

DAGBOEK VAN EEN DETOXER

Onze journaliste Annick De Wit zit een week in het paradijs zonder eten. In een holistisch detox-resort op Koh Samui, een turkooise eiland van Thailand. Het is wat veel opgefokte hardwerkers tegenwoordig doen. In alle luxe gaan ontgiften, na een jaar lang te veel, te vet, te jachtig en te dol. Ze gaat dus vasten, of toch zo goed als, wat mediteren en aan yoga doen. Hoopt géén urinekoekjes te moeten eten en zet zich schrap voor de onvermijdelijke darmspoelingen. Dat is het plan.

DEEL 1: De inwijding, en wat voorafging.

“Proficiat. U bent een klassiek geval van hoog risico burn out”

Ik heb honger. Bijna twintig uur geleden, met een wortel in de hand en een sixpack granny smiths in mijn handbagage, mijn voordeur dichtgetrokken en nu met nog één binnenlandse vlucht te gaan bijna ter bestemming. Het was een ongelukkig toeval. Ik zat bij het gangpad vlak naast het gaarkeukentje tijdens de vlucht van elf uur van Schiphol naar Bangkok. Eerlijk gezegd: de geur alleen maakte me kotsmisselijk. Mijn buik is quasi leeg, al zo'n week of twee. Want detoxen in Thailand, dat moest voorbereid.

Bangkok International Airport. Gate 4a – domestic flights. Reizigers in luchthavens kijken altijd zo verveeld. Terwijl het prachtig mensjes kijken is. Je haalt de clichés er zo uit. Hij die naar Phuket doorreist (male, white, fat, ugly, getatoeëerd tot achter zijn oren). De studente die naar een Thais thuisfront terugkeert met een rol met posters van het Van Gogh museum aan een lint over de schouder. De low budget reiziger, ook al zitten de rugzakken in de buik van de airbus van China Airlines. De ook na een slopende nachtvlucht en vijf uur tijdverschil nog steeds onberispelijk ogende reiziger-met-geld die zich – net zoals ik – begeeft naar een luxueuze bestemming. Toen de hippies Koh Samui dertig jaar geleden ontdekten en er onder de palmen gingen zitten blowen tot de kokosnoten van ellende op hun kop vielen, lag er nog niet één asfaltweg op het hele eiland – zo lees ik in de reisgids. Nu is de ringweg die de omtrek van het eiland volgt, een koord dat de ene spa na de andere aan elkaar rijgt en dat trekt het grote geld aan.

Mijn luxeadres, de Kamalaya Wellness Sanctuary and Holistic Spa, is een geval apart in dat hele aanbod. Het is gebouwd op een oude grot waar vroeger monniken mediteerden. De spirituele achtergrond is een surplus – zo zal ik desgewenst ondervinden. Maar de eerste opdracht is hier: ontspekken. Detoxen is op zich géén dieet, zo waarschuwden de voedingsdeskundigen van Kamalaya me al in de informatie die ik samen met de hotelvoucher en de elektronische vliegtickets thuis kreeg toegestuurd. Gewichtsverlies is mogelijk een gevolg, maar het doel is allereerst je binnenkant eens helemaal schoon te maken door niet – of nauwelijks en dan alleen kraakgezond – te eten. Want – en ik moet nu even introspectief gaan om de zaken duidelijk te maken: de darmen slaan met de jaren een boel gifstoffen op in restjes die veel te lang tussen de plooiën blijven zitten en die slecht zijn voor je gestel. Slecht omdat je slecht eet, te vet, te veel suiker, te onregelmatig, te veel. En af en toe eens van die hele rommel af geraken, dat doe je dus met (semi-)vasten. Met veel kruidenthees drinken ook, en met darmspoelingen. Een zuivere bloedspiegel en een opgeruimde geest krijg je er gratis bij, zo wordt beloofd. Dat ik het mocht uittesten van mijn baas – waaróm? Ik zag er wellicht het meest afgepeigerd uit van alle collega's of was het dat ik té hard daasde de laatste tijd? In ieder geval, iedereen dus jaloers.

SINISTER LIJSTJE

Ik moest me voorbereiden, dat wel. Een aantal voedingswaren gaandeweg schrappen vanaf twee weken voor aanvang van de detox, om tijdens de kuurweek zelf zo min mogelijk last te hebben van mogelijke neveneffecten als hoofdpijn, vermoeidheid, constipatie of net diarree, griepachtige symptomen, depressieve gevoelens, energietekort, neerslachtigheid,

slaapproblemen... – het lijstje was nog langer, maar ik heb het maar een keer willen overlopen. Dat betekende: geen alcohol, geen koffie, geen vlees, geen eieren, geen zuivel, geen witte deegwaren (pasta, wit brood, witte rijst, ...) geen boter, geen olieën (behalve olijfolie), geen suikers, geen suikervervangers, geen patisserie, geen klaargemaakte gerechten, geen gebakken voedsel. WEL opdrijven: fruit, groenten, volle granen, bonen, linzen, noten, zaden, groene thee en water. OCHARME!!! schreef de kinderoppas op het sinistere lijstje dat ter geheugensteun twee weken aan mijn koelkast heeft gehangen. Vraag me niet waar ik de zen vandaan haalde, maar het viel me nogal mee, die voorbereiding. En in die twee weken vlogen er al vier, bijna vijf kilo zomaar van mijn lijf af.

Veel lastiger op het GEEN lijstje was de vermelding nicotine. Geen nicotine. En laat dat nu mijn dierbaarste drug zijn sinds vele jaren. Ik ben gestopt met mijn pakje per dag, alles samen een jaar of vijf, voor en tijdens en tussen mijn zwangerschappen en tijdens de borstvoedingsmaanden. En ik ben opnieuw gestopt, een week of zes voor aanvang van deze detox. Nog nét op mijn veertigste, zoals ik mezelf opgelegd had, toen ik voor een andere verre reis toch ook al zo lang zonder peuk op vliegtuigen en in luchthavens moest doorbrengen dat ik dacht: ik probeer het gewoon. En nu écht. Het was gelukt – een week of drie, vier volledig. Daarna toch een paar keer gezondigd. En weer gestopt. En weer gezondigd. En weer gestopt. Nicotine is verslavender dan heroïne, zeg ik almaar tegen iedereen die me zwak vindt – mezelf voorop. En kijk, die ene sigaret die ik zondig is misschien heel erg, maar die vele honderden die ik in die zes weken NIET gerookt heb, krijg ik daarvoor aub een schouderklopje? Danku. Maar goed, hier in het paradijs moet het lukken, denk ik terwijl ik het resort nader in een aircofrisse 4X4 met chauffeur die me van de lokale luchthaven ophaalt en me gekoeld water aanbiedt en een diepgevroren doekje dat ik gretig in mijn nek klets. Echt. Die nicotine? Ik nijp het er nu wel eens helemaal uit, hier in Thailand. Dat is het voornemen. En de verzuchting om hulp ook, in de medische vragenlijst die ik tijdens de laatste vlucht heb zitten invullen. Heel nauwgezet, zoals gevraagd. Hier neemt men de zaken serieus.

