

Dagboek van een detoxer

Na een periode met te veel nare ervaringen besloot journalist Margreet Hagdorn twee weken te gaan 'ontgiften' op het prachtige Thaise eiland Koh Samui. Voor VROUW hield ze een dagboek bij.

TEKST: MARGREET HAGDORN FOTOGRAFIE: MARGREET HAGDORN, KAMALAYA

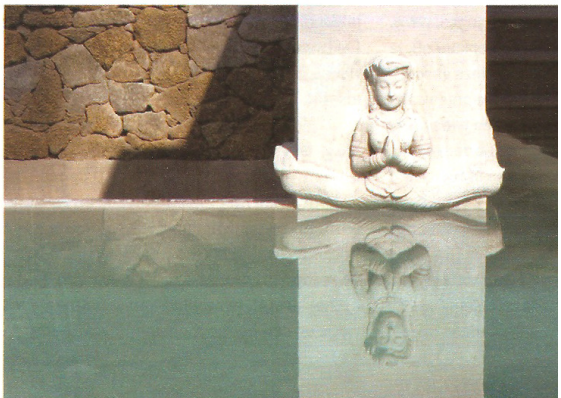
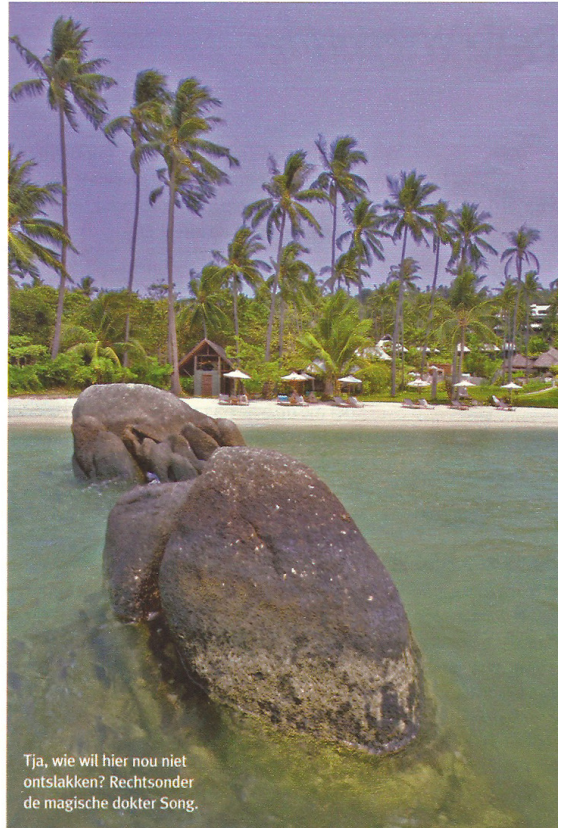
Ik kom aan in Wellness Sanctuary en Holistic Spa Kamalaya, moe van de reis en van alles wat zich in de afgelopen twee jaar heeft afgespeeld. Kinkhoest, een onverklaarbare ziekte aan de zenuwen van handen en voeten, een zware buikoperatie, de onverwachte dood van een naast familielid en een auto-ongeluk hebben hun tol geëist. Mijn lijf en hoofd zijn toe aan rust en ruimte. Het resort is prachtig zonder poenig te zijn, de natuur is zoveel mogelijk intact gelaten. Zo zijn badkamers om rotsblokken heen gebouwd en groeit er een boom dwars door de receptie van het wellness-gebouw. En overal kijk je uit op zee en voel je de zeewind.

Het doel van detoxen mag dan zijn om te ontslakken, hier in Kamalaya betekent dat ook genieten. Van zon en zee, heerlijke massages en, heel verrassend, ook van lekker eten. De komende negen dagen eet ik geen vlees, vis, zuivel, tarwe, soja, maïs, ei, suiker, tomaten, paprika en aubergine en drink ik geen frisdranken, koffie, zwarte thee of alcohol. Maar dankzij de detoxmenukaart van chef Kai is dat desondanks puur genieten. Ik zal alleen mijn dagelijkse koffietjes missen, denk ik. 's Middags begint mijn persoonlijke detoxprogramma. Met een paar elektroden wordt mijn lichaam doorgemeten. Het resultaat valt mee: iets te dik en iets te weinig spiermassa. Er zit genoeg energie in de cellen, maar te weinig water; ik drink niet genoeg. Daarna

