

Reisjournaliste boekte via ons de detoxreis naar Thailand en schreef hierover haar openhartige, persoonlijke reisverslag dat zij graag met andere reizigers wil delen. Geniet van een verhaal vol ups en downs, met uiteindelijk een langdurige up!

## **Detox-wellnessdagboek**

Geschreven door: Lydia van der Weide

**Een detox voor body & mind, het is helemaal hot momenteel. Journaliste Lydia van der Weide boekte een wellnessweek in Thailand en leefde zeven dagen vrijwel alleen op kokossap. Toch was het prima te doen om daarnaast tweemaal per dag aan yoga te doen. Behalve dan die ene dag dat ze zoveel hoofdpijn had. Tja, had ze toch maar braaf eerder met koffie moeten stoppen!**

### ***Dag een, 11.00 uur***

Na een stressvol jaar, waarin ik slechts op het nippertje ben ontsnapt aan een burn out, ga ik doen wat ik al heel lang wilde: detoxen. Een grote schoonmaak in een rustige, mooie omgeving, het lijkt mij precies wat ik nodig heb. Hopelijk doe ik er nieuwe energie op om daarna bruisend aan een nieuwe manier van eten én leven te beginnen. Want ik ga niet alleen lichamelijk ontgiften, ook in mijn hoofd zal de frisse wind gaan waaien. Naast groentesapjes en darmspoelingen staan yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen en massages op het programma. Op de site zag het Thaise kuuroord er paradijselijk uit. Maar dat paradijs, dat is op deze grauwe maandag ver te zoeken. Met een Thaise taxichauffeur, die niet meer Engels lijkt te spreken dan: *'How many baby's, you?'* rijd ik door de stromende regen over het bomvolle eiland Koh Samui. Winkels, eindeloos veel winkels, plassen die opspetteren tot boven de auto. Mijn arme koffer, die in de open laadbak ligt..! Dan gaan we de hoofdstraat af, nemen smallere weggetjes om uiteindelijk via eindeloze modderpaden in de *middle of nowhere* te belanden. Help, wat gaat dit worden?

### **18.00 uur**

Bezweet spring ik in 'de plank' om vervolgens moeizaam 'de cobra' te doen. Het is mijn eerste yogales. Ik zit in het beginnersgroepje. In de zaal naast ons buigen de gevorderden zich in posities waarvan ik niet eens wist dat ze bestonden. Na aankomst kreeg ik ondanks de regen tóch het gevoel dat ik in een paradijs beland was (en trouwens, wie zegt dat het in het paradijs nooit regent?!). Ik werd rondgeleid door een schitterend complex. Een zwembad aan een betoverende baai met in de verte eilanden. Wauw! Daarna werd me het programma uitgelegd. Ik kreeg een tas vol voedingscomplexen en map met aanvullende uitleg. Daarna dronk ik mijn eerste sapje: verse kokosnoot. Heerlijk! Ik zit hier volgens mij hartstikke goed!

### ***Dag twee, 9.45 uur***

Het misoepje en de verse vruchtensap die ik gisteravond als avondmaaltijd kreeg, smaakte prima. Misschien doordat ik eerder die dag nog goed had ontbeten, had ik weinig honger. Wel kreeg ik aan het eind van de middag een beetje hoofdpijn. Heel normaal, weet ik – en ik had ook niet anders verwacht, met mijn regelmatige migraineaanvallen. Ook vandaag suddert de hoofdpijn. Toch sta ik vastberaden sta ik met een nuchtere maag – ons 'ontbijt' krijgen we pas om tien uur – mee te doen met de yogales. Ik wil me niet laten kennen maar ik tuur om de vijf minuten wanhopig naar de klok.

Trots zit ik daarna aan mijn kokosnootsap en groentenshot. Heerlijk! En ik heb het toch maar mooi gered!

#### **16.00 uur**

Nadat de hoofdpijn vanmorgen gezakt was, is hij nu weer terug. Ik begin me behoorlijk zielig te voelen. Ik ben op een fantastische plek, om mij zitten vast en zeker allemaal aardige mensen – vrouwen vooral, van over de hele wereld – maar ik kan mijn ogen haast niet open houden van de pijn. Ik praat erover met mijn detoxcoach. Of ik normaal veel koffie drink, wil ze weten. Daar plotseling mee stoppen kan dit veroorzaken. O jee, daar stond inderdaad iets over in de brief die ik vooral had gekregen. Helaas, het was me ontschoten; en ja, ik drink normaal zeker vijf à zes koffie per dag... Mijn coach kijkt meelevend. Tja, dan is dit even zwaar, zeker als ik altijd al vaak hoofdpijn heb. 'Maar je zult zien, morgen gaat het beter,' bemoedigt ze me. Vooral veel water blijven drinken, adviseert ze me. Ik sla hoopvol twee glazen achterover. De yoga na mijn eerste darmspoeling sla ik vandaag maar even over. Naar bed, dat is het enige dat ik wil.