'MISS ANIKA'

Bij de receptie begroeten drie, vier mensen me zo enthousiast dat ik omkijk, om te zien of ze het wel tegen mij hebben. Ik word ingehaald als een oude bekende, en een hele dierbare. 'How was your trip? En 'How do you feel, miss Anika' zo vraagt men mij telkens opnieuw. Een vraag die zich hier nog honderden keren zal herhalen de komende week. Vreemd. Fijn. Maar toch, ja, raar.

Een knipmes van een bell-boy brengt me meteen naar mijn kamer want ik zal wel 'exhausted' zijn van de reis. Ik neem plaats achterin het golfkarretje waarmee hij mij en mijn bagage wegbrengt en in de minuten die volgen moet ik werkelijk moeite doen om kreten te onderdrukken. Waw. Zo-o-o-ooo mooi hier. Niet te geloven. Wil ik luidkeels roepen. Een woud van palmbomen, tropische planten en bloemen. Daartussen verscholen: allerlei gebouwen en gebouwtjes met hoge rieten daken. En daarachter uitgestrekt: de oceaan, van een natuurlijk blauw en turkooise dat je met Photoshop niet zo blauw en turkooise kan bijgewerkt krijgen. Maar niemand anders roept hier, dus ik doe het ook maar niet. Er is hier trouwens niemand anders te zien, merk ik nu ik verder rondkijk, behalve mijn golfkarbestuurder en een tuinman die het riet naast het zwembad bijknijpt. De ligstoelen op het bountystrand zijn leeg. Mijn kamer dan – mijn villa, pardon. Een huis(je) apart waar ik zomaar zou in kunnen wonen. Heerlijke koelte. Zuivere luxe. Met groot hardhouten terras met ligbanken met veel kussens. Met een luxueuze openlucht badkamer – ik zal die eerste avond een douche nemen onder de straal van de sproeier en tegelijk de tropische regen op mijn vel voelen en dat is een sensatie die Tahiti-meisjes nog van hun leven niet hebben gevoeld. Ik begrijp al meteen waarom gasten als filmregisseur Oliver Stone, topmodel Elle Mcpherson, Miss Universe 2005 Nathalie Gleboba en wonder kid Danny Paradise, de personal yoga-trainer van onder andere Madonna hier regelmatig komen bijtanken. En behalve zij nog meer beroemdheden – 'Vorige week hadden we ook weer een u welbekende

zangeres te gast, ik kan je haar naam niet vertellen want ze checkte in onder een valse naam – maar daar pakken we we niet mee uit want anders komen de beroemdheden natuurlijk niet meer' – zal het Kamalaya pr-meisje me later vertellen. In deze luxe kan detoxen niet erg zijn, denk ik.

GIFBEKER

Een klop op de deur. Er wordt me een versnapering bezorgd, om te bekomen van de reis. Een boekwijtpannekoekje met pompoenzaden, een slaatje met nootjes, een bordje fruit. Ik dacht dat ik hier kwam vasten? Het is lékker. En – voor het eerst maar niet voor het laatst – de twee groene gifbekers. Zo lijkt het. De eerste: met tarwegras, zo lees ik op het begeleidende detox-menu. Dat is het jonge tarweplantje, waarvan één kilo gebruikt wordt om een minuscuul klein glaasje sap uit te persen dat helpt om bloed, lever en nieren te ontgiften. Superkrachtig spul. Maar de smaak? Je moet het lusten, zal ik maar zeggen. En dan gifbeker twee: even groen maar vijf keer zo hoog en ik weet niet wat erin zit. Het is de 'Kamalaya Detox Juice'. Ik zal hem elke dag van mijn verblijf hier tot de bodem leegdrinken. Met een felgekleurd rietje en versierd met een tropische bloem en een hartvormpje uit meloen gedrukt rest alsnog de neiging om je neus dicht te knijpen. Maar ach. Dat went wel. En het is géén braakmengsel dat ik moet binnen kolken. Neem ik aan. Ik doe wat ik moet doen, met een flinke ad fundum, en krijg ineens diep medelijden met Anne De Baetzelier – bedrevener dan wie dan ook had kunnen vermoeden in het uitkotsen van haar ziel zoals we nog weten van in 'Celebrity Shock' – en met Bert Anciaux die zijn verenigde politieke vrienden en vijanden de geïrriteerde vraag ontlokte of een cultuurminister terwille van het camera-effect nu echt koekjes gemaakt van zijn eigen urine moest staan opknabbelen. Neen, dan gaat het er hier beschaafder aan toe. So far. Ik kruis toch maar even mijn vingers.

Ik word meteen – niets beter tegen jet lag dan gewoon door te douwen – verzocht me naar het Wellness Sanctuary te begeven voor een medische check up, zo staat op het briefje dat discreet onder mijn deur wordt geschoven. Een Thaise erkende verpleegster – zo vermeldt haar naambordje expliciet – zet me op de weegschaal en onder de meetlat, neemt mijn bloeddruk en plakt dan twee elektroden op mijn vinger en arm. Leve de wondere Asian high tech, want nog geen minuut later weet ik zaken over mezelf waar ik in een heel leven nooit zelf had kunnen achterkomen. Over mijn vetgehalte, bijvoorbeeld. Dat ok is. De nurse prijst me. Mijn BMI, van 't zelfde. Ik krijg een klein applausje. Maar o jee, de capaciteit van mijn cellen om energie op te slaan is veel en veel te laag. En het watergehalte op celniveau, ook daar is iets grondig mis mee. Ik krijg alvast de raad veel te rusten en veel te drinken. Géén Chardonnay, miss. Limoenwater en gember- en citroengrasthee. En of ik de Kamalaya Detox Juice al heb geproefd? Twee liter per dag graag. Vocht, vocht, vocht.

Na het consult – de erkende verpleegster, Nonglak is haar naam, zegt me nog dat zij degene zal zijn die ik later deze week zal terugzien voor de darmspoelingen die in mijn basispakket zitten en ik vind haar van slag een stuk minder sympathiek – word ik doorgesluisd naar de voedingsdeskundige. Joanne is een Britse. Ze kijkt dus ook heel streng. Na een kleine vragenronde waar ik, omdat de waarheid me ertoe noopt, de taboewoorden 'boterhammetjes met Nutella', 'vijf kopjes Arabica per dag', 'pasta is gewoon lékker', 'wel wat weinig slaap' durf uit te spreken plus dus het allergerste scheldwoord, namelijk 'nicotine', is ze daar met haar oordeel. Ik krijg slechte punten. Ik ben een klassiek geval van hoog risico burn out. "Uw neiging tot zelfdestructie is niet gezond, miss Anika. Uitgeputte mensen zijn zoals honden die hun staart najagen. Het is van belang dat je gaat inzien dat je je staart nooit te pakken zal krijgen – hoezeer je je ook blijft inspannen."

Nou, die was duidelijk. Wist ik natuurlijk wel. Maar niettemin: duidelijk. Ze belooft me tegen het einde van deze week voor als ik weer naar huis ga een lijstje – nog één met supplementen te zullen opstellen die me kunnen ondersteunen in plaats van verder uitputten. En met voedingsmiddelen met veel minder suikers en koolhydraten. Ook weg met adrenalineboosters koffie en sigaretten. Want mijn dieet schiet me keer op keer 'op een slopende rollercoaster van de ene kick naar de andere maar levert geen échte energie'. Op

tijd naar bed gaan moet ik zelf doen, zegt Joanne nog. Na de roofofbouw moet de akker eindelijk eens grondig bemest.

