

# Detoxen op *Vlieland*

DOOR TINEKE VAN DER WOUDE



**M**aandagochtend om half negen sta ik samen met mijn collega Ageeth in de centrale hal van de veerterminal in Harlingen te wachten op de deelnemers van de detoxkuur op Vlieland. We zijn benieuwd naar de gezichten bij de mensen met wie we tot dusver alleen telefonisch contact hebben gehad. Een paar deelnemers zijn gisteren al op Vlieland aangekomen, maar vandaag zullen we nog zeven vrouwen en twee mannen treffen, met allen hetzelfde doel: even tijd en ruimte voor zichzelf en ontgiften.

Als we op de boot richting het mooie Vlieland varen, merken we dat er al een gevoel van vrijheid en rust over ons heen daalt. We moeten een hele week 'flink aan de bak', dat weet iedereen, maar het relaxte gevoel gaan we vasthouden, zeker weten. Het is niet voor niets dat we voor Vlieland en voor Westcord Strandhotel Seeduyn kozen voor onze gasten. De sfeer en de gastvrijheid van het eiland en van Strandhotel Seeduyn passen bij rust, ruimte, vrijheid en reiniging. Aankomen op Vlieland voelt als thuiskomen.

Als we om een uur of elf in de ochtend aankomen in het hotel, staat er een drankje voor ons klaar in de gezellige 'Vuurtoren lounge' die deze week als onze huiskamer zal dienen. We doen een kort voorstelrondje; ook al is iedereen hier in de eerste plaats voor zichzelf, we zullen elkaar deze week toch veel tegenkomen.

Alhoewel de deelnemers vooraf natuurlijk uitgebreid geïnformeerd zijn over hoe de kuur eruit zal zien, vertelt Ageeth toch nog kort wat we kunnen verwachten. Er komen vragen. Zoals vaak zien de meeste deelnemers op tegen het darmspoelen. Logisch. Ook ik was daar de eerste keer een beetje zenuwachtig



FOTO BOVEN

De detoxcoaches  
Tineke en Ageeth

over, maar met goede instructies en je blik op oneindig vallen die spoelingen reuze mee! Bovendien zie je meteen resultaat na zo'n spoeling en dat ervaart iedereen als zeer positief. Ageeth vertelt onder andere waarom je met een detoxkuur wel af kan vallen op plaatsen waar het met lijnen niet lukt. Afvalstoffen worden namelijk opgeslagen in vet en het menselijk lichaam is slim: het laat vet pas los als het 'veilig' is. Ook benadrukt Ageeth nogmaals dat je vooral moet doen wat goed voelt voor jezelf. Dus niets moet, alles mag.

Als alle vragen beantwoord zijn, zoekt iedereen zijn of haar eigen kamer op. Vanaf de gang horen we ook van deze groep dat wat we meestal horen: "Wauw, wat groot, wat luxe, wat gezellig, wat een mooi uitzicht over zee..."

### Wat houdt een detoxkuur in?

De voorbereiding voor een detoxkuur begint thuis, zo'n vijf dagen voor de kuur zelf. Deelnemers krijgen daarvoor het Biodetox kuurpakket toegestuurd met supplementen en tips voor aangepast eten, waardoor je lichaam zich kan voorbereiden op het detoxen. Ook vragen we iedereen een vragenformulier in te vullen, waardoor we indien nodig een plan op maat kunnen maken. Iemand met ondergewicht bijvoorbeeld, heeft iets anders nodig dan iemand met een suikerverslaving. Deelnemers die net een chemokuur achter de rug hebben of met veel lichamelijke klachten, kunnen heftige reacties hebben tijdens het ontgiften. Het is fijn om zulke persoonlijke omstandigheden te kennen, zodat we er tijdens de kuur zo goed mogelijk op in kunnen spelen.

Tijdens de detoxkuur zelf leef je heel gezond. Je eet niet en drinkt alleen verse, biologische sappen en soepen. Hierdoor gaat je lichaam gifstoffen loslaten. Dat ontgiften kan best even ongemakken met zich meebrengen. Zo kun je wat moe zijn, hoofdpijn hebben of je benen kunnen 'zwaar' aanvoelen. Het fijne van deze kuur is dat je dat ook kunt laten gebeuren, je hoeft immers niets. Op zulke momenten ga je even lekker de sauna in, maak je een lome strandwandeling, geniet je van een massage of ga je gewoon heerlijk slapen! Meestal duren dit soort ontgiftingsverschijnselen niet langer dan een dag, waarna

FOTO'S V.L.N.R.

De Vuurtorenlounge in  
Strandhotel SeeduynDe vuurtoren gezien  
vanaf het Wad

Vers, biologisch sap

Een van de mooie  
hotelkamers

Strandhotel Seeduyn





FOTO'S V.L.N.R.

