

“MEER DAN OOIET MOETEN WE ONS LICHAAM GEREGELD ONTGIFTEN”

De eerste lentekriebels zijn traditioneel een aanleiding om de woning grondig onder handen te nemen, te kuisen en te luchten. Om al dat winterstof eens goed weg te blazen. “Dat moeten we ook met ons lichaam doen”, zegt voedingsconsulente Ann Serruys die een veertiendaagse zuiveringskuur heeft uitgewerkt die lente- (of najaars)moeheid geen kans meer geeft en bovendien een aanzet kan zijn tot een bewustere levens- en voedingswijze. “Juiste voeding is een onontbeerlijke bouwsteen voor het in balans brengen van lichaam en geest”, zegt Serruys. “Mijn kuur is daarom juist een feest, zeker geen straf.”

In heel wat religieuze tradities wordt op geregelde tijdstippen een vastenperiode in acht genomen. Uiteindelijk heeft dat meer te maken met gezondheid dan wel met geloofsovertuiging: het kan geen kwaad ons biologische systeem af en toe eens de kans te geven op krachten te komen, zich te reinigen en te ontdoen van giftige producten. Dat is zelfs niet zonder gevolgen voor onze mentale alertheid: we voelen ons helderder en kunnen ons weer beter concentreren.

Dat is ook de bedoeling van de kuur die werd uitgewerkt door voedings- en gezondheidconsulente Ann Serruys, weze het dat zij tegelijk ook mikt op het aanvullen van de wintertekorten aan vitamines en mineralen.

Ze baseert zich daarbij op biologische voedingselementen en op een aantal sleutelementen die essentieel zijn voor onze gezondheid op langere termijn, zoals onze spijsvertering en biologische klok ondersteunen, de vrije radicalen en antioxidanten regelen, de zuurtegraad van ons bloed neutraliseren en bewust leren omgaan met de door ons geconsumeerde voedselcombinaties.

De methode van Serruys, die ze kortweg ‘De Kuur’ heeft gedoopt, zou je twee keer per jaar moeten volgen, één keer in het voorjaar en één keer in de herfst,

maar heel wat elementen van die kuur kunnen ook moeiteloos geïntegreerd worden in de dagelijkse voedingsgewoonten die ook de rest van het jaar gelden.

Maar is zo’n kuur nog wel nodig nu we in elk seizoen beschikken over alle fruit en groenten die we maar wensen? Nu er amper nog sprake is van extreme weersverschillen tussen winter en zomer? Nu heel wat gezinnen dagelijks gebruikmaken van een batterij aan voedingssupplementen?

“Toch wel”, stelt Ann Serruys. “Want al maken we onszelf wijs van niet, lichamelijk ervaren we de seizoensverschillen nog altijd. Wie kiest voor biologische voeding – en mijn kuur is exclusief gebaseerd op biologische producten – volgt sowieso het biologische seizoen. Bovendien beperkt de kuur zich niet tot een zuivering en ondersteuning van het spijsverteringsstelsel maar mikt het ook op de ontgifting van het hele lichaam.”

Maar dan wel degelijk door specifieke voeding?

Ann Serruys: Ook door beweging en ademhaling, maar vooral door voeding. Als ik het heb over ontgifting bedoel ik dat letterlijk: het gif uit ons lichaam verwijderen. En waar komt dat gif vandaan? Uit de junkfood en traditionele

consumptievoeding. In zowat alle voeding in de koelkast van een doorsnee gezin zitten bewaar- en kleurstoffen verwerkt. Het gaat inderdaad soms maar om een duizendste fractie van een gram, maar al die microscopische hoeveelheden samen vormen na verloop van tijd toch een onrustwekkende hoop schadelijke stoffen. Het is aan onze lever om die voortdurend af te breken en uit ons lichaam te laten verwijderen, maar dat neemt tijd in beslag en aangezien we bijna ononderbroken blijven eten, krijgt de lever op den duur niet meer de kans al dat gif af te breken. Geen probleem: de lever kan zo’n gif tijdelijk stockeren. Maar te veel is te veel. Als het lichaam nooit eens volledig wordt ontgift, als de lever niet pakweg twee keer per jaar de tijd krijgt om op adem te komen, zal je dat op termijn ondervinden. Dat kan je niet ongestraft blijven doen. Ik zou dus zelfs durven te stellen dat mensen het nu meer nog dan vroeger nodig hebben om twee keer per jaar een zuiveringskuur te volgen. Vergelijk het met de bak waarin afval van fruit en groenten wordt gestockeerd voor de selectieve vuilnisophaling. Die bak wordt elke week leeggemaakt, maar als je daar om de zoveel tijd niet eens met de hogedrukreiniger doorgaat, zal het afval



Ann Serruys: "Mijn zuiverings- en ontgiftingsmethode is geen straf, maar een feest! Het is een traktatie voor je lichaam."

aankoeken, rotten en stinken, of riskeer je zelfs ongedierte. Met ons lichaam is het niet anders. In onze dikke darm koekt ook van alles aan en aangezien de darmwand een essentiële rol speelt in de voedingsopname van ons lichaam, in onze stofwisseling, is het belangrijk dat we dit geregeld opkuisen. Mensen zouden zich bewuster moeten zijn van wat er gebeurt met al wat ze in hun mond stoppen. Van het feit dat niet al wat je eet en drinkt door stoelgang, urine of zweet weer wordt afgescheiden.

De methode is geen echte vastenperiode.

Het is een kuur die steunt op soberheid, zuiverheid en biologische voedingselementen. Ik ben er me van bewust dat veel mensen daar onvoldoende mee vertrouwd zijn, vandaar dat ik alle producten die in het boodschappenlijstje van 'De Kuur' zijn opgenomen, meebreng naar de workshop, zodat mensen zelf kunnen zien wat producten zijn als pakweg zeewier, speltburgertjes of misobouillon. En hoe die moeten worden klaargemaakt en hoe die smaken, want op de workshop maakt medewerkster Nani Rammant recepten klaar en toont

ze de mensen vooral hoe ze bepaalde producten kunnen bereiden. Is tijd een probleem? Niet voor 'De Kuur'! Veel recepten zijn binnen een paar minuten klaar. Misobouillon mengen met rauwe groente of geraspte wortelen, duurt amper een paar minuten. (*lacht*) En in een appel bijten, hooguit drie seconden.

Hoe begin je met jouw kuur?

Eerst en vooral moet je inzien dat het niet gaat om een straf die je jezelf oplegt. De kuur moet integendeel een traktatie zijn, iets wat je je lichaam – uiteindelijk ook je geest – schenkt. Zoiets als een ontspannend heet bad na een zware werkdag. Voorop staat uiteraard het elimineren van de klassieke verslavingen: koffie, suiker, alcohol. Bovendien mijden we klaargemaakte en verwerkte voeding en zorgen we voor voldoende variatie aan groente, fruit, rijst en pasta's. Het is voor iedereen perfect mogelijk om dat twee weken vol te houden. Daarna zie je maar wat je eraan overhoudt. Elk moet voor zich ervaren hoe hij zich na die twee weken voelt. En welk element of elementen uit die kuur hij in zijn dagelijkse leven wil integreren. Het is geen

uitputtingsslag, geen foltering, en niemand hoeft er zelfs maar even honger bij te lijden. Van die strengheid ben ik lang teruggekomen. Als je aan de kuur begint, weet je trouwens dat het maar voor twee weken is. En het is geenszins mijn bedoeling de levenswijze van mensen compleet overhoop te gooien. Ik ben zelf niet heiliger dan de paus. Ook ik drink soms wel eens een kop koffie en ik sla een goed glas wijn niet af. Maar ik zorg er wel voor dat het geen dagelijkse gewoonte wordt. Tijdens de week hou ik het sober, koop ik geen klaargemaakte of verwerkte voedingsproducten, zorg ik voor voldoende variatie. Maar als er in het weekend vrienden op bezoek komen of als ik op reis ben, vergeet ik even alle theorieën en geniet ik volop van al wat mij wordt aangeboden. In het dagelijkse leven soberheid in acht nemen en je slechts bij gelegenheid eens laten gaan, kan al een heel verschil maken. En in 'De Kuur' zitten natuurlijk wel ingrediënten die elk een specifieke werking hebben op de organen.

Heb je daarvan een voorbeeld?

Rodebietensap, dat in de reformwinkel verkrijgbaar is en het zuurstoftransport

verhoogt, reden waarom rodebietensap in bijna alle kankerdiëten zit. Het kan een grote positieve invloed hebben op de cellenvernieuwing en de stofwisseling, de spijsvertering en de stoelgang. Wie tot twee liter per dag drinkt, kan zijn zuurstoftransport met 400 procent doen toenemen, maar dergelijk extreem resultaat is niet echt de bedoeling van 'De Kuur'. Wie 'De Kuur' volgt, krijgt naast een infoboekje ook een thee mee van een samenstelling die ik specifiek op deze kuur heb afgestemd. In die thee zitten onder andere paardenbloem voor de zuivering van de lever, het driekleurig viooltje voor de huid, heermoes of akkerpaardenstaart voor de reiniging van urinewegen en blaas, kliswortel voor haar, nagels en milt. Tijdens de kuur moet je dagelijks twee liter van die thee drinken. Ik ben ook voorstander van veenbessensap, voor het spoelen van blaas en urinewegen. Met name vrouwen zijn gevoelig aan blaasontstekingen. Zij worden daarvoor dikwijls met een antibioticum behandeld terwijl een fles veenbessensap zelfs de hardnekkigste ontstekingen aankan. Je moet het ongezoet drinken, één fles over een periode van vijf dagen. Verder geen alcohol, geen koffie, voldoende volle rijst voor de mineralen en de darmtransit, zeewier voor een goede schildklierwerking en, zoals de traditionele Chinese geneeskunde propageert, het reinigen van het lymfesysteem.

Houd je het gewone patroon van drie maaltijden per dag aan?

Ja, al zijn een tienuurtje en een vieruurtje voorzien. Dat beperkt zich tot bijvoorbeeld wat yoghurt of misobouillon. Miso is een pasta van gefermenteerde sojabonen die je net als Oxo kunt oplossen in heet water. Het is weldadig voor het hormonale stelsel en mildert ongemakken van de menopauze.

Des duivels is suiker, vooral witte suiker. Waarom eigenlijk?

Daarover bestaat een uitgebreide chemische uitleg die ik je zal besparen, maar vanaf het moment dat je het in de mond neemt doet het jouw lichaam niets dan kwaad. Het werkt verzuring van het bloed in de hand en is daardoor van directe invloed op de kwaliteit van je nagels, haar, huid en organen. Onder meer kalk en magnesium worden gebruikt om al die suikers het lichaam uit te werken maar als je die via de voe-



De Steviaplant. Perfecte vervanger voor suiker, maar: verboden!

ding in onvoldoende mate opneemt, begint de suiker je botten aan te tasten. Vandaar dat suikers aan de basis liggen van reuma, artritis en artrose. Suiker is een enorme boosdoener en dramatisch genoeg zit het in zowat alle etenswaren, niet enkel de voor de hand liggende producten als snoep maar ook in pakweg zowat alle charcuterie, in klaargemaakte lasagnes, noem maar op. Niet enkel omwille van de bewarende kwaliteiten van suikers, ook omdat men wil inspielen op de smaak van de consument. Die smaak is, mede door de opkomst van frisdrank, almaar zoeter geworden. We zijn met z'n allen suikerverslaafd: tien miljoen Belgen gebruiken jaarlijks elk vijftig kilo aan echte en verdoken suikers! Dat is gigantisch. En de gevolgen voor de volksgezondheid zijn te voorspellen. Nochtans zijn er alternatieven. Niet de surrogaten van de suikerindustrie zelf, op basis van aspartaam, een product dat zo mogelijk nog schadelijker is dan suiker, maar onder de vorm van een plantje: de steviaplant. In de jaren negentig circuleerde dat plantje, ook al in poedervorm, in de reformwinkels. Het is een geweldig alternatief voor suiker: in poedervorm is het honderd keer zoeter dan suiker, het bevat nul calo-

riën en heeft geen neveneffecten. Toen dat onschuldige maar toch zo efficiënte plantje steeds populairder werd, schakelden de grote suikerproducenten hun lobbyisten in. Zij bewerkten de politieke wereld, met het gevolg dat de stevia-plant in poedervorm overal in Europa is verboden, zogezegd omdat onvoldoende is aangetoond dat het geen bijwerkingen heeft. Over de neveneffecten van suikers echter wordt in alle toonaarden gezwegen. En suiker in al zijn vormen blijft nog altijd beschikbaar in de kantines van veel scholen en bedrijven, wat een echte schande is. Vergelijk het met de manier waarop de oliemagnaten er altijd in geslaagd zijn de ontwikkeling van alternatieve, energievriendelijke en goedkope energie de kop in te drukken, zodat ze hun olieproducten konden blijven slijten. Maar we dragen zelf ook een verantwoordelijkheid. We blijven zoetigheid – suikers, dus – beschouwen als iets positiefs. Brave kinderen worden beloofd met zoetigheid. En wij volwassenen troosten onszelf na een moeilijke dag met een pralinetje. Dat is een psychologisch vicieuze cirkel die we dringend moeten doorbreken.

Gaat je zuiveringskuur gepaard met lichamelijke ongemakken?

Dat verschilt van persoon tot persoon maar valt best mee. Sommigen beginnen de kuur met het drinken van Engels zout, wat louter een persoonlijke optie is. Dat is een purgeermiddel waar je diarree van krijgt. En behoorlijke diarree. Het is beter niet samen op die manier aan 'De Kuur' te beginnen als je thuis maar over één toilet beschikt. Maar dat ongemak houdt slechts een halve, hooguit een hele dag aan. Het voordeel van zo'n kuurbegin is dat je darmen dan toch al eens grondig zijn gereinigd en je lichaam de voedende bestanddelen die je in de loop van 'De Kuur' tot je zal nemen, makkelijker en vollediger zal opnemen. Echte koffiedrinkers kunnen één tot hooguit drie dagen last hebben van een beetje hoofdpijn, maar dat kan men tegengaan door veel te drinken – wat sowieso een onderdeel is van 'De Kuur' – en indien nodig met biergistpillen, een vitamine B-complex. Iedereen begint 'De Kuur' met twee dagen monodieet. Dan kies je voor één bepaalde voeding, eet je bijvoorbeeld de hele dag enkel volle rijst of fruit met yoghurt. Daarmee ontlas-

ten we het spijsverteringsstelsel. Dat monodieet wordt bij het ingaan van de tweede kuurweek hernomen.

Kan je 'De Kuur' desgewenst het hele jaar door aanhouden?

Dat kan, maar ik vind het zelf te extreem. Ik heb geen zin om jaar in, jaar uit zo te leven. Ik ben zeker dat mijn humeur en sociaal leven er zouden onder lijden. Maar de principes van 'De Kuur' kunnen wel de basis vormen van meer verantwoordere en gezondere alledaagse voedingsgewoonten. Het heeft ook weinig zin die dagelijkse voedingsgewoonten en ingewortelde verslavingen van vandaag op morgen overboord te gooien. Weinigen houden zo'n drastische keuze vol. Maar als je elke keer dat je 'De Kuur' hebt toegepast één element overhoudt om op een aangename manier in je dagelijkse leven te integreren, heb je binnen de zes, zeven jaar wel een veel gezonder voedingspatroon en veel verstandiger gewoonten ontwikkeld, zonder die er fanatiek te hebben ingestampt. Begin bijvoorbeeld met het integreren van misobouillon of het gebruik van gember. Of begin elke dag met een grote tas lauw water waarin het sap van een halve citroen is uitgeperst. Dat is een spoeling en maakt tegelijk het hoofd helder en alert, het levert je de nodige vitamine C op maar ook antioxidanten. 'De Kuur' kan dus ook een langzame maar efficiënte en menselijke manier zijn om tot een bewustere leefwijze te komen.

Het citroensapdieet wordt trouwens nu al de hype van 2008 genoemd.

Ja, maar ook weer in extreme vorm. Ik heb dat getest: tien dagen niets anders drinken dan citroensap met cayennepeper en ahornsiroop. Tien dagen voelde ik mij perfect maar de elfde dag had ik een maagzweer! Of het sapdieet, nog zoiets. Zes dagen enkel op sappen leven. Dan val je gewoon flauw. Dat is niet haalbaar voor wie probleemloos wil blijven functioneren. Met 'De Kuur' kan dat: het werd ontwikkeld voor mensen die gewoon willen blijven functioneren.

Zijn bij 'De Kuur' vlees en vis verboden?

Nee, maar van alle recepten zijn vegetarische versies voorzien. Kip en kalkoen zijn toegelaten, ook zalm en tonijn in moten. Niets uit blik en ook geen gerookte zalm, want zalm wordt niet meer echt gerookt maar met smaak- en kleurstoffen bewerkt. Vlees wordt even-



"Met een speciaal samengestelde thee kan je je hele lichaam zuiveren", klinkt het.

wel beperkt tot drie dagen in de week.

Zijn er mensen bij wie 'De Kuur' niet aanslaat?

(lacht) Ja! Bij mensen die wel de workshop bijwonen maar de kuur uiteindelijk niet volgen. Kijk, tijdens de workshop geef ik alle informatie die je nodig hebt, maar het gaat uiteindelijk om de eigen ervaring. Misschien kom je na twee weken 'De Kuur' tot de slotsom dat dit echt niets voor jou is. Maar ik heb er vertrouwen in dat je tot het omgekeerde besluit komt. Dat je je beter en frisser en fitter voelt en dat er onderdelen van 'De Kuur' zijn die je wilt aanhouden. En hoewel ik 'De Kuur' niet heb ontwikkeld met kilo's of centimeters maar met een betere gezondheid voor ogen, is deze kuur ook van invloed op gewicht en uitstraling. Mensen die over hun ideaal gewicht zitten, zullen na de twee

kuurweken enkele kilo's zijn afgevalen, mensen met ondergewicht – en die zijn er ook! – zullen na de kuur en eens de dikke darm zo is gezuiverd dat er opnieuw voedingsstoffen worden opgenomen, wat bijkomen. Een gezondere voeding en een zuiveringskuur leveren ook een betere en gezondere huid op. En dat zie je. Velen krijgen achteraf complimentjes: dat ze 'stralen', dat ze energiek overkomen, dat ze 'er goed uitzien'. Maar mij gaat het om gezondheid en het je goed in je vel voelen.

Je gebruikt enkel biologische producten.

Duur, zegt men nog altijd.

Alles is relatief, hé. Het is wat duurder dan de producten uit de conventionele landbouw, maar de biologische producenten worden ook minder of zelfs niet gesubsidieerd. Maar laat ons dit niet overdrijven. Ik hoor die opmerking dikwijls van mensen die probleemloos een fortuin uitgeven aan een auto, die nooit naar het prijskaartje kijken als ze een handtas of een zoveelste paar schoenen kopen, die drie keer per jaar op vakantie gaan. Daar is niets op tegen, maar zou de zorg om je lichaam geen voorrang mogen krijgen? Alles is immers vervangbaar, behalve een goede gezondheid. We zouden daar trouwens steeds meer rekening moeten mee houden. De medische wetenschap kan ons steeds langer in leven houden, maar wat met de kwaliteit van dat leven op hogere leeftijd? Daar moeten wij ook zélf voor zorgen, onder meer door gezonde voeding en voldoende beweging. En die zorg begint nu.

Tekst: Dominique Trachet

INFO

Ann Serruys staat met haar workshop rond 'De Kuur' op 21 en 22 april in het Parkkaffee, Groenestaakstraat 37 in 9030 Mariakerke (www.parkkaffee.be). De workshop kan ook doorgaan bij je thuis of in verenigings- of clubverband, vanaf zeven personen. Informatie over de workshops op 21 en 22 april en over boekingen van 'De Kuur' bij Ann Serruys: (na 18u) 09-233 40 65 of 0486-58 33 77
Mail: contact@dekuur.be
Website: www.dekuur.be