

# Detoxen in Portugal



'Zuur' is het toverwoord tijdens de detoxweek die journaliste Dagmar van der Neut in de Algarve beleeft. Gezond eten, veel yoga, je lichaam op alle mogelijke manieren reinigen: dat blijkt uiteindelijk een zoete ervaring.

Tekst: Dagmar van der Neut, beeld: Harold Pereira







Fotobijchriftxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

**Portugal! Het land van gegrilde sardientjes, vinho verde en sterke koffie met zoete pasteles.** Het doet een beetje pijn om een week lang niets van dit heerlijk te mogen nuttigen, maar ik ben hier met een reden. Detoxen. Deze hele week mag ik geen koffie, geen alcohol, geen suiker, geen vlees, vis of brood. En hoewel ik een beetje opzie tegen de mogelijke ontberingen, kijk ik uit naar deze yogaweek vanwege de belofte die yogalerares Diana Jost me van tevoren heeft gedaan: ‘Door het beoefenen van yoga, het inademen van de oceaanlucht en het eten van energie gevend voedsel zul je aan het eind van de week vertrekken met een ongelofelijke hoeveelheid levensenergie, een gezond lichaam, een ontspannen, heldere geest en een open hart.’

Helemaal in de zuidwesthoek van Portugal, boven op een heuvel waar je niets hoort behalve de wind, ligt het Monte Velho Nature Resort. In de zomer een favoriete hangout van surfers, in het voor- en najaar houdt de van oorsprong Zwitserse Diana er yogaretraites. Behalve yogadocente is Diana ook voedingsdeskundige. Met haar detoxweek wil ze ons laten zien dat ontgiften niet per se betekent dat je honger moet lijden. We krijgen dan ook gewoon drie maaltijden per dag en mogen tussendoor zelfs verantwoord snacken.

‘Je kunt na een paar dagen wel wat ontweningsverschijnselen ervaren als je normaal gesproken veel koffie en suiker nuttigt,’ legt Diana uit terwijl we de eerste avond op onze meditatiekussens bij de houtkachel zitten. ‘Detoxcrisis, noemen we dat. Laat het gewoon gebeuren, vecht er niet tegen. Het is natuurlijk, je lichaam is verslaafd geraakt en moet afkicken.’ Ik eet volgens mij



‘Tegenwoordig eten we absurd veel suiker, en dat wordt allemaal omgezet in ongezond zuur



Fotobijchriftxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

al best gezond. Behalve dat ik af en toe iets te veel drink, ben ik niet te dik, ik snoep niet veel en eet weinig vlees. Ik vraag me af of ik nog wel iets kan leren deze week.

**Twist**

Om kwart voor zeven 's ochtends worden we gewekt door een zacht belletje. Onder het genot van een glas hete citroendrank met honing zien we de zon als een grote oranje bol boven de groene heuvels uit piepen. Tijdens de ochtendmeditatie werpt hij een zachte gloed over Monte Velho. Een halfuur later wachten ons bananen, peren, amandelen en walnoten; die geven wat energie voor de ochtendyoga. Diana's yogastijl is een mix van Sivananda, Iyengar en Ashtanga, en ze voegde daar nog wat van haar eigen ideeën aan toe.

‘Yoga heeft sowieso een ontgiftend effect op de organen,’ legt ze uit terwijl we onze ledematen rekken. ‘Maar deze week focussen we extra op speciale detoxhoudingen, voornamelijk draaiingen. Tijdens de gedraaide houdingen knijp je de gifstoffen uit je organen.’

Ik wring mezelf in een zittende twist. ‘Je moet daarbij wel diep ademhalen,’ merkt Diana op. ‘Druk je middenrif naar beneden met een inademing, waardoor die de lever, de milt en de pancreas masseert, en laat de gifstoffen er met een uitademing uit komen.’ Ik ga nog verder in mijn torsie en visualiseer hoe de slechte stoffen via mijn adem uit mijn systeem raken. ‘Ademhaling is het meest belangrijk voor ontgiften,’ benadrukt Diana. ‘Met de uitademing laat je zuur gaan en neutraliseer je



het lichaam.’ ‘Zuur’ is het toverwoord deze week, zo leer ik al snel. Onze westerse voeding bevat namelijk veel te veel zuurvormende stoffen. En in een zuur darmklimaat floreren schimmels, bacteriën en ander gespuis, met alle gevolgen van dien.

