

Why not start the new year with a detox programme to improve general health?

CLEAN UP YOUR ACT

Holidays aren't just for relaxing any more. Going on a detox holiday is the new way to a fresh new you

/ words Chami Jotisalikhorn

When it comes to food, I'm no angel. I'm blissfully happy indulging my palate with things that are bad for me. Succulent steaks, crispy bacon, mounds of pasta, fried chicken wings, spongy cakes and creamy lattes are things I wouldn't dream of saying no to; the cruellest way to torture me would be to separate me from my favourite foods. So, when I checked into the Samahita Retreat in Koh Samui for a one-week detox programme, I found myself staring at a very thick detox guidebook, a daily schedule of detox herbs, pills and colon cleansing sessions, and I heard my stomach howl in fear.

As a first-time detoxer, I was filled with dread weeks before starting the programme, which meant restricted food intake to cleanse the body of toxins that had accumulated from years of fatty foods, caffeine, alcohol and processed snacks. Before arriving at the retreat, I'd been sent a comprehensive Pre-Detox Questionnaire asking about my eating habits, health, medical history, mental/emotional condition, and a detailed Pre-Detox Guideline on how to prepare for the regimen to come. Most importantly, it asked what were my goals for the detox programme, which helped dissipate my anxiety and focus on what I wanted to achieve from this experience – improve general health, clean my system, get more energy and lose a bit of weight. →

Arriving at Samahita, I found that I was no different from the other guests. One tends to expect a wellness yoga resort to be filled with herds of middle-aged women mindfully chewing tofu, but at Samahita there were a mix of men and women in their early 30s to 40s. Many had never done yoga or been to a health resort before and wanted to take more control of their health or better manage their stress. The atmosphere was relaxed and social in the open-air dining room where the mostly single guests quickly bonded at community tables over healthy buffet meals. "I'm surprised how everyone seems around the same age," said Anna, a 30-something management consultant from Amsterdam who was there to de-stress. "I guess we're all at that stage where our jobs are too stressful and we want something better for our health than just partying to relax."

Located on the quiet southern shores of Koh Samui, Samahita Retreat is a short drive - but a world away - from the island's celebrated party scene. Among Samui's many wellness retreats, Samahita is distinctive in that aside from its wellness and detox programmes, it is a well known Ashtanga yoga retreat and international yoga teacher training centre founded by American yogis Paul and Jutima Dallaghan. Samahita offers a range of yoga, detox, de-stress and weight-loss programmes, in a boutique resort setting on a pristine secluded beach.

I arrived fearing that I'd suffer from hunger but in reality, hunger was the least of my problems. For the first few days, I lay in bed with painful detox symptoms - throbbing headaches, nausea and fatigue that were so uncomfortable that by the second day, I was clutching my head and wanting to go home like a pathetic baby.

I could barely stand up, let alone go to a yoga class.

Ivana, the fantastically fit Wellness Director who supervised our daily wellness consultations, explained that the first few days were the worst as the detox herbs were flushing the toxins out of our cells and into the bloodstream, which caused the headaches and nausea. Other detoxers experienced bizarre dreams and the release of repressed emotions like anger and grief. Caffeine withdrawal was a major cause of splitting headaches.

