



door Mariëlle Schenk
De Zweverige Winkel

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Wat is Detoxen?	4
Waarom ga je detoxen?	5
Wat levert het detoxen op?	7
De maancyclus	8
Detoxen met doTerra	10
Huidverzorging	24
Slaaphygiëne	25
Wat kan je nog meer doen?	27
Lever, nieren en darmen	30
Voeding	34
Nieuwe maan naar eerste kwartier	36
Dagschema dag 8tm18	39
Voorbij vollemaan terug naar nieuwe maan	40
Dagschema dag 19tm28	41
Dagschema Oliën en supplementen	42
Afsluiting	43

Voorwoord

Detoxen, je hoort dat woord steeds vaker, maar wat is het nou precies en hoe doe je dat dan? Op deze vragen wil ik graag antwoord geven, zodat je een handvat hebt om het detoxen (ontgiften) voor jezelf toe te passen. Ik ga je niet vertellen dat je het precies zo moet doen, zoals ik het omschrijf. Ieder lichaam is anders en reageert ook anders op voedingsmiddelen, je omgeving, stress enz. Ik zal het zo omschrijven zoals het voor mij is, dus bekijk dit als een naslagwerk en een richtlijn en pas het aan waar dat voor jou nodig is.

Ik ben Mariëlle Schenk, een gepassioneerde vrouw met zin in het leven en nog heel wat dingen op mijn 'bucketlist'. Daarom is een gezonde levensstijl voor mij ook heel belangrijk. Ik wil kunnen genieten van mijn man, mijn kinderen, mijn familie en vrienden. Ik wil nog heel veel betekenen voor anderen, een impact maken op iemands leven, een positieve kijk op het leven meegeven en vooral wil ik jou leren om lief te zijn voor jezelf.

Waarom? Omdat dit mijn levensuitdaging is, lief zijn voor mijzelf. Loslaten en lief zijn voor mijn lichaam, niet zo streng zijn voor mijzelf. En hoe dit beter te kunnen leven dan door het uit te dragen en te delen met jou.

Mijn passie voor puur, eerlijk, natuurlijk en gezond is denk ik al ontstaan voordat ik bestond. Het zit zo diep geworteld dat het me raakt tot diep in elke cel van mijn lichaam. Ik ben in 2005 begonnen aan mijn eerste detox. Het viel me zwaar, vooral geen brood en vlees eten. Inmiddels eet ik 80% veganistisch en verder vegetarisch. Wat toen een grote uitdaging was gaat nu vanzelf. Mijn lichaam vraagt ook niet meer om deze producten.

En natuurlijk gaat het voor mij ook niet vanzelf. Ik heb nog steeds mijn eigen uitdagingen. Zo vind ik een wijntje wel lekker, maar mijn lijf is het daar niet zo mee eens. Ik ben dit lichaam steeds meer aan het eren en dus ook de behoeften aan en weerstand tegen bepaalde voedingsmiddelen of beter gezegd, toxische middelen.

Dezelfde passie voor puur, eerlijk, natuurlijk en gezond heeft mij gebracht bij de etherische oliën van DoTerra. Iedere keer weer ervaar ik de wonderlijke werking van de natuur, pure magie in een flesje. De oeroude heks in mij wordt hier ook heel erg blij van ;) Dit zelfde heksje leeft ook met de energie van de maan. Ik pas mijn agenda aan, aan de standen van de maan, omdat ik merk dat ik op deze manier met de flow van het leven mee stroom. Dit voelt het meest natuurlijk en kost mij minder energie.

Nu mag ik mijn passies met jullie delen. Dat doe ik d.m.v. dit boekje en uiteraard in De Zweverige Winkel. Mijn spirituele Arts & Crafts winkel in hartje Kaatsheuvel. Van daaruit hoop ik nog een hele lange tijd mooie dingen te creëren, heel veel mensen te inspireren en te raken van hart tot hart.

Ik wens je contact met jouw lichaam en een luisterend oor voor dat wat hij of zij nodig heeft.

Liefs Mariëlle

Detoxen of ontgiften op zijn Nederlands is het lichaam ontdoen van alle giftige afvalstoffen in ons lichaam. Deze gifstoffen lopen we op door uiteraard voeding die ons lichaam niet of niet goed kan verwerken, waardoor er afvalstoffen in het lichaam achter blijven. Ook kan je giftige stoffen in je systeem krijgen door opname van de huid (denk aan shampoos, crèmes, uitlaatgassen en andere stoffen in de lucht), inademing én door stress. Stress is hierin op te delen in interne stress die ontstaat door o.a. werkdruk, haastig leven, zorgen maken e.d. en Elektrostress wat stress is door straling van o.a. WiFi, telefoons, zendmasten, beeldschermen, maar ook van aardestralen.

Door het aanpassen van je voedingspatroon, het innemen van reinigende supplementen/etherische oliën en het verzorgen van de huid, kan je jouw lichaam helpen om zich te ontdoen van de gifstoffen in je lichaam. Vaak lukt het niet om dit in de eerste detox volledig voor elkaar te krijgen. Je zal ook weer nieuwe giftige stoffen gaan verzamelen ook al eet je nog zo gezond. Het is dus belangrijk dat je met enige regelmaat je lichaam opnieuw reinigt.



Waarom ga je detoxen?

De eerste keer dat je gaat detoxen is vaak het lastigst. Je lichaam heeft door de jaren heen veel afvalstoffen verzameld en opgeslagen. Als deze 'vrij'komen, je lichaam gaan verlaten, kan dat voor verschillende ongemakken zorgen. Je hebt rust en tijd nodig om te herstellen.