APPLAUSJE

Zo, klaar voor de week. Of toch bijna. Ik krijg – om alvast te starten met het anti burn out-regime – een relaxerende massage aangeboden. Ik kan de Thaise die aan de handen hangt die me knijpen wel kussen. Daarna word ik begeleid naar de infraroodsauna, een van de pijlers van het ontgiften. Ik zal 'm vijf keer in mogen deze week. Of in mòeten. Buiten is het hier 35 graden en vochtig heet. Binnen in de cabine is het 45 graden. Maar de infrarood verbrandt vet en weekt – weeral – heel veel gifstoffen los. Goed wàrm douchen met veel zeep nadien om de troep uit je poriën te wassen, is de opdracht. Ik leer al vanaf keer één: NIET naar het klokje kijken. Want met 45 graden duren dertig minuten lang, heel lang. Dus, herhaal ik tegen mezelf: klokje, NIET. Het helpt niet. Ik hap lucht als een koi die uit zijn vijver is gesprongen en zweet een liter, gok ik. Of twee of drie. Geen idee waar het vandààn blijft komen, al die duizend stroompjes. Als ik met een hoofd als een boei buitenkom, krijg ik alweer spontaan een applausje. 'Helemaal uitgezeten? Flink zo!'

Ik doe er een applausje voor mezelf bovenop. En vraag me in stilte af wat het morgen gaat zijn, als de detox écht begint.

DEEL 2: Pillen rijgen (en eten!) tot je barst

“Detoxen is wérken, verdorie”

Het moet gezegd: de duik in pure luxe die ik hier mag nemen maakt veel goed voor een detoxer aan het begin van zijn week van beproeving. Wat, jetlag? Ik voel me helemaal klaar voor een grote schoonmaak van omhulsel én ziel en begin aan een dag met een... oei, overvol programma. Een mens zou er stress van krijgen.

Geslapen als een tropische bloem, dat heb ik. In mijn klein privé-paleis voor een week in dit schitterende oord genaamd Kamalaya. Met onderbrekingen, maar door geschetter van krekels, getoeter van gekko's en gedonder van tropisch onweer, ver boven de oceaan maar spectaculair zichtbaar vanuit mijn donsveren kussens, telkens weer in een diepe slaaptoestand gebracht. Ik sta uitgerust op, zo voelt het. Zes uur is vroeg, maar ik bèn er. Bij de levenden, zowaar.

Ik heb om te beginnen wat studeerwerk te doen. Ik heb bij aankomst een uitgebreide handleiding gekregen over 'Detox & Cellular Rejuvenation' – zo heet mijn kuur voluit. Celverjonging dus. Ook dat. Wat er gebeurt als je ontgift en wat je te doen staat, het staat er allemaal in beschreven. Eerst wat betreft de binnenkant. Die moet om te beginnen bevloeid, elke ochtend op de nuchtere maag, door het drinken van een glas warm water met limoensap. En dan. Vind ik in een papieren zak wat ik gisteren bij aankomst nog niet goed had bekeken. Zeven plastic zakjes, met etiketjes met 'Day 1' tot 'Day 7', met daarin een verrassing. Verpakt in weer kleinere zakjes. Ik haal de zakjes uit de zakjes. De kleine zakjes hebben allemaal een opschrift.

'Upon rising'. 'Before breakfast'. 'Immediately after breakfast'. 'Mid morning'. 'Lunch'. 'Immediately after lunch'. 'Mid afternoon'. 'Dinner'. 'Immediately after dinner'. 'Before bed'. In elk zakje drie tot zeven pillen. Pillen in alle kleuren. Het zijn vitaminen en voedingssupplementen.

Wel wel. Hier moet ik even van gaan zitten. Ik vis alle pillen van het grote zakje met 'Day 1' uit hun individuele omhulsels en waag het voorzichtig om te gaan tellen. Eenendertig. Per dag dus, 31 pillen.

Ik slik. Ik die nooit pillen slik, zelfs de pil niet omdat het een pil is. Ik moet hier parelkettingen lang na mekaar naar binnen krijgen. Veelal van die joekels. Vitaminen en supplementen en probiotica en visolieën zitten nooit in werkbare kleine drageetjes maar in reusachtige ronde glimmende capsules en gelachtige omhulsels die blozen van het lachen omdat ze straks door jouw keel moeten. Ik zucht. Ik slik opnieuw. Slik dan de inhoud van het 'Upon rising' zakje door met een groot glas water en huiver. Ik denk dat mijn ochtendhonger al over is. Dan zie ik nog twee zakjes, met een soort bruine, euh, matrasvulling? 'Fibre' staat erop. Vezels. Hongerstillen en opdat de peristaltiek van de darmen, hun dagelijkse fitness als je normaal eet zeg maar, niet zou stilvallen. Op te lossen in water en snel – snél – opdrieken, staat er. Snéller, zo leer ik. Want dat bruine goedje wordt heel snel jelly en dat is niet te drinken. Wie me mijn luxe benijdt, mag nù mee komen kloppen, of probéren. En mijn haar uit mijn gezicht houden als ik straks over de pot hang, dank u.

Zover komt het niet. Ik verman me. En ik probeer te negeren wat er langzaam in mijn maag neerzinkt. Mán. Ik probeer me te concentreren op iets anders en blij te zijn dat de homeopatische druppels, die andermaal 'detox remedy' vermelden, smaakloos blijken en een uurtje later staar ik verwachtingsvol naar Isabella, de Duitse naturopate (zo heet dat echt), aan wie ik vraag of zoveel pillen echt nodig zijn. In haar kantoortje ontvangt ze me voor nog een check up. Op en rond haar desk staan foto's van een Indisch ogende baardman – haar goeroe, neem ik aan – en er hangt een foto van een oog in een driehoek. Het Derde Oog. Neem ik ook aan. In Isabella's eigen ogen meen ik, terwijl ze mijn vraag over de pillen herhaalt, heel even een glimp van verontwaardiging te zien. En dan, weer vriendelijk en professioneel, legt ze me het verschil uit tussen de Kamalaya-detox en de klassieke vastenkuren waarbij je een week of langer enkel thee of sappen mag drinken. “Wij doen hier niet aan uithongeren. De vezels en supplementen horen erbij. En ook de proteinedrank die u tweemaal daags moet nemen. Het lichaam mag zichzelf niet opvreten.” Ze heeft gelijk, de holistische engel. Natuurlijk heeft ze gelijk.