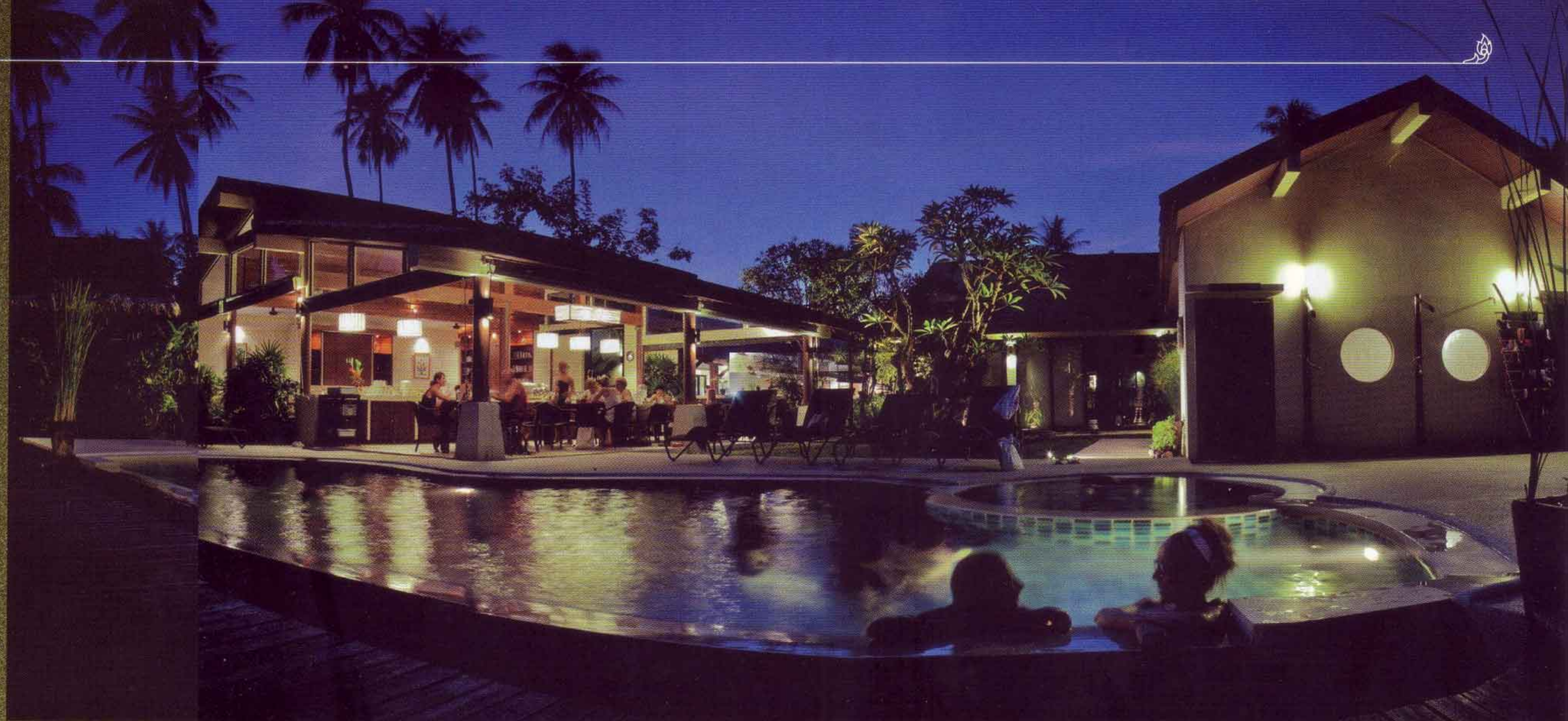
The toxins were then flushed out of our bodies through sweat, urine and bowel movements, which were accelerated by a regimen of fasting, detox juices, herbs, daily enemas, colonic cleansing, abdominal massages, far infrared sauna sessions and massages to eliminate the wastes from the body. The highlight of the detox programme was the liver flush, which involved drinking an Epsom salt solution followed by a tonic of olive oil and lime juice to flush old cholesterol plaque from the gall bladder, thus cleansing the liver and enabling it to function better.

Strangely, the hunger that I had dreaded never materialised. The constant intake of herbs, pills, fruit and vegetable juices, psyllium and bentonite clay filled our stomachs and left us feeling full all the time. The greatest challenge was the boredom of eating the same dish of steamed vegetables or lentil soup, three times a day every day, for seven to ten days.