Zo zijn hoofdpijn en vermoeidheid de twee meest voorkomende ongemakken, zeker als er ook sprake is van verslavende middelen zoals suiker, koffie of bijvoorbeeld roken. Zeker bij suiker en koffie heeft je lichaam oppeppers gekregen waarvan het lijkt alsof je daar meer energie door hebt. In werkelijkheid heb je jouw lichaam uitgeput en als het ware gefopt. Zodra je stopt met deze twee pepmiddelen krijg je lichaam eindelijk de tijd om zich te herstellen. De inname van de 'peppers' zijn verdwenen en de afvalstoffen die zij veroorzaakt hebben, gaan je lichaam verlaten. Dit resulteert vaak in hoofdpijn.

Het lichaam gaat automatisch bezig met schoonmaken, zodra er geen rommel meer in komt. Fijn he?, dat we beschikken over zo'n slim systeem. En waarom dan al die extra moeite doen met sapjes, supplementen ed? Dit doe je om je lichaam te ondersteunen bij de grote schoonmaak. Het heeft al zoveel te verduren en wat extra hulp is dan zeker welkom. Ook zou je anders niet goed kunnen reinigen in een maand en daar wel jaren voor nodig hebben. Je staat tenslotte elke dag bloot aan giftige stoffen die je lichaam binnendringen, zelfs als je zo gezond mogelijk eet. Dat neemt niet weg dat je het een stuk makkelijker voor jezelf maakt als je puur voedsel eet en liefdevol bent voor jezelf.

Het ontgiften zorgt vaak ook voor het wonderbaarlijk oplossen van klachten waar je misschien al een tijdje mee rondloopt. Ophopingen van toxische stoffen veroorzaken of zetten zich om in ontstekingen of zelfs gezwellen en tumoren. Door je te ontdoen van de toxische stoffen en het lichaam te voorzien van ondersteunende vitamines, mineralen en etherische oliën, krijg het lichaam de kans om te herstellen en genezen op eigen kracht.

Ik denk dat de detox vooral daar op gericht moet zijn. Het lichaam te ondersteunen in zijn of haar zelf herstellend vermogen.

Enkele vaak voorkomende klachten veroorzaakt door toxische stoffen in het lichaam zijn:

- Vermoeidheid
- Pijnlijke gewrichten
- Spijsverteringsproblemen
- Depressies
- Gewichtstoename
- Schimmelinfecties, waaronder candida
- Voedsel intolerantie
- Verhoogde bloedsuikerspiegel
- Haaruitval en broze nagels
- Ontstekingen

Wees je ervan bewust dat wanneer gifstoffen ons lichaam verlaten de Herxheimer reactie kan optreden, dit betekent dat de symptomen eerst erger kunnen worden voordat ze verbeteren of verdwijnen!

De Herxheimer reactie wordt veroorzaakt door het afsterven van de bacterie, wanneer een lichaam te snel ontgift en er meer gifstoffen vrijkomen dan het lichaam in staat is om uit te scheiden. Wanneer dit gebeurt, kan hoofdpijn, misselijkheid, braken en algehele malaise het gevolg zijn. Hoewel dit maar een korte periode duurt, kan het ernstig zijn en iemand er van weerhouden om het doel te bereiken. Het komt ook wel voor dat iemand niet weet wat er gebeurt en denkt dat er een regressie optreedt. Uiteindelijk worden gif- afvalstoffen o.a. door bloedbaan afgevoerd.

Andere reacties zouden kunnen zijn: vermoeidheid, griepachtige verschijnselen, rillingen, temperatuurverhoging, nachtelijke zweetaanvallen, pijn in spieren en gewrichten, depressies, geheugenproblemen, uitslag op de huid, hoofdpijn, misselijkheid en een algemeen gevoel van malaise.

Deze klachten behoren binnen enkele dagen weer te verdwijnen. Als deze langer duren, dan kan het zijn dat je of een griepvirus te pakken hebt of er moet iets worden aangepast aan je detoxmethode. Ik heb het zelf een keer gehad dat hoofdpijn aanhield tijdens een sapkuur. Er bleek sprake te zijn van uitdroging door te weinig inname van natrium, oftewel zout. Na een aantal bouillons en wat lichte soep, was de hoofdpijn verdwenen. Dit is ook de reden dat ik tegenwoordig detox samen met supplementen, zodat het lichaam gelijk gevoed wordt met de nodige vitamines en mineralen die het nodig heeft en er geen tekorten ontstaan. Het aanvullen van je dieet met eiwitten kan ook wenselijk zijn, omdat je bij het detoxen ook kans loopt op het afbreken van spieren. Het aanvullen van eiwitten kan dit voorkomen.

Belangrijk bij het detoxen is voldoende vocht om afvalstoffen af te kunnen voeren, dus let er op dat je voldoende drinkt. 2 liter per dag is wenselijk. Dit mag ook thee zijn. Een venkelthee werkt o.a. versterkend voor de lever. Zie hoofdstuk lever en nieren voor meer informatie.



Wat levert het detoxen op?

Ik kan hierover alleen maar zeggen wat het mij oplevert en dat is best veel. Ook ben ik ervan overtuigd dat het jou hetzelfde kan opleveren, ook al zijn we verschillend. Het zal zeker raakvlakken hebben.