Trouwens, het pillendagschema vermeldt dus 'breakfast', 'lunch' en 'dinner'. Ook éten dus, of toch een klein beetje, hoort bij de gezonde detox. De maaltijden zijn te nuttigen in het restaurant op de heuvel. Mijn moeizame klim omhoog – het energiepeil is toch eerder laag, de buitentemperatuur op dit vroege uur al hoog – wordt beloond met de aanblik van een verrassend uitgebreid ontbijtbuffet in een alweer prachtig kader. Eén misvatting: alleen de schalen waar een geel vlaggetje met 'detox' bijstaat, zijn gepermitteerd. De rest is voor de niet detox-gasten, want die zijn hier ook, die voor een work out-programma komen, een zuiver spirituele zoektocht of gewoon om te relaxen. Ik doe een schepje avocadojam, een tropische vrucht die lijkt op een rode zeeëgel en een kluwentje zeewier met sesemzaadjes op een bordje en geniet schaamteloos. Ik zal besluiten, niet eens zoveel later op de week, dat als ik iets wil meenemen naar huis, dat het chef Kai Mueller is. Hoe hij het voor mekaar krijgt, avond na avond, een vorstelijk vijf(!)gangenmenu neer te zetten van schepjes en toefjes en schuimpjes met ingrediënten poepsimpel als wortelen en venkel en komkommers, door de verzamelde detoxers met dezelfde goedkeurende knikjes gedegusteerd als het meest copieuze wildmenu in het Hof Van Cleve? Straffe chef. En hoe ik het voor mekaar krijg, om niet één keer in de week dat ik hier ben het dessert te halen, wegens 'vol' na gang drie of vier. Ook straf.

Ik wandel wat rond over het domein en zie de eerste gasten uit hun huisjes komen, af en toe een glimp. Veel mensen zijn alleen afgereisd. Staan nu in korte broek en op teenslippers maar met de afdruk van de stijve col met stropdas nog in hun nek, of het rinkelende goud ook in badkledij nog aan polsen, oren en vingers. We speuren wat in elkaars richting. Maar ieder is nogal op zichzelf. Uitpuffen van een slopend werkjaar doet men hier liefst in alle discretie. De afgelegde maatpakken en tailleurs volstaan al wat blootgeven betreft.

Ik rep me, gewikkeld in een sarong inmiddels, om op tijd te zijn voor mijn eerste behandeling van de dag: de Chi Nei Tsang, een Chinese buikmassage om - u raadt het – de darmwerking

te ondersteunen en om gifstoffen te helpen afdrijven. Als de masseuze, Manie heet ze, een punt rechts naast mijn navel indrukt, spring ik een meter omhoog. Het vrouwtje glimlacht verontschuldigend. 'The liver, miss Anika'. Die kanjer is hard aan het werk, dat is duidelijk. De buik is het meest vergeten lichaamsdeel om te masseren, leer ik hier in Thailand. Dus verder geniet ik. Van haar handen, die kloksgewijs gaan. Van het feit dat ik hier lig, in een massagesalon onder een rieten dak met open wanden dat uitkijkt over de oceaan. Manie wilde bij aanvang mijn ogen afdekken, maar ik verkies te kijken. Het uitzicht. Ik voel me behoorlijk zen worden.

Maar dan moet ik verder. Naar de les 'stretching' in het yogapaviljoen. Ik zoek op het plannetje, zie dat dat nog hoger op de berg ligt – er geraken is een work out op zich – en val middenin de les met Rod. Een vriendelijke maar meedogenloze Thai die precies weet waar buikspieren zich bevinden en hoe ze te teisteren. Als spelerei heeft hij aan het einde van de les een hoola hoop in de aanbieding. Ik krijg een applausje als ik als enige erin slaag dat krenge in de hoogte te houden. Ough. Leuk zeg. Ik voel me weer een meisje. Met een druk schema echter. Dag Rod. Volgende afspraak: opnieuw de infraroodsauna in, die ik nog ken van gisteren. Het gaat vandaag al een stuk beter. En ook de vooruitzichten zijn goed. Wie de infrarood trotseert na een fysieke inspanning, verbrandt tot 600 calorieën per half uur, zo heb ik inmiddels gelezen in mijn handleiding. Daar kan ik al een paar mini-boekweitpannenkoekjes voor eten, dus: you go girl. Nadat de zweethut moet ik een electrolytendrankje drinken (smaakt zout, is om het vochtgehalte in de cellen op peil te houden). Detoxen in Thailand? Het is wérken verdorie.

In het zeteltje naast me zit nog iemand te bekomen. Ook een detoxer. We herkennen elkaar aan onze pillenzakjes die we bovenhalen, want het is alweer 'mid afternoon'. Het ritselende plastic doet socializen. Jij ook? In het park spreken hondeneigenaars elkaar aan, hier zijn dat de pillenslikkers. Joachim, een midveertiger zo te zien, heeft Duitse roots maar is geboren en getogen in Hong Kong, zo vertelt hij, waar zijn vader als jongeling naartoe emigreerde. Hij zit in de textielbusiness. Heeft ook een Belgische klant, het kledingmerk Andes. "Ben je er al geweest? Hong Kong is crazy", deelt hij mee als een verklaring voor zijn aanwezigheid hier. "Het is zo overbevolkt, daar moet je af en toe uit of je wordt zelf gek. En er is dit natuurlijk". Hij pletst op zijn pens. "Vorig jaar heb ik een volledige vastenkuur gedaan. Ik voelde me na afloop messcherp, vooral mentaal. Ik probeer het nu hier opnieuw, op aanraden van vrienden. Maar ik heb weinig tijd, ik ga de zevendaagse kuur in vijf dagen proberen te doen. Eens zien of ik mijn schedule bij de meisjes aan de balie krijg herschikt." De man heeft haast om te onthaasten. Ik wens hem succes met zijn kuur. Maar echt vlotten wil het niet. Als ik hem een halve dag later weer kruis in de tropische tuin, gebaart hij van 'oei, oei, koppijn'. En nog later zie ik hem, niet echt meer elegant maar volledig begrijpelijk, met opengezakte mond en de handen naast zijn lijf bungelend onderuit op een strandstoel onder de palmbomen liggen slapen. Kuren is vermoeiend. Joachims leven is dat vast ook.

En ik? Ik val die avond als een blok in slaap. Om negen uur al. Ongekend voor mij, nocturnal animal.

DEEL3: Zuivering en de terugkeer van de Barbie-schoen

"Wie me de detox benijdt, mag nu wisselen"

Tof, ik ben al 200 gram bijgekomen sinds ik hier ben aangekomen. Van pure exaltatie, laat ons het daarop houden. Mijn ziel weegt alweer een beetje meer. Het is dag drie van mijn detox-kuur. Ik kom van de weegschaal af, hijs me in een pyjama-achtig pakje en volg de verpleegster naar het kamertje voor de eerste colon hydrotherapie. De darmspoeling, dus.

Het heeft iets van het schaap en de slachtbank. Ik weet waaraan ik me moet verwachten. Ik heb het mezelf ooit nog eens aangedaan. Vijftien jaar geleden. Ik heb de herinnering van toen de dag nadien al uit mijn geheugen gewist. Maar het brein is soms sterker dan gewenst en nu ik er weer voor sta, waait het terug binnen.

De verpleegster is nochtans lief. Het is niet Nonglak, van de medische check up op dag één, maar een collega. Ze heeft bijstand van nog een tweede colon-specialiste. Of ik de machine ken, vraagt ze. Ik ken ze. Het is een vierkante bak met waterreservoir op temperatuur, met een lange geribbelde darm eraan vast en met een klein venstertje onderaan, waar je straks desgewenst kan bestuderen wat er langskomt. “En als je het niet wil zien, dan kijk je maar uit het raam”, zegt mijn verpleegster. De palmbomen dragen veel kokosnoten dit jaar, zie ik door de lattoflex.