‘Niet voor niets hebben veel mensen tegenwoordig last van constipatie of juist diarree,’ stelt Diana. ‘Verstopping leidt ertoe dat de gifstoffen uit je ontlasting opgenomen worden in je bloed. Diarree voorkomt dat je gezonde voedingsstoffen opneemt.’

**Zuur door suiker**

Het standaard ontbijt van veel westerlingen: brood met boter en jam, is volgens Diana zo ongeveer het slechtste wat je kunt eten. Allemaal zuur. Wij krijgen hier ook geen muesli, want tarwe is ‘zuurvormend en lastig te verteren’ en melk ‘wordt zuur na de spijsvertering en produceert slijm op de darmwand’.

Wij krijgen een ‘alkaliserend’ ontbijt van quinoa, een graanach-

**Tips voor een detox-dieet**

- Hoe groener het voedsel, hoe beter
- Rauw is beter dan gekookt
- Groente is beter dan fruit
- Aardappelen zijn beter dan pasta of rijst
- Eet zo veel mogelijk mineralen: zaden en kiemen dus
- Vermijd junkfood en al het voorverwerkte voedsel
- Eet gedroogd fruit als snack, dat voorkomt dat je naar slechte suikers grijpt als je trek krijgt
- Maak de lunch je belangrijkste maaltijd, je spijsvertering is dan het meest actief





Fotobijchriftxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Fotobijchriftxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

tig gewas dat al duizenden jaren in de Andes wordt gegeten, met banaan, zelfgemaakte yoghurt, honing en een mix van gemalen zaden en pitten voor de nodige mineralen.

‘Weet ons lichaam niet prima hoe het zich van gifstoffen kan ontdoen?’ vraag ik. ‘Vroeger wel,’ reageert ze, ‘toen we nog natuurlijker aten. Maar er zitten nu veel meer chemicaliën in onze voeding die de neiging hebben aan de holtes in onze darmen te plakken. Bovendien eten we tegenwoordig absurd veel suiker, en dat wordt allemaal omgezet in zuur.’

### Detox-ontbijt Monte Velho

Kook 1 deel quinoa met 2 delen water met de deksel op de pan. Haal na 10 minuten de pan van het vuur en voeg plakjes banaan toe. Laat nog 5 minuten afgedekt stomen. Als je wilt, kun je kaneel of gember toevoegen. Maal of stamp een mix van sesamzaad, zonnebloempitten, lijnzaad en pompoenpitten en schep 1 lepel over de quinoa op. Eet met zo natuurlijk mogelijke yoghurt en honing naar smaak.

Quinoa is verkrijgbaar bij natuurwinkels of te bestellen via online biowinkels, zoals [www.bioreform.eu](http://www.bioreform.eu)

erop neer dat wat zuur smaakt, na de spijsvertering een basisch restproduct kan achterlaten in de darmen. En andersom. Melk, vlees en suiker worden bijvoorbeeld zuur, groente, fruit en zaden voornamelijk basisch. Maar niet alleen onze voeding draagt bij aan een verstoorde ‘zuurbalans’. ‘Stress en zorgen zijn net zo zuurmakend als de verkeerde voeding,’ vertelt Diana.

Hoe je kunt merken dat je zuurgraad te hoog is? Je huid en haar worden droog, je hebt weinig energie en je bent prikkelbaar.’ Dat herken ik wel. Bovendien realiseer ik me dat mijn stoelgang al een paar dagen muurvast zit. Misschien eet ik toch niet gezond genoeg.

### Wie durft er naar boven?

Na het ontbijt laat Diana ons zien wat we deze week allemaal kunnen doen om het ontgiften een handje te helpen. Allereerst is er de neti, oftewel neusdouche. Elke ochtend om kwart voor zeven moeten we zout water in ons ene neusgat gieten, tot het uit het andere neusgat weer naar buiten komt. Lacherig proberen we de neti uit. Het is redelijk oncharmant: vijf vrouwen die hun neusholtes legen op het terras. Maar de gêne die wij voelen is volgens Diana nergens voor nodig. ‘Je afvalproducten zijn een deel van je en kunnen je veel vertellen over je gezondheid. Ook je ontlasting, kijk er maar eens goed naar.’

