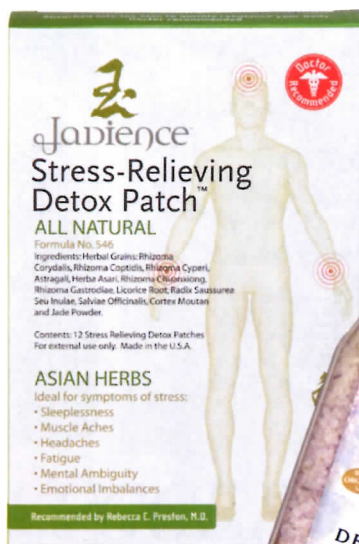


Scarlett Johansson

Detoxen is hét buzz-woord van de 21^{ste} eeuw. LIV TYLER en SCARLETT JOHANSSON doen het, maar ook het leeuwendeel van de gewone stervelingen is er gek op. Prima, maar WAT DÓET HET nou eigenlijk?

DETOX-MANIA



B en jij tussen de 25 en 40 jaar, en leef je de *fast lane of life*? Ben je een tikkeltje ambitieus? En heb je door alle stress om maar niets van het leven te hoeven missen, een paar leuke verslavingen opgebouwd als koffie, alcohol, sigaretten en snelsnel eten? Goede kans dat je op een gegeven moment je leven wilt beteren en hét modewoord van nu in de mond zal nemen. Sterker nog: zal gaan toepassen. Detoxen.

MEVROUW HELDERDER

Detoxen is de radicale variant op Sonja Bakker, Dr. Atkins en Weight Watchers – met als extra bonus een helderder geest en meer energie. Want o, wat zijn we moe. Zo snel als we leven, zo rap willen we a) afvallen en b) verse energie krijgen om ons meteen weer op de snelweg van het leven te storten.

De hype begon als altijd in de krochten van Hollywood, met Gwyneth Paltrow als boegbeeld en talloze collega's in haar slipstream. En wij, de gewone zielen, wilden ook wel zo dun, stralend en mentaal verlicht zijn. De hippe lokale elite ging voor, en inmiddels is detoxen een doodnormaal werkwoord geworden. Dus daar gaan we: sapkuren in Thailand, onze qi herstellen in Ouagadougou, een klys-

ma'tje in Spanje. En als dat te kostbaar is, kopen we gewoon een doosje detoxthee bij de Natuurwinkel. Ook louterend. Maar wat is het nou precies, dat ontgiften? En is het eigenlijk wel gezond?

GRAAIEN & SNAAIEN

Ontslakken, ontgiften, detoxen, verschillende termen die hetzelfde betekenen, namelijk: je lichaam ontdoen van afvalstoffen. Door te vasten, zoals katholieken en moslims om religieuze redenen doen, spoel je je darmen door, ben je bewust met je lichaam bezig en komt bovendien je geest tot rust, is het verhaal. Want doordat je zo weinig calorieën tot je neemt, kan je lijf niet anders dan in de ruststand springen en dat leidt al snel tot nadenken. Nuttig, in deze drukke tijden waarin we onszelf gemakkelijk voorbij rennen.

Trendwatcher Adjiedj Bakas ziet de aandacht voor detoxen als een hernieuwde aandacht voor het ik. Zijn we doorgeslagen in egocentrisme? In 'me and myself'? 'Nee hoor, er is juist meer besef voor wat de aarde ons biedt', stelt hij gerust. 'Door de klimaatveranderingen en de vervuiling zijn we ons ervan bewust geworden dat we rentmeesters van de aarde zijn en dat de aarde respect verdient. We voelen ons schuldig en willen duurzaam ondernemen en biologische producten eten. Ook omdat we onszelf de afgelopen jaren hebben gevoed met fast food. We hebben alleen maar gegraaid en gesnaaid. Nu is het tijd om weer af te vallen en dat doen we met bezinning, zoals de hippies dat in de jaren zeventig met Hare Krishna deden.'

GEZOND?

Bewust reinigen dus en nog een paar kilo's kwijtraken ook. Maar bestaat er enige medische grond voor ons nieuwe vasten? Nidhi Srivastava, maag-lever-darm arts in Medisch Centrum Haaglanden, is sceptisch. 'Het ontgiften van je lijf door een paar weken in een kuuroord te zitten met water, een fruitdieet en yoga is prima als je van plan bent om die levensstijl daarna voort te zetten. Maar een alcoholist die een maand geen alcohol drinkt, dat zet geen zoden aan de dijk. Wetenschappelijk is er geen basis dat je door detoxen een gezonder lijf krijgt. Je lichaam is heel goed in staat om je darmen zelf te reinigen.'