Detoxen geeft mij als eerste meer energie, ik voel me lichamelijk fitter én ook geestelijk frisser. Mijn lijf voelt steviger, is vaak een aantal overbodige kilo's kwijtgeraakt, mijn buik is plat ipv opgeblazen, mijn ontlasting verloopt probleemloos. Mijn huid voelt zachter, zonder oneffenheden en heeft een gezonde tint. (Hoe dit komt vertel ik je later). Mijn nagels zijn stevig zonder scheurtjes en witte vlekjes, mijn haren glanzen meer, zijn voller en vallen niet meer massaal uit wat ze wel doen na een periode van ongezond leven. Mijn weerstand is hoger, ik ben minder vatbaar voor virussen en bacteriën. Behoeftes aan suikers en koffie is weg. Het lichaam is hersteld van de verslaving en geeft geen signalen meer af van behoefte. En dan zijn dit nog de voornamelijk de fysieke voordelen.

Emotioneel voel ik me stabiel. De energie die het me oplevert werkt ook door op mijn stemming. Het voelt letterlijk opgeruimder. Dit komt ook wel doordat je tijdens het ontgiften vaak ook emotioneel opruimt. Tijdens de detox kan je je ook meer down voelen of zelf depressief. Gelukkig verdwijnen deze gevoelens en maken ze plaats voor opgewektheid, positief in het leven staan en lichtheid. Nu kijk ik ook niet negatief tegen de sombere gevoelens. Ze horen erbij en hen de ruimte geven, ruimt lekker op.



De maancyclus

Al eeuwen leeft de mens met de cyclus van de maan. Vooral vrouwen zijn daar gevoelig voor, maar ook steeds meer mannen hoor ik praten over haar invloeden op bijvoorbeeld emoties en slaappatroon.

Voor mij speelt de maan een hele belangrijke rol in mijn leven. Dit is nog niet zo heel erg lang, nu enkel jaren. Daarvoor was ze er uiteraard wel, maar was ik mij niet bewust van haar impact.

Inmiddels pas ik mijn leefwijze steeds meer en meer aan en volg daarbij de cyclus van nieuwe maan naar volle maan. Zelf geef ik maanvieringen bij volle maan waarbij we met enkel vrouwen samen komen en stil staan bij wat er op dat moment speelt. De volle maan heeft een sterke energie en maakt dat emoties aan de oppervlakte komen. Verdrongen emoties komen letterlijk in het licht van de maan te staan waarbij ze aangeven dat het tijd is om verwerkt, losgelaten of gezien te worden. Deze maanvieringen zijn voor mij heel waardevol, omdat ik zie wat het voor de vrouwen doet, maar ook vooral omdat ik ze zelf zo hard nodig heb. Het stilstaan bij wat er is, doen we veel te weinig in deze snelle maatschappij, terwijl het ontzettend belangrijk is.

Van oudsher liepen de maancyclus en de menstruatiecyclus van vrouwen gelijk op. Vrouwen ovuleerde bij volle maan en menstueerden tijdens donkere maan. De energie van de maancyclus is ook te vergelijken van onze eigen 'maancyclus'.

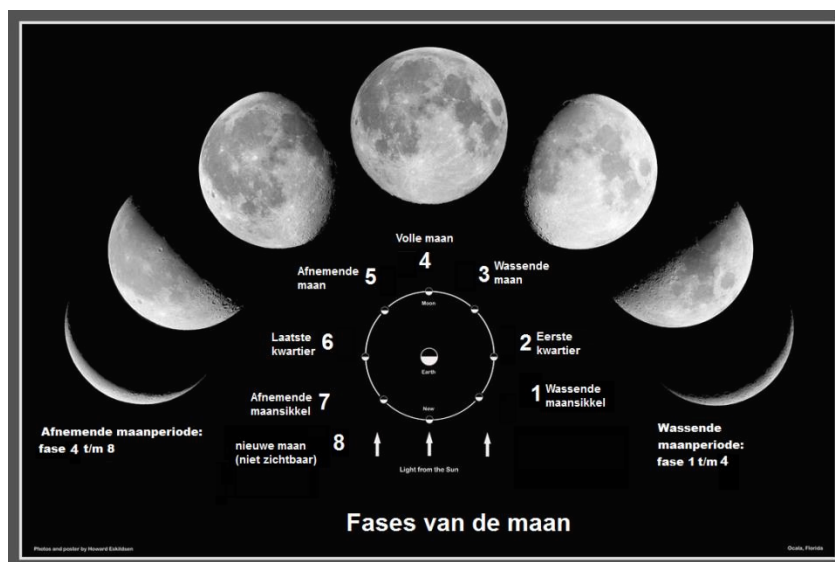
Zo heeft elke fase van de maancyclus, haar eigen energie en het voelt veel fijner om je naar deze energie te conformeren. Je zal merken dat al je plannen veel soepeler gaan verlopen. De natuur werkt dan letterlijk mee in je voordeel.

“Als de energie het hoogst is, werk dan vooruit zodat je in de rustperiode niet zoveel hoeft te doen”

De maancyclus is onder te verdelen in vier fases. Wat je bij de beschrijvingen leest is vooral van toepassing op de aanloop fase. De energie verandert namelijk vanaf de piekmomenten.

