



Shoshana Moskowitz har drevet Karuna Detox Retreat siden 2000. - Folk kommer hit av ulike årsaker. Noen vil ned i vekt, andre er spirituelt søkende. Mitt mål er å gi gjestene en opplevelse de aldri har hatt tidligere, sier hun.



Under fasten serveres tre «måltider» med utvannet grønnsaksjuice, leirvann, fiberhusk og ulike enzymer. Tilskuddene hjelper kroppen med å kvitte seg med slaggstoffer.



Karuna Detox Retreat arrangeres på den luksuriøse gården Ham Farm i North Devon. Gården ligger i naturskjønne omgivelser og har svømmebasseng, badstu og treningsrom.



En uke uten mat. Daglige økter med meditasjon, yoga og tarmskylning. Hva er grunnen til at stadig flere oppsøker alternative ferier?

En ren fordøyelse

tekst og foto Irina Lee

Såkalt detox bryter med de fleste forestillinger om ferie. Her handler ingenting om paraplyrinker, late dager på en solseng og litt ekstra kos. Tvert imot. Jeg reiser alene, har meldt meg på frivillig og til og med betalt tusenvis av kroner for å være her. Hvordan kommer dette til å gå?

Detox er en forkortelse for detoxification, det vil si avrusning eller en prosess for å fjerne giftstoffer fra kroppen. Detoxindustrien har som mål å fjerne kjemikalier vi får i oss gjennom mat, drikke, medisiner, hudpleieprodukter, vann og luft.

Shoshana Moskowitz er blant pionerene på markedet. Siden 2000 har hun drevet Karuna Detox Retreats i England, som hvert år samler hundrevis av feriegjester som er på utkikk etter «noe annet».

– Stadig flere oppdager en lyst til å komme hjem til seg selv. Vi ønsker å ta bedre vare på kroppen vår, lytte til hva den har behov for og lære å elske oss selv,



sier hun. Under den ukelange detoxferien skal vi kutte ut det meste. De seks første dagene får vi ikke fast føde. Kaffe er tabu. Det samme gjelder alle former for snus, tobakk, alkohol og sukker. Vi må klare oss med tre glass grønnsaksjuice, en kopp varm grønnsaksbuljong, pluss ubegrensede mengder urtete og vann daglig. I tillegg får vi nye utvalgte kosttilskudd som skal hjelpe kroppen å kvitte seg med giftstoffer.

Tarmskylning
Oppholdet bringer frem tanker og følelser jeg aldri har kjent på før. Psyken spiller ikke på lag.

Ikke kroppen heller. En snikende hodepine melder seg ganske raskt. Kroppen kjennes sliten. Den første kvelden sovner jeg tidlig.

Neste morgen starter alvorret for fullt. Først er det «frokost» – det vil si et glass utvannet grønnsaksjuice og vann tilsatt fiberhusk, leire og enzymer. Deretter demonstrer Shoshana hvordan vi skal gjennomføre tarmskylning på egen hånd. Jeg er ikke den eneste som fniser litt. Å holde balansen på en trebenk, som er rigget opp over toalettet, med en bøtte lunket vann trygt plassert oppå en hylle, for deretter å føre inn et kateter slik at hele vannbøtten skal skylle gjennom systemet, virker mildt sagt skremmende.

Tør jeg dette? Etter å ha fått hjelp til å rigge opp utstyret på mitt eget bad, er jeg likevel i gang. Jeg har aldri gjort noe lignende. De innledende rundene bringer faktisk tilbake minnene om fødsel... Dette er overveldende. Skal jeg virkelig gjøre dette to ganger om dagen, hele denne uken? Jeg skal visst det.



Ved hjelp av en såkalt spiralerizer forvandler Donna Moon (i midten) en enkelt squash til meterlang «spaghetti», mens Angela (t.v.) og Caroline følger med. «Squashettien» serveres rå, i tråd med prinsippene for raw food, hvor maten ikke skal varmes opp til mer enn 40 grader.



Et gjennomgående tema for hele uken er balanse. – Alle må finne sin «middle way». Gjør det som fungerer for deres kropp, sier Shoshana Moskowitz, mens hun veileder Bård Windingstad.



Flere av øvelsene gjøres parvis, der målet er å ta hensyn til hverandres balansepunkt. Her hjelper irske Triona (fra venstre) britiske Christine og yogainstruktør Shoshana Moskowitz til å finne felles styrke ved å samarbeide.

Hver morgen møtes hele gruppen for å strekke litt på armer og ben før vi mediterer i fellesskap. De første dagene blir jeg stadig slappere.

Dag tre skal bli den aller, aller verste. Jeg klarer ikke å holde meg oppreist under samlingen. Jeg klarer ikke engang å bli sittende under meditasjonen, men må legge meg ned. Jeg føler meg dum og ubrukelig, husker ikke sist jeg følte meg så elendig.

– Kanskje du skal slutte å lytte til tankene og heller gjøre som kroppen din ber deg om? Legg deg ned og hvil, sier Shoshana.

Dette blir ukens absolutte nullpunkt for meg. Noen av de andre deltagere får smellen senere i uken.

Andelig påfyll

Å avstå fra mat er egentlig det minst problematiske. Det fysiske ubehag er langt verre. Mange klager over hodepine. Noen spyr. Andre får ikke sove. Shoshana forklarer at dette egentlig er gode symptomer. Ifølge henne er det tegn på at kroppen er i ferd med å kvitte seg med giftstoffene, som

ligger lagret i innvoller, celler og fettvev.

Fraværet av mat og daglige tarmskyllinger er kun en del av detoxen. Det pedagogiske og åndelige påfyllet er minst like viktig, gjennom daglige forelesninger, yogaklasser og meditasjon. I tillegg tilbys en rikholdig meny av akupunktur, shiatsu, klassisk massasje og chakralesing for dem som ønsker ytterligere fordyppning i kropp og sinn.

Direktør for reiseliv i hovedorganisasjonen Virke, Hilde Charlotte Solheim, bekrefter at helse-reiser blir stadig mer etterspurt.

– Vi har bare sett begynnelsen når det gjelder feriereiser knyttet opp til helse, livsstil og trening. Mange ønsker å ta mer styring over egen helse, enten det er snakk om ME, borreliose eller kosthold. På dette feltet ser vi en økende etterspørsel og flere reiselsaksører som tilbyr sine tjenester, sier Solheim.

Samtidig maner hun til forsiktighet, og ber brukerne være kritiske og sjekke referanser nøye før de booker seg en tur til new age-land.

– Til syvende og sist handler det om hva man selv tror på, og hva man føler gir nytte og verdi. En viss kritisk sans bør man likevel alltid ha med seg, sier Solheim.

Lett i kropp og sinn

På den syvende dagen bryter vi fasten med raw food, det vil si frukt og grønnsaker som ikke er varmebehandlet.

– Jeg visste ikke at en skive agurk kunne smake så mye, stønner en av deltagerne i ren nytelse.

Selv kjenner jeg at oppholdet har gitt resultater. Kroppen er blitt lettere. Rundt fem kilo forsvant i løpet av en uke. Halvparten kommer riktignok tilbake så snart jeg er tilbake i Norge. Av mer langvarige effekter kjenner jeg at humøret er lysere, hodet føles klarere, energinivået er løftet og kreativiteten bobler.

Skyldes dette avrusningen jeg har gjennomgått? Eller har jeg selv fremkalt de resultatene jeg håpet oppholdet skulle gi meg som ren placeboeffekt? Det får jeg nok aldri svar på.

Detox

► Karuna Detox Retreats arrangeres fire ganger i året i Dolton i North Devon. Oppholdet koster fra 8000 kroner for én uke, pluss reisekostnader fra Norge.

► Det enkleste er å fly til London. Ta toget videre fra Paddington Station til Exeter St. Davids i Devon.

► Ta med myke og komfortable klær, gummistøvler, regntøy, pluss eventuelt treningstøy og badetøy.

► Det dukker stadig opp nye retreats over hele verden. Det kan være vanskelig å navigere i jungelen av tilbud, og det beste rådet er å følge anbefalinger til andre som har vært der og gjøre grundig research ved å sjekke referanser på nettet.

► TheRetreatCompany.com er en nettbasert tjeneste, som tilbyr en oversikt over flere typer retreats. Her er det mulig å velge mellom yoga-, helse-, detox- og spirituelle reiser. RetreatsOnline.com har en lignende tjeneste, hvor det er mulig å søke ut ifra tema, avreisedato eller sted.



I løpet av uken gis det mye informasjon om ulike råvarer og hvordan de påvirker kroppens pH-balanse.

► Huffington Post har tidligere kåret verdens åtte beste «detox spa». Canyon Ranch i Tucson, Arizona topper listen. Her koster en ukens opphold minimum 72.000 kroner.

► I 2012 reiste kronprinsesse Mette-Marit til helsesenteret F.X. Mayr i Østerrike. Her tilbys blant annet langvarige detoxopphold, og prisene starter fra 17.000 kroner for en uke.