heb ik een afspraak met wellness consultant Phoeboe. Kamalaya werkt vanuit de holistische visie dat lichaam en geest één geheel vormen. Aandacht dus voor de hele Margreet. Wat bracht me hier, waar kom ik voor? Ik hoor mezelf zeggen dat ik vooral geestelijk kom ontgiften. Ik wil een schone start. Dat mijn lijf daar ook van zal opknappen, is mooi meegenomen. Mijn programma wordt op maat gemaakt en ik krijg een tas met voedingssupplementen mee. Om te voorkomen dat ik me slap of hongerig ga voelen moet ik 27 pillen, 2 vezel drankjes en 2 proteïneshakes per dag naar binnen werken. Oef! De rest van de middag gaan op aan een heerlijke lange massage en een bezoek aan de infrarood sauna.

Dag 2 Magic Song Het ontbijt is verrukkelijk met fruit, noten, zaden, boekweitblini's en suikervrije jams. 's Middags mijn eerste consult bij dokter Song die traditionele Chinese geneeskunde bedrijft en een ware meester schijnt te zijn. De oudere man die ik me had voorgesteld, blijkt sprankelend, energiek en jong. Hij pakt de zenuwpijnen, het overgewicht, de rugklachten en de opgebouwde stress aan. Om te beginnen prikt hij ruim veertig naalden in mijn rug; ik lijk wel een stekelvarken. Daarna een Chinese medische massage. Het woord massage doet deze behandeling eigenlijk geen recht, het is meer een >

'En dan begint het: er komt een huilbui die acht uur duurt'





KAJ'S RED ZINGER

Dit heerlijke drankje is dorstlessend en reinigt bovendien de lever. Wat goed is na een iets te alcoholisch zomerfeestje. Meng 160 ml wortelsap, een halve komkommer, 60 ml bietensap en een stukje geschilde gember van 1 cm met 1 ijsblokje in een blender. Schenk in een hoog glas.

WILT U OOK ONTSLAKKEN?

Een verblijf in Kamalaya is pure verwennerij, maar heeft een fors prijskaartje. Het voordeligst boek je deze detoxkuur bij reisorganisatie Puur en Kuur (tel: 020-5730350, www.puurenkuur.nl). Je kunt bij deze gespecialiseerde organisatie ook al een tweedaags wellness-arrangement boeken in Nederland voor € 110,-. Daarnaast hebben ze nog tientallen opties die in prijs en locatie ergens tussen Kamalaya en Nederland liggen.

combinatie van acupressuur, fysiotherapie, manuele geneeskunde en dankzij de helende handen van dokter Song nog iets extra's wat ik maar 'magic Song' noem. Erg aangenaam en effectief.

Dag 3 De afwas Gedroomd dat Dokter Song me hielp met een enorme afwas van aangekoekte, vieze pannen. Hoe symbolisch. Blijkbaar is de grote schoonmaak begonnen. Het komt vaak voor dat je tijdens een ontslakkingskuur raar gaat dromen. Ik voel me de hele dag moe en grijs en zie er ook zo uit. Dat hoort erbij. Dag 3 staat erom bekend. Vandaag is ook de eerste darmspoeling. Geen feest, maar ook geen ramp. Via een slang in je achterwerk laten ze warm water in je darmen lopen en vervolgens loopt dat er via een gesloten circuit weer uit, reukloos en volkomen hygiënisch. Wel is het even wennen dat als je voelt dat je naar de wc moet, het apparaat het voor je doet. Je wordt zogezeegd gepoept. Raar gevoel, maar je komt zo wel letterlijk en figuurlijk van oude shit af. Na afloop voel ik me schoon en opgeruimd van binnen, het eerste stukje afwas is gedaan!

Dag 4 Onaffe zaken Sessie met personal trainer Chack. Moe van het detoxen of niet, op het programma staat twintig minuten cardio, gewichtheffen en daarna een rondje Thai boksen. Dat is leuk! Dan nog wat buikspieroefeningen en vervolgens word ik door Chack gestretched. Dat doet flink pijn. Goeie genade, wat ben ik stijf. Verder de hele dag dwarrendenken. Veel oude herinneringen komen boven en uit het niets doemen mensen op met wie ik nog iets moet afhandelen. Dat hoort er allemaal bij, ook de geest is aan het opruimen.