- Nieuwe maan, de maan is donker, bijna of niet te zien en haar energie is zeer laag. Vaak heb je dan de behoefte je terug te trekken, zijn er gevoelens van zwaarte en geen energie. Dit is een tijd van rust.
- Eerste kwartier oftewel wassende maan. Energie neemt toe en begint te stromen. Je krijgt weer zin om te gaan ondernemen. Dit is een goed moment om je plannen te gaan neerzetten, een moment waarin inspiratie en creativiteit weer tot leven komt.
- Volle maan, de maan is volledig te zien en het krachtigst in haar energie. Dit kan een lastige tijd zijn als je in het verzet gaat tegen wat er op dat moment opspeelt. Het makkelijkst is overgave, kijken en luisteren naar wat er gezien en gezegd mag worden. Dit is het moment om de plannen uit te voeren. Je creatiekracht is nu op zijn grootst. Je zal merken dat dingen moeiteloos verlopen.
- Laatste kwartier oftewel afnemende maan. Het woord zegt het al, de maan dus ook de maanenergie, neemt weer af. Het wordt weer donkerder en zo zal je ook weer de behoefte hebben om naar binnen te keren. De periode naar het eerste kwartier is de tijd om je plannen af te ronden, zodat je na eerste kwartier in rust kan tot nieuwe maan.

Vaak loopt de cyclus van de vrouw gelijk met de maancyclus. Mocht dat niet zo zijn, dan ik het vaak fijner om jouw eigen cyclus te volgen aangezien de energie hetzelfde patroon volgt. Voel vooral wat voor jou prettig voelt.



Detoxen met doTerra

DoTerra betekent “Gift van de Aarde” en deze naam hebben de oprichters gekozen, juist omdat planten en daarmee de etherische olie met hun therapeutische werking, een geschenk zijn voor ons allemaal.

Etherische oliën zijn vluchtige stoffen verkregen uit planten. Ze worden verkregen uit bladeren, bloemen, schors, schillen van o.a. citrusvruchten en uit wortels van de planten. Deze etherische oliën zijn de afweer van de plant. Ze beschikken over vele scheikundige bestanddelen die de plant helpen om te overleven in hun natuurlijke leefomgeving.

Bepaalde bestanddelen zijn zeer effectief als het gaat om het reinigen van het lichaam. Dit is ook de reden dat ik gebruik maak van bepaalde etherische oliën en samenstellingen die de detox ondersteunen en zelfs versnellen. Zo hoeft een detox niet jaren te duren en kan ik ook op regelmatige basis mijn lichaam ‘onderhouden’.

Etherische olie wordt op verschillende manieren gewonnen. Etherische olie van doTerra wordt meestal gewonnen door middel van stoomdestillatie. Hierbij wordt stoom door de te verwerken plantendelen geleid. De etherische olie vervliegt met de stoom. Nadat de stoom is afgekoeld tot water kan de etherische olie hiervan worden gescheiden door het verschil in polariteit tussen de olie en het water.

De temperatuur en de druk van de stoom moeten precies goed op elkaar afgestemd zijn. Te weinig warmte en druk zorgen ervoor dat er te weinig van de componenten van de etherische olie vrijkomen; te veel warmte en druk verandert de chemische samenstelling van de olie en daarmee neemt de werkzaamheid ook af.

Een methode die bij bv citrusvruchten gebruikt wordt is koude persing. De oliehoudende schil van de plant wordt uitgeperst en de olie komt tevoorschijn.

Wist je dat je ruim 6000 kilo rozenblaadjes nodig hebt voor 1 liter etherische rozenolie?

Geen wonder dat een flesje van 5ml op een bedrag uitkomt van 350,- euro mocht je deze pure 100% zuivere olie ergens kunnen kopen.

DoTerra levert alleen 100% zuivere oliën. Elke batch die zij aangeleverd krijgen wordt eerst 6 keer getest voordat het in een flesje terecht komt. De testen moeten o.a. uitwijzen dat de olie volledig zuiver is zonder chemicaliën en ze moeten aan de therapeutische standaard voldoen die DoTerra heeft ingesteld. Alle oliën die niet voldoen worden afgewezen en komen daarmee weer op de markt terecht om vervolgens weer opgekocht te worden.

Elke druppel etherische olie van DoTerra is afkomstig van hardwerkende boeren die een fairtrade overeenkomst hebben met DoTerra. Lokale boeren in de armste gebieden ter wereld, floreren door hun handelsovereenkomst met DoTerra. DoTerra ondersteunt naast de boer en zijn gezin ook de gemeenschap. Ze bouwt scholen, ziekenhuizen en waterputten

om het leven, daar waar het al moeilijk genoeg is, een stuk aangenamer te maken. Zelfstandigheid staat daarbij hoog in het vaandel. Je helpt mensen pas echt door ervoor te zorgen dat ze zichzelf kunnen redden.

De win-win die ontstaat door de werkwijze van DoTerra spreekt mij enorm aan. Door de ongelooflijke ervaringen die ik zelf heb gehad en van mijn omgeving heb vernomen, kan ik alleen maar zeggen dat DoTerra ook een groot cadeau voor mijzelf is geworden. Vandaar dat ik dit heel graag deel met mijn gezin en natuurlijk nu met jou.

Home Essentials Kit

top 10 oils & diffuser



Etherische oliën

Smart&Sassy

Deze metabolische samenstelling bevordert de algemene gezondheid en welzijn door het bereiken en onderhouden van een gezond lichaamsgewicht. De metabolische samenstelling is ontwikkeld en samengesteld om de eetlust tussen de maaltijden te helpen beheersen. Het kalmeert de maag, verhoogt de stemming en zorgt voor een gebalanceerd metabolisme.

Werking

- Versterkt een gezond metabolisme
- Helpt bij het managen van hongergevoel
- Kalmeert je maag en verbetert je stemming

Toepassingen

- Aromatisch
- Inwendig
- Op de huid

Ingrediënten

- Grapefruitschil
- Citroenschil
- Pepermuntplant
- Gemberwortel
- Kaneelbast

Aromatische omschrijving

- Warm
- Pittig
- Kruidig

Waarschuwing

Als je zwanger bent, borstvoeding geeft of onder dokters toezicht staat, consulteer je arts voordat je dit product gaat gebruiken.