This led to hours of fantasising around the wellness centre lounge, where our small group of detoxers usually had our detox meals. Usually instigated by Paul, an international trade consultant from the UK, who liked asking people to choose among hypothetical food vices (Pizza Hut or Domino's?), we spent the days discussing the crispiness of kimchi pancakes with Na Jung, the luxury fashion marketer from Seoul; the crustiness of freshly baked bread with Caroline, the French chef; and the juiciness of grilled steaks with Santiago and Frederico, the hot Argentinean guys.

One evening while Paul described his chocolate pudding fantasies, I watched Caroline slowly consume

Good goals on what you want to achieve with a detox programme include improve general health, cleanse your body systems, get more energy and lose a little weight.



Clockwise, from top right Samahita Retreat in Koh Samui

The Wellness Centre at Samahita

Get a new you with a regimen of fruit, herbs and detox pills



her dinner, which was a bowl of clear liquid that she said was boiled vegetable water. From the wellness centre, we could see the non-detox guests in the nearby dining room laughing and chatting.

"Isn't it strange how we are all in the same beautiful place... yet I'm sure those laughing, happy, shiny people over there are having a completely different experience from our detox experience over here," I remarked to my fellow detoxer, who nodded glumly into his sprouts. However, the experience made us realise that our obsessions with food were mostly mental, not physical. We all realised that we spent a lot of energy thinking about food, even though we weren't physically hungry.

Though the aroma of baking brownies sometimes wafted from the kitchen next door, nobody strayed from the detox regimen as everyone was determined to improve their health. Our collective goal was to make it to the end and then emerge like freshly hatched chicks. As Ivana said, the worst of the detox symptoms eased after a few days, and seeing little stones of cholesterol plaque expelled after the liver flush gave me visible proof that the toxins were being cleaned from my system. With daily yoga classes and long walks on the beach, most of the detoxers lost weight quickly, with the men losing 4 kilos a week and the women losing 1-2 kilos, though I lost no weight at all.

Post detox, we were advised to gradually introduce normal foods into our diet over the course of a week. After a few days back home, the results of the detox were apparent. My body felt lighter, less sluggish, more energetic and, most amazingly, my eyesight suddenly became sharper and clearer than ever before. Other detoxers were amazed that they could suddenly smell better or hear better as a result of the detox. And, of course, everything tasted better. My mood was less negative and more serene.

The new, improved me is more conscious of how certain foods affect my energy and moods, and I have



stopped using coffee as a substitute for breakfast. In fact, the new me avoids coffee, red meat, alcohol, milk and cheese, and sticks to lighter Asian meals of rice, vegetables and fish. Not forever though. Just until some day in the distant future when I surrender to a plate of crispy bacon.

THAI operates daily flights to Samui from Bangkok. For more information, please visit www.thaiairways.com

DETOX RETREATS IN THAILAND
Samahita Retreat, Koh Samui, yoga-thailand.com

Kamalaya Wellness Sanctuary, Koh Samui, kamalaya.com

The Spa Resorts Koh Samui, thesparesorts.net

Chiva Som International Health Resort, Hua Hin, chivasom.com



Famous with sunseekers for its paradise beaches, Samui island is also a haven for health lovers. Start the new year with a detox programme and rediscover the new you.

SAMUI ISLAND EXTENSION (ROHE7)
3 days/2 nights or more

Take a holiday break at popular Koh Samui, with endless sandy beaches, peculiar rock formations and crystal clear waters. You'll head for waterfalls and see monkeys pick coconuts.

INCLUDED

- Two nights with breakfast
- Samui Island Airport meeting service
- Airport-hotel transfer
- Half-day sightseeing tour to beaches and waterfalls

For more information on Royal Orchid Holidays, please call 02 356 2888, email: roh.rsvn@thaiairways.com or visit www.thaiairways.com/roh or THAI's worldwide offices.

