TEKST & FOTO MARIE-LOUISE MUNK, WWW.MUNONNE.DK

DETOX ophold

– en rejse til et sundere liv og velvære i kroppen

I slutningen af april besøgte jeg, sammen med en veninde, en perle i bjergene ved Marbella vest for Malaga i Spanien. Her skulle jeg tilbringe en uge og for første gang i mit liv kaste mig ud i at prøve en detoxkur.

Jeg har mange gange drømt om at udføre en detoxkur herhjemme, men har følt, at det har været omfattende at sætte sig ind i og har ofte ladet mig blive distraheret og er droppet ud, inden jeg har så meget som kunnet gennemføre to hele dage. Så nu skulle det prøves, og det skulle være langt hjemmefra, hvor jeg kunne komme ud af vanernes magt.

I efteråret blev jeg raskmeldt efter at have ligget syg med stress i næsten 1½ år, og imens jeg lå syg, tog jeg en del kilo på, da jeg bl.a. var mindre aktiv end sædvanligt. Nu, hvor jeg er kommet på toppen igen og har været i fast arbejde i fem måneder, trængte jeg til en pause og til at få kick'et til at komme ned på min normalvægt samt at få en endnu sundere livsstil fremadrettet.

En detoxkur er dog ikke en slankekur, men vægttab er ofte en bonus at forvente. Detox handler mest af alt om at skille sig af med affaldsstoffer og derved skabe en bedre balance og velvære i kroppen. Men det handler også om at give kroppen hvile og nære kroppen indefra og ud, som der så fint stod på en sten i indkørslen til Shanti-Som retreatcenter, "relax - restore – rejuvenate". Det var som et magisk punkt, da vi kørte forbi dér, for vi kunne med det samme mærke roen komme over os. Nu var vi fremme, og nu skulle vi bare nyde en alletiders og anderledes ferie.

Shanti-Som retreatcenter gav os den varmeste velkomst, hvor hele vores program blev gennemgået i detaljer. Vi fik udleveret fine små tasker med indhold til de næste dages detox, og vi fik vist, hvordan vi

skulle udføre vores morgenritualer. Efter en kort forevisning af centrets faciliteter gik det for alvor i gang. Vi var ellers rigtig sultne efter turen fra Danmark, men der var ingen kære mor; det var bare i gang med det samme. Så velkomstmiddagen bestod af vegetabilsk bouillon med ingefær, chili og koriander. Ikke nogen kulinarisk oplevelse, men hvad man kunne forvente.

Vi havde hjemmefra besluttet os for at tage et 3-dages Turbo-Detox-program, der var baseret på en juicekost med ekstra ernæringsmæssig støtte gennem forskellige kosttilskud. En typisk dag startede med kogt vand med citron, tørbørstning af kroppen og skrubning af tungen efterfulgt af blid morgenyoga. Efter yogaen bestod morgenmaden af juice, aloevera-shots samt physsilum (en form for Husk). Herefter stod den på kaffelavement (mild tarmskyldning), som vi selv skulle udføre på vores badeværelse. Min veninde som aldrig havde prøvet den slags, forventede et værre roderi, men var ret overrasket over hvor nemt og lige til det var, uden at efterlade en svinesti. Resten af dagen kunne vi gøre som vi havde lyst, bare vi var hjemme til at få vores juicer eller fik juicen to-go. Vi fik blandt andet massage, motionerede, deltog i qi gong, zumba, eftermiddagsyoga, vandrede i bjergene og nåede også en smule sightseeing i den gamle by i Marbella, inden vi til aften kunne indtage vores vegetabilske bouillon. Efter de tre dage på detox stod menuen på lette anretninger fra køkkenet. Dvs. vi måtte ikke få kød, mælkeprodukter, kaffe, alkohol og hvede de første par dage.

Hele vejen gennem forløbet fik vi kyndig rådgivning af en ernæringsekspert, som vi kunne gå til med spørgsmål og evt. problemer. Det kan på det varmeste anbefales at tage på et decideret detoxophold for at opretholde fokus og have den professionelle hjælp lige ved hånden, når det bliver svært.

DETOX – UDRENSNING

Detox betyder udrensning af kroppen, det vil sige at skille sig af med affaldsstoffer. Ved at skille sig af med ophobede affaldsstoffer kan man skabe en bedre syre-base-balance, forbedre fordøjelsen, afhjælpe evt. sygdom og hjælpe kroppens evne til at kunne opretholde en optimal sundhed i dagligdagen.

Udrensning af kroppen er foregået i evigheder og er kendt i mange religiøse tekster. Udrensning eller faste har en åndelig komponent, det er sikkert. Når din krop er ren, er den lettere og i bedre stand til at forbinde dig med det åndelige på mange niveauer. I det moderne samfund, vi lever i, er især kosten med til at svække den naturlige afgiftning. Vi lever i en tid, hvor vi har svært ved at overskue, hvad der er i de produkter, vi køber. Vi kan eksempelvis finde sukker i kyllinger, mel i sodavand og fortykningsmiddel i mayonnaise m.m. Prøv at læse på selv de simpleste produkter, og man bliver overrasket.

Derudover udsættes vi dagligt for frie radikaler, pesticider, toksiner og lignende i form af miljøforurening, vores tøj, kosmetik, hårprodukter, lægemidler og konserveringsmidler. De skader vores humør, væremåde og vores immunforsvar og kan derfor føre til en lang række sygdomme.

Derfor kan det være en rigtig god idé engang imellem at hjælpe vores krops udrensningsorganer såsom leveren, huden, lunger, tarm og nyrer med at rense ud, da de umuligt kan følge med til at rense de tusindvis af giftstoffer, vi hver især udsættes for. Mange er desuden så stressede, at immunforsvaret, nervesystemet, søvnrytmen og fordøjelsen ikke fungerer optimalt. En omfattende detox giver din krop en chance for at rebalancere sig. Det kan betyde at miste den vægt, du har kæmpet med i årevis, at kickstarte en sund livsstil eller forbedre langvarige kroniske helbredsproblemer. Detox gør, at du får det bedre i både krop og sjæl.

Man kan detoxe på flere måder, men flere eksperter anbefaler en juice-detox. Det er praktisk, effektivt og er den mest behagelige metode, da du får nydt en masse lækre juicer.

Tarmskylninger anvendes ofte i forbindelse med en udrensningskur, da det nedsætter risikoen for, at affaldsstofferne genophobes i tyktarmen.

HVORNÅR OG HVOR OFTE

Stress, overvægt, problemer med fordøjelsen, energiunderskud eller et for stort indtag af kaffe kan være nogle af årsagerne til, at der er behov for en udrensningskur. Måske drikker du eller har drukket meget alkohol, du er ryger, spist meget raffineret sukker og mættet fedt. Biopat Linda Page, der har en doktorgrad, siger, at det en god idé at udføre en detoxkur, hvis man eksempelvis døjer med uforklarlig træthed, irriteret hud, allergier eller poser under øjnene.

Flere eksperter mener at det er mest optimalt at gennemføre en detoxkur én gang om året. Det er dog ikke alle eksperter, der anbefaler detox, da effekterne deraf ikke er dokumenterede, og nogle frarådер direkte at detoxe.

Jeg er ikke ekspert og kan ikke sige dig, hvad der er rigtig eller forkert. Jeg ved, hvad der føles godt eller skidt for mig, og du skal mærke, hvad der føles godt for dig og din krop. Hvis du har en sund livsstil og generelt er god til at undgå giftstoffer i din kost, fx ved at spise økologisk og undgå forarbejdede fødevarer, så er du allerede godt på vej.

BIVIRKNINGER VED UDRENSNING

Under en detox kan man godt opleve flere bivirkninger – især hvis man drikker en del kaffe. Det måtte jeg selv sande i løbet af mit detoxophold. Jeg havde en knaldende hovedpine lige netop fordi jeg drikker for meget kaffe, så mit forbrug er nu nedsat fra 4-5 kopper til 1-3 kopper. Der kan også være bivirkninger såsom ubehag, bumser, kramper, træthed, influenzalignende symptomer, humørsvingninger, luft i maven, anderledes toiletbesøg m.m. Ikke alle får bivirkninger, men oplever til gengæld at blive opstemte, fyldt med energi og fokuserede, mens de faster.

Opholdet i Marbella var fantastisk og ren forkælelse fra start til slut. Jeg husker, at jeg den første aften kiggede mig i spejlet under tandbørstningen og tænkte, at jeg så slidt og træt ud og var helt uden glød. Efter en uges ophold viste spejlbilledet en helt anden kvinde, med både farve i ansigtet og glød i øjnene. Som bonus viste vægten et vægttab på lige knap tre kilo. Det er bestemt ikke sidste gang, jeg tager på et sådant ophold, og jeg er allerede ved at planlægge næste års detoxtur.

Detox siges at kunne kurere og forebygge livsstilssygdomme som:

- Overvægt
- Energiunderskud
- Dårlig ånde
- Uren hud
- Fordøjelsesproblemer
- Væske i kroppen
- Hovedpine
- Appelsinhud
- Ledbetændelse
- Angst
- Depression
- Søvnproblemer
- Hjerte- og karsygdomme
- Mave- og tarmsygdomme
- Stress
- Og mange flere.