Hiervoor doe je het dus niet. Ik herhaal: niet. Hier zou het leger vrienden en collega's die me mijn verblijf hier benijden getuige van moeten zijn om te genezen van zijn jaloezie, ware het idee alleen al aan hiervan een publieke voorstelling maken niet te genant voor woorden. Zelfs de gekko op het plafond stoort me met zijn aanwezigheid.

De verpleegsters doen nochtans hun best. De machine doet de rest. Je wordt gepoept, zo zei een Nederlandse hotelgaste het (in de Nederlandse betekenis dus). En zo voelt dat inderdaad. Via de plastic darm worden liters water in je darmkanaal gespoten om die schoon te spoelen van giftige reststoffen die er achterblijven in plooiën en bochtjes. Het water wordt vervolgens langs diezelfde darm weer geloosd en langs de machine afgevoerd. En dat duurt zo vijftig minuten lang. 'Are you ok, miss Anika?' I'm ok. I think. De ene verpleegster hanteert de darm. De andere masseert onafgebroken mijn buik. Het is een massage van een andere soort dan die ik hier tot nu toe gewoon ben en tegen dat de laatste tien minuten ingaan, moet ik mezelf heel erg inhouden haar niet van me af te slaan.

Het voelt niet prettig. Maar het is zowat het belangrijkste onderdeel van de detoxkuur. Dus ik zoek opnieuw de nul-stand van mijn verstand en probeer niet te zeuren. Na de behandeling ben ik driehonderd gram lichter – ik had gegokt op drie kilo – en ook al heb ik niet echt pijn geleden en heb ik niets moeten doen, ik ben stikkapot. Ik neem een douche, begeef me naar mijn kamer en slaap een uur op mijn ligbank op mijn terras.

BARBIESCHOEN

Daarna voel ik me opgekikkerd. En nu ook echt helemaal leeg, wat een fijn gevoel is. Het is tijd voor de 'lunch'. Maar ik heb geen honger. En vind het zonde om mezelf alweer gaan vol te proppen, al is dat hier natuurlijk relatief. Ik doe het toch maar, met een helder groen soepje. En het wordt nog gezellig. Ik krijg het gezelschap van drie vrouwen die ik eerder al eens tegenkwam in de kleedkamers. We verzusteren. Alleen de Chardonnay ontbreekt. Omdat ik de eerste ben die de therapie al achter de rug heeft, moet ik tot in de details vertellen hoe het ging en word ik schoudertappend geprezen om mijn moed en volharding. Er volgen hilarische commentaren. Jojo, een Chinese van 28 die voor de voormalige Bank of Amerika werkte in Hong Kong maar die hier is om te reflecteren over een jobwissel wegens té stressvol, staft het absolute nut van colon hydrotherapie met een verhaal van een vriendin van haar die het ook ooit deed, die niet naar buiten keek maar naar het venstertje en daar plots de roze barbieschoen zag voorbijschieten die ze als achtjarige had ingeslikt. Ik weet niet of het wààr kan zijn. Maar ik wil het graag geloven, alleen al voor de zaligmakende lachstuipen die erop volgen.

Laverne, een pittige vrouw van de wereld die afkomstig is uit Goa, in India, maar die Canadees staatsburger is en diplomate voor de Canadese ambassade in Bangladesh, doet haar razend acute goesting in Belgische chocolade uit de doeken, hier, nu en véél. We plegen bijna een gezamenlijke overval op de dienster als die voorbijkomt met een bord gegrilde gamba's voor het tafeltje verderop. Het heerschap aan dat tafeltje, een niet-detoxer obviously, raakt bevangen door zuivere gêne en durft nog nauwelijks zijn tanden te zetten in

de glimmende staarten uit schrik dat we hem aanvliegen. Detoxen is makkelijk als je geen eten ziet of ruikt.

VERHALEN

De sfeer is luchthartig. Maar de verhalen die we gaandeweg uitwisselen zijn dat niet altijd. “Weet je”, zegt Lisa me, een warme Australische van 47, die in de reissector werkt, “Kuren is meer dan met je lichaam bezig zijn. Het drukt je ook met je neus op je mentale staat en nodigt je uit er iets aan te doen. En ieder heeft zijn verhaal.” Zelf is ze tien maanden geleden haar man verloren aan kanker. Ze heeft jaren voor hem gezorgd, maar moest hem laten gaan. “Ik moet nu zorgen dat ik er zelf weer bovenop kom. Ook voor de kinderen, al zijn die al volwassen. En om voort te kunnen met mijn bedrijf. Ik heb hier al alles uitgeprobeerd, van yoga, tot meditatie over healing. Ik neem ayurveda-massages en straks lekker een pedicure. De voorbije jaren zijn hard geweest voor me. Het recente afscheid ook. Mijn man en ik hadden een heel innige band, we hadden een liefdevol, langdurend huwelijk. En het doet me veel pijn dat het niet nog langer mocht duren. Maar ik heb hier al veel gesproken met andere gasten, weet je. Met de jongeman die hier zijn vechtscheiding probeert te behappen. Met een jonge vrouw die ook net een chemo achter de rug heeft en probeert over haar schrik te geraken om alsnog dood te gaan. En ik heb ervan geleerd dat ik niet de enige ben die lijdt. En daar kan ik iets mee. Ik knap hier langzaam op, merk ik. En ik probeer zo goed mogelijk te genieten. Ik had een vijfdaagse kuur besteld, ik heb er nog vijf dagen bij geboekt. Ik weet dat mijn man het goed zou vinden.”

Ook Bernice heeft haar mokerslag gehad. Zij werkte zich de voorbije vijftien jaar te pletter in Beijing, in een hoge commerciële functie voor een toeleverancier van British Telecom. Ze heeft geen man of kinderen, woont samen met haar katten, haar werk was haar leven. Tot ze onlangs onaangekondigd haar ontslag kreeg. “Financiële crisis, dat zal wel zeker? Maar het is een dreun als je je beste jaren hebt opgeofferd aan je werkgever, voor hem de grootste successen hebt geboekt en de volgende ochtend als vuilnis langs de straat wordt gezet. Ik voel me erg afgewezen, om maar eens een understatement te gebruiken. Ik heb gespaard voor deze kuur, voor mij kost dit ook veel geld. Maar na alles wat er gebeurd is, vond ik dat ik het cadeau aan mezelf waard was.”

Stilte aan de tafel. Ieder zinkt even neer in zijn eigen verhaal. Voor we weer verder gaan, elk naar zijn volgende activiteit.

VOLLE MAAN

Ik vat mijn geplande strandwandeling aan. Minstens zestig minuten flink bewegen per dag, vooral niet toegeven aan de neiging de hele dag als een slap bananenblad in je bed te blijven liggen, zo wordt aangeraden als je detoxt. Het is laag tij en dan kan je hier een heel eind weglopen. Een zwerfhond loopt mee op, en brengt me ook weer veilig helemaal terug naar mijn roedel. Ik zet me naast een koppel in de strandstoelen, op hun bijzettafeltje staan twee blikjes Cola. Ik sip aan mijn gekoelde citroengrasthee en onderdruk de neiging om hen te gaan zeggen dat softdrinks echt wel slecht zijn voor de innerlijke mens.