Genieten van de stiltewandeling

Wellnesscenter Wellcome

Het drenkelingenhuisje

Prachtig uitzicht vanuit de hotelkamers

je je opmerkelijk fit, licht en energiek zult voelen. Vaak is een detoxkuur meer dan alleen lichamelijk ontgiften. Ook mentaal wordt er veel losgelaten. Persoonlijk contact tussen de deelnemers en de detoxcoaches is daarom heel belangrijk. Iedereen neemt immers zijn lichamelijke en geestelijke bagage mee. Daarom wordt er tijdens de kuurweek voldoende tijd vrijgemaakt voor gesprekken, is er een mindfulness training en een ademhalingsmeditatie. Als het gewenst of nodig is, kan Ageeth een homeopathisch middel inzetten ter ondersteuning.

Voeding is natuurlijk een belangrijk onderwerp deze week. Onder de deelnemers bevinden zich altijd een aantal mensen waar alles op het gebied van schone en gezonde voeding nieuw voor is en een aantal dat al heel bewust en gezond eet. Toch is ook voor deze laatste groep een week leven op sappen en soepen vaak een openbaring; bijna niemand verwacht zich daar zo enorm fit bij te voelen.

Eten is iets anders dan voeden. Tijdens de kuurweek deelt Ageeth haar passie voor gezonde en verantwoorde voeding met de deelnemers. En nee, Ageeth is absoluut geen 'geitenwollensokkentype', maar een nuchtere, werkende moeder die graag Bourgondisch leeft. Met kleine veranderingen groot resultaat behalen zonder je hele leefwijze op z'n kop te gooien, dat is haar motto. Ze houdt van simpel te bereiden gerechten waarvoor je geen topkok hoeft te zijn en die betaalbaar zijn. Niet moeilijk doen als het gemakkelijk kan. Over voeding ontstaan altijd levendige gesprekken. Over de verleidingen bijvoorbeeld, van chocola, koekjes of snacks. "Women need chocolate sometimes to be happy!" Maar laten we dan wél voor chocolade kiezen die goed is voor het lichaam en niet voor een suikerbommetje vol met chemische stoffen... Omdat je lichaam na een detoxkuur weer schoon is, kan het veel beter signalen geven. Je zult merken dat je lichaam zelf precies aanvoelt wat wel en wat niet goed voor je is.

Na een paar dagen worden de resultaten van de detoxkuur bij iedereen zichtbaar: stralende ogen, een glanzende huid, te ruime broeken, mooie gesprekken. Elke avond wordt de tafel gedekt met mooi servies, damast en fonkelende glazen voor

het hoogtepunt van de dag: SOEP! Die eten we hapje voor hapje met een klein lepeltje en laten we voor het doorslikken even goed 'inspeekselen'. Ja, dat vindt iedereen in het begin raar, maar na een paar dagen gaat het vanzelf. De gesprekken tijdens het 'diner' gaan vooral over eten, de heerlijkste recepten komen voorbij.

#### Ageeth van der Veen-Verhagen

"Vanuit mijn studie en werk als laborante en later als klassiek homeopaat had ik al geleerd dat onze darmen het middelpunt van gezondheid zijn. Gezondheid betekent voor mij meer dan je niet ziek voelen.



Dat hiervoor gezonde voeding en een bewuste levensstijl nodig is, wist ik wel, maar weten en doen gaan niet altijd automatisch hand in hand.

Op een gegeven moment kreeg ik lichamelijke klachten: spierpijn, allergieën, last van mijn maag, vage vermoeidheid en ik wist dat het moment aangebroken was om maatregelen te nemen. Ik moest ontgiften. Vanuit Frie-Vit, ons gezondheidscentrum, wist ik al wat er nodig is om gezond en effectief te detoxen. Daarbij ben ik, samen met Tineke, op zoek gegaan naar de juiste supplementen om te ontgiften en de vitale organen te voeden en naar een veilige, goede methode om de darmen te spoelen.

Mijn eerste darmreiniging was letterlijk en figuurlijk een verademing. Ik voelde dat mijn energie terugkwam en mijn klachten verdwenen als sneeuw voor de zon. Ook aan de buitenkant was gelijk verandering te zien: ik straalde! Deze eerste detoxkuur betekende zo'n positieve verandering in mijn leven, dat ik zeker wist dat ik die ervaring met anderen wilde delen. Inmiddels heb ik al honderden mensen begeleid bij onze detoxkuur. Een paar jaar geleden zijn we bovendien gaan werken met de Biodetox: nog effectiever en met meer aandacht voor het effect van de juiste voeding op onze spijsvertering. Ook de hormoonhuishouding hebben we meer centraal gesteld. Detoxen heeft mij enorm veel gebracht!"