'MET EEN KLYSMA KUN JE EEN DEEL VAN JE DARMFLOORA KWIJTRAKEN. Dat evenwicht herstelt zich wel, maar ik zou het niet gezond noemen'

Jaap Seidell, hoogleraar voeding aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, vindt detoxen vooral een goede vondst van de commercie. 'Het klinkt leuk, maar je kunt je lichaam niet met kruiden en sapjes helpen ontgiften. Je lijf is voortdurend bezig met zuiveren en is daar heel goed in. Je kunt die vitale functies niet nog beter maken dan ze al zijn.' Wel is hij ervan overtuigd dat je het je organen moeilijk kunt maken met een verkeerde levensstijl. 'Je lever wordt zwaarder belast wanneer je veel alcohol drinkt en te veel, te zetmeelrijk en te vet eet. Je lichaam rust gunnen door matiging is wel belangrijk, maar dat is iets anders dan detoxen.' Is het dan gevaarlijk? Seidell: 'Het is wetenschappelijk bekend dat er bij mensen met een maagband die twintig tot dertig kilo afvallen een verhoogde risico op kanker is.'

>



Gwyneth Paltrow



'Maar dat risico is er niet bij mensen die rond de zeven kilo willen afvallen en dat op een rustige manier doen. Met een klysma kun je trouwens wel een deel van de darmflora kwijt raken, dat je juist hard nodig hebt. Dat evenwicht herstelt zich wel weer, maar ik zou het niet gezond willen noemen.'

Maar wat gebeurt er met de toxische stoffen die we in ons lijf krijgen door verontreinigde lucht en door chemische bestanddelen in onze kleding en in de bank waarop we bijkomen? 'Die gaan niet weg met detoxen', stelt de hoogleraar. 'Gifstoffen hopen zich met name op in ons vetweefsel. Een kuur haalt ze daar niet weg. Het succes van detoxen zit vooral tussen de oren.'

INPAKKEN & WEGZWEVEN

Dat mag dan misschien zo zijn, het weerhoudt er anno 2010 duizenden mensen niet van om vol overtuiging een detoxvakantie te boeken. Het zweverige geitenwollensokkenluchtje dat er tien jaar geleden nog aan zulke reizen hing, is verdwenen, en heeft plaatsgemaakt voor een luxe uitstraling. Zon, rust en aandacht voor lichaam en geest, daar gaat het om, en dat mag best wat kosten. Marleen van Griensven begon in 2005 haar reisbureau Puur & Kuur, gespecialiseerd in wellness-verwenweek-

endjes, detoxvakanties en ayurvedische trips. 'Vooral sinds de crisis groeit het aantal boekingen behoorlijk. En je ziet dat nu ook andere, grote touroperators gespecialiseerde detoxreizen gaan aanbieden.'

In Portimao in Portugal runnen Marleen de Waardt en haar man Arthur Neleman het kuuroord Connigo. Voor ze zich terugtrokken in zuid-Portugal leidden de twee zelf een druk bestaan als jurist en projectleider. Nu ontvangen ze tijdens het hoogseizoen wekelijks zo'n vijftien gasten, die gedurende vier dagen leven op vier groentenfruitsappen, in combinatie met water en kruidenthee, zoveel je wilt.

Iedereen heeft zijn eigen reden om te gaan sapvasten. 'Dat buikje, hè', zegt fervent detoxer Janna (31, copywriter). Ze gaat al vijf jaar op rij naar Portugal om zichzelf geestelijk en lichamelijk te resetten. 'Het is voor mij iedere keer weer de werkelijke jaarwisseling. Na een week detoxen, voel ik me als herboren en houd ik mezelf gemiddeld drie maanden op peil. Langer moet je niet willen vechten tegen de verleidingen van het dagelijks bestaan. Het jaar erop ga ik dan weer.'