Dag 5 Twee kilo kwijt Een rare dag vandaag. Fantastisch behandeld door dokter Song. Mijn rugpijn is nu bijna weg. Daarna krijg ik een echte Taoïstische buikmassage. Dat voelt raar, maar ook lekker. Daarna weer een darmspoeling. Ik blijf al twee kilo kwijt te zijn! In de middag een sms van mijn moeder, of ik al een huil dag heb gehad. Ze deed zelf een ontslakkingskuur en kent dus de emoties die erbij horen. "Nee mam, voel me prima." Nog geen uur later is het zover. Ik krijg een e-mail dat ik mijn mailbox moet legen. Dat lukt me niet en ik huil tranen met tuiten. Over een mailbox, nou ja! Ik blijf de rest van de dag wiebelig en emotioneel. De infrarood sauna aan het eind van de dag valt ook slecht, kom er duizelig uit. Ik ben bekap en zie eruit alsof ik een marathon heb gelopen. Vroeg naar bed.

Dag 6 Vies Alles smaakt vandaag vies, de ontgifting is nu in volle gang. Gelukkig heb ik een rustige dag voor de boeg met alleen bodyscrub & wrap en een lymfemassage. Mij zijn die lymfemassages te soft en te poezelig, anderen vinden ze heerlijk. Maar ze zijn goed voor me, dus niet zeuren. De rest van de dag lig ik lui op het strand, genietend van een kokosnoot met een rietje en een beetje kletsen met de andere gasten.

Dag 7 Heerlijk alleen Ik geniet tot mijn grote verbazing erg van het alleen zijn. Van mijn ononderbroken gedachtes, geen rekening te hoeven houden met iemand anders, mezelf centraal te mogen stellen. Van andere vrouwen begrijp ik dat de meesten hetzelfde ervaren, bijna iedereen komt hier alleen. In Kamalaya kom je als individu en heb je een eigen programma zonder allerlei groepsgedoe. Toch is er altijd aandacht voor jou, zowel van de behandelaars als van de rest van de staf. En omdat de medegasten (uit alle delen van de wereld en van alle leeftijden) in precies hetzelfde schuitje zitten, gaan de gesprekken vanzelf. Ik voel me vandaag redelijk goed, maar merk ook dat er ergens nog een klont emotie vastzit.

Dag 8 Huilbui De dag start met dokter Song die blijkbaar doorheeft dat me iets dwarszit. "Ik geloof niet dat je erg gelukkig bent geweest de laatste tijd," zegt hij terwijl-ie zachtjes mijn lever masseert. En dan begint het: een huilbui die acht uur duurt. Want in de lever zitten alle opgekropte emoties, volgens de Chinese geneeskunde. Au! Maar hier kwam ik wel voor. Na de behandeling vangt mijn consultant Phoebie me op. We komen tot de conclusie dat ik de rest van de dag maar moet huilsudderen, alle andere behandelingen worden verplaatst. Margreet doet vandaag niet meer mee.

Dag 9 Blauwe ogen "Wat zie jij er waanzinnig goed uit," hoor ik van diverse kanten. Ik zie zelf ook het verschil, heb ineens heel blauwe ogen. Die huilbui van gisteren was nodig. Vandaag is mijn laatste detoxdag, maar ik blijf een paar dagen langer en kan dus langzaam wennen aan gewoon eten. 's Avonds eet ik alleen een beetje vis extra, heb geen behoefte aan iets anders. Aan koffie wil ik niet eens denken. De rest van de dagen lig ik op het strand en geniet van alle verwennerij. Langzaam komt alles op zijn plek. Ik voel me helder en uitgerust.

Na 3 weken Eenmaal terug in Nederland wordt de impact van mijn verblijf in Kamalaya pas echt duidelijk. Na 9 dagen gezond eten, 243 voedingssupplementen, 9 sessies in de infrarood sauna, 3 darmspoelingen, 4 Taoïstische buikmassages, 2 bodyscrubs, 4 lymfdrainages, 3 Thaise massages, 1 gezichtsbehandeling, 1 sportsessie en 10 uur op de behandelafel van dokter Song, voel ik me herboren. Mijn huid glanst en een paar keer vragen mensen me of ik gekleurde contactlenzen ben gaan dragen, zo blauw is het blauw en zo wit het wit van mijn ogen. In totaal ben ik vijf kilo afgevallen en toe nu toe blijven die weg. Ik weet dat ik meer moet slapen en ook meer moet drinken. Maar het belangrijkste is de balans en de helderheid die ik terugvond. Niet dat het hele leven nu ineens Zen is, maar het is veel makkelijker om weer rust te vinden. Dat gevoel wil ik vasthouden. En daarvoor ga ik zeker nog eens terug naar Kamalaya." □