

VASTEN EN ONTSLAKKEN VOOR EEN SCHOOON LICHAAAM EN GEEEST



Vasten is de naam voor een periode, waarin je tijdelijk geen voedsel tot je neemt. Ontslakken duidt op het reinigen van je darmen. In deze context zijn slakken geen dieren, maar aangekoekte voedselresten. Onverteerbare voedselresten hebben de neiging om in je darmen vast te gaan zitten in een van de vele darmpluoiën. Een ongezond voedingspatroon verergert dit alleen maar. Wanneer je ontslakt dan doe je een poging deze slakken uit je lichaam te krijgen. Verderop lees je hoe je dat aanpakt.

Er zijn twee manieren van vasten: geheel (streng) vasten, waarbij je niets eet en alleen kruidenthee en water drinkt, en sapvasten. Dit laatste is de 'instapmethode' die voor veel mensen makkelijk is in te passen in hun dagelijkse leven. Voor een periode van drie tot tien dagen eet je geen normaal voedsel, maar drink je speciale fruitsappen die je over de dag verdeelt. In de reformwinkel vind je sappen van merken als Eden en Cereal. De sappen bevatten voldoende vitaminen en mineralen, zodat je toch je voedingsstoffen binnenkrijgt. Bovendien zouden ze een ontgiftende werking hebben.

Iedereen kan vasten?

Vasten is niet voor iedereen geschikt. Als je ziek bent of in verwachting kun je het beter niet doen, of alleen onder begeleiding van een arts. Verder moet je het niet impulsief doen, maar er eerst goed over nadenken. Wat wil je ermee bereiken? Doe je het alleen voor je lichamelijke gezondheid of hoop je er emotioneel ook iets mee te bereiken? Wil je jezelf bewijzen dat je het kunt volhouden of zit er meer achter?

Sinds Patty Brard met bekende Nederlanders op Ibiza ging ontslakken, staat het onderwerp sterk in de belangstelling. Niet iedereen kan zich vinden in de schreeuwerige opzet van haar tv-programma, maar het staat wel vast dat de belangstelling voor ontslakken door te vasten groot is. Wat is het en hoe doe je het?

DOOR SASKIA BERGHOUT

Sowieso moet je de periode waarin je vast goed uitkiezen: als je in een bepaalde tijd veel sport en veel stress hebt op je werk, dan kan vasten niet goed uitkomen. Doordat je weinig voedingsstoffen binnenkrijgt, heb je ook veel minder energie dan normaal. Kies dus een tijd, waarvan je zeker weet dat je de rust voor jezelf kunt nemen en dat je ook niet in de problemen komt door bijvoorbeeld verjaardagen of familiefeestjes. Als je besluit om te (sap)vasten, is het goed je er een paar dagen op voor te bereiden door bijvoorbeeld gezond te eten en alcohol te laten staan.

Vasten onder begeleiding: een weekje verwennen, maar dan zonder eten

Thuis vasten is moeilijk, omdat je blootstaat aan de verleiding van de koelkast en de supermarkt. Ook als je een gezin hebt, kan het niet meevallen om wel te koken voor je gezin, maar er zelf niets van te eten. Als je weinig zelfbeheersing hebt op dit gebied, is het misschien raadzaam om onder begeleiding te vasten. Kuuroord De Schouw op Schouwen-Duiveland is het adres voor een week begeleid vasten en tot jezelf komen in een rustige omgeving. Het kuuroord biedt vastenweken die beginnen op zondagavond en die duren tot vrijdagmorgen. De bezoekers zijn vooral vrouwen tussen de 30 en 60 jaar en de laatste tijd opvallend veel zelfstandig ondernemers die rust en reiniging zoeken. Sinds op de televisie het programma Patty's Fort te zien is,

krijgt De Schouw veel telefoontjes van mensen die willen weten wat vasten precies is en wat het inhoudt.