#### ***Dag drie, 6.30. uur***

Ik heb wel goed geslapen maar de hoofdpijn is er nog steeds. Ik neem opnieuw een pijnstillertje en blijf doodstil liggen. Yoga? *No way*. Als ik straks voldoende kracht heb pak ik mijn koffers in, dit wil ik niet langer! Maar dan, zowaar, alsof er iemand met een toverstafje heeft gezwaaid, begint mijn hoofd lichter te voelen, totdat alleen mijn nek nog wat stram aanvoelt.

#### **11.00 uur**

In plaats van mijn koffers, heb ik mijn strandtas ingepakt. En een vuistdik boek, dat in Nederland al maanden op me lag te wachten. Prinsheerlijk en stralend zit ik daar al twee uur in te lezen. Ik voel me apetrots dat ik heb doorgezet – en besluit meteen thuis sterk te gaan matiger met koffie. Wat een gif is dat eigenlijk, dat de onttrekking zoveel pijn kon veroorzaken. Aan mijn voeten een koude kokosnoot. Voor mij de zee, onder een strakblauwe hemel. Hoewel ik me nog beurs en versuft voel, ben ik zó blij dat ik van die hoofdpijn af ben dat ik alles even geweldig vind.

#### **18.30 uur**

Na de middagyoga zit ik aan mijn misosoep. En ik bedenk me opeens: ik heb nog geen moment honger gehad! Tja, ik had letterlijk wel wat anders aan mijn hoofd, maar toch. Maar we krijgen om de twee uur wel iets. En er staat de hele dag kruidenthee voor ons klaar. Ook de anderen melden dat ze helemaal geen honger hebben. Wat goed zeg! Of zou het komen doordat we behalve yoga niet zoveel uitvoeren? Want zo lui als vandaag ben ik zelden in mijn leven geweest.

#### ***Dag vier, 12.00 uur***

Kiplekker ben ik opgestaan vanmorgen. Mijn hoofdpijn is helemaal weg, ik voel me bruisen van energie. De yoga ging me vanmorgen prima af. Na afloop rende ik bezweet de zee in. Verrukkelijk! Daarna heb ik de hele ochtend liggen lezen en zonnen, af en toe onderbroken door een praatje met iemand. De meeste mensen zijn hier alleen, dus contact is gauw gelegd. Maar ik heb er niet zoveel behoefte aan, ik vind het heerlijk om gewoon rustig te liggen, te kijken, te denken, te dromen, te slapen, en dan maar eens wat te lezen.

#### **15.00 uur**

Mijn tweede colonhydrotherapie; mijn hele dikke darm wordt met water schoongespoeld. Hier zag ik voor de detox nog het meeste tegen op maar hoewel het niet echt prettig is, valt het toch best mee. De Thaise vrouwelijke arts die dit uitvoert, en mij steeds zo lief *madám* noemt, masseert zachtjes mijn buik, die gevuld is met wel een liter water. Ik hou mijn ogen dicht. Ik hoef niet te zien wat er allemaal gebeurt, ze doet maar. Na een uur klim ik opgelucht weer van de tafel. Zo, dat zit er weer op.

#### **19.15 uur**

Het was me al opgevallen dat 'de detoxers' die er al wat langer zijn dan ik erg stralen. Hun ogen, hun haar, hun huid: alles glanst. Dat is bij mij kennelijk ook zo. 'Wat zie je er geweldig uit,' zegt een wat stevige jongen die aankwam op de dag dat ik groen zag van de hoofdpijn. 'Dank je,' antwoord ik blij. Yes, ik doe het dus niet voor niets!

#### **Dag 5, 13.30 uur**

Normaal wil ik altijd zoveel mogelijk zien op vakantie. Ik was dan ook wat bang dat ik het hier saai zou gaan vinden. Maar wat is het lekker om gewoon eens een keer helemaal niets eens te hoeven, mezelf niets op te leggen. Alleen maar zitten, slapen, genieten. Het dikke *Bonita Avenue* heb ik na drie dagen al bijna uit. Minuten verglijden stroperig maar ik veel verveel me geen moment.

#### **17.00 uur**

Even geen yoga vanmiddag. Na een pittige tijd in de infraroodcabine, en daarna een steenkoude douche, heb ik meer zin in een strandwandeling. De zon is al gezakt, het strand is drooggevallen. Met *Spinvis* op mijn mp3 speler loop ik op mijn blote voeten door het zand. Wat is het hier toch mooi en rustig. Ik spreid mijn armen en voel de wind door mijn haar. Ik heb zin om een radslag te doen. Ik kijk om me heen en zie niemand. Dus wat let me?

#### **20.00 uur**

Er spelen drie mensen Indiase muziek op wonderlijke instrumenten. Eerst laten we ons zittend meevoeren met de bijzondere klanken, maar uiteindelijk staat iedereen te dansen. Ik spring mee, wild, meer dan een uur lang. Wow, en dat na vijf dagen vrijwel vasten!

