

Als er iets is waar je mij voor wakker mag maken, is het eten. 's Ochtends bedenk ik al met plezier wat ik die avond ga koken en als ik uit eten ga zet ik een ware zoektocht uit naar dat restaurant waar het eten met liefde wordt bereid. Vriendinnen die een weekje gingen *detoxen* keek ik met verwondering aan. Een week op rantsoen, noem je dat vakantie? Maar toen ze daarna terugkeerden als energiebommen met grote vitale ogen en een gezond lijf veranderde mijn verwondering in bewondering. Het zette mij aan tot de vraag: Waarom ruim ik wel regelmatig mijn huis op maar niet mijn lichaam? Ik ontdekte een laagdrempelige 3-daagse milde vastenkuur in de Ardennen en begon aan de voorbereiding.

Voor de meeste mensen is de overstap van hun normale eetpatroon naar (sap)vasten een behoorlijke stap. En zo ook voor mij. Ik hoor niet bij het selecte gezelschap dat louter door het leven gaat op basis van (vloeibare) groente en fruit. De aantrekkingskracht van knapperig brood, Franse kazen, verse appeltaart, een mok dampende cappuccino en een goed glas wijn is simpelweg te groot. Voor mensen met een 'normaal' eetpatroon als ik is een afbouwperiode aan te raden lees ik in de informatie die ik van tevoren toegestuurd krijg. Hiermee word ik meteen al thuis geconfronteerd met een van de belangrijkste principes van het vasten: het loslaten van patronen, te beginnen met je eetpatroon. In drie dagen bouw ik af tot 25 procent van mijn dagelijkse hoeveelheid voeding en laat hierbij koffie, wijn en koekjes achterwege. Deze dagen thuis doen me alleen al beseffen in wat voor een rijkdom ik normaal leef wanneer ik alles kan kopen, eten en drinken wat mijn hartje begeert. Mijn moeilijkste moment beleef ik in de supermarkt, op zoek naar biologische appeltjes, terwijl er een dikke walm van vers gebakken gevulde speculaas hangt. Deze koek zou normaal achteloos in mijn mandje belanden, maar nu loop ik er met flinke passen aan voorbij. Hoe moeilijk kan het zijn om mezelf gewoon maar een paar dagen halt toe te roepen? Moeilijker dan ik dacht...

Vrijdag rij ik naar de Ardennen waar ik warm onthaald word door het 'Vorstelijk Vasten-team' op Chateau Frandeux, een prachtig oud landhuis aan een meertje. Susanne Prins -met een achtergrond in natuurgeneeswijzen- is initiatiefneemster van deze vastenkuren, sinds zij zelf aan den lijve heeft ervaren hoeveel baat zij heeft bij het jaarlijkse vasten. Met een deskundig team van o.a. masseurs en koks neemt zij nu al drie jaar groepen mee naar dit chateau, voor 3, 6 of 8-daagse kuren. Na kennismaking met team en deelnemers bij de grote haard krijgen we uitleg over wat ons te wachten staat en een meditatie om een beetje te 'landen' in de nieuwe omgeving. Met een kopje bouillon vertrek ik naar mijn hoekkamer die uitkijkt over het omringende heuvellandschap. Ik eet nu al vier dagen structureel minder dan normaal, maar het gekke is dat ik totaal geen honger heb. Ik dacht altijd dat ik brood nodig had bij mijn lunch en pasta of rijst bij mijn avondeten om mijn honger te stillen. Ook mijn dagelijkse cappuccino dichtte ik grote waarde toe om me een beetje wakker te maken, maar ook die mis ik niet. Wat lekker om dit soort beperkende overtuigingen achter me te kunnen laten en minder star te zijn in wat ik denk te moeten eten en drinken.

's Ochtends worden we gewekt met een kop thee op bed en zingt een van de medewerkers mij 'a very good morning to you' toe. Ik hoor in de douchecabines al de eerste kreten komen van de vrouwen die de Kneippse begieting ondergaan en slaapwandel ook mijn lot tegemoet. Deze vorm van douchen betekent dat je eerst een warme douche neemt en vervolgens door een brute koude straal water wordt afgespoeld, heel langzaam. En dat herhaal je nog een keer. Als vreselijke koukleum zie ik er tegenop, maar het valt me reuze mee. Zeker daarna ben ik juist een stuk warmer. Na de douche krijgen we een lichte warming up om ons echt helemaal wakker te krijgen. Op naar het 'ontbijt': een glaasje pruim-appel-perensap! Met een theelepeltje doe ik er extra lang over. Ik merk dat mijn smaakzintuigen al veel beter beginnen te werken en ik van iedere druppel geniet.

Reinigen is een van de belangrijkste doelstellingen bij het vasten. Om dat reinigen zo effectief mogelijk te laten gebeuren worden tijdens het vasten ook andere middelen ingeschakeld om de afvalstoffen uit het lichaam te laten verdwijnen. Veel water en kruidentheë drinken is bijvoorbeeld heel erg belangrijk. Maar ook een sauna, frisse buitenlucht, lichaamsbeweging, darmspoelingen, het drinken van laxerend bitterzout en het stimuleren van de bloedsomloop kunnen het proces van ontgifting versnellen. Hier is de rest van het dagprogramma op afgestemd.

Na het ontbijt meld ik me bij Jasmien, de masseuse. Aan de hand van het voelen van mijn pols begint ze met een 'polsdiagnose' en meet ze als het ware mijn orgaanfuncties. Ze constateert dat ik een koukleum ben en legt een verband met mijn nieren. Ook heb ik een relatief snelle hartslag wat kan betekenen dat ik nog in de haastmodus van thuis sta. Haar massage is fenomenaal. Eindelijk iemand die de kabels en knopen uit mijn rug en schouders weet te ontwarren en een brug slaat tussen mijn lichaam en mijn mentale toestand.

Mijn volgende programmapunt is de darmspoeling waarbij door middel van anderhalve liter water met kamille de darmflora weer eens even lekker mogen 'dansen' zoals de therapeut uitlegt. Ik hoop dat mijn darmflora in ieder geval baat hebben gehad bij deze behandeling en hun verleden letterlijk van zich hebben kunnen afspoelen. Zelf vind ik het niet zo'n pretje... Maar eerlijk is eerlijk, daarna voel ik mezelf wel een stuk lichter en opgeruimder. De lunch van een klein beetje wortelsap, pompoen en quinoa smaakt me prima.

Degene die het hardste werkt tijdens het vasten verdient nu wel even rust: de lever. Tijdens het vasten beginnen je cellen steeds meer afvalstoffen los te laten terwijl er relatief weinig nieuwe opbouwstoffen vanuit voedsel bijkomen. De lever krijgt het zwaar te verduren en moet hard aan het werk om deze afvalstoffen te verwerken. Daarom worden we in bed gestopt met een zogenaamde leverpakking, wat eigenlijk niets meer is dan een warme kruik op je lever. Ik doezel onmiddellijk weg.

De rest van de middag en avond voel ik me ontzettend energiek. Op tafel liggen kwasten, verf en kleurpotloden klaar voor eventuele creatieve uitpattingen, maar ik ga liever naar buiten. Drie uur lang wandel ik in de frisse buitenlucht, eerst alleen en dan met de groep. Mijn zintuigen draaien op volle toeren en ik geniet enorm van de geur van het bos, de stilte en de herfstkleuren. Ik merk dat ik vooral behoefte heb om gewoon te *zijn* in de natuur en steeds minder om te praten. Die verstilling merk ik ook bij anderen als we ons appel/bietensapje met een beetje amarant en selderij die avond bijna in stilte oplepelen. De dag eindigt met een bezoek aan de sauna, ook weer een hele goede manier om de vrijgekomen afvalstoffen kwijt te raken. Na twee rondjes hou ik het voor gezien en duik vroeg mijn bed in, maar ik doe geen oog dicht. Een eerst licht zeurende hoofdpijn begint steeds meer te lijken op een nietsontziende lawine in mijn hoofd. Er valt geen water tegenop te drinken. Normaal zat ik nu allang aan de paracetamol, maar nu kan ik niets anders doen dan me eraan over te geven. Acceptatie. Dit hoort ook bij het ontgiften en kennelijk komt er behoorlijk wat vrij.

Na de Kneipsse begieting en een tweede massage van Jasmien voel ik me de volgende dag behoorlijk fit. De hoofdpijn is weg en de slapeloze nacht ben ik alweer snel vergeten. We volgen ongeveer hetzelfde patroon als de eerste dag, maar in plaats van wandelen is er vandaag de mogelijkheid mee te doen aan een lesje tai chi buiten. Na een lichte lunch met wat stukjes fruit en een papje van haver en lijnzaad krijgen we nog een leverpakking en dan is het alweer tijd om te gaan. Susanne geeft ons uitgebreid uitleg over 'hoe nu verder'. Ze heeft zelfs een klein winkeltje ingericht met biologische producten om ons te helpen de opbouwperiode van de komende twee dagen door te komen. Met rijstewafels, vijgen en een appel rijden we weer terug naar huis.

Onderweg realiseer ik me hoe het vasten me toch in zo'n kort weekend een heleboel nieuwe inzichten heeft kunnen geven. Te beginnen natuurlijk met eten. De vanzelfsprekendheid waarmee ik dat altijd deed gooi ik definitief overboord. Ik wil veel bewuster worden wat ik zoal op een dag eet en daar dan ook echt van genieten (en langzaam kauwen!). Mijn lichaam voelt als een kostbaar bezit dat ik zorgvuldig moet voeden en zo nu en dan moet opruimen. Het lichte fysieke gevoel vindt ook geestelijk zijn weerslag. Al tijden voel ik dat ik

tegen de stroom van het leven aan het opzwemmen ben. Ik bijt me vast waardoor dingen niet vanzelf lijken te gaan. Mijn reactie is dan om juist te proberen nog meer grip te krijgen. Door het loslaten van mijn eetpatroon worden ook andere patronen me hier duidelijk. Mijn uitdaging ligt in het loslaten. Uit het hoofd naar het hart.

Dit weekend is voor mij een ideale opstart geweest, omdat ik niet onmiddellijk 'ja!' riep als ik aan vasten dacht. Door een goede af- en opbouw aan het weekend toe te voegen ben ik toch een volle week bezig met het veranderen van patronen in mijn leven. Dat ik nu ook nog strakker in mijn vel zit en me heel vitaal voel maakt de ervaring nog rijker. En dat levert vele waardevolle inzichten waar ik nog lang op kan teren. De nieuwsgierigheid naar een langdurige kuur is aangewakkerd...