Lucas de Groot is eigenaar van De Schouw: "De kern van de vastenweek is simpel gezegd dat er geen koelkast met eten (of drank) aanwezig is en dat er dus niet wordt gegeten. De mensen worden een kleine week in de watten gelegd, waarbij er aandacht is voor zowel het mentale welzijn als de lichamelijke gesteldheid. Vasten is een prachtige vorm van schoonmaken, die ook in het dierenrijk en in andere culturen veel voorkomt. In 1993 zijn we begonnen met de vastenweken. De schoonmaak van de mens begint van binnen, waarna we steeds verder naar de buitenkant toewerken. In de week is er veel tijd om tot rust te komen en behandelingen te ondergaan die bijdragen aan je welzijn. Elke dag krijgen de cliënten massages en een klysma. Bovendien zijn er groepsactiviteiten, zoals wandelingen op het strand, en is er ook psychologische begeleiding voor mensen die graag willen praten over hun ervaringen of problemen."

Bijverschijnselen van vasten

"Er is veel tijd voor rust. Elke dag tussen de middag gaan de cliënten bijvoorbeeld een tijdje naar bed, waarbij ze een leverpakking krijgen. Tijdens het vasten, komen er namelijk allerlei gifstoffen in je bloedbaan, die door de lever gefilterd moeten worden. Zo'n pakking helpt daarbij. Die gifstoffen zijn bijvoorbeeld afkomstig uit ons dagelijks voedsel, drank en medicijnen. Ze worden door het lichaam opgeslagen in vetcellen. Na een paar dagen vasten worden de vetcellen aangesproken om energie te leveren aan het lichaam. Daarbij komen ook de opgeslagen gifstoffen vrij. De meeste mensen krijgen hierdoor op de tweede of derde dag van het vasten wat last van hoofdpijn. Dat is onschuldig en gaat vanzelf weer over." "Mensen merken lichamenlijk aan het vasten dat ze dus hoofdpijn kunnen krijgen, zich soms wat misselijk kunnen voelen soms zware benen krijgen. Naarmate de week vordert, verandert dit echter. Mensen voelen zich schoon en fris en krijgen een heldere oogopslag. Hun huid is zacht en chronische klachten kunnen verminderd zijn. Ze voelen zich, alsof ze de hele wereld weer aankunnen. Veel mensen

hopen wat af te slanken door het vasten. Het kan een begin zijn van het afvallen, als mensen nadien een dieet volgen. Je verliest namelijk wel vocht maar niet zo veel vet." "Waar mensen het meest tegenop zien, is het klysma. Dat is logisch, want het is toch een wat rare behandeling als je er nog nooit mee te maken hebt gehad. Op tv moeten de mensen zelf het klysma aanbrengen, bij ons gaat dat wel wat anders. Hier liggen mensen op een behandeltafel en brengt een personeelslid het klysma aan. Het water wordt vijf tot tien minuten in het lichaam gehouden en daarna via het toilet weggespoeld. Daarbij wordt het lichaam letterlijk ontslakt. Slakken zijn verharde voedselresten die in de darmwand vastzitten, het zijn dus geen diertjes. Als de slakken weggespoeld worden, wordt het oppervlak van de darmwand groter en gaat de opname van voedingsstoffen door de darmwand een stuk beter." De Groot vindt het leuk dat er nu op televisie aandacht is voor vasten: "Het is nog nooit eerder gedaan op televisie. Natuurlijk laten ze lang niet alles zien wat er gebeurt met die groep mensen, maar veel elementen die bij Patty aan de orde komen, zijn dingen die wij hier ook doen. Alleen zijn hier de omgeving en de begeleiding heel anders."