ดีที่ออกซ์เพื่อสุขภาพ

7 วันกับการชะล้างสารพิษออกจากร่างกายบนเกาะสมุย

เรื่องโดย Chami Jotisalikhorn เขียนเรียงโดย เขมรินทร์ โรจนรัต



ค ลอดช่วงชีวิตแห่งการดื่มกินอาหารจานโปรดเพื่อความอร่อยลิ้น ทั้งสเต็ก เบคอน ชีส ไก่ทอด ขนมเค้ก ไอศกรีม น้ำหวาน กาแฟ จนถึงเหล้า เบียร์ ล้วนเป็นแหล่งสะสมสารพิษ ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ กระบวนการชะล้างไขมัน คาเฟอีน แอลกอฮอล์ ลีสซิงเคราะห์ สารกันบูด และสารเคมีอื่นๆ ที่ตกค้างอยู่ในอวัยวะต่างๆ จากการรับประทานอาหาร โดยเฉพาะในดับและถุงน้ำดี เป็นโปรแกรมดีที่ออกซ์เพื่อฟื้นฟูสุขภาพของโรงแรม โยคะ ริทรีดส์ (Samahita Retreat) ทางเลือกใหม่อันเหนือชั้นกว่าการท่องเที่ยวพักผ่อน

ณ บุติก รีสอร์ทสุดหรูริมชายหาดชาวสะอาดทางตอนใต้ของ เกาะสมุย เจียบสงบและห่างไกลจากย่านสถานบันเทิง บรรดา ชายโสด และหญิงสาววัย 30 กว่าๆ ถึง 40 ดันๆ จากนานา ประเทศ หลายคนเป็นผู้บริหารบริษัทข้ามชาติ เป็นผู้เชี่ยวชาญ หรือ เป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ ต่างต้องการมาปรับสมดุลร่างกาย และลดความเครียดแบบธรรมชาติบำบัด ท่ามกลางเสียงคลื่น สายลม และแสงแดดบนเกาะมะพร้าวแห่งอ่าวไทย

โรงแรม โยคะ ริทรีดส์ เริ่มต้นคอร์สล้างพิษด้วยการให้

อดอาหาร ดื่มแต่น้ำสมุนไพรเพื่อชะล้างสารพิษออกจากทุกอณู ของเซลล์ไปสู่กระแสเลือด โดยใน 1-2 วันแรกเป็นช่วงเวลา ที่ทรมาณที่สุด หลายคนมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน บาง คนนอนหลับฝันร้าย หรือรู้สึกกดดัน อีกทั้งแสดงอารมณ์โกรธและ ซึมเศร้า จากนั้นสารพิษจะถูกขับออกมาทางเหงื่อ ปัสสาวะ และ อุจจาระ การขับถ่ายของเสียยังถูกเร่งด้วยการดื่มน้ำผลไม้ช่วย ระบาย พืชผักสมุนไพร ไอร้อนจากการอบซาวน่า และการนวดคลึง ที่อ่อนโยน สำคัญที่สุดคือการดื่มน้ำดีเกลือฝรั่ง (Epsom salt)

ตามด้วยน้ำมันมะกอก และน้ำมันาว เพื่อขับน้ำออกมาจากถุงน้ำดี ซึ่งเกิดจากไขมันคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันเป็นก้อน และล้างพิษตับ ให้ทำงานเต็มประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ส่วนความหิวโหยที่หลายคนกลัวนั้น แทบจะไม่เกิดขึ้น ทุกคนรู้สึกอิ่มท้องกับเมล็ดแมงลัก ดินเหนียวเล้าภูเขาไฟ เบนโทไนท์ ยาสมุนไพร และน้ำผักผลไม้ ความท้อแท้กลับไปอยู่ที่ ความรู้สึกเบื่อหน่ายกับเมนูซ้ำๆ ซึ่งเสิร์ฟตลอด 7-10 วัน อาหาร 3 มื้อดูเหมือนกันหมด ธัญพืช ผักนึ่ง หรือ ซุปถั่วแดง (lentil soup) แปลกแต่จริง ความรู้สึกร่วมระหว่างการฝึกกินอาหารที่ จิตซัดไร้รสชาตินี้คือ แต่ละคนต่างจินตนาการถึงของกินสุดอร่อยที่ ตนเคยลิ้มลอง หากมองในแง่ดี การบริโภคที่ไม่ตามใจปาก ถือเป็น โอกาสของการฝึกเอาชนะความอยาก เพื่อลด ละ เลิก สิ่งชั่วร้ายใจ หรือการค้นหาได้เป็นอย่างดี ประสพการณ์นี้สอนให้รู้ว่า มนุษย์เรา ค่อมหลงกับรูปสกลินสีมากเพียงใด ความอยากอาหารมักเกิดกับ จิตที่ถูกปรุงแต่งหรืออุปาทาน มากกว่าความต้องการของร่างกาย