#### **Dag 6, 6.15**

Ik was alweer om zes uur wakker, gewoon uit mezelf. Wie mij kent uit Nederland, zal het haast niet geloven. Bij het tandenpoetsen kijk ik verwonderd in de spiegel. Weg zijn mijn wallen. De lijnen in mijn gezicht zijn niet meer dan vage sporen van de rimpels die er normaal zijn. Mijn ogen stralen en het is me opgevallen dat mijn zweet niet meer ruikt. En in mijn hoofd is het zelden zo rustig geweest. *Bonita Avenue* is uit en ik besluit de komende twee dagen niet in een nieuw boek te beginnen. Ik wil naast de yoga en de detoxbehandelingen alleen nog maar naar de zee kijken. Gedachten laten komen en gaan, net zoals de golven.

#### **16.30 uur**

Ik ben zomaar vergeten om mijn detoxsap te halen om twee uur. Wel ja, dan mag je haast niets en dan vergeet je ook nog een 'maaltijd'! Maar nu voel ik voor het eerst wat honger. Niet erg, maar toch: ik zou wel zin hebben in iets. Al was het maar een appel. Maar nog één dag volhouden, dat is makkelijk te doen. Zéker met straks nog een lekkere massage in het vooruitzicht.

### **19.45 uur**

Met een klein groepje volg ik de meditaties. Een zachte stem voert ons mee naar onze ademhaling. Dit sluit mooi aan bij de mindfulnesscursus die ik onlangs in Nederland heb gedaan. Ik doe hier elke dag een van de oefeningen op mijn mp3 speler, al val ik er soms bij in slaap. Ik heb nog nooit zo vaak overdag geslapen als hier, een ook 's nachts slaap ik als een blok. Hopelijk kan ik dat thuis ook vasthouden, dat zou met mijn eeuwige gewoel wel fijn zijn.

### **Dag 7, 20.30 uur**

Na weer een heerlijke dag, met de laatste darmspoeling (hoera!) en opnieuw een lange strandwandeling, pak ik mijn koffer in. Het zit erop, morgenochtend ga ik weg. Mijn missie is volledig geslaagd. Ik voel me beter dan ik van tevoren had kunnen hopen. Of ik het ooit nog eens zou doen? Absoluut! Ondanks de helse eerste dagen. Maar veel liever dan terugkeren zou ik nú meteen nog een paar dagen blijven, want ik heb nu al heimwee naar deze plek. Ik zal het missen, de simpele, rustige routine die me in zo korte tijd vertrouwd is geworden. Een detox van tien dagen, of zelfs twee weken, ik zou het zo aandurven. Maar de buitenwereld wacht, ik ga vrienden ontmoeten die ook op dit eiland zitten. Gezellig, al kan ik het lekkere Thaise eten voorlopig nog wel even op mijn buik schrijven. Ik mag mijn voeding maar heel voorzichtig weer opbouwen, mijn maag en darmen zijn immers niets meer gewend. Maar dat geeft niet: ik voel me zo schoon en fit, dat wil ik voorlopig graag zo houden. En zorgen dat die vier kilo die ik kwijt ben, wat natuurlijk voor een groot deel vocht is, er af blijft – en nog beter: een start is van nóg vier kilo. En de rust in mijn hoofd wil ik gaan vasthouden door me ook in Nederland voor yoga aan te melden. Ik heb er groot vertrouwen in dat dit allemaal gaat lukken. Wereld, hier komt de nieuwe *me!*

Ook detoxen in Thailand? Zie [www.happysoultravel.nl](http://www.happysoultravel.nl)

*Naschrift:*

### **Acht weken later**

De eerste week na de detox stuitte ik van de energie. Mijn huid stond strak, ik sliep maar zeven uur per nacht – voor mij weinig – en voelde me fantastisch! En dat terwijl ik nog alleen maar fruit en (gekookte) groente at. Ik heb mij braaf gehouden aan de voorzichtige voedselopbouw maar dat was ook heel simpel: na één appel zat ik al vol. Nu, zes weken later, ben ik in totaal tien kilo afgevallen en voel me nog steeds fris en goed. Het vasten heeft mij een geweldige impuls gegeven tot bewuster, gezonder eten, sporten, minder alcohol drinken. En: minder koffie! Dat blijkt me heel goed te bevallen. Daardoor slaap ik stukken beter. Mijn wallen, helaas, die zijn in de Nederlandse hectiek weer gewoon teruggekomen maar ik heb nog altijd een schoon en uitgerust gevoel. En tot nog toe heb ik nog geen enkele migraineaanval meer gehad! Hoe lang dit nog zo zal blijven? Tja, ik ken mezelf en ik ben eigenlijk niet zo'n matig type. Vroeg of laat zal er wel weer eens een uitspatting komen qua zoetigheid, chips of drank. Maar voorlopig zit ik nog steeds vol goede voornemens. En zit ik geregeld te googlen om nóg weer eens detox te doen, ooit. En dan misschien in Portugal?