



## Rensa kroppen i jul

**En brun, tjock sörja som sipprar ut ur porerna i fötterna. När jnytt.se testade detox så var det med blandade känslor.**

Sitta med fötterna i ett fotbad, dricka te och läsa tidning. Visst låter som ett väldigt mysigt sätt att rensa kroppen på gifter så här efter all onyttig mat under jul? Friskvårdsterapeuten Maarit Hurri har i sitt Massage och FloatingCenter kompletterat med ytterligare ett sätt att få kroppen att må bra.

- Med detox rensar du kroppen på tungmetaller genom dina fötter, förklarar hon.

Även om det är första gången som jnytt.se reporter hör talas om detox så är det inget nytt i Sverige.

- Det har funnits i tio-femton år här, men bara i storstäderna. I England är det stort, där använder man sig av detox inom sjukvården.

### Mäter ph-värdet

När det är dags att börja så är det ph-värdet som ska mätas. Jag slickar på en liten papperslapp som snabbt färgas grön.

- Ditt värde ligger precis mellan sju och åtta, ett jättebra värde. Ligger man på under sju så innebär det att man är försurad och det är inte bra. Värdet använder jag till att bedöma vilket program som passar dig bäst.

Så långt allting bra, ph-värdet är i alla fall ok. Näst på tur står att koppla ihop sig med detoxapparaten. En elektrod läggs i den balja med vatten som jag har mina fötter i, ett band sätts runt min arm som är kopplat till apparaten och slutligen spänner Maarit Hurri på mig ett bälte kring magen med infrarött ljus.

- Nu ska du sitta här i 30 minuter, säger Maarit Hurri.

Är det inte värre än så är tanken som slår mig.

- Jag har fått väldigt bra respons sedan jag började med de här detoxbehandlingarna för cirka en månad sedan.

När det gäller utrensning så finns det inte så mycket att välja på. Alternativet är tarmrensning, vilket inte är fullt så trevligt.

Ja, nickar jag till svar när jag sitter där med mitt fotbad och min kopp te. Men snart börjar jag titta lite misstänksamt mot baljan. Något gul-brunt börjar sippra från botten upp mot ytan.

- Så, nu har rensningen börjar, säger Maarit Hurri och håller i lite saltvatten i fotbadet.

Saltvattnet är till för att rensningen ska bli effektivare förklarar hon. Allt eftersom tiden går blir vattnet allt mörkare och en hinna börjar bildas på vattnet.



- Färgen tyder på att du har problem med dina leder. Känner du att det pirrar någonstans i fötterna, frågar Maarit Hurri.

När jag säger att det pirrar under hälsarna så blir Maarit ännu mer övertygad om att det mina leder och då framför allt mina knäleder som jag har problem med. Jag nickar jakande nu med. Med både ett antal månader på kryckor och en knäoperation i meritlistan så är det medicinska bevisat att mina knän inte mår så bra.

Nu har det även börjar bildas bubblor i vattnet som lägger sig som en hinna. Vattnet går mer och mer åt brunt.

- Det tyder på att din lymfa jobbar väldigt hårt.

Och de små svarta prickarna i vattnet förklarar Maarit Hurri är tungmetaller.

- Man kan känna på lukten att det inte är några trevliga saker som man har haft i kroppen.



Snart är halvtimmen över och min utrensning är slut. Maarit Hurri tar baljan med den bruna sörjan och håller det i toaletten.

- Skönt att bli av med det här va, säger hon och ger mig en blick.

En detoxbehandling är något som alla kan behöva göra eftersom tungmetallerna finns i vår mat, i vårt vatten och i vår luft menar Maarit Hurri. Och det vänder sig speciellt till de som är utbrända, röker, har alkoholproblem, har en dålig miljö på sin arbetsplats, äter mycket fel och fet mat, har diabetes, ledbesvär eller ansträngande jobb.

- Sen är det olika hur man reagerar på behandlingen, jag själv kände mig lättare i kroppen. Och det kan vara skönt så här i jultider efter all fet mat och dryck, säger Maarit Hurri.

Jag kan inte göra annat än att hålla med. Och det är nog på något lättare fötter som jag lämnar Maarit Hurri och tungmetallerna i toalettstolen.