Ontslakken met een klysma

Ontslakken doe je door het reinigen van je darmen. Daarvoor zijn er in het reformhuis en de drogist allerlei elixirs te koop. Je zou niets anders hoeven te doen dan drie maal daags een lepel elixir. Het zal allicht een reinigende werking hebben, maar ontslakken doe je er niet van. Vasten draagt hieraan uiteraard een hoop bij, maar de drastische methode is een klysma (lavement). Via je anus wordt er met behulp van een slang of apparaat water door je darmen gespoeld. Hierdoor weken de slakken los en spoelen alle afvalstoffen weg door het toilet. Dit is niet iets wat je makkelijk thuis kunt doen. Tot voor kort werd er slechts besmuikt over klysma's gesproken, maar nu je op tv kunt zien hoe BN'ers ze ondergaan, is de stap naar een instituut niet zo groot. Instituten bieden de behandeling aan onder namen als Colon Hydrotherapie of darmspoeling. Lisette Timmermans is natuurgeneeskundig therapeut. In Capelle aan den IJssel heeft ze een praktijk, waar ze

sinds begin dit jaar ook darmspoelingen geeft: "In de natuurgeneeskunde is het enorm belangrijk dat mensen een schone darm hebben. Een spoeling is hiervoor de ideale manier. Bij mij is het een onderdeel van een behandeling. Mensen komen eerst voor een intakegesprek en kunnen later een darmspoeling ondergaan. Ik werk met een gesloten systeem, wat inhoudt dat er geen onaangename geuren worden waargenomen. Het is dus niet zoals je op televisie ziet dat je boven een wc-pot met een vergiet moet hangen." "Veel mensen vinden dat in het begin wat raar, maar voor mij is dat mijn dagelijkse werk. Ik heb er al een paar duizend toegepast tijdens mijn stageperiode. Het onderlichaam wordt ontbloot, waarna ik een canule aanbreng. Daarna wordt het onderlichaam afgedekt en kan de behandeling beginnen. Het water komt de darm in en ik masseer de buik om de aangekoekte ontlasting los te maken. De meeste mensen volgen een kuur van acht behandelingen en kunnen dat bijhouden met tweemaal per jaar een onderhoudsspoeling. Ze voelen zich letterlijk en figuurlijk opgelucht na de therapie."

Tegenstanders

Niet iedereen is overtuigd van de voordelen van vasten en ontslakken. De Vereniging tegen Kwakzalverij meldde onlangs in het programma Editie.nl dat ontslakken nergens voor nodig is. Volgens de vereniging is de darm voldoende zelfreinigend om de etensresten zonder hulp van buitenaf te verwijderen. Diëtiste Lenny Versteegden waarschuwde dat ontslakken niks doet voor de lijn: "Mensen denken dat je er snel een paar kilo's van afvalt, maar vooral de eerste dagen is dat met name vocht". Tegenstanders van klysma's waarschuwen voor darmperforatie en zijn bezorgd over de effecten. Je spoelt namelijk niet alleen de voedselresten weg, maar ook de goede bacteriën die helpen bij de spijsvertering."

Comfortabel ontslakken met een warm voetenbad

Ook zonder dagenlang vasten en klysma's kun je ontslakken. Alles wat je nodig hebt, is een warm voetenbadje en natuurlijk de Hydrodrain-methode.

Deze methode is afkomstig uit Engeland, waar het bekend staat als AquaDetox. Bij de HydroDrain-methode wordt gebruik gemaakt van een bassin gevuld met schoon, warm water en een zoutoplossing. In het midden van het bassin wordt er een spiraalelektrode geplaatst. Wanneer het systeem wordt aangezet, vormen zich kleine bubbeltjes rond de spiraalelektrode, die laten zien dat de werking begint. Door de spiraalelektrode ontstaan er magnetische golven in het water. Via de voeten wordt het magnetisch veld overgebracht op de lichaamscellen. Deze zouden de lading van alle lichaamscellen, indien verstoord, weer goed maken. Op deze manier worden de lichaamscellen ontlaad van de afvalstoffen en worden de afvoerorganen zoals de nieren en lever



gestimuleerd en geoptimaliseerd. De wetenschappers achter deze uitvinding maakten dankbaar gebruik van het feit dat elke voet tweeduizend poriën bezit. Een beetje sceptisch meld ik mij bij salon Neoderma in Den Haag, waar Iwona Hettinga de scepter zwaait. Ik mag plaatsnemen op een comfortabele stoel en mijn blote voeten in het badje met warm water plaatsen. Iwona stelt het apparaat in op een half uur. Je hoeft geen spectaculair gebruik of een raar gevoel te

verwachten: eigenlijk merk je tijdens een behandeling helemaal niets, hooguit een beetje tintelend gevoel in je voeten. Na een half uur is het water in het bad niet helder meer, maar lijkt het op tomatensoep, compleet met vetcellen die drijven op het water. Dat is normaal, vertelt Iwona, de meeste mensen hebben afvalstoffen in hun lichaam en rokers zelfs het meest. De Hydrodrain zorgt ervoor dat mensen zich beter gaan voelen en helpt bijvoorbeeld bij spierpijn en huidproblemen. Na een halfuur worden mijn voeten afgedroogd en voel ik me inderdaad ineens een stuk 'lichter': ik kan de hele wereld aan. 's Avonds slaap ik heerlijk. Een behandeling van een half uur kost ongeveer 30 euro en je kunt een kuur van acht behandelingen volgen om helemaal te ontslakken.

Een dagje saptasten

Een dagje saptasten is niet zo moeilijk. Je koopt voor een paar euro een fles met sap bij de reformwinkel en neemt een dag niks als sap en water of thee tot je. Ik besluit het uit te testen op een doordeweekse woensdag, waarop ik niet sport en gewoon de hele dag thuis aan het werk ben. In plaats van ontbijt neem ik om een uur of tien het eerste glas sap. Het smaakt wel lekker, een beetje als een kruidige appelsapdrank. Ik drink het met een rietje. Geen enkel probleem. Ook het tweede glas om een uur of twee gaat zonder problemen. Ik heb verder nergens last van, al moet ik wel veel naar de wc, maar dat is logisch. Zo tegen een uur of drie begint het: mijn maag knort luid om eten en ik ga me wat slap en 'hol' voelen. Dan nog maar een glas sap. Normaliter eet ik mijn diner rond zeven uur, nu is het wederom een glas sap. Ik heb een vage hoofdpijn gekregen, terwijl ik toch erg veel water drink. De avond duurt lang als je het ritueel van koken, tafeldekken en eten wegdenkt. Een glas sap is binnen een paar minuten op. Ik krijg koude voeten die niet weggaan, ondanks mijn warme sokken. Uiteindelijk ga ik met knagende honger om half tien slapen. Met koude voeten en veel zelfmedelijden. Wat ik ervan hoor, is dat je na een paar dagen vasten geen honger meer hebt. Ik laat het niet zover komen: misschien de volgende keer beter?

Meer weten?

- ONTSLAKKINGSVAKANTIE: <http://www.ontslakken.nl/>.
- KUUROORD DE SCHOUW: <http://www.kuuroorddeschouw.nl>.
- HYDRODRAIN: <http://www.hydrodrain.nl>.
- KLYSMASETS BESTELLEN: <http://darmreiniging.dotnetwebsite.com>

Meer lezen?

- ALLES OVER VASTEN
Door: Hans van Waning.
ISBN: 9020242970
- VITALITEIT DOOR VASTEN
Door: H. Lutzner.
ISBN: 9063783353

• SAP GEZOND
Door Cherie Calnom en Maureen Keane. Vers fruit en verse groente geven het lichaam meer energie, versterken het immuunsysteem en maximaliseren de helende kracht van het lichaam. De beste manier om groente en fruit binnen te krijgen, is als sap. Een complete gids met sapkuren, sapdiëten en recepten. Te koop bij: <http://www.femalemag.nl/shopFEM/layout/indexPS.html>.