De detox werpt vruchten af. Ik voel de energie nu echt wel hoge toppen scheren. Ik ben de groensels soms wel beu. Zou durven verlangen naar een vette portie rock and roll als tegenwicht voor zoveel zen. Maar daar horen dan weer seks en drugs bij en nu dén ik al maar een keer of vijf meer 'sigaret!' op een dag. Ik zie hier ook niemand roken. Ik denk dat er meteen een oerwoudalarm afgaat als je er toch één zou opsteken. “Het mag wel, op je eigen terras”, zegt Christian, de hotelmanager me, “maar niemand doet het.” Ik neem me voor het ook niet meer te doen. En nooit meer. Mijn hartkloppingen, het gejaag dat me altijd maar verder heeft gejaagd nog dieper de asbak in, is opgehouden sinds ik die sigaretten niet meer rook. Mijn lichaam is me dankbaar. Ik moet het zelf ook maar zijn.

Die avond is het volle maan. En het is nationale feestdag. Op het strand steken we manshoge papieren lampions aan die zich vullen met hete lucht en die laten we, met een

wens eraan, de donkere lucht in. Ik wens iets moois voor mijn kinderen en mezelf en ga slapen. Heel diep.

DEEL 4: Voeding voor de ziel

“En plots stromen de tranen zowaar over mijn wangen”

Vreemde conversatie gisteren met een vrouw in de kleedkamers van het wellness sanctuary. Wat er op mijn programma stond, vroeg ze. Ik zei: 'De Marna drukpuntmassage'. Zij: 'Ha, die is fijn. Ikzelf heb afspraak met Isabella, voor een holistisch consult.' En voor ze buitenstapte: 'Geniet van je massage. Ik ga wenen. Dag!'

Ik stond even met mijn hoofd te schudden, of ik dat goed gehoord had. 's Avonds zag ik haar terug bij het volle maan ritueel met de lampions en vroeg wat ze eigenlijk bedoeld had. 'Ik ben dól op Isabella', zegt ze. 'Ik heb al alle dagen een afspraak met haar. Ik probeer hier te relaxen en aan mijn mentale evenwicht te werken, ook al kreeg vanmiddag wéér negen mails van mijn werk – ik weet het, ik moet mijn laptop uit laten. Maar Isabella helpt me om tot mezelf te komen. Elke keer brengt ze me aan het wenen, maar het lucht me reuze op. Isabella is 'De Koningin van de Zakdoeken'."

Ik heb vanochtend ook afspraak met Isabella. Was me aangeraden voor mijn persoonlijke programma. Ik ben een beetje sceptisch. En benieuwd wat ik moet verwachten. Ik vòel me al niet al te vrolijk, vanochtend. Heb slecht geslapen, ben wakker geschrokken uit een paniekerige droom waar mijn baas in voorkwam. En ik heb de pest in. Ik weet niet zo precies waarom. Maar het schijnt redelijk normaal te zijn. Ook een mogelijke nevenwerking van detoxen. Je gevoel en emoties staan op scherp.

OP REIS

Isabella is vriendelijk. Ze ontvangt me met de vraag die me hier duizend keer op een dag wordt gesteld – 'How do you feel, miss Anika?' – maar dit keer is het de bedoeling dat ik er ook echt op antwoord. Niet zo best dus, zeg ik naar waarheid. Isabella kijkt me zo diep in de ogen dat ik even twijfel of ze echt is. Mijn ogen flitsen naar de foto's van haar goeroe, die nog steeds op haar desk en op het tafeltje van haar consultatieruimte staan. En ik kijk terug. Dan knippert ze weer. Ik vertel een beetje over mijn voorbije jaren, en hoe die waren in hoofd en hart. De liefde is mooi maar ze kan verdomde pijn doen. En soms een pad opdraaien waarvan je wou dat je er nooit was doorgejaagd. Isabella stelt me voor een diepe meditatie te doen. Ik stem in.

Terwijl ik lig op haar sofa praat zij met monotone, doch opgewekte stem een half uur lang op me in. Ze neemt me mee op een wondere reis naar mijn innerlijk, zo kondigt ze aan. En zowaar. De tranen stromen plots over mijn wangen. Isabella reikt me de zakdoeken aan. Na de sessie praten we nog een hele poos door. Geen dingen die ik al niet wist, denk ik, terwijl ze me een paar inzichten probeert mee te geven. Maar ik probeer mijn eigengereidheid uit te schakelen. En neem me voor hierna, voor mezelf, mijn deksel eens eerlijk van de pot te lichten. Ze zegt dat ze me een krachtig homeopatisch mengsel zal voorschrijven om mijn gemoed te ondersteunen en stuurt me met een aai over mijn bol, een cd met daarop de sessie van zonet gebrand 'om thuis nog eens naar te luisteren' en met de bede goed voor mezelf te zorgen de deur uit. Ik vind haar, behalve een beetje vreemd, toch ook wel een beetje lief.

Later in de infrarood-sauna loop ik voor de tweede keer leeg. Een verlengd Isabella-effect. Ik snuit ongegeneerd mijn neus in een badhanddoekje. Paar liter zweet en tranen kwijt. Ik voel me beter. Verrassend toch.

Je kan op Kamalaya, behalve voor een klassiek medische ondersteuning, kiezen uit liefst 71 behandelingen en consultaties die holistisch, Thais, Indisch (ayurveda), Chinees of traditioneel gericht zijn. Ook healings, meditaties en religiebeleving zijn hier mogelijk. Niets wordt opgedrongen, of is zelfs maar merkbaar. Het is hoe ver je zelf mee wil. Of meedrijft. Aan het einde van de yogales, de vorige dag, zat ik voor ik het wist mee mantra's te hummen die me, weer verrassend, in een kleine trance brachten die ik niet had verwacht. Terwijl ik de instructrice, een blanke vrouw opgetooid als Aziatische met wapperende haren en belletjes aan haar voeten, voor aanvang nog een beetje meewarig had zitten bekijken.

De Finse zelfstandig IT-consulente Maria ging naar een healing. Zij praatte met de therapeut, die zichzelf een ziener noemt, over haar emotionele blokkades en haar drie vorige levens. Ze voelt dat ze die heeft gehad. Hij voelde dat ook. Maria is prettig gestoord. Ze zit erover te vertellen in alle ernst en maakt er dan plots een platte grap over, waar ze zelf heel hartelijk mee kan lachen. Voeten op de grond. We bestellen een nep-Daiquiri en doen alsof we Grace Kelly zijn. In dit leven.