Bij mij is er voorlopig weinig te zien. Op zoek naar verlossing begeef ik me naar de zogenoemde ‘detoxtafel’. Hierop staan allerhande brouwsels die ons zullen gaan helpen ontslakken. Een groen poedertje maakt tarwegrassap, bomvol antioxidanten. Theriaca elixer is een kruidenthee waar zo veel heilzame bestanddelen in zitten dat het je gaat duizelen. En er staan plastic bekertjes met een klei-vezelprutje. ‘Dit werkt als een magneet voor de gifstoffen!’ zegt Diana enthousiast. Het mengsel zet uit in je ingewanden, schuurt langs de darmwand en neemt vastgekoekte resten mee naar de uitgang. ‘Het kan zijn dat je hiervan

Het is redelijk oncharmant: vijf vrouwen die hun neusholtes reinigen op het terras



wat vaker naar de wc moet,’ waarschuwt ze. Ik klok het vieze goedje meteen achterover en hoop dat het zijn werk zal doen. Moet ik anders overgaan tot drastischer maatregelen? Liefhebbers kunnen hier namelijk twee keer per dag een darmspoeling nemen. Ai. Het idee spreekt me op z'n zachtst gezegd niet echt aan. Diana demonstreert het systeem waarvoor we ons in een apart kamertje boven de eetkamer kunnen terugtrekken. We kunnen ons ervoor inschrijven. ‘Niet allemaal tegelijk, meiden!’ grap ik. Weer wat beschaamd gelach. Alleen Sarah, een Londense manager die haar dagen vult met het bedenken van nieuwe smoothies, schrijft zich in. ‘Ik heb zo ongezond geleefd de laatste tijd, ik wil wel.’ Zij zal als eerste ‘upstairs’ gaan, zoals we dit onderdeel de rest van de week zullen noemen. ‘s Avonds kijken we haar allemaal verwachtingsvol aan – zij heeft ‘het’ immers gedaan. ‘I survived!’ zegt ze lachend. ‘Het viel mee.’ Een aantal anderen gaat overstag en schrijft zich ook in. Bij mij zit de boel nog steeds op slot, alle kleidrankjes, vezels en zaden ten spijt.

### Dromen over exen

Na drie dagen word ik wakker met dikke ogen. Bij het ontbijt blijkt dat een aantal van ons, onder wie ik, heeft gedroomd over een ex. ‘Misschien ben je geestelijk aan het detoxen,’ zegt Sarah. En Diana vult aan: ‘Detoxen heeft inderdaad niet alleen invloed op je lichaam, het werkt ook door in je geest en in je hart. Voordat je het zelf beseft, kan je lichaam al tonen dat je ergens mee bezig bent.’





## Aanbieding: Een week Portugal vanaf € 750,- plus gratis massage

Ook zin om je lichaam en geest te zuiveren in het zonnige Portugal? Boek deze reis nu rechtstreeks op [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl) en krijg een gratis massage cadeau. Inclusief zes overnachtingen op een gedeelde kamer, drie maaltijden per dag, twee yoga- en meditatielessen per dag, darmspoeling, speciale gezichtsmeridiaan massage van een half uur. Locatie Lotus Center: 6-12 juni, 1-7 augustus, € 750,-. Locatie Monte Velho: 19-25 september, 17-23 oktober, € 960,-. Diana Jost geeft naast yoga-detox ook 'surf en yoga', 'yoga en ayurvedisch koken' en yoga-wandelretraites samen met de Nederlandse wandelcoach Nanette Kant. Voor meer informatie [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl)

Nu ook te boeken op [yogaonline.nl](http://yogaonline.nl):