Eef (29, pr-medewerker) zocht het verder weg. In november 2007 trok ze de stoute schoenen aan en ging detoxen

De eerste dag was ze niet te genieten.
**'GEEN KOFFIE, GEEN
 SIGARETTEN, GEEN
 ALCOHOL, EN OM 6 UUR OP'**



CELEBRITY DETOX

Liv Tyler en Scarlett Johansson zweren bij David Kirsch' LemonAid 48 Hour Detox Diet om stralend en vooral slank op de rode loper te verschijnen. Gedurende 48 uur leven ze op citroen, esdoornsiroop en cayennepeper, aangevuld met vitaminesapjes, thermo bubbles en probiotic balance pillen om ze staande te houden. Volgens Kirsch verdwijnen de kilo's en worden je darmen ontdaan van parasieten en toxines. Een andere hype is de Açai Detox Xtreme. Deze bes uit het Amazonegebied zou in een mum van tijd zorgen voor een wespen-taille. Plus meer zin in seks. Bewezen? Nee. davidkirschwellness.com
acaisuperfood.nl

**'DETOX IS
 MIJN GEHEIM
 VOOR DE
 RODE LOPER'
 (Liv Tyler)**





ALTERNATIEF?

Goedkoper dan een detoxvakantie is de Mayrkuur, waarin je opnieuw leert kauwen. Het recept is simpel. Neem een stuk oud brood en kauw er net zo lang op tot het vloeibaar is. Dit zorgt voor goede speekselvorming, je eet minder en het is goed voor de spijsvertering. Waarom oud brood? Omdat je daar langer op kunt kauwen dan op vers brood. mayrtherapie.nl

op het Thaise eiland Koh Samui. 'Ik wilde onderzoeken of mijn lijf zo iets zou aankunnen en natuurlijk wilde ik kilo's kwijtraken. Dat het ook nog goed zou zijn voor mijn *inner sole* was niet het hoofddoel, maar mooi meegenomen.' De eerste dag was ze niet te genieten. 'Geen koffie, geen sigaretten, geen alcohol, om zes uur op voor driekwartier yoga, aan het ontbijt alleen een stuk fruit en later op de dag wat rijst met gestoomde groenten. En dat was nog de afbouw dag, want daarna zou ik alleen nog maar vijf mini-fruitmomentjes per dag krijgen met liters kruidenthee.' Ze had knagende honger, barstende koppijn, een rothumeur. En daar bovenop ook nog zorgen omdat 'mijn bloed, dat bij aankomst was onderzocht, een licht verhoogd cholesterol en te veel witte bloedlichaampjes liet zien. Maar na twaalf dagen aquarobics, pakkingen in bananenbladeren, lange strandwandelingen, klysmas, stomen in kruidensauna's en sap drinken, voelde ik me fantastisch. Ik was zeven kilo kwijt, had geen honger meer, mijn huid was stralend en zacht, en er was nergens een pukkel of een vlekje te bekennen.' Vast van plan haar dure investering te gelde te maken door nooit meer te roken, stak ze na drie dagen terug in Nederland niettemin een peuk op. 'Dat was wel een deceptie. Ik had mezelf beloofd dat mijn nieuwe leven nicotieloos zou zijn. Maar binnen een mum van tijd zat ik weer aan aan mijn koffie verkeerd of glas witte wijn plus sigaretje.'

Janna raakt bij elke detoxkuur zo'n vijf kilo kwijt. 'Precies wat ik voor ogen heb. Natuurlijk zou ik willen dat ik daarna zo gematigd zou kunnen doorleven. Na iedere savvakantie concludeer ik weer dat tweederde van wat ik eet overbodig is en eigenlijk niet eens lekker, maar ja, zo commercieel als savvasten misschien is, zo commercieel is ook de voedingsindustrie. Die weten me net zo goed te verleiden.' ●



VASTEN

Vasten, of detoxen zoals het tegenwoordig wordt genoemd, is zo oud als de mensheid. In oude religieuze hindoe-teksten wordt er al over gesproken. Niet eten was in die tijd bedoeld om het lichaam te onderdrukken, zodat de menselijke geest uit het lichaam kon treden en zich kon verenigen met Brahman, de goddelijke, kosmische oerkracht. Ook in het boeddhisme, ongeveer 500 voor Christus, neemt vastelonthouding een belangrijke plaats in, met als doel dat de geest het lichaam zou overwinnen. Moslims en katholieken hebben ook vastrituelen: respectievelijk de Ramadan en Pasen. Feitelijk kennen alle grote geloofsgemeenschappen wel een vorm van vasten, bedoeld als geestelijke contemplatie. Als je niet eet, word je gevoeliger en opener, want de buik is de zetel van de emotie. In de West-Europese cultuur staat vooral Duitsland bekend om zijn speciale kuuroorden. Daar wordt kuren zelfs vergoed door ziektekostenverzekeraars.