



TIME  
TO  
DETOX

Gratis E-book door NaturElleke

# INLEIDING

Ons lichaam probeert zichzelf elke dag op een natuurlijke manier te ontgiften, maar toch hopen er zich door de jaren heen heel wat afval- en gifstoffen op.

Ons darmstelsel is het belangrijkste element in ons lichaam. Als onze darmen niet in goeie conditie zijn dan beginnen giftige stoffen zich aan de darmwand te hechten en raken onze darmen beschadigd.

Die gifstoffen komen zo terecht in onze bloedbaan waardoor de lichaamsfuncties minder goed gaan presteren.

Na een tijd gaan deze stoffen zich gaan vastzetten in je lichaam en welbepaald in je organen.

Zo kan je last krijgen van vermoeidheid, spijsverteringsproblemen, huidproblemen, en nog een heleboel andere kwaaltjes.

Een gezond darmstelsel zorgt voor een gezond lichaam zowel op fysiek als op mentaal en emotioneel vlak.

Als de zuur-base balans in je lichaam neutraal is dan kan je lichaam zichzelf met gemak gaan herstellen in zo goed als elke situatie.

Met dit gratis e-book wil ik jou graag een goeie inleiding geven over hoe je gaat detoxen.

Veel succes en vooral plezier op je pad naar een gezond lichaam.

# Wat is detoxen?

Met een detox geef jij het lichaam (darmen) rust.

Je lichaam ondersteunen door het te zuiveren en je lichaam voeden met gezonde, natuurlijke producten zijn allemaal factoren waar detoxen om gaat.

Met een detox programma reinig jij je lichaam. Het idee van sapvasten is om gifstoffen uit het lichaam te helpen en je lijf te voeden met voedzame stoffen.

# Waarom is het goed om af en toe te detoxen?

Onze organen raken na verloop van tijd sterk vervuild door de ongezonde stoffen die wij als consument binnenkrijgen.

Denk bijvoorbeeld aan E-nummers, smaakstoffen, zware metalen, chemische sproeistoffen, inademen van vervuilde lucht, enzovoort..

Deze stoffen zetten zich vast en veroorzaken verschillende ziektes en kwaaltjes.

Door af en toe een detox te doen helpen we ons lichaam om zich te ontdoen van al deze vervuilingen.

# Hoe lang moet je nu detoxen?

De meeste detox kuren die je zal vinden duren ongeveer 3 tot 7 dagen.

Persoonlijk vind ik het goed om ieder seizoen een volledige maand te cleansen.

Dit is dan natuutlijk geen sapkuur maar een verandering maken aan de eetgewoontes zodat je een volledige maand enkel 'clean' gaat eten.

Hoe je gaat detoxen en hoe lang je dat doet hangt volledig van je eigen lichaam af. Als je iets wil proberen dan is het goed om naar de signalen van je lichaam te luisteren.

Voelt deze kuur niet goed  
dan stop je er beter mee  
en ga je op zoek naar  
een andere detox  
die beter bij  
jou past.

# Hoe ga je best detoxen?

Je kan op heel wat verschillende manieren gaan detoxen.

Denk aan sapkuren, vasten voor bepaalde periodes,  
Je kan ook je hele voedingspatroon gaan aanpassen en er een  
dagelijkse gewoonte van maken om zo gezond mogelijk te eten.

Voor mensen die het niet zien zitten om direct met voeding aan  
de slag te gaan zijn er ook andere manieren die je lichaam al  
kunnen helpen bij het ontdoen van afvalstoffen en gifstoffen.

Ga bijvoorbeeld eens wat meer naar de sauna, ga ontspannen  
op vakantie, ga toch even wat extra rust nemen als je voelt dat je  
lichaam die nodig heeft,...

Zelfliefde is wat je lichaam nodig heeft en  
dat begint bij het luisteren naar wat je  
lichaam jou te vertellen heeft.

Voor mensen die toch de stap met voeding willen zetten vind je  
op de volgende pagina's wat meer uitleg en how to's over  
verschillende detox kuren.

LET'S DO THIS!

# Op welke manier detoxen?

## Een sapjeskuur:

### WAT?

Het beste wat je voor je lichaam kunt doen is het immuunsysteem ondersteunen met essentiële voedingsstoffen, afkomstig van verse en onbewerkte voedingsmiddelen.

Deze sappen bevatten groenten, fruit en superfoods die je lichaam voorzien van alle nodige voedingsstoffen, vitamines en mineralen.

Een van de gemakkelijkste en meest natuurlijke manieren om dit te doen is door je groente- en fruitconsumptie aan te vullen met gezonde slowjuice sapjes die je gezondheid een boost geven.

### HOE LANG?

3 tot 7 dagen

### ZIJN ER NADELEN EN BIJWERKINGEN?

Een korte sapkuur kan zeker geen kwaad voor je lichaam omdat je nog steeds voldoende calorieën, koolhydraten en vitamines en mineralen binnenkrijgt. En omdat er minder voedsel te verteren is gaat je spijsvertering wat langzamer werken waardoor het even de tijd krijgt om zichzelf terug te kunnen herstellen.

### WANNEER NIET SAPVASTEN?

Sapvasten is af te raden aan mensen met ondergewicht, mensen met eetstoornissen, als je zwanger bent, als je borstvoeding geeft en als je jonger bent dan 18 jaar. Raadpleeg in geval van twijfel voor gebruik eerst je huisarts of specialist.

## Vasten:

### WAT?

Vasten is ook een manier om het ontgiftingsproces van je lichaam op gang te krijgen. Deze manier ondersteunt ook meer de reinigende werking van je lever.

De lever speelt een belangrijke rol bij het verwijderen van gifstoffen uit je bloed, maar ook je longen, darmen en nieren spelen een belangrijke rol in dit proces.

### HOE LANG?

Zolang het voor jezelf goed voelt en hangt ook af van het soort vasten dat je kiest.

Je kan kiezen voor de 24u vasten. Hier ga je dan 24 uur niks eten. Wat je wel mag is seldersap en water.

Andere kiezen ervoor om te gaan intermitterend vasten. Hier leg je jezelf een bepaalde periode op dat je niet gaat eten. Bv eten mag tussen 8u 's morgens en 6u 's avonds en dan helemaal niets meer tot de dag erna om 8u 's morgens. Dit kun je zo lang volhouden als je zelf wil. Hier ook, luister naar de signalen die je lichaam geeft.

### ZIJN ER NADELEN EN BIJWERKINGEN?

Onderbroken als detox kuur is veilig voor de meeste volwassenen.

Het zal geen verrassing zijn dat honger een van de meest voorkomende bijwerkingen is van onderbroken vasten.

Ook kunnen symptomen als hoofdpijn en prikkelbaarheid voorkomen. Een nadeel van vasten is dat je geen vitaminen en (gezonde) suikers binnenkrijgt tijdens het vasten.

Hierdoor kan je je flauw en zwak voelen. Daarom kiezen veel mensen ervoor om te sapvasten in de plaats van te vasten. Zo krijg je nog je behoeften aan vitaminen en (gezonde) suikers binnen waardoor je het sterker kunt weerstaan.

### WANNEER NIET SAPVASTEN?

Vasten wordt afgeraden aan zwangere vrouwen en kinderen.

# Wat te doen NA de detox?

Je lichaam heeft nu een hele tijd enkel voedingsstoffen uit sappen gekregen. Daarom is het belangrijk om rustig op te bouwen en je spijsverteringsstelsel langzaam weer te laten wennen aan vaste voeding. Jouw spijsverteringskanaal is nu ook erg gevoelig, dus rustig aan...

Het aantal dagen dat je gevast hebt, heb je ook ongeveer weer nodig om langzaam weer op te bouwen.

## Wat mag je eten?

- Begin met fruit. neem kleine hapjes en kauw goed.
- daarna bouw je verder op naar groenten. Bv slaatjes of een lekkere groentensoep. Verwarmde groenten zijn wel makkelijker verteerbaar dan warme groenten.
- vervolgens kan je er licht verteerbare granen aan toevoegen zoals bv havermoutpap + andere koolhydraten zoals linzen, zoete aardappel, quinoa en bruine rijst.
- Als laatste ga je terug eiwitten gaan toevoegen. Start met biologische kip, ei of vis, maar nog even wachten met rood vlees. Eiwitten vanuit plantaardige bronnen leveren je ook gelijk vezels. Vezels zijn belangrijk voor de ondersteuning van een gezonde darmflora ná je detox.
- De eerste dagen ook géén koffie, suiker, alcohol en geraffineerde voeding.

## Ga bewust om met je eten:

- Kauw goed, eet rustig en probeer te voelen wat de maaltijd met je doet. (geeft deze je energie of wordt je er moe van, wordt deze maaltijd goed verteerd of krijg je last van maagzuur en opgeblazen gevoel?)
- Wees je er ook bewust van waarom je gaat eten. Heb je echt honger of eet je uit verveling of emotie? Probeer hier even bij stil te staan want de dagen na de detox is het belangrijk dat je tussendoor niet te veel gaat eten. Houd het zoveel mogelijk bij de hoofdmaaltijden.

# Wat mag WEL en wat mag NIET?

(dit is enkel tijdens de detox, daarna mogen deze producten wel terug maar met mate en bewust)

| WAT MAG NIET                                                                                 | WAT MAG WEL                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GLUTEN<br>(Alle tarwe en seitan)                                                             | HAYER, TEFF, GIERST, BOEKWEIT, AMARANT, QUINOA, BRUINE RIJST                                                         |
| BEWERKTE SUIKERS<br>(Alle witte suikers, zit in zo goed als alles bewerkte voedingsmiddelen) | SUIKERS UIT FRUIT<br>(Ook doseren tot 4 stukken fruit per dag)                                                       |
| KOFFIE, GROENE THEE, MATCHA                                                                  | GEMBERTHEE, HIBISCUSTHEE, CHAGA THEE, CITROENMELISSE THEE, MUNTTHEE                                                  |
| ALLE DIERLIJKE VOEDING                                                                       | KIKKERERWTEN, LINZEN, VEEL VERSCHILLENDE SOORTEN GROENTES, JACKFRUIT                                                 |
| SOJA                                                                                         | WITTE BONEN, KIDNEY BONEN, ZWARTE BONEN, HAYER- EN AMANDELMELK                                                       |
| ALCOHOL, DRUGS, SIGARETTEN                                                                   | VEEL WATER DRINKEN                                                                                                   |
| LIEFST NIET KOKEN MET BOTER EN OLIE<br>(Gebruik wat water in de plaats)                      | BEGIN JE DAG MET EEN GROOT GLAS LAUW WATER EN HET SAP VAN 1/2 CITROEN EN EEN HALF UUR LATER MINIMUM 400 ML SELDERSAP |

## waarom?

Alle voeding die je ziet staan in de kolom wat je niet mag eten is voeding die zorgt voor verklevingen en blokkades in je lichaam en ze kunnen ook ontstekingen veroorzaken. De beste manier is om deze voeding eens een volledige maand achterwege te laten om de effecten op je gezondheid ervan te ondervinden.

# SAPJES DETOX

Op de volgende pagina's vind je een volledige  
4-daagse sapjesdetox



## Dagindeling sapjeskuur

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Groot glas water met het sap van 1 bio citroen<br>(op een nuchtere maag)                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 30 minuten wachten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Seldersap (eerst 400ml, zodra het kan opbouwen naar 600-800ml)<br>(Juicen of in de blender en dan door de zeef)                                                                                                                                                                                                                      |
| 30 minuten wachten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Juice 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Juice 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Juice 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Juice 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 'S Avonds een paar lekkere grote koppen thee van :<br><br>hibiscus eventueel met geraspte citroenschil<br>chaga thee<br>citroenmelisse thee<br>muntthee<br>gemberthee<br><br>Of nog 1-2 grote glazen water met citroensap<br><br>Bij teveel trek : appelsap (vers gejuiced), wortelsap,<br>watermeloensap of komkommersap met limoen |

\*ook overdag genoeg extra water drinken

\*Mocht je verzadigd zijn met 3 juices tijdens de dag is dit ook goed!

## Dag 1 - juice 1

### “Sugar detox”

- 2 appels
- 1 komkommer
- Busseltje peterselie
- 2 handen vol spinazie
- 2/3 handen boerenkool
- 2 stengels selder
- Sap van citroen (naar smaak)
- Stukje gember



## Dag 1 - juice 2

### “Power house”

- 2 appels
- 8 wortelen (ligt een beetje aan de grootte)
- 4 stengels selder
- Stukje gember

## Dag 1 - juice 3

### “Blood boost and cleanse”

- 5 tomaten
- 1 komkommer
- 1 stengel selder
- 1 wortel

(is het al tegen etenstijd, dan mag je eerst de soep drinken)



## Dag 1 - juice/soep 4

### “Spinazie soep” (deze gaat in de blender)

- sap van 1 sinaasappel
- 10 kerstomaatjes
- 1 of 2 stengels selder
- 4 basilicumblaadjes of een bosje koriander
- 3 teentjes knoflook
- Peper en zout naar smaak
- Spinazie (eerst alle andere ingrediënten in de blender doen en dan de blender bijvullen met spinazie tot hij vol is)



## Dag 2 - juice 1

### “Wake me up”

versterkt

immuunsysteem

- 7/8 wortelen
- 2 appels
- Sap van 1 citroen
- Stukje gember

## Dag 2 - juice 2

### “Watermelon juice”

Super goede reiniger en geeft echt energie door het hoge gehalte aan ijzer, vit.C, lycopene en bètacaroteen.

- simpel... puur sap van 1 kleine watermeloen



## Dag 2 - juice 3

### “Red ground”

voor een goede aarding

- 1/2 of 1 zoete aardappel
- 1 rode paprika
- 1 tot 2 wortelen
- 1 appel
- 1 sinaasappel (optioneel)

## Dag 2 - juice 4

### “Clean and happy”

- 1 tot 2 peren
- Handvol spinazie
- Sap van 1 citroen
- 1 tot 2 appels
- 2 tot 3 stengels selder

(Mag geskipped worden of vervangen door seldersap of wortelsap)





### Dag 3 - juice 1

#### “Your wake up call”

- 4 appels
- Stukje gember
- 4 tot 6 stengels selder
- Kaneel naar smaak (optioneel)

### Dag 3 - juice 2

#### “Liver cleanse”

- 2 appels
- Bosje koriander
- 2 tot 3 koppen spinazie
- 1/2 tot 1 bosje asperges
- 1 komkommer



### Dag 3 - juice 3

#### “Inside and out”

Zorgt voor een mooie huid en versterkt het immuunsysteem

- 2 sinaasappels
- 4 stengels selder
- 4 wortelen

### Dag 3 - juice 4

#### “Evening passion detox”

Goed voor de weerstand en de aanmaak van witte en rode bloedcellen

- 1/2 watermeloen (1/4 indien een grote meloen)
- 10 aardbeien
- Stukje gember
- Citroensap naar smaak





#### Dag 4 - juice 1

##### “Blueberrie explosion”

Versterkt hart en bloedvaten  
reinigt ophopingen van cholesterol  
in het bloed

- 1 grapefruit
- Sap van 1 limoen
- 250 gr bosbessen
- 2 wortelen

#### Dag 4 - juice 2

##### “Mean green juice”

Cleanse & detox

- 1 komkommer
- 1 stengel selder
- Sap van 1 citroen
- 2 handen boerenkool
- Spinazie naar behoefte



#### Dag 4 - juice 3

##### “Liver cleanse juice van medical medium”

- 2 appels
- Bosje koriander
- 2 tot 3 koppen spinazie
- 1/2 tot 1 bosje groene asperges
- 2 handen vol spruitjes
- 1 kleine komkommer

#### Dag 4 - juice 4

##### “Tinkerbell”

Laat je aarden, ruimt je lijf op en geeft energie

- 1 bos selder
- 1/2 tot 1 zoete aardappel
- Stuk of 8 wortelen



## VERDERE TIPS

- de smaak van je juice hangt erg af van waar je je groentes haalt en hoe deze geteeld worden, koop het liefst bij de boer zelf (bio-organic), je zal merken hoeveel verschil het maakt. Je lichaam is blij en gevoed.
- Ga voelen in de winkel! Net zoals onze voorouders deden in het wild. Welke stukken groente en fruit voelen en zien er het lekker, rijp en voedzaam uit?
- Bij de "lever rescue juice" staan ook spruitjes bij, in bepaalde seizoenen zijn deze alleen te krijgen uit het vriesvak, laat deze voor gebruik ontdooien. Hetzelfde met boerenkool.
- Wacht na het drinken van een juice minimaal 15 minuten om te voelen of je vol zit. Normaal gesproken voelen we ons vol als onze maag vol is en we zwaar zijn. Nu zal je het gevoel gaan herkennen van "gevoed" zijn.
- Niet vullen maar voeden" is het motto. dus! Zelfs met juices moet en kan je meerdere uren gevoed en voldaan zijn. Wedden dat het je zal verbazen?

Mocht je jezelf nog niet gevoed voelen na 15 minuten, neem dan bij voorkeur :

- Seldersap (bij zin in hartig en zout om dit aan te vullen)
- Tomatensap (bij zin in vlees, koffie, ijzer)
- Wortelsap (bij algemene energie en zin in zoet, willen aarden, bij teveel in het hoofd zitten)
- Watermeloensap (voor extra energie, eventueel met basilicum)
- Appelsap (voor meer energie)
- Komkommerjuice liefst zonder schil (eventueel met limoen voor een heerlijke verfrissing, om vocht aan te vullen, je lichaam te laten stromen, een extra stimulans om gewicht te verliezen, super goed voor de huid)

## HIBISCUS THEE

Hibiscusthee is meer genezend dan mooi.