### Kinderyoga in Thailand

Een buitenkansje: heerlijk met je gezin naar Thailand, in een schitterend, luxe en ecologisch spa resort. Voor ouders met kinderen van 4 tot 12 jaar. Vanwege een reportage in Yoga Magazine zijn de prijzen extra laag. Op het programma staan onder andere familieyoga, massage en schildpadjes vrijlaten in zee. Met de bekende Nederlandse kinderyogadocente Helen Purperhart. Periode: 7 t/m 13 augustus 2010. Prijs: € 795,- per volwassene, € 495,- per kind. Inclusief verblijf, ontbijt, yogalessen en activiteiten. Voor het programmaoverzicht en meer informatie zie [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl)

### Vakantie in Italië

Geniet en kom tot rust aan het Gardameer tijdens een Nederlandstalige yogavakantie. Periode: april t/m oktober. Prijs: vanaf € 745,- per week

Zie voor deze en andere aanbiedingen [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl)

Ik weet niet wat het is, maar deze dag is zwaarder dan de vorige. Ik heb een stekende hoofdpijn die me tot nu onbekend was. Als ik liggend in mijn hangmat voor het eerst een onweerstaanbare behoefte aan chocola voel, weet ik: yep. Detoxcrisis. Ik heb blijkbaar meer verslavingen dan ik dacht! Om mijn ellende compleet te maken, besluit ik toch ook maar upstairs te gaan om de verstopping daar beneden tot een eind te brengen. En eerlijk is eerlijk, het was niet erg prettig en ook geen life changing experience, maar het lucht wel op! Vanaf dat moment ga ik me steeds fitter en energiever voelen.

#### Soep met Björk

Dankzij de kookkunsten van onze kokkin Okka mis ik de Portugese sardientjes helemaal niet. Als lunch eten we elke dag een heerlijke salade met noten of wat jonge kaas, zoals mozzarella of feta. En na de middagyoga staat er elke avond een heerlijke soep voor ons klaar. Sarah fluistert me toe: 'Ik weet zeker dat Okka een witte heks is.' Het is inderdaad een bijzondere vrouw, die met haar haast Mongoolse uiterlijk en felblauwe ogen naar de lucht tuurt, naar de wind luistert en puur op haar gevoel drijft. Het lijkt of ze de hele dag in de potten en pannen staat te roeren en op gevoel besluit welke kruidenthee ze voor ons maakt. Tijdens het koken laat ze zich inspireren door muziek. Zo draaide ze een keer Björk, waardoor haar broccolisoepp 'simpeler en pittiger' werd.

Naarmate de week vordert en onze buiken platter worden,

duikt er steeds vaker detox-humor op. Okka heeft 'Sade-soep' gemaakt, een heerlijke, pittige tomatensoep met honing, waar we om van te watertanden zo lekkere aardappeltjes uit de oven bij krijgen. 'Wat is het stil,' merkt Sarah op. 'Iedereen zit zijn aardappelen te tellen,' zegt een ander. We lachen. 'Wie wil mijn aardappeltjes?' vraagt Okka. Met een verlekkerde blik kijken we haar kant op. 'Twee vijftig per stuk,' lacht ze.

#### Schoner

Deze uithoek van Europa is een ideale plek om je te ontdoen van de ongezonde ballast in je lijf en je leven. De wind die komt aanrazen over de vanaf hier eindeloos uitgestrekte oceaan, blaast ook letterlijk al het vuil weg. De lucht is hier schoner, het licht feller, de kleuren zijn scherper en 's nachts is het zo donker dat je miljarden sterren ziet. Het voelt hier fris en puur, en zo ga ik me van binnen ook steeds meer voelen.

Het heerlijkst zijn de yogasessies bij zonsondergang op Amado Beach, een van de mooiste stranden van Portugal. In het gouden schijnsel van de ondergaande zon buig ik voorover. Als ik tussen mijn benen door naar de mysterieuze mist kijk die wordt veroorzaakt door miljarden druppeltjes zeewater tussen de rotsen, schiet er een geluksgevoel door me heen. Ik voel me licht, zonder honger te hebben, ik adem de oceaanlucht diep in en beseft: op zo'n plek en op deze manier aan je gezondheid werken, dat geeft inderdaad nieuwe levensenergie.

Alles hier is fris en puur, en zo ga ik  
me van binnen ook steeds meer voelen

Fotobijchriftxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx