



Doe de detox!

ZUIVER JE LICHAAM EN BRUIS VAN ENERGIE

Soms heb je even behoefte aan een grote schoonmaak van lichaam en geest om de winter van je af te schudden. Met een detoxplan op maat kun je weer vol nieuwe energie de lente in. Wij selecteerden én testten tien methodes.

door Eva Van Driessche

VAN SAPJES
TOT YOGA: 10
METHODES
GETEST

Ons lichaam is gebouwd om zichzelf te ontgiften, daar zorgen onze organen (nieren, darmen, huid, longen en lever) voor. Is een detox dan onzin? Nee. Zie het als een nieuwe start. Door stress en een drukke levensstijl zorgen we niet altijd even goed voor ons lichaam. We laden het vol met gifstoffen en belasten onze vertering. Bij een detox roep je deze slechte gewoontes een halt toe, gun je je lichaam rust door geen extra gifstoffen toe te voegen en maak je plaats voor nieuwe energie. Je zult merken dat je na een detox veel bewuster eet en beter naar je lichaam luistert.

Voor je begint

Schrap drie dagen voor je kuur alcohol, suiker en cafeïne uit je dieet. Start geen detox in een heel stresserende periode op het werk, als je zwanger bent, borstvoeding geeft, herstelt van een zware ziekte, chronisch ziek bent of last hebt van eetproblemen.

Neveneffecten

Als je een ontgiftingskuur begint, komen er toxines vrij in je lichaam die afgevoerd moeten worden. En dat kun je voelen: vermoeidheid, hoofdpijn en misselijkheid zijn normale symptomen. Niets om je zorgen over te maken, maar let erop dat je je lichaam voldoende rust gunt.

De beloning

- Je voelt je energiever en lichter.
- Je voelt je niet meer opgeblazen, je buik is platter.
- Je systeem krijgt een reset.
- Je huid is zuiverder.

Detoxvakantie

1 ALGARVE YOGA MET ZICHT OP ZEE

Laten we met de leukste detox beginnen: op een idyllische locatie, zonlicht op je huid en het geluid van de branding om bij in slaap te vallen. De Zwitserse Diana runt een yogacentrum in de Portugese Algarve, waar ze ook yogavakanties organiseert in combinatie met surflessen, detox of ayurvedische therapie.

De yoga-detox-retreats helpen om je hoofd, je lichaam en je hart te zuiveren. Diana gelooft sterk in de kracht van voeding. Tijdens je detoxweek eet je heerlijk verse, vegetarische maaltijden. Je eet geen suikers, amper gluten, geen alcohol of cafeïne, maar je mist het nauwelijks. De warme quinoaopap voor het ontbijt is heerlijk, de verse slaatjes voor 's middags zijn kleurrijk en gevarieerd en 's avonds zijn er dampende stoofschotels of curry. Dit is dus niet

overleven op wat lauw citroensap, het is echt genieten. Elke dag zijn er twee meditatie sessies en twee yogalessen, tussendoor kun je genieten van de mooie omgeving. Diana geeft je ook voedingsadvies, zodat je je gezonde levensstijl thuis verder kunt zetten. Na een weekje bij Algarve yoga kom je uitgerust, gezond en met een mooie huid weer thuis.



- Duur:** een weekje.
- Voordelen:** heerlijk genieten in een mooie omgeving. De dagelijkse yoga maakt je leniger, sterker en strakker. De zon geeft je humeur een opkikker.
- Nadelen:** die zijn er amper, want de prijs/kwaliteit is prima in orde, de vluchten naar Faro, Portugal, zijn over het algemeen voordelig. Je moet hier wel een weekje voor op vakantie.
- Prijskaartje:** € 980 (excl. vlucht) voor een dubbele kamer.
- Meer info:** www.algarveyoga.com, kijk bij Retreat Holidays.