

GROTE *schoonmaak*



Journaliste en schrijfster Annet de Jong (42) gelooft heilig in detoxen. Haar laatste thriller *Bitter vocht* speelt zich af in een kuuroord waar haar personages saptasten. Voor haar eigen jaarlijkse reiniging deed ze een biodetoxkuur in strandhotel Seeduyn op Vlieland.

Tekst Annet de Jong fotografie Getty Images, Annet de Jong

VOORBEREIDING:

Pillen en poeders

Het is zondagavond. Ik zit op de laatste boot naar Vlieland en zie Harlingen steeds kleiner worden. Voor mijn neus staat een glas biologisch appelsap, mijn diner voor vanavond. Het is tijd voor een grote schoonmaak: het lichaam kan wel weer een oppepper gebruiken en bovendien ben ik na zo'n week altijd weer bikiniproof. Inmiddels ben ik een ervaren detoxer en de kunst van een goede reiniging zit 'm in goed afbouwen voor je begint. De biodetoxmethode die ik in strandhotel Seeduyn ga volgen, pakt het anders aan dan ik gewend ben. Een week voor mijn vertrek wordt er namens mijn toekomstige detoxgoeroes van Frie-Vit een doos bezorgd vol supplementen: pillen, poeders, bessen, klysmatoevoegingen... Dat is even schrikken. Gelukkig krijg ik ook een boekje waarin staat waar alles voor dient. Zo is er chlorella, een zoetwateralg bomvol vitamine D, die de reiniging ondersteunt. Maca is een plant uit de Andes die de hormoonhuishouding regelt. En de 'darm-

formule' vermindert het hongergevoel en beschermt de darmwand. Tien dagen voor vertrek ben ik gestopt met alcohol, brood, snoep, vlees en vet. Ik eet louter gezonde dingen: salades, smoothies, fruit, nog meer salades, verse sappen en zelfgemaakte biologische soepen uit het bijgeleverde boekje. Vijf dagen voor vertrek ben ik begonnen met de supplementen en de halve uitgeperste citroen op de nuchtere maag. Ontbijt en lunch bestaan uit groene smoothies met bladgroenten, in mijn geval spinazie. Prima te doen. In de ochtend neem ik de maca, tussen de middag en 's avonds de darmformule. Ik heb meteen door dat het zonde is om dat goedje door je smoothie of soep te roeren, zoals in het boekje staat, want lekker is anders. Beter even de neus dichtknijpen en doorslikken met water, en daarna eten. Afvallen is niet het hoofddoel van de kuur, maar mooi meegenomen is het wel. Op de dag van vertrek geeft de schaal 69,5 kilo aan, dat is 2,5 kilo boven het 'ideale gewicht' dat een sportarts ooit voor me heeft vastgesteld. 67 kilo is het gewicht dat

het beste past bij mijn 1.70 meter en mijn vrij robuuste bouw (zelf noem ik het altijd liever 'atletisch').

DAG 1: *Klyisma-examen*

Na een heerlijke nacht in Strandhotel Seeduyn, waar ik een prachtige kamer met zeezicht heb, sta ik om acht uur naast mijn bed. Het strand ligt er fraai bij in de ochtendzon. Eerst maar even hardlopen voordat ik me op het officiële programma stort. De groep komt om half elf aan, dus alle tijd. Na het joggen wacht in het restaurant een smoothie, die ik snel meeneem naar mijn kamer, want de andere hotelgasten hebben hun borden volgeschept met verleidelijk geurende caloriebommen als gebakken eieren met spek, pannenkoeken en croissants. Als we met de groep de Vuurtorenkamer hebben ingenomen, stellen Frie-Vitgoeroes Tineke en Ageeth zich voor. Ze zien er opvallend goed en gezond uit en ze hebben een medische achtergrond. Het biodetoxen gaat volgens een zelfbedachte formule die ze met hun kennis van voeding en het lichaam hebben samengesteld. >



***Ik voel me
lichter,
maar hier
práten
we niet
eens over
gewicht'***



Tineke spreekt de verlossende woorden: "Aan sociaal wenselijk gedrag doen we hier niet." En Ageeth vertelt dat ze rookt: "Je kunt niet álles goed doen." Dat geldt ook voor ons, zegt ze. Wij moeten niet denken dat we in één keer al onze slechte gewoonten overboord kunnen zetten. Dat hoeft ook niet. Iedere verbetering is er één. De gezellige Vuurtorenkamer, die uitkijkt op de duinen en de vuurtoren, is de hele week alleen voor ons. Daar zijn de gezamenlijke sap- en soepmomenten en er zijn luie stoelen en banken voor als de muren van je kamer op je afkomen. 's Avonds is de eettafel prachtig gedekt met damasten servetten en kaarsen en krijgen we een flinke kom hysterisch lekkere broccoli-soep. Dat heb ik tijdens het savasten nog nooit meegemaakt. Bij andere kuren kreeg ik alleen koude sappen. De soep voelt als een traktatie. Tot dusver verloopt de dag dus voorspoedig, behalve dat ik nog aan de slag moet met de darmreinigingsset die ik vandaag heb gekregen. Klysmo-examen geslaagd. Meer zeg ik er niet over, want dat vind ik onsmakelijk. Het is de bedoeling dat ik dit twee keer per dag ga doen. Dat vind ik te onaangenaam. Ik breng het terug naar één keer, en dat vind ik al dapper.

DAG 2: *Vroege overgang*

Magnesiumsulfaat ingenomen, maca, chlorella, psyllium husk... Door al die pillen en supplementen voel ik me een beetje een patiënt. Als Tineke me na het aquajoggen tijdens een voetreflexmassage de oorsprong van maca vertelt, word



OOK DETOXEN?

Er zijn allerlei soorten detoxkuren. U kunt ervoor kiezen om thuis te ontgiften, maar het is ook fijn om begeleid te worden en ervaringen uit te wisselen. De All Inclusive Wellness Detoxkuur die Annet in strandhotel Seeduyn op Vlieland onderging, kost € 899,- per persoon. Kijk voor meer info op www.detoxkuren.nl.

ik milder: het is het afrodisiacum van de Inca's. De Spanjaarden, die er hun paarden mee op krachten lieten komen, namen het na de Spaanse invasie mee naar Europa. Ik moet het blijven gebruiken, zegt ze, want mijn hormonen rommelen en ze leest een vroege overgang onder mijn voetzool. Zou ze gelijk hebben? Bij iemand uit mijn groep zag ze dat hij een crash had meegemaakt. Hij was geschept door een auto als jochie van vier jaar; onmogelijk dat Tineke hier iets vanaf wist. Van de anderen hoor ik ook dat Tineke dingen weet. Fascinerend. 's Avond krijgen we wederom lekkere soep. Dit keer wakkert de soep mijn eetlust aan. Na het eten voel ik me niet goed. Ik neem nog een paar handjes gojibessen uit het detoxpakket en ga vroeg naar bed.

DAG 3: *College mindfulness*

Voor de wekker gaat ben ik wakker en ik voel me redelijk. Een lichte hoofdpijn, dat is nieuw voor mij. Er staat zwemmen op het programma, maar ik heb geen zin in chloordampen, dus ik ga joggen langs zee. Ik voel dat ik lichter ben. Was bij andere vastenkuren het weegmoment een vast programmaonderdeel, hier praten we niet eens over gewicht. Dat ik afval is zeker. Mijn riem zit voor het eerst sinds tijden weer op het laatste gaatje.

Na de soep krijgen we een college mindfulness. Aardig, maar te theoretisch en mijn ogen vallen dicht. Met een rondje sauna bereid ik me voor op een lange nacht diepe slaap, met het geluid van de branding op de achtergrond.

DAG 4: *Lijf in de ruststand*

Als de wekker gaat, voel ik me nog steeds moe. Tien uur als een roos geslapen en dan dit. Er gebeurt iets met mijn lichaam. Het is totaal in de ruststand geschoten. Ik doe niets vandaag. Geen sport, hooguit een wandeling en yoga. Na de yoga loopt het middagdutje uit de hand. Ik slaap de rest van de dag. In overleg met Tineke stop ik met de supplementen, op de chlorella en de maca na. De papier-machéachtige middelen die mijn maag vullen, bevallen me niet. Liever een lege maag.

In de avond geeft Ageeth een fantastisch college over voeding. Ze leert ons hoe we met een paar simpele veranderingen in ons dieet veel liever voor ons lichaam kunnen zijn. Bak bijvoorbeeld in koudgeperste kokosolie en als je toch iets met boter wilt: roomboter. Verder: schrap E-nummers uit je dieet, te beginnen met E-612 en E-951 (aspartaam).

DAG 5: *Topfit en op gewicht*

Ik voel me topfit als ik de boot terugneem om kwart voor twaalf. Ik heb veel geleerd van die lieve Tineke en Ageeth, en ik vind Vlieland geweldig. Als ik deze kuur nog eens doe, zet ik hem vanaf het begin naar mijn eigen hand. Want, zoals Ageeth en Tineke zeggen: luister altijd naar je eigen lichaam. Bij thuiskomst weeg ik 67 kilo.

NA 5 WEKEN: *IJs en friet*

Vijf weken later weeg ik nog altijd 67 kilo. Mijn eetpatroon heb ik op cruciale punten aangepast. Ik eet geen brood, chips, zoetheid, koemelk, weinig vlees, veel groenten en fruit. Mijn nieuwe dieet bevat me goed. Natuurlijk eet ik soms 'verboden voedsel'. Mijn grootste zonde is wijn. De afgelopen tijd heb ik ook één keer friet gegeten, en één keer een reusachtige coupe vanille-ijs met een sloot *dulce de leche* en slagroom. Het moet namelijk wel leuk blijven. □