MONNIK

De oprichter van Kamalaya is John Stewart, een Canadees van oorsprong die op zijn vijftiende in zijn eentje naar de VS trok en daar het experiment aanging een jaar lang te leven zonder geld te gebruiken. Hij sliep in parkeergarages, at uit vuilnisbakken, vond een hoop voeding voor de ziel. Daarmee trok hij naar India en belandde in een klooster in de zuidelijke Himalaya, waar hij zestien jaar leefde als monnik. Op een dag zag hij een vrouw – een verdwaalde toeriste – de trappen van zijn klooster beklimmen, en hij wist: met haar wil ik trouwen. Hij vroeg toestemming aan zijn goeroe, maar die zei nee. Het heeft elf jaar geduurd voor John eindelijk de zegen kreeg. Zijn geestelijke leider stuurde hem eerst de buitenwereld in met opdrachten. Zo moest hij projecten opzetten van duurzaam ondernemen. Naaiateliers, bijvoorbeeld, waar lokale mensen konden werken die als ze een jaar in dienst bleven, de naaimachine mochten hebben om daarmee vervolgens hun eigen handeltje op te zetten. De goeroe stuurde hem steeds verder de wereld in en John belandde tot in New York, waar hij later adviseur werd voor de aankoop van Aziatisch antiek voor het Metropolitan Museum of Art.

Uiteindelijk trouwde John met zijn Karina, een Amerikaans-Mexicaanse die zich na jarenlange studie geschoold had tot dokter in de Chinese geneeskunde, in diverse Aziatische helende en spirituele tradities en die inmiddels bezig was een holistisch oord op te starten in Nepal, waar het koppel ging wonen. Maar gezondheidsproblemen leidden hen naar Thailand, waar John de natuur en de rust vond om te herstellen. Op Koh Samui bezocht hij de plek waar Kamalaya nu is gebouwd. Er was niets. Behalve een grot waar Thaise monniken kwamen bidden, verscholen diep in de rotswand van het tropisch woud. John wilde de plek meteen kopen. Hij zou zijn persoonlijke antiekcollectie van de hand doen om de zaak te financieren, maar de veiling bij Sotheby's in New York was gepland de dag na 9/11 en ging dus op in de rook van de smeulende Twin Towers. John ging vervolgens zijn connecties in Nepal overtuigen, nadat daar de koninklijke familie was uitgemoord en er jaren van politieke onrust voor de deur stonden waardoor verder investeren er toch niet interessant zou zijn. Ze stemden in. Slechts een klein deel van de grond die John en zijn bevriende Nepalese investeerders op Koh Samui kochten, is ingenomen voor de bouw van het resort. De rest blijft onaangeroerde natuur. De bouw van Kamalaya gebeurde volgens ecologische principes, met duurzame en lokale materialen. Vele tientallen palmbomen werden verplant zodat de kranen en de camions door konden en daarna teruggezet. Het kloppend hart van het resort, het wellness sanctuary waar alle therapieën worden gegeven, is neergezet pal boven de monnikengrot. John gaat er vaak bidden als hij op Kamalaya is. De medewerkers en gasten kunnen dat ook. De grot is heel klein. Ik brand er een kaars. De koelte en de stilte zuigen zich in mijn kleren.

REALITY CHECK

Die middag verlaat ik het resort voor een paar uur. Het eiland is klein. De ringweg er rondom is een immer bewegende carroussel van bromfietzers en volgeladen bestelwagentjes, veelal met eten. Langs de kant zijn er winkeltjes en kantoortjes en kapperszaken - meestal niet veel meer dan een afdak van golfplaten met open wanden. Daartussen staat een McDonalds. Gon, een zotte Thaise die werkt op Kamalaya maar de namiddag vrijaf kreeg om met mij op pad te gaan, neemt me mee naar overdekte galerijtjes, waar ik houten souvenirs koop voor mijn zonen en een boudha van vijf centimeter hoog voor mezelf. We bezoeken een tempel en schudden, nadat we enkele bath in de donatiekluis werpen, een latje uit een potje met allemaal eendere houtjes waar een getal op staat, dat ons geluk dan wel ongeluk moet brengen. Mijn nummer staat voor niets dan goeds. Gons nummer voorspelt barre tijden. Haar gezicht betreft. We bezoeken een plek aan het strand met een speciale rotsformatie en nemen foto's. We zien – terug in de winkelstraten en dichterbij de hotels - de meisjes. Op dit minder platgelopen eiland zijn ze minder talrijk dan elders in Thailand maar ze zijn hier ook. Redelijk discreet. Ze hangen wat rond bij elkaar onder ook zo'n afdakje. Ze dragen allemaal eenzelfde mouwloos wit T-shirtje en een minirok. Je zou denken, als je niet nader toekeek: schoolmeisjes. Thailand is een hard land. Waar sommige ouders hun dochters verkopen. Waar toeristen die dochters kopen. Hard. We keren terug, na deze reality check. Het resort is niet het echte leven. Maar het is een bewogen dag geweest. Ik laat me de gewijde rust waar ik al de hele week in ondergedompeld ben welgevallen.

Deel 5, slot:

“Of ik een ander mens ben? Ik denk het”

Het zit erop. Ik ben thuisgekomen. Kijk in de spiegel en vraag me af of ik daar een ander mens zie staan. Zeven dagen detoxen. Hard gewerkt aan lichaam en ziel, daar onder de palmbomen. Loont het de moeite? Het is de vraag die het hele thuisfront me stelt.

Mijn detox-resort, Kamalaya, had iets van een sekte, was een bedenking die ik me een paar keer maakte tijdens mijn verblijf. Alle medewerkers in dezelfde gele pakjes, alle gasten – ook de mannen, en toch tijdens de behandelingen – in dezelfde bordeaux-geel geblokte sarongs. Alle maaltijden sober en uitgekiend. Alle behandelingen even zen. Alle begroetingen even vriendelijk. Alle mensen – of toch de medewerkers – even uitgebalanceerd. Ik keek raar op toen ik in een gesprekje met een meisje van het onthaal hoorde dat ze met haar vriendinnen soms te laat uithing – hoezo lig jij niet elke avond na een diepe meditatie en een laatste maangroet om half tien op je futon? Vergetend dat ook zij maar mensen zijn natuurlijk.

Een sekte waar iedereen blij is evenwel, of soms diep verdrietig maar waar je dan meteen wordt opgevangen. Een sekte waar niemand verblijft tegen zijn zin en iedereen vrij is om weer te vertrekken. Ik ben vertrokken tegen mijn zin. Ik had, als mijn zonen zouden overvliegen, best nog drie maanden op het eiland kunnen blijven, bedacht ik. Zelfs op dat karige dieet, als er één keer in de maand ook eens gegrilde gamba's zou worden gebracht aan mijn tafeltje.

Je wéét dat het een kunstmatige wereld is, zo'n luxe-verblijf waar je wel komt sober doen maar langs alle kanten wordt gepamperd. Maar toch voelt het heel natuurlijk en juist. Juist om eens een poos te stoppen met je vol te proppen, juist om te proberen het voortaan gezonder aan te doen. Ook met jakken. En met dubben. Je bekijkt je eigen zaken in zo'n oord eens met andere ogen, je observeert de andere gasten en luistert naar waar zij op ploeteren en ineens zie je waar het allemaal om draait. Het onvermogen om gelukkig te zijn. En in dat onvermogen zie je natuurlijk ook het vermogen, want je ziet ook het negatief van die film scherp voor ogen en hoeft dus de zaken maar om te keren en hébt het geluk. Zo simpel is dat. Zo simpel lijkt dat. En zoveel deugd het doet dat je dat plots doorhebt. Het is alleen een kwestie van vasthouden nu.