De unieke anthocyanineverbinding die hibiscus zijn rode kleur geeft, helpt de lever te verjongen, waardoor het een voorkeurskeuze is voor de 3:6:9 cleanse (Medical medium).

Benodigdheden voor 1 persoon :

- 1 EL droge hibiscus of 2 hibiscus theezakjes
- 1 kop heet water

Doe de droge hibiscus in een theezeefje in een tas.

Overgiet met heet water en laat 10 tot 15 minuten trekken.

Het is belangrijk om de thee de volle 10 tot 15 minuten te laten trekken om genoeg van de helende voordelen van het kruid te krijgen.

## CHAGA THEE

De krachtpatser van de paddenstoelen maakt een rijke, aardse thee met een smaak die bij sommigen aan koffie doet denken.

Benodigdheden voor 1 persoon :

- 1 kop heet water
- 1 THL chaga poeder

Doe het poeder in een kop, voeg heet water toe en roer goed.

## CITROENMELISSE THEE

Citroenmelisse thee is een favoriete allrounder vanwege zijn helende eigenschappen en zijn smaak. Het maakt een lichte, verfrissende thee waar je nog meer van kunt genieten, wetende dat dit speciale kruid werkt om virussen en andere ziekteverwekkers in je systeem te doden. Het kalmeert ook de zenuwen van de lever, waardoor het orgaan minder krampachtig geagiteerd en kwaad wordt.

Benodigdheden voor 1 persoon :

- 1 kop heet water
- 2 EL verse of 1 EL gedroogde citroenmelisse of 2 theezakjes

Doe de citroenmelisse in een theezeefje in een tas. Overgiet met heet water en laat 10 tot 15 minuten trekken.

Het is belangrijk om de thee de volle 10 tot 15 minuten te laten trekken om genoeg van de helende voordelen van het kruid te krijgen.

## GEMBERTHEE

Gember biedt een bom aan gezonde eigenschappen. Het helpt je lichaam zich te beschermen tegen ontstekingen, helpt tegen misselijkheid en menstruatiekrampen en het bevordert de opname van voedingsstoffen. Daarnaast helpt het je insulinegehalte te reguleren.

Benodigdheden voor 1 persoon :

- 1 kop heet water
- 3 tot 4 schijfjes gember (of naar smaak)
- Schijfje citroen (optioneel)

Doe de gember en citroen in een kop en vul met heet water. Laat 10 minuten trekken.

# WAT IS DE LINK TUSSEN DETOX EN TRANSFORMATIONAL CUPPING?

De reden waarom we gaan detoxen vóór én ná de behandeling is heel eenvoudig.

Tijdens de detox komen al heel wat afvalstoffen en verklevingen los zodanig dat die tijdens de behandeling sneller kunnen afgevoerd worden. Daardoor gaat de behandeling beter werken én gaan je organen hun werk beter gaan doen zodat die op hun beurt de afvalstoffen kunnen afvoeren zoals het moet.

De laatste jaren willen steeds meer mensen gezond gaan eten, en dat is natuurlijk iets wat we alleen maar kunnen toejuichen. Alleen vergeten veel mensen dat onze darmen aangetast zijn na heel wat jaren ongezonde voeding te eten. Als ons darmstelsel met verklevingen zit en aangetast is dan mogen we nog zoveel gezond eten als we willen, we zullen nooit de hoeveelheid voedingsstoffen opnemen als een gezond darmstelsel dat doet.

Daarom is het dus belangrijk om eerst te maken dat onze organen terug naar behoren hun werk doen vooraleer we terug helemaal gezond kunnen worden.

Met Transformational cupping gaan we blokkades en verklevingen gaan losmaken in je lichaam zodat je dierbare organen terug de ruimte krijgen om zichzelf te gaan herstellen. Hierdoor verdwijnen klachten en kwaaltjes en ga je je mentaal ook stukken beter voelen.

Wil je graag wat meer info over de behandeling of over de detox dan mag je mij altijd contacteren via:

e-mail : [naturelleke@gmail.com](mailto:naturelleke@gmail.com)

Facebook : NaturElleke