



Een schoon lichaam, een hel der hoofd

Een week lang ontgiften en dus allerlei lekkers laten staan: Monique Jansse ziet er een beetje tegenop. Maar eenmaal in het kuuroord in Frans-Baskenland blijkt dat detoxen ook heel prettig kan zijn - ook door de heerlijke aanvullende behandelingen.

'Maar liefst 75 procent van je energie besteed je aan het verteren van voedsel.'

Het gaat er deze week thuis niet om hoevéél je eet, maar om wát je eet.' De Engelse Fiona Robertson, eigenares van het kuuroord nabij Biarritz, bereidt me via de mail voor op mijn detoxkuur. 'Mijd vooral de combinatie van koolhydraten en eiwitten,' adviseert mijn *personal detox diva*, zoals ze zichzelf noemt. Het verteren van deze combinatie kost veel energie. Dus: geen boterham met kaas, geen pasta of rijst met vis en ook mijn dagelijkse yoghurt met muesli moet ik vaarwel zeggen. Wel kun je beide voedingsstoffen apart goed combineren met groenten en fruit. Ter ondersteuning heb ik van Fiona een voedingsgids gekregen die me helpt me voor te bereiden op de echte kuur, zodat deze een groter effect heeft. De voorbereidingsweek thuis gaat me niet makkelijk af. Ik ben prikkelbaar en moe en krijg zelfs barstende hoofdpijn. Wijn, koffie, zuivel en suiker, ik moet het allemaal mijden. Ik beschouw het maar als een experiment en een cadeautje voor mijn lichaam. Toevallig ontmoet ik deze dagen twee vrienden die maanden geleden vrij abrupt ongezonde dingen uit hun dieet hebben geschrapd. Ze zien er allebei ongelofelijk fris en

helder uit en dat geeft me precies het zetje dat ik nodig heb om door te gaan.

Een grote dosis energie

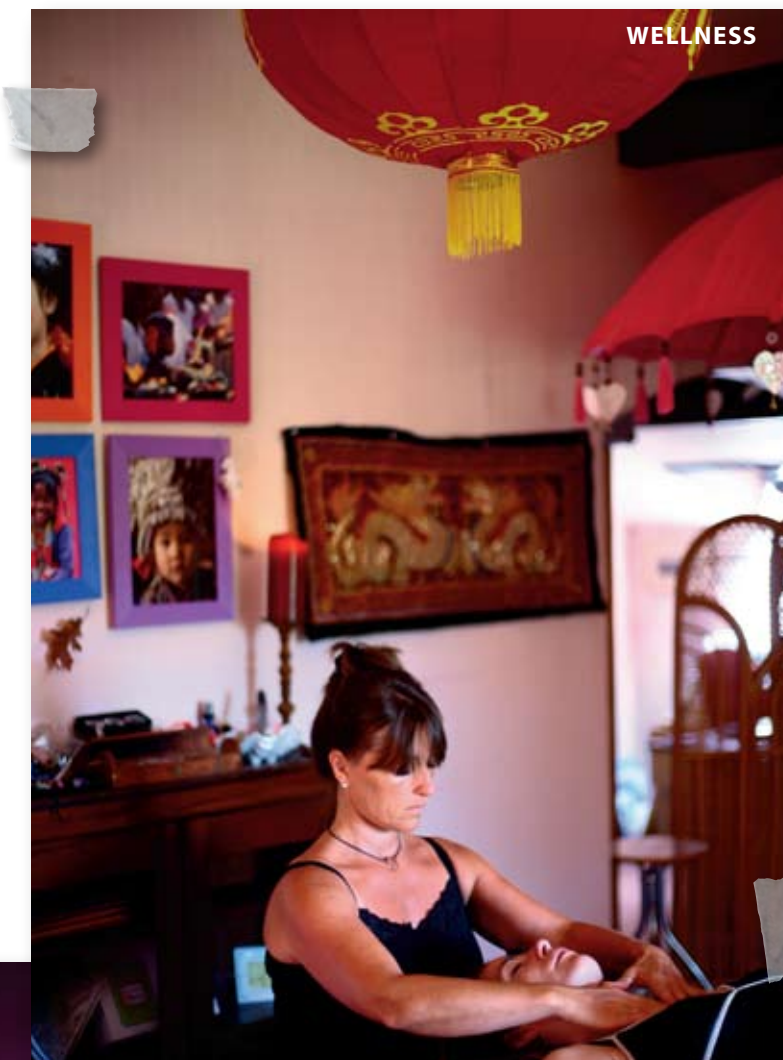
Op het vliegveld ontvangt Fiona me met open armen. Ze is een energieke, innemende vrouw, die inmiddels vijf jaar met haar Nederlandse man J.J. in het dorpje Saint-Pée-sur-Nivelle woont, nabij de sfeervolle badplaats Biarritz. Ze hebben een wit, chaletachtig huis met uitzicht over de uitlopers van de Pyreneeën. Hier ontvangt Fiona gasten met wie ze haar passie voor gezonde voeding kan delen. Ik ben de laatste van het lenteseizoen en heb het rijk alleen. Door mijn overvolle agenda kan ik helaas geen volle week meedraaien, zoals andere kuurgasten doen. Maar ik zal na afloop thuis verdergaan met het programma, zodat ik toch hetzelfde effect ervaar. Op het ergste voorbereid-honger, hoofdpijn, vermoeidheid - zit ik de volgende ochtend aan Fiona's keukentafel. Ik krijg een enorme groene shake voor mijn neus. Deze bevat psylliumvezels, die als een soort borstel door je darmen gaan en de overtollige rommel meevegen, en vulkanische klei - die gifstoffen absorbeert - gemengd met biologisch appelsap. Fiona verzekert me dat ik met vijf van deze glazen op een dag geen honger zal hebben. Ik geloof er niks van, maar inderdaad, één glas als ontbijt is al bijna te veel.

"Wist je dat je 75 procent van je energie besteedt aan het verteren van voedsel?" vraagt Fiona. "Hoe makkelijker verteerbaar het voedsel is, hoe meer energie je dus overhoudt voor andere dingen. En hoe beter je kauwt, hoe makkelijker je verteert." Ze legt me uit hoe het ontgiften tijdens een standaardkuurweek werkt. De eerste drie dagen drink je shakes in combinatie met enzymen en probiotica, die reinigend werken. Daarna begin je geleidelijk aan weer te eten: heel zuivere voeding, het liefst rauw. Zo vervang je alle gifstoffen door stoffen die juist ontgiften. "Doordat er opgeslagen gifstoffen vrijkomen, krijgen veel mensen hoofdpijn en soms ook een slecht humeur. Maar onthoud dat je waarschijnlijk nog nooit zo schoon bent geweest als in deze week!"

Met gemak maak ik op die ene shake een bergwandeling van tweeënhalf uur met J.J., Fiona en hond Magic. De omgeving zelf geeft me ook een dosis energie: een heldere lucht met uitzicht over zee en in de verte de contouren van de Pyreneeën, wilde paarden en enorme gieren die boven het dal cirkelen. J.J. vertelt dat in dit gebied al veel bijzondere krachtplekken zijn gevonden, met steencirkels en medicijnwielen als stille getuigen van het verleden. Na de wandeling geeft Fiona me een reikibehandeling. Vanuit mijn hartgebied voel ik een luchtbel ter grootte van een pingpongbal opstijgen, een vreemde ervaring. Precies hetzelfde gevoel heb ik al eens eerder gehad bij een reikibehan-



Fiona en J.J.



WELLNESS



De prachtige omgeving, de detoxkuur, de ondersteunende behandelingen, het geeft allemaal energie.



'Een gezond lijf
is een van onze grootste
zegeningen.'

> deling. Als ik mijn mond open, verdwijnt de bel en onmiddellijk begint Fiona te hoesten. Later vertelt ze me dat ze in haar keel voelde dat ik mijn hart meer moet laten spreken. Een andere therapeute geeft me een gezichtsbehandeling, waarbij de nadruk ligt op het afvoeren van afvalstoffen. Na deze ervaringen wieg ik loom heen en weer op de schommelbank in de tuin; ik zie de bergtoppen in de verte van lichtgrijs naar roze kleuren.

Mixen en spoelen

Door mijn verkorte kuur mag ik vanavond al aan de fruitshake, zoveel als ik wil! Fiona en ik blijken een voorliefde te delen voor het creëren van de lekkerste combinaties. We mixen venkel met appel, biet met appel en wortel met gember en sinaasappel. Zelfs fotograaf Harold, die zweert bij koffie en cola, is helemaal om en schaft direct na thuiskomst een sapcentrifuge aan. Mij staat nog een niet onbelangrijk agendapunt te wachten: de doe-het-zelfdarmspoeling. Volgens Fiona kunnen de in onze darmen opgeslagen afvalstoffen onze andere organen negatief beïnvloeden. "Onze organen zijn zo schoon als het bloed dat ze voedt en dit bloed is zo schoon als het eten dat ons bloed gevoed heeft." De darmspoeling is niet verplicht, maar als ik dan toch *all the way* ga... Ik zal niet in detail treden; laten we het erop houden dat het een vreemde ervaring is die vooral een heel grondig gereinigd gevoel oplevert. Juist het persoonlijke contact maakt het verblijf zo leuk. Fiona's gezin woont aan de ene kant van het huis; de kuurgasten maken gebruik van de twee studio's die grenzen aan de achtertuin, met uitbundig bloeiende hortensia's. Er zijn hier nooit meer dan vier gasten. Als vast onderdeel neemt Fiona haar gasten mee naar de spa aan het strand van Saint-Jean-de-Luz, waar je zweetend in de hamam nog meer gifstoffen kwijtraakt. Fiona vertelt met de nodige Engelse humor honderduit over gezonde voeding en hoe hierdoor haar leven is veranderd. Ik begin te beseffen dat een gezond lijf een van onze grootste zegeningen is. Het gekke is dat ik deze dagen ook helemaal niet verlang naar 'slechte' dingen; ik kijk juist uit naar een nieuwe start, naar een ander eetpatroon. Zo is Fiona lyrisch over kiemen, die vol energie zitten. Ook is ze een groot fan van *raw food*. "Zorg dat de helft van elke maaltijd die je eet, bestaat uit rauw voedsel, omdat alle enzymen daar nog in zitten."

Nieuwe inzichten

Ik geniet enorm van deze paar dagen die ik echt voor mezelf heb. Ik negeer mijn telefoon zoveel mogelijk en onderga enthousiast alle extra's die naast de detox worden aangeboden, zoals regressietherapie, floaten, een lichaamsmassage en een



'Na deze week voel ik me helder,
fris en vol nieuwe energie.'

'Walk & talk' door de bergen met een NLP-coach. Ik word met de dag energiever en daardoor glashelder in mijn hoofd. In plaats van mijn regelmatige getob of ik wel het juiste doe, voel ik een groot gevoel van dankbaarheid en zie ik precies hoe ik mijn leven wil bijsturen. Op de laatste dag is het *kitchen playing time* en maak ik samen met Fiona een supergezonde maaltijd met Thaise salade, vegetarische sushi en champignonpaté. En als toetje het summum: chocola op basis van rauwe cacao, kiemen en avocado! De Engelsen zeggen wel: *'If you eat rubbish, you look rubbish'* en ik zie er na deze week dus als het tegenovergestelde uit. En zo voel ik me ook: helder, fris en vol nieuwe energie. Niet alleen doordat mijn lichaam schoner en lichter is, maar ook door enkele nieuwe inzichten die de stress drastisch zullen verminderen. De volgende dag eet mijn vriend thuis vrolijk mee van mijn hartstikke gezonde maaltijd, maak ik zelf bonbons van vijgen en dadels en mix ik bananen en bevroren aardbeien tot het lekkerste ijs dat ik ooit heb gegeten. Zo simpel kan het leven zijn. 🌿

TEKST MONIQUE JANSSE FOTOGRAFIE HAROLD PEREIRA

Lezersaanbieding

Ook een week detoxen in Zuid-Frankrijk? Dat kan voor € 890,- p.p. (op basis van eenpersoonsbezetting), inclusief zes overnachtingen, alle sappen en supplementen, eten en drinken, wandelingen met gids, uitstapjes naar Biarritz en Saint-Jean-de-Luz, massage, floatsessie, reikibehandeling, coachingsessie en transfer vanaf de luchthaven of het treinstation. Bovendien krijgen Happinez-lezers Fiona's exclusieve *Home detox box* t.w.v. € 87,- mee naar huis om daar nog een week te kunnen ontgiften. Informatie: www.happinez.nl/lezersaanbiedingen