OORSCHELP

Ik voel aan mijn rechteroorschelp. Daar zitten nog de zeven naaldjes die de jonge Chinese dokter André er op mijn laatste dag in Kamalaya heeft ingeprikt. Zeven mini-duimspijkertjes. Met een pinnetje van een millimeter of twee lang. Met een mini-pleistertje erover. Die kunnen daar nog drie tot vijf dagen blijven zitten, zei hij. Tot ze er uit vallen of je ze beu bent. Tegen de drang naar nicotine. Tegen de drang naar eten. Voor de ondersteuning van de lever. Voor de goede werking van de nieren. 'Als je het moeilijk hebt, dan masseer je die naaldjes zachtjes en mogelijk gaat het snakken naar daarmee over'. Ik masseer mijn oor. Ik vind het soms moeilijk om de zen terug te vinden die ik gevoeld heb in Kamalaya. De grootste scherpste van de geest, de natuurlijke drug die zich in je hersens zet na dagen van leeg zijn in je buik, zwakt langzaam af naarmate je weer gaat eten. Of je weer gewoon thuis bent, natuurlijk.

Ik kijk dus in de spiegel. Afgevallen? Ja. Toch zes kilo. De veertiendaagse voorbereiding (min 4,5) en de week op het eiland (min 1,5) opgeteld. Iedereen die ooit succesvol heeft gediëet weet hoe dat voelt. Zuiverder? Ja. Mijn bleke huid heeft kleur. Van de zon, een beetje. Maar ook omdat het grijze nicotinemasker is afgevallen. En van de kuur, vast en zeker. De denkrimpel is zowaar verdwenen. Energieker? Onmiskkenbaar. De jetlag van de terugreis verteerde sneller dan bij een vorige lange afstandsvlucht. En soms loop ik te huppelen door mijn werkkamer. Ik hou de lichaamsbeweging nog aan – geen yoga en stretching meer, al overweeg ik me in te schrijven voor een cursus - maar toch een uurtje stevig doorfietsen in de ochtend voor ik aan het werk ga. Het werk zelf is de valkuil waar ik in de eerste week terug thuis al in sukkel: te veel uren na elkaar achter de computer. Want het moet af, zegt die ene stem. Maar je ging het anders doen, zegt toch ook die andere. Ik hernieuw de belofte aan mezelf vanaf na de zomervakantie een beter time management uit te dokteren en neem die gedachte ernstiger dan de vele keren dat ik de ze eerder al heb gedaan.

Heeft het dus goed gedaan? Een volmondige ja. Maar waaraan ligt het precies? Ik heb zoveel goede zorgen gekregen, daar in Kamalaya – een pak meer dan in het basispakket - dat ik niet meer weet wat er me precies heeft geholpen. Ik heb massages gekregen van alle soorten. Ayurvedische massages, dat is met veel olie. Eén van het hoofd en de schouders, één specifiek gericht op de drukpunten en één volledige lichaamsmassage waarbij er twee liter (!) olie wordt doorgewreven. Ook Thaise massages, dat is met veel uitrekken en strekken. Eén van de handen, één van de voeten, één van het hele lichaam waarbij het meisje dat dan wel maar een kilo of 45 zal hebben gewogen, uiteindelijk wel over mijn rug liep. Soms pijnlijk, maar de meest deugddoende voor mij. En ik kreeg de Chinese buikmassages, natuurlijk. De sauna's. De gesprekken. En bij de jonge dokter in de Chinese geneeskunde Andre ook twee volledige acupunctuursessies, met telkens een dertigtal naalden (denk ik, ik ben gaandeweg gestopt met tellen) geplaatst op die punten op handen, benen, voeten en buik die voor mij belangrijk waren. Wat me wellicht het meeste deugd heeft gedaan, is – nadat ik er de laatste twee dagen in geslaagd ben zelfs te vergeten dat ik er toch ook aan het werk was en interviews en foto's moest nemen – even echt te ontspannen. Relaxer dus? Ja. Nu nog.

Zal het blijven duren? Ik doe mijn best. Ik ben uit Koh Samui vertrokken met een lunchpakketje detox-food dat ik meekreeg van mijn lieve sekteleden voor op het vliegtuig. De ochtend na mijn thuiskomst ben ik voor zestig euro groenten en fruit gaan kopen en een klein stukje vis. Het is de bedoeling heel langzaam terug op te bouwen na een detox. Gooi je meteen in de frieten met biefstuk, dan plooi je ten eerste dubbel van de buikkrampen want je darm is dit niet meer gewend. En ten tweede heb je je kilo's er zo weer bij- en je opgeruimde gevoel er zo weer afgegeten. Niet doen dus. Moeilijk vind ik het niet eens de soberheid nog een poos aan te houden. Het eerste blokje chocola dat ik weer geproefd heb, proefde veel te zoet. Bovendien voelde het alsof ik de achtste hoofdzonde aan het uitvinden

was – conditionering, heet dat. Het eerste glas wijn dat ik gedronken heb, deed me neuriën na vier slokken maar echt prettig werd ik er niet van. Op dag vier na mijn thuiskomst is er een kentering. Ik moet de inhoud van de snoepkast van de kinderen in een grote zak stoppen en dichtbinden en op de hoogste keukenkast zetten. De kinderen zijn niet eens thuis, ik handel uit zelfbehoud. Ik heb die dag ook de grootste moeite om niet naar de nachtwinkel te rijden voor sigaretten. Ik zie àf. Maar dag vijf gaat het weer wat beter. De goesting gaat niet over. Maar het is of ik beter neen kan zeggen. Omdat het zonde zou zijn van de moeite. Omdat ik beter weet waaróm. Ik hoop dat ik het volhoud. Après-detox is veel moeilijker dan detox.

PRIJS

Wat heeft het gekost? Veel geld. Het basispakket (de vluchten, de transfers, 7 overnachtingen, de detox-maaltijden, de pillen en supplementen, één medische check up, één wellness consult, één darmspoeling, vijf infrarood-sauna's, vijf Chinese buikmassages, gebruik van stoombad, zwembad, dompelbad en fitnesscentrum, de groepslessen yoga, meditatie, etc.) kostte zo'n 3.500 euro. De extra massages en behandelingen zijn apart te betalen. Was het de investering waard? Moeilijke vraag. Voor wie het kan betalen. Jazeker. Wie er voor kan sparen? Dòen. Voor wie het niet kan betalen maar toch zin heeft, is het uitkijken naar een aanbod dichterbij. Ook al zijn naaldbomen geen palmbomen, ook in de Ardennen kan je vast prima ontgiften. (zie kader)

Ik weet niet of ik een ander mens ben. Misschien. Op avond zeven na mijn terugkeer, op de Grote Markt in Antwerpen. Ik kom er mijn oude ik plots tegen. Ze stapt in een uitgesleten spoor. Ik doe of ik haar niet zie. Ik wil andere patronen. En volgend jaar terug naar het paradijs zonder eten, als ik geld had. Het paradijs-het-hele-jaar door, dat bestaat – vrees ik – niet.

EINDE