

Minder stress en een lagere bloeddruk?
Aai een huisdier of neem een warm bad!

'Zijn vitamines eigenlijk wel zo goed voor ons?'
Professor Martijn Katan geeft antwoord

RUGPIJN? Blijf bewegen!

Katja Schuurman:
'Ik kies de weg van de meeste weerstand'

Daar knap je van op
WATERKUREN
25% korting

18 tips om je
SEKSLEVEN
een boost te geven

inhoud

60 Een dagje waterkuren

34 Het Oosten op je bord

24 Wordt het hardlopen of stiltewandelen?

38 Fit met fruit

44 Yoga voor beginners

32 Van het seizoen: rabarber

Lichaam

6 Lang leve het knuffelhormoon!

10 Alles over hooikoorts?

11 Nieuws lichaam

24 Hardlopen of stiltewandelen?

44 Yoga voor beginners

50 Mythes over de rug

60 Een dagje waterkuren

Geest

13 Nieuws geest

16 Katje Schuurman over de zin van het leven

20 Spiritualiteit als recept voor een harmonieuze relatie

48 Werk aan je seksvertrouwen!

56 Het wonder van lavendel

64 Dromen ontrafeld

Voeding

15 Nieuws voeding

26 Kwestie van kiezen

40 Vis uit Japan

42 Hoe zit het nou met zuivel?

53 Interview met voedingsprofessor Martijn Katan

Streep-je-Slank dossier

28 3x slanke dagmenu's

30 Zij viel af met Streep-je-Slank

32 Van het seizoen: rabarber

34 Het Oosten op je bord

38 Fit met fruit

Elke keer

4 Colofon/Koopinformatie

59 Super-abonnement: 10 extra bladen van Margriet voor bijna de helft van de winkelprijs

Fleurtest



Een dagje waterkuren:

'Ongelooflijk wat een beetje

water,

gecombineerd met de juiste oefeningen

allemaal met je

lichaam

kan doen!

Nog nét niet vastgeroest achter haar computer reist journalist Fleur Baxmeier door Nederland op zoek naar fysieke en mentale ontspanning. Dit keer bezoekt ze een voormalige watertoren in Delft voor een zogeheten waterkuurdag.



'Maagkrampen hebben plaatsgemaakt voor een gevoel van ruimte, zuurderige hoofdpijn voor een heldere visie'

"Bah, dit water is warm en bremzout!" roep ik ontzet uit als ik een slok uit mijn glas heb genomen. "Moeten we hier vandaag echt acht liter van drinken?" Begeleider en yogaleider Giuseppe Benca lacht vriendelijk bij het zien van mijn verontruste gezicht. "Onthoud dat niets moet," antwoordt hij. "Deze dag is te vergelijken met een week vasten en uit eigen ervaring weet ik dat de eerste keer moeilijk kan zijn. Luister naar je lijf en las een pauze in als je het gevoel hebt dat je over je grenzen gaat." Het klonk zo veelbelovend, een waterkuurdag in een voormalige watertoren in het pittoreske centrum van Delft. Op de website van de organisatie had ik van tevoren gelezen dat ik 'even helemaal uit de dagelijkse besmettingen en stress zou zijn, om in een sfeervolle omgeving te werken aan mijn gezondheid'. Eerlijk is eerlijk: met die sfeervolle omgeving zit het wel goed. Maar de grote hoeveelheid thermokannen met gezouten warm water jagen me eerder de stuipen op het lijf dan dat ze me een relaxed gevoel geven. Wat is eigenlijk de gedachte achter de zogenaamde 'waterkuurdag'?

"Als eigenaresse van body & mind center Merlijn in Rijswijk ben ik altijd op zoek naar nieuwe manieren om de yogatraditie onder de aandacht van mijn bezoekers te brengen," zegt Anne-Marie Wegh, die het concept voor de waterkuurdag samen met Giuseppe heeft bedacht. "Met het openen van de Watertoren zag ik een prachtige mogelijkheid om het belang van het drinken van zuiver water onder de aandacht te brengen."

Ze leidt uit dat water in de yogatraditie een belangrijke rol speelt bij de inwendige reiniging. "Het verband tussen water en yoga was dus snel gelegd," aldus Anne-Marie. Het doel van de dag is volgens haar een grondige schoonmaak op zowel fysiek als emotioneel en mentaal niveau. "Daarnaast proberen we bij de deelnemers een bewustwording te bevorderen van de diverse inwendige vervuulende processen. Ook proberen we ze te leren om hier op een praktische en effectieve manier mee aan de slag te gaan."

Optimale reiniging
Ik pak nog maar een glas zout water en luister naar Giuseppe die de groep vertelt dat er zich in ons maagdarmskanaal dagelijks allerlei afvalresten ophopen. "De oorzaak daarvan kan uit allerlei factoren ontstaan," vertelt hij. "Bijvoorbeeld roken, stress, luchtvervuiling en verkeerd voedsel. Naarmate zich

kende houding. "Ga gehurkt zitten met je handen op je knieën," zegt Giuseppe. "Adem in, breng je rechterknie naar de grond vlak naast je linkervoet. Zorg ervoor dat binnenkant van je rechtervoet op de grond komt. Duw met je linkerhand je linkerhand naar rechts en draai tegelijkertijd je romp naar links. Kijk over je linkerschouder en houd de adem vast!"

Licht verteerbare linzensoep
Ruim een uur later hebben we alle oefeningen vijf keer uitgevoerd en is mijn lichaam minstens acht glazen lauwwarm, zout water rijker. "Het doet wel eiets met je lichaam, hè," zegt het donkerharige meisje naast me met een bleek gezichtje. Net als ikzelf en de andere vijf deelnemers is zij gedurende de yogaoefeningen geregeld de trap opgerend voor een bezoek aan het toilet. "Dat hoort er allemaal bij," stelt Giuseppe ons gerust. "Het betekent dat er iets gebeurt in je lichaam. En dat is precies wat we willen." Comfortabel liggend op een matje mogen we in de drie kwartier daarna bijkomen van al het watergeweld. "Deze ontspanningsoefening wordt de 'Yoga van de Slaap' genoemd," vertelt Giuseppe. "Het is de bedoeling dat jullie bewust in een staat van diepe slaap komen, zonder te slapen." Dat doet hij door ons eerst een half uur mee te nemen op een ontdekkingsreis door ons lichaam, gevolgd door een aantal visualisaties. "Denk aan een glimlachende Boeddha, de rusteloze zee, golven die breken op een verlaten strand." Als herboren voel ik me als Giuseppe het sein geeft dat de meditatie ten einde is. Ook de andere deelnemers kijken monter uit hun ogen. Maagkrampen hebben plaatsgemaakt voor een gevoel van ruimte, zuurderige hoofdpijn voor een heldere visie. Tijdens de lunch van zelfgemaakte licht verteerbare linzensoep verbazen we ons erover wat een beetje water, gecombineerd met de juiste oefeningen allemaal met je lichaam kan doen. En dan zijn we nog niet eens aan de mentale reiniging begonnen! Deze bestaat uit een reeks ademhalings-, concentratie- en ontspanningsoefeningen die helpen het 'afval' in mijn hoofd te verwijderen. In één woord: verfrissend! "Ik voel me een heel ander mens," zegt het meisje dat eerder die dag nog groen zag van ellende. "Mijn lichaam heeft echt een positieve boost gekregen," meldt een mannelijke deelnemer. Ik kan niet anders dan instemmend knikken. Met een fris en schoon gevoel, ontspannen en vol energie stap ik de Watertoren uit. Net als op de website wordt beloofd, eigenlijk.

meer afvalresten ophopen, gaan je organen minder goed werken en wordt de kans groter dat er ziektes of klachten ontstaan als borrelende darmen, constipatie of diarree, pijnlijke gewrichten, depressies en prikkelbaarheid."

Om deze ellende te voorkomen pleit de ayurveda ervoor om afvalstoffen vier keer per jaar uit de darmen te verwijderen door middel van bijvoorbeeld een 'waterdag'. Ter voorbereiding hierop én om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken, mocht ik in de drie dagen vóór de waterkuurdag geen rood vlees eten, moest ik elke ochtend na het opstaan een lauwwarm glas water met zout drinken en stonden er de dag voor de waterkuur alleen licht verteerbare producten op het menu. Of dat is gelukt, wil Giuseppe weten.

Tsja... Een beetje beschaamd geef ik toe dat ik gisteren tegen de voorschriften in toch vlees heb gegeten. "Niet erg," zegt Giuseppe. "Maar probeer nu na elke reeks oefeningen wel twee tot drie glazen water te drinken." Hij legt uit dat we vijf series yogahoudingen gaan doen die ervoor zullen zorgen dat het water in alle hoeken van onze darmen terechtkomt. "Deze houdingen hebben een activerende werking op de darmen en zorgen ervoor dat het water het lichaam optimaal kan reinigen."

We beginnen met de Boomhouding, gevolgd door de Wuiwende boom, de gedraaide romphouding, de gedraaide cobrahouding en als laatste de buikstrek-