ตามเข็มนาฬิกาจากซ้าย
นวดไทยเพื่อสุขภาพ
ผ่อนคลายโดยการกดเส้น
ออกกำลังกายยามเช้า



เกาะสวรรค์แห่งนี้ นอกจากจะเป็นที่พักผ่อนของคนรักสนุก แล้ว ยังเป็นที่พักกายของคนที่รักสุขภาพอีกด้วย

เกาะสมุย (ROHE7)
3 วัน 2 คืน

ดื่มด่ำกับหาดทรายสวย น้ำทะเลใส น้ำตกเย็นชุ่มฉ่ำ
รายการรวมรถรับ-ส่งระหว่างสนามบินสมุยและโรงแรม ที่พัก 2 คืน พร้อมอาหารเช้า และนำเที่ยวเกาะสมุย ชมทัศนียภาพอันงดงามรอบๆ เกาะ ชมลิงเก็บมะพร้าว จากต้น ชมป่าชุ่มชื้นกลางเกาะที่น้ำตกหินลาด หรือน้ำตกหน้าเมือง และธรรมชาติ อันน่าพิศวงของหินดาหินยาย

ติดต่อสอบถามและสำรองห้องพักจองตั๋วเครื่องบิน โทร. 0 2356 2888 อีเมล: roh.rsvn@thairailways.com หรือเยี่ยมชม www.thairailways.com/roh หรือดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน

นอกจากความรู้สึกเบาสบายตัวหลังจากของเสียสะสมได้ถูกขับ ออกไปจากร่างกาย น้ำหนักตัวที่ลดลงยังเป็นผลพลอยได้จากความ อดทนอดกลั้น ผู้ชายพอมลงราว 4 กก. ขณะที่ผู้หญิงลดไป 1-2 กก. หลายคนรู้สึกตัวสบายตามองเห็นได้ชัดขึ้น ทุไดยืนเสียงดังขึ้น จมูกได้กลิ่น และลิ้นได้รสสัมผัสมากขึ้น รวมทั้งอารมณ์ที่สดใส มองโลกในแง่ดี และใส่ใจเรื่องอาหารการกินมากขึ้นเมื่อกลับไป ดำเนินชีวิตตามปกติ โดยเน้นอาหารประเภทผัก และปลา หลีกเลี่ยงสิ่งที่ เป็นโทษอย่างเนื้อสัตว์ กาแฟ นม เนยแข็ง แอลกอฮอล์ และอาหารแปรรูป

โรงแรม โยคะ ริทรีดส์ ยังเป็นโรงเรียนสอนสุริยะนัมสการ อัสทังกโยคะ (Ashtanga Yoga) ที่มีชื่อเสียง ก่อตั้งโดยครูฝึก ระดับอินเตอร์ชาออเมริกัน พอล และจูติมา คัลลาแกน (Paul and Jutima Dallaghan) อีกทั้งมีคอร์สลดความเครียด ลดความอ้วน ให้คุณได้เติมเปี่ยมกับวันพักผ่อนอันสุขสงบทั้งร่างกายและจิตใจ