Let op! Gebruik alleen 100% pure en natuurlijke etherische oliën zonder chemische en synthetische toevoegingen die slecht zijn voor de gezondheid! DoTerra garandeert dat haar oliën 100% puur en natuurlijk zijn zonder enige reststoffen van chemicaliën en pesticiden. Daarnaast garanderen zij een vaste hoge kwaliteit waardoor elk flesje aan de hoge kwaliteitsstandaard voldoet die doTerra heeft vastgesteld.

Citroenolie (Lemon)

Deze krachtpatser is koud geperst uit de schil van de citroen om zijn delicate, natuurlijke en krachtige eigenschappen te behouden. Citroen staat bekend om zijn krachtig aromatische, uitwendige en interne reinigende werking en kan met vele andere oliën worden samengevoegd. Verspreiden van citroen in een ruimte om de lucht te zuiveren zorgt voor een stemming verhogend effect. Kan ook gebruikt worden om voorwerpen in het huis te reinigen als een niet-giftig reinigingsmiddel. Dagelijks twee druppels in ieder glas water zorgt voor een mini toxische reiniging in elk glas. Het bevordert een gezonde werking van de lever.

Werking

- Voor schoonmaak en zuivering van lucht en oppervlakken
- Maakt het lichaam op een natuurlijke manier schoon en helpt bij het verteringsproces
- Ondersteunt bij een gezonde functie van het ademhalingssysteem

Toepassingen

- Aromatisch
- Inwendig
- Op de huid (vermijd zonlicht enkele uren na topisch gebruik * fototoxisch)

Waarschuwing

Als je zwanger bent, borstvoeding geeft of onder dokters toezicht staat, consulteer je arts voordat je dit product gaat gebruiken.



Let op! Gebruik alleen 100% pure en natuurlijke etherische oliën zonder chemische en synthetische toevoegingen die slecht zijn voor de gezondheid! DoTerra garandeert dat haar oliën 100% puur en natuurlijk zijn zonder enige reststoffen van chemicaliën en pesticiden. Daarnaast garanderen zij een vaste hoge kwaliteit waardoor elk flesje aan de hoge kwaliteitsstandaard voldoet die doTerra heeft vastgesteld.

Zendocrine

Zendocrine® Softgels

Zij ondersteunen het natuurlijke ontgiftend systeem van je lichaam met een gepatenteerde samenstelling van Tangerine, Rozemarijn, Geranium, Jeneverbes en Cilantro essentiële oliën. Zendocrine helpt het lichaam te reinigen van toxines en vrije radicalen die je lichaamsfuncties kunnen vertragen en je een zwaar gevoel geven. Deze krachtige mix combineert Rozemarijn, Cilantro en Jeneverbes die bekend staan om hun ontgiftende eigenschappen en hun vaardigheid om een gezonde leverfunctie te ondersteunen. Tangerine en Geranium hebben reinigende eigenschappen voor ongewenste substanties in het lichaam. Zendocrine Softgels bieden een snelle en makkelijke manier om doTERRA's Zendocrine essentiële olie blend in te nemen, of je nu op reis bent, haast hebt of simpelweg van het gemak van een softgel houdt.

Zendocrine etherische olie blend

Zij steunt de natuurlijke vaardigheid van het lichaam om zich te ontdoen van ongewenste substanties.

Het ondersteunt de gezonde zuivering en filterfuncties van de lever, de nieren, darmen, longen en huid.* Deze krachtige samenstelling combineert Rozemarijn, Cilantro en Jeneverbes, gekend om hun ontgiftende eigenschappen en hun werkzaamheid om een gezonde leverfunctie te ondersteunen. Tangerine en Geranium hebben een reinigende functie voor ongewenste substanties. Zendocrine helpt het lichaam zich te reinigen van toxines en vrije radicalen die lichaamsfuncties kunnen vertragen en een zwaar gevoel veroorzaken.

Werking

- Ondersteunt het lichaam in het zich ontdoen van ongewenste substanties*
- Steunt een gezonde leverfunctie
- Zuivert en ontgift de lichamelijke systemen*

Toepassingen

- Aromatisch
- Op de huid (eventueel verdunnen bij gevoeligheid - na opbrengen zon 12 uur vermijden!)
- Inwendig

Ingrediënten

- Tangerine schil
- Rozemarijnblad
- Geranium plant
- Jeneverbes

- Koriander kruid

Aromatische beschrijving

- Kruidig
- Scherp
- Bloemig

Waarschuwing

Als je zwanger bent, borstvoeding geeft of onder dokters toezicht staat, consulteer je arts voordat je dit product gaat gebruiken.



Let op! Gebruik alleen 100% pure en natuurlijke etherische oliën zonder chemische en synthetische toevoegingen die slecht zijn voor de gezondheid! DoTerra garandeert dat haar oliën 100% puur en natuurlijk zijn zonder enige reststoffen van chemicaliën en pesticiden. Daarnaast garanderen zij een vaste hoge kwaliteit waardoor elk flesje aan de hoge kwaliteitsstandaard voldoet die doTerra heeft vastgesteld.

Pepermuntolie (Peppermint)

Pepermunt is populair om zijn enorme veelzijdigheid in gebruik van tandpasta tot kauwgom om de adem te verfrissen. Als etherische olie is het nuttig om de ademhaling te vergemakkelijken en als hulp bij problemen met de spijsvertering. Pepermunt verlicht bij darmkrampen en –gas, hoofdpijn, brandend maagzuur en indigestie.

