Detox je darmen

Verbeter je slaap

Een gezonde darmflora kan de kwaliteit van je nachtrust verbeteren, zeggen experts. Dus meldt slechte slaper Esmir (45) zich aan voor een slaapdetoxkuur. Zes dagen aan de shakes en sapjes. Is dit haar ticket naar dromenland?

TEKST ESMIR VAN WERING | **BEELD** GETTY IMAGES, SHUTTERSTOCK

Als mijn vriend en ik tegelijk naar bed gaan, is hij binnen vijf minuten vertrokken. Vrijwel meteen begint ook zijn gesnurk en daardoor lig ik vervolgens urenlang te draaien en te woelen. Maar ook als hij er niet is, staar ik 's nachts gemiddeld drie uur naar het plafond. Niet omdat ik gestresst ben of pieker, dat is het hem juist. Ik lig (meestal) heerlijk, ik kan alleen de slaap niet vatten. Alleen na een stevige rum-cola lukt het me om snel in slaap te komen. Maar dan slaap ik weer extra licht door de alcohol en lig ik halverwege de nacht alsnog wakker. Kortom: lekker slapen is voor mij best een uitdaging. Speciale 'goede-nachtrustthee', een donkere slaapkamer en geen social media vlak voor bedtijd: ik doe bij mijn weten alles volgens het boekje, maar het maakt allemaal niks uit. En toen las ik het boek *Superslapen* van Floris Wouterson, slaapexpert bij Sleepwise. Volgens hem is je darmflora een van de meest bepalende factoren voor een goede nachtrust. Wouterson: "Je darmen bevatten vierhonderd keer méér melatonine dan de pijnappelklier en evenveel verschillende neurotransmitters als je brein. Eén daarvan, GABA, helpt je bijvoorbeeld te ontspannen en de hersenactiviteit te vertragen, waardoor je makkelijker in slaap valt."

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat je darmbacteriën al na drie nachten slecht slapen van slag zijn. "En als je darmflora uit balans is, raakt vervolgens ook je bioritme in de war. Dat komt doordat je darmflora onder andere je bioritme aanstuurt, en dus bepaalt hoe je slaapt."

Nooit gedacht dat mijn gebrek aan slaap kan worden veroorzaakt door mijn darmen. Ik eet behoorlijk healthy, dus ik dacht dat het met mijn darmbacteriën ook wel goed zat. Niet dus. Wouterson legt uit: "Je hebt drie verschillende soorten bacteriën in je darmen: goede, neutrale en slechte bacteriën. En afhankelijk van wat je eet, muteren de neutrale bacteriën in goede of slechte varianten."

Moodswings

De grootste boosdoener is de biofilm, meent Wouterson, een soort tandplak die zich aan de binnenkant van je darmen vormt en zo de werking »

'ALS JE DARMFLORA UIT BALANS IS, RAAKT JE BIORITME OOK IN DE WAR'

‘Als ik na een toiletbezoekje in de pot kijk, weet ik niet wat ik zie...’

van je darmen verslechtert. Een biofilm zit niet alleen in je darmen: het is bijvoorbeeld ook dat slijmerige laagje om bloemstengels wanneer je die te lang in de vaas laat staan. Er is echter niks ‘bio’ aan. Bacteriën hopen zich erin op en nog vervelender: het droogt je darmslijmhuid uit. Dit belemmert de opname en afgifte van voedingsstoffen en hormonen door de darmwand, wat op den duur je hormoonhuishouding kan ontregelen. Gevolg? Je hebt maar weinig energie, je krijgt moodswings en snaaitrek, bent sneller down en gepikeerd én je slaapt beroerd. Die moodswings heb ik gelukkig niet. Maar snaaitrek? Ja. Check. En overdag heb ik soms een pittige energiedip.

Babyvoeding

De zesdaagse slaapdetoxkuur van Wouterson belooft de biofilm in je darmen aan te pakken. Het klinkt voor mij als een droom om de hele nacht door te kunnen slapen en uitgerust wakker te worden, dus dat wil ik wel proberen. Tijdens de kuur (die je gewoon thuis doet) drink je zeven shakes per dag. De shakes hebben iets weg van vanille en aangelengd met vruchtensap veranderen de drie hoofdmaaltijdshakes in een soort pudding. Ik lepel het naar binnen om toch het gevoel van een maaltijd te hebben. Het is alsof ik een potje babyvoeding eet, maar het is goed te doen. De twee snacks, aangelengd met biologisch diksap, vind ik zelfs lekker. Maar wat lepel ik nu eigenlijk naar binnen? In de kuur zitten onder meer okrapoeder en de bast van de palmolieplant, vertelt Wouterson. De bast van de palmolieplant is het énige product waarvan bekend is dat het de biofilm kan binnendringen zonder de darmslijmhuid te beschadigen. Het loodst als het ware het okrapoeder bij de biofilm naar binnen. Daarna doet het okrapoeder z’n werk. “Okrapoeder kan tot wel honderd keer het eigen gewicht aan vocht opnemen”, zegt Wouterson. “Wat er dan gebeurt, is dat het de biofilm opblaast als een soort fietsband. Door de zwaarte komt de film los van de darmslijmhuid en die neemt dan het hele zootje mee. Vervolgens raak je alles via je ontlasting kwijt. De darmslijmhuid komt weer vrij te liggen en kan zich herstellen. Hierdoor functioneert de darmwand beter, omdat ook de goede bacteriën behouden blijven.”

Fris en fit

Al tijdens de eerste nachten van mijn kuur merk ik effect. Ik lig niet meer zo lang te woelen en word ’s ochtends vlak voor de wekker pas wakker. Compleet uitgerust. Na jaren voel ik me ’s ochtends niet meer net zo moe als toen ik naar bed ging. Het lijkt wel alsof mijn lichaam echt heeft kunnen herstellen en ontgiften, terwijl ik in dromenland rondhing. Ik voel me fris, fit en happy. Ik merk dat mijn huid minder droog is en een soort eczeemplekje op mijn huid dat er al jaren zit, is ineens verdwenen. En dat al na vier dagen! Ik neem aan dat mijn lever, nieren en galblaas dan ook wel happy zullen zijn met mijn detoxmissie. Maar eerlijk is eerlijk: de slaapdetox is niet alleen maar *easy*. Moeilijk vind ik het vooral wanneer mijn vriend ’s avonds aan het koken slaat. Mijn kikkerdrilshakes kunnen niet op tegen de geur van gebakken ui en knoflook. Daar staat tegenover dat ik geen knorrend hongergevoel heb. Wel voel ik me soms wat sloom en leeg of krijg ik het ineens heel koud. Normaal gesproken zou ik dan een stevige bak havermout of yoghurt met noten en fruit naar binnen werken. Maar ik ben al lang blij dat ik niet misselijk ben of hoofdpijn heb. Ook het sporten, wat ik normaal bijna dagelijks doe, mis ik gek genoeg niet. Geen puf voor. Pas tijdens de tweede helft van de kuur komen de echte ontwennings-verschijnselen om de hoek kijken. Ik heb zo’n zin om ergens op te kauwen. Mijn buik begint op te zetten (ik lijk wel vier maanden zwanger) en ik heb af en toe buikkrampen. Toch houd ik me netjes aan de drie maaltijdshakes per dag, maar ik skip een paar van de overige snacks.

‘NA JAREN VOEL IK ME ’S OCHTENDS NIET MEER NET ZO MOE ALS TOEN IK NAAR BED GING’

Fietsband in de pot

Ondertussen slaap ik als een baby, zo lekker. Geen nachtelijk gewoel of gestaar meer naar het plafond. Het enige waarvan ik nu wakker word, is van een volle blaas. En dan slaap ik daarna gewoon verder. O, wat een wonder! Hoewel ik zes dagen niks eet, blijft mijn stoelgang regelmatig. En dan gebeurt het: als ik na een toiletbezoekje in de pot kijk, weet ik niet wat ik zie... een langgerekte, groenzwarte kabel die ruikt naar paardenmest en de substantie heeft van, tja, een soort plastic. Dit is *serious shit*. Ik herken de ‘opgeblazen fietsband’ waarover Wouterson me vertelde. Zo ziet het er dus écht uit. Ik vind het een prettig idee dat deze slijmlaag mijn darmen niet langer dwarszit.

Toch ben ik er daarmee nog niet. Na de kuur moet ik nog twee maanden lang een darmenopbouwprogramma volgen, dat bestaat uit tien pillen per dag. “Door de uitdroging van de darmslijmhuid kunnen er kleine ontstekinkjes en wondjes zijn ontstaan aan de darmwand”, vertelt Wouterson. “Dat kunnen we in de maanden na de kuur herstellen met de supplementen. Deze *damage control* is essentieel om je darmen en darmflora weer topfit te krijgen. Daarnaast help je je darmflora ook door vers, gevarieerd en gezond te eten. Dat betekent dus: groenten, fruit, gefermenteerde voeding en kruiden en specerijen.”

Ik ben om. Van tevoren had ik niet verwacht dat ik van een weekje detoxen zoveel beter zou slapen. Toch is het zo. Ook in de weken na de kuur slaap ik zonder problemen in en de hele nacht door. Mijn snurkende vriend hoor ik niet meer. Ik weet nu weer hoe het voelt om uitgerust wakker te worden. En dat was lang geleden. Bovendien heb ik veel meer energie, ben ik ruim twee kilo kwijt en is het vetlaagje rond mijn taille verminderd. Ook mijn huid lijkt minder droog te zijn. Allemaal fijne bijkomstigheden.

Voor herhaling vatbaar dus, deze slaapdetox. Volgens Wouterson kun je de kuur het beste twee keer per jaar doen, afhankelijk van je situatie. Als je ziek bent, een maagzweer hebt, een medicijnkuur doet of jonger bent dan twaalf jaar, is de kuur niet geschikt. °

DE SLAAP-DETOX

De zesdaagse detox van Sleepwise bestaat uit zeven shakes per dag. Die kun je aanmaken met vruchtensap of kokoswater voor de smaak, dan krijg je iets meer calorieën binnen. Je begint met twee dagen afbouwen en sluit af met twee dagen opbouwen, waarbij je alleen opgewarmde groenten en groentesoep eet, het liefst biologisch. Alcohol, koffie en vetten zijn een no-go. Koffie en alcohol onttrekken vocht aan je darmen, vet heeft veel verwerkingstijd nodig. Daarmee zijn ze een te zware belasting voor je lever en darmen, waardoor de kuur minder goed zal aanslaan. Meer weten? Kijk op Sleepwise.nl

Wil je de slaapdetox ook proberen?
Santélezers krijgen tijdelijk ruim 50 euro korting op een kuur: voor een zesdaags programma betaal je deze maand € 399 i.p.v. € 450. De prijs is inclusief zeven shakes per dag, een e-book, supplementen en een gratis shaker. Ga naar Sleepwise.nl/sante en gebruik de kortingscode: sante. De aanbieding is geldig t/m 27 oktober 2020.