Met kleine veranderingen  
groot resultaat behalen  
zonder je hele leefwijze  
op z'n kop te gooien

### Tineke van der Woude-Koning

"Als counselor, coach en trainer weet ik dat lichaam en geest direct invloed hebben op elkaar. Voeding, lichaamsbeweging, hormonen: het zijn allemaal bepalende factoren voor je mentale en fysieke gesteldheid. De beslissing om samen met Ageeth mijn eerste detoxkuur te doen, kwam op dat moment voort uit mijn wens om een paar kilo af te vallen. Ik zag er beste tegenop. Vooral tegen die vijf dagen alleen sap en soep voelde ik veel weerstand. Daarom besloot ik te kiezen voor een mildere kuur; in plaats van alleen sap en soep te gebruiken, heb ik een dieet gevolgd dat de spijsvertering ontziet. Na de kuur was ik mijn ongewenste vetrolletjes kwijt, ook op plaatsen waar het met 'gewoon' lijnen nooit lukte. Biodetox is ontwikkeld op basis van eeuwenoude kennis en op onze eigen kennis en ervaring. Het resultaat is een uitgebalanceerd detoxprogramma dat past in deze tijd. Bovendien vinden wij het belangrijk dat al onze producten biologisch zijn en duurzaam zijn gekweekt."



### Vlieland

Op Vlieland kun je heerlijk wandelen en dat doen we dan ook veel deze week. Maar alleen als je zin hebt. Ook maken we graag een stiltewandeling. Dat is voor veel mensen in het begin een beetje raar; stil zijn als je met een groep bent. Maar eenmaal een tijdje onderweg, voel je een bepaalde rust ontstaan. Stil zijn in de natuur maakt je heel bewust en ontspannen. Wat we ook nooit missen: een rit met de Vliehors Expres naar de Vliehors, de grootste zandvlakte in West-Europa. Hier staat het bekende drenkelingenhuisje, vroeger een toevluchtsoord voor gestrande zeemannen en tegenwoordig een populaire trouwlocatie. Met een beetje geluk zie je tijdens deze rit de kopjes van nieuwsgierige zeehondjes boven water uitkomen... Een echte, Hollandse eilandbeleving!

Als de laatste dag van de kuurweek is aangebroken, eten we voor het eerst vast voedsel, we willen niet met een lege maag reizen tenslotte. De verse vruchten en geitenyoghurt smaken goddelijk en de tasje met rijstwafels en fruit voor onderweg worden als schatten meegenomen. Wij doen niet moeilijk over de overgang naar het 'normale' leven. Je krijgt daar tips voor als je wilt en antwoord op al je vragen, maar wij zeggen vooral: "Gebruik je gezonde verstand, luister naar je lichaam, lees etiketten en geniet!" /



## Lezersactie

GLANS-lezers krijgen 10% korting op een

# volledige detoxkuur op Vlieland



## Verantwoord, gezond en effectief ontgiften: bewezen resultaat!

Laat de hectiek van het dagelijks leven even los. Een paar dagen alleen bezig zijn met je lichaam en geest. Uitrusten. Rust.

Je verblijft in het gastvrije WestCord Strandhotel Seedyun, dat pal aan het Noordzeestrand ligt. Het hotel heeft een wellnesscentrum met 1000 m<sup>2</sup> faciliteiten. Je verblijft in de meest luxe kamers van het hotel. Tijdens de kuurweek word je professioneel begeleid door de ervaren en gediplomeerde coaches van FrieVit.

GLANS-lezers betalen geen € 849,00 p.p. maar **€ 764,10\* p.p.**  
Eventueel extra vergoeding bij aanvullende zorgverzekering.

### Inbegrepen:

- Overtocht van Harlingen naar Vlieland
- 4 Overnachtingen in een luxe hotelkamer
- Theevoorziening op de kamer, badjas en slippers
- Begeleiding in de voorbereidingsfase van de kuur
- Eet-, sap- en groepsmomenten
- 's Avonds verse vegetarische soepen
- Vers biologisch sap gedurende de gehele dag
- Intake en ondersteuningsgesprekken
- Personal coaching, mindfulness, yoga, massage, voetreflextherapie, aquarobics, dieetadvies, ademhalingsmediatie en een stiltewandeling
- Een rondrit met de Vliehors Expres
- Detoxkuur met 100% biologische producten incl. een darmreinigingset
- Vrij gebruik van het wellnesscenter Wellcome

### Kuurdata 2014

- 17 - 21 maart
- 21 - 25 april
- 30 juni - 4 juli
- 19 - 23 augustus
- 22 - 26 september
- 27 - 31 oktober

Reserveer via [www.detoxkuren.nl](http://www.detoxkuren.nl) met kortingscode **GLANS2014** of telefonisch via (0518) 40 10 94 onder vermelding van 'Detoxkuurweek Vlieland'.

Meer informatie over het gastvrije WestCord Strandhotel Seedyun: [www.strandhotelseedyun.nl](http://www.strandhotelseedyun.nl)



\* Prijs is per persoon bij twee personen per kamer. Bij een verblijf van één persoon per kamer geldt een toeslag van € 50,-.