De pepermunt is een combinatie van watermunt en groene munt en één van de best verkochte oliën van doTERRA. Het hoge menthol gehalte onderscheidt de hoge kwaliteit van de doTERRA Peppermint olie van andere producten.

Werking

- Stimuleert een gezonde ademhalingsfunctie en een open ademhaling
- Vermindert maagproblemen, werkt pijn- en krampstillend
- Werkt antibacterieel en antiviraal
- Vaak gebruikt in tandpasta en kauwgom ter bevordering van mondgezondheid

Toepassingen

- Aromatisch
- Inwendig
- Op de huid

Ingrediënten

- Pepermunt hele plant

Aromatische omschrijving

- Menthol

Waarschuwing

Als je zwanger bent, borstvoeding geeft of onder dokters toezicht staat, consulteer je arts voordat je dit product gaat gebruiken.



Let op! Gebruik alleen 100% pure en natuurlijke etherische oliën zonder chemische en synthetische toevoegingen die slecht zijn voor de gezondheid! DoTerra garandeert dat haar oliën 100% puur en natuurlijk zijn zonder enige reststoffen van chemicaliën en pesticiden. Daarnaast garanderen zij een vaste hoge kwaliteit waardoor elk flesje aan de hoge kwaliteitsstandaard voldoet die doTerra heeft vastgesteld.

Supplementen

Life Long Vitality

Alpha CRS+

dōTERRA® Alpha CRS+® Cellular Vitality Complex combineert potente hoeveelheden van natuurlijke botanische extracten voor een gezonde celvermenigvuldiging en levensduur met belangrijke factoren voor de stofwisseling om de cel jonger en langer te laten leven en een gezonde ontstekingsreactie te ondersteunen. Alpha CRS+ is gemaakt om dagelijks samen te gebruiken met xEO Mega en Microplex VMz® als een veelomvattend voedingssupplement voor een leven van vitaliteit en gezondheid.

Ingrediënten:

Cellular Longevity Blend (Amount per serving 1165 mg):
Boswellia Serrata Gum Resin extract (20mg Boswellic Acid)
Scutellaria Root extract (150 mg Baicalin)
Milk Thistle Seed extract (100 mg Silymarin)
Polygonum Cuspidatum Root extract (50 mg Resveratrol)
Green Tea Leaf extract (30 mg Catachins)
Pomegranate Fruit extract (25 mg Ellagic Acid)
Pineapple Stem extract (50 GDU Bromelain protease enzyme)
Tumeric Root extract (30 mg Curcuminoids)
Grape Seed extract (20 mg Proanthocyanidins)
Sesame Seed extract (14 mg Lignans)
Pine Bark extract (7 mg Proanthocyanidins)

Cellular Energy Blend (Amount per serving 400 mg):

Acetyl-L-Carnitine (100 mg)
Alpha Lipoic Acid (100 mg)
Coenzyme Q10 (50 mg)
Quercetin (50 mg)
Ginkgo Bilboa Leaf extract (40 mg)

dōTERRA Tummy Tamer Blend (Amount per serving 30 mg):

Peppermint Leaf extract, Ginger Root extract, Caraway Seed extract

Other ingredients:

Vegetable Hypromellose, Vegetable Cellulose, Calcium Silicate, Calcium Stearate.

xEO Mega

dōTERRA® xEO Mega Essential Oil Omega Complex is een unieke formule van CPTG® etherische oliën en een specifiek mengsel van bronnen (van zee en land) van omega vetzuren. Omegavetzuren helpen gewrichten, hersenen, hart en bloedvaten gezond houden en het immuunsysteem te ondersteunen, en er is aangetoond dat ze werkzaam zijn in het in evenwicht houden van gezonde ontstekingsreacties in cellen. Een enkele dagelijkse dosis van



xEO Mega bevat 1000 milligram lipiden uit zee met 340 mg EPA en 240 mg DHA en een mix van essentiële vetzuren uit planten. xEO Mega bevat ook 800 IU natuurlijke vitamine D, 60 IU natuurlijke vitamine E, en 1 mg pure astaxanthine, dit is een krachtige antioxidant carotenoïde geoogst uit microalgen. De biobeschikbaarheid van de xEO Mega formule wordt vergroot door een nanosomaal lipide assimilatie systeem.

Ingrediënten:

Vitamin A (as Alpha and Beta Carotene) 2000 IU

Vitamin D3 (as Natural Cholecalciferol) 800 IU

Vitamin E (as Natural Mixed Tocopherols) 60IU

Marine and Plant Oil

EPA (Eicosapentaenoic Acid from Fish Oil) 300 mg

DHA (Docosahexaenoic acid from Fish Oil) 300 mg

Other Omega 3's (from Fish Oil) 70 mg

ALA (Alpha Linolenic Acid from Echium Plantagineum Seed Oil) 50 mg

SDA (Stearidonic Acid from Echium Plantagineum Seed Oil) 20 mg

GLA (Gamma Linolenic Acid from Echium Plantagineum Seed Oil) 16 mg

Pomegranate Seed Oil 50 mg

Astapure Astaxanthin (from Green Algae) 1 mg

Lutein (from Marigold Flower) 3 mg

Zeaxanthin (from Marigold Flower) 1 mg

Lycopene (from Tomato Fruit) 1 mg

CPTG® Essential Oil Blend (120 mg):

Clove Bud, Frankincense Resin, Thyme Leaf, Cumin Seed, Wild Orange Peel, Peppermint Plant, Ginger Root, Caraway Seed, German Chamomile Flower

Other Ingredients: Non-GMO food starch, Glycerin, Purified Water, Maltitol, Carrageenan
Contains fish (Sardine, Anchovy, Mackerel)

Microplex VMz

Dit is een natuurlijke, totale voedingsformule van vitaminen en mineralen in biologisch voorkomende vorm, die we te kort komen in onze moderne diëten. De formule bevat een uitgebalanceerd mengsel van etherische antioxidanten (vitamine A, C en E), en een vitamine B energiecomplex gepresenteerd in een gepatenteerde glycoproteïne matrix. Het bevat ook van voedsel afgeleide mineralen zoals calcium, magnesium, zink en sporenelementen voor een optimale gezondheid van de botten en de stofwisseling. Microplex VMz bevat het Tummy Tammer botanische mengsel van dōTerra bestaande uit pepermunt, gember en karwei om de maag te kalmeren voor degenen die maagklachten ondervinden bij andere mineralen en vitamine producten. Microplex VMz zit in vegetarische capsules die vrij zijn van natriumlaurylsulfaat. De capsules bevatten geen gist, voedingsproducten, dierlijke producten of synthetische ingrediënten.

Vitamin A (as a and b Carotene and Retinyl Palmitate) 7000 IU

Vitamin C (as Calcium Ascorbate and Magnesium Ascorbate) 200 mg

Vitamin D (as Cholecalciferol) 800 IU
Vitamin E (as Natural Mixed Tocopherols and Tocotrienols) 50 IU
Vitamin K (as Glycoprotein Matrix) 200 mcg
Thiamin (as Glycoprotein Matrix) 3 mg
Riboflavin (as Glycoprotein Matrix) 3 mg
Niacin (as Glycoprotein Matrix) 20 mg
Vitamin B6 (as Glycoprotein Matrix) 3 mg
Folate (as Natural Lemon Peel extract) 400 mcg
Vitamin B12 (as Glycoprotein Matrix) 10 mcg
Biotin (as Glycoprotein Matrix) 300 mcg
Pantothenic Acid (as Glycoprotein Matrix) 10 mg
Calcium (as Malate Dimaca, Natural Coral and Ascorbate) 500 mg
Iron (as Bis-Glycinate Chelate) Ferroche 6 mg
Iodine (from Kelp stem and leaf powder) 25 mcg
Magnesium (as Dimagnesium Malate and Ascorbate) 150 mg
Zinc (as Bis-Glycinate Chelate) TRAACS 15 mg
Selenium (as Glycinate) 70 mcg
Copper (as Bis-Glycinate Chelate) TRAACS 0.5 mg
Manganese (as Bis-Glycinate Chelate) TRAACS 0.5 mg
Chromium (as Nicotinate Glycinate Chelate) TRAACS 50 mcg

Proprietary Whole-Food Blend (80 mg):

Kale (*Brassica oleracea acephala*) Leaf Powder, Dandelion (*Taraxacum officinale*) Leaf Powder, Parsley (*Petroselinum crisp*) Leaf Powder, Kelp (*Laminaria digitate*) Stem and Leaf Powder, Broccoli (*Brassica oleracea italic*) Aerial Parts Powder, Brussels Sprout (*Brassica oleracea gemmifera*) Immature Inflorescences Powder, Cabbage (*Brassica oleracea capitata*) Leaf Extract, Spinach (*Spinacia oleracea*) Leaf Powder

Active Enzyme Blend (40 mg):

Protease, Lactase, Lipase, Amylase, α -Galactosidase, Diastase, Glucomylase, Peptidase

doTERRA Tummy Tamer Blend (30 mg):

Caraway (*Carum carvi*) Seed Extract, Ginger (*Zingiber officinale*) Rhizome Extract, Peppermint (*Mentha Piperita*) Leaf Extract

PB assist

PB Assist+ is een eigen formule van prebiotische vezels en zes stammen van probiotische micro-organismen in een unieke dubbellaagse vegetarische capsule. Het levert 6 miljard KVEs aan actieve probiotische culturen en oplosbare prebiotische FOS (fructo-oligosaccharides) die een gunstige bacteriële groei aanmoedigen. De dubbellaagse capsule met vertraagde afgifte is ontworpen om de gevoelige probiotische culturen te beschermen tegen maagzuur. Pb Assist+ biedt een unieke, veilige en effectieve manier om te zorgen voor de erkende ondersteunende voordelen van probiotica voor de spijsvertering en het immuunsysteem.



Eigenschappen:

- Bevordert een positieve balans en verspreiding van nuttige bacteriën
- Zorgt voor een gezonde balans in de darmflora
- Ondersteunt een gezonde werking van de spijsvertering en het immuunsysteem
- Ondersteunt de gezondheid van het maagdarmkanaal, in het bijzonder de dunne en dikke darm
- Helpt een optimale stofwisseling en de opname van voedsel te ondersteunen

GX assist

dōTERRA's GX Assist® Reinigingsformule is een combinatie van CPTG® etherische oliën en caprylzuur* die een gezonde spijsvertering helpt ondersteunen door een onvriendelijke omgeving te creëren voor potentieel gevaarlijke ziekteverwekkers die de immuniteit van de spijsvertering kunnen aantasten en spijsverteringsklachten kunnen veroorzaken. GX Assist bevat CPTG® essentiële oliën van oregano, tea tree, citroen, citroengras, pepermunt en tijm die aantoonbare in-vitro antimicrobiële eigenschappen hebben.

Eigenschappen:

- Ondersteund een gezonde leefstijl
- Ondersteund gezonde spijsvertering
- Ondersteund immuunsysteem
- Heeft een sterk antibacteriële en antivirale werking

*Caprylzuur



In de natuurlijke gezondheidszorg is caprylzuur in de vorm van calcium- en magnesiumcaprylaat al vele jaren bekend als voedingssupplement ter behandeling van het candidasyndroom. Kenmerkend voor dit syndroom is een vermeende candida-overgroei van de dikke darm wat gepaard gaat met een reeks aspecifieke klachten zoals algehele malaise, chronische vermoeidheid, zwakke weerstand, grote hang naar zoet en/of brood, opgeblazen buikgevoel, angstige gevoelens, bezorgdheid en somberheid.

Caprylzuur in de vorm van calcium- en magnesiumcaprylaat is een poeder dat na inname uiteenvalt in vrij caprylzuur en calcium- en magnesiumionen. Caprylzuur wordt door de FDA als veilig beschouwd en heeft het label GRAS gekregen (generally recognized as safe). Het wordt in kleine hoeveelheden door het lichaam zelf geproduceerd en tevens in kleine hoeveelheden in voedingsbronnen aangetroffen, waaronder kokos (kokosvet), palmolie, hennepolie, moedermelk, zuivelproducten en roomboter.

Indicaties

- *Candida-infecties en andere gist- en schimmelinfecties en de uiteenlopende symptomatiek die daarmee samenhangt (o.a. chronische vermoeidheid, algehele malaise, spijsverteringsstoornissen, immuunzwakte, allergieën, overgevoeligheden voor chemicaliën)*
- *Preventief bij frequent antibioticagebruik*

Contra-indicaties

- *Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.*

Bron: <http://www.naturafoundation.nl/monografie/Caprylzuur.html>

Serenity capsules

doTERRA Serenity Restful Complex is een unieke combinatie van Lavendel etherische olie en natuurlijke plantextracten in een vegetarische softgel die je helpt de verfrissende slaap te krijgen die je nodig hebt zonder dat je de volgende dag wankel en slaperig voelt. doTERRA Serenity Restful Complex combineert de goed onderzochte ontspannende werking van Lavendel essentiële olie en L-Theanine tesamen met citroen balsem, passiebloem en kamille om op een subtiele manier ontspanning en slaap te bevorderen. Inhoud 60 softgels

Ingrediënten

- Lavendel essentiële olie
- L-Theanine
- Citroenbalsem
- Passiebloem
- Kamille

Gebruiksaanwijzing

- Neem een of twee softgels voor het naar bed gaan.

Waarschuwing

Houd buiten bereik van kinderen. Als je zwanger bent, borstvoeding geeft of onder behandeling bent van een arts, overleg dan met je arts. Bewaar op een koele, droge plaats.



Terrazyme

DigestZen TerraZyme® Digestive Enzyme Complex is een gepatenteerde samenstelling van actieve volwaardige enzymen en ondersteunende ingrediënten die vaak missen in gekookt, bewerkt en voedsel dat vol met conserveermiddelen zit. De krachtige combinatie van spijsverteringsenzymen die in DigestZen TerraZyme voorkomen ondersteunen de productie van het lichaam van enzymen die onmisbaar zijn voor gezonde biochemische processen waaronder een gezonde vertering van voedingsstoffen en celmetabolisme van voedingsstoffen naar energie. Terrazyme bevat een variëteit van whole-food enzymen die helpen met de vertering van proteïnen, vetten, complexe koolhydraten, suikers en vezels.

Belangrijkste voordelen

- Ondersteunt gezonde vertering en metabolisme van enzyme-tekorten door bewerkt voedsel
- Ondersteunt het omzetten van voedingsstoffen naar celenergie
- Bevordert gastro-intestinaal comfort en voedseltolerantie
- Ondersteunt een gezonde productie van metabolische enzymen
- Gepatenteerde blend van 10 actieve volwaardige enzymen
- Bevat de doTERRA tummy tamer blend van Pepermunt, Gember en Karwijzaad
- Vrij van Sodium lauryl sulfate - HPMC plantaardige capsules
- Veilig en effectief

Uitleg

Enzymen zijn gespecialiseerde proteïnen die als een katalysator functioneren in bijna alle functies van de cellen en chemische reacties in het gehele lichaam. Enzymen spelen een kritieke rol in groei, genezing en voortplanting. Ze zijn ook noodzakelijk voor de ademhaling, denken, immuun functie, hormoonregulatie, ontgiften en duizenden andere biochemische functies. Enzymen zijn tevens noodzakelijk voor het verteren van voedsel en de omzetting van voedsel in energie.

Enzymen kunnen van binnen en buiten het lichaam komen. Endogene enzymen worden geproduceerd in het lichaam en kunnen worden geclassificeerd als metabolische enzymen en digestieve enzymen. Metabolische enzymen zijn actief in het bloed, weefsel en organen. Digestieve enzymen zijn worden uitgescheiden door de lever en pancreas en helpen het lichaam om voedsel om te zetten in bruikbare voedingsstoffen. Exogene enzymen zijn enzymen die van buiten het lichaam komen en wordt geclassificeerd als voedingsenzymen. Voedingsenzymen worden gevonden in rauw, onbewerkt voedsel en helpen om voedingsstoffen af te breken gedurende de spijsvertering.

Het vermogen van het lichaam om constant metabolische en spijsverteringsenzymen te produceren wordt beperkt tot de beschikbaarheid van rauw voedsel en productiecapaciteit. Als ons dieet niet voldoende voedingsenzymen bevat om het voedsel af te breken dat we eten, dan moeten onze endogene enzymen worden aangewend om spijsverteringsenzymen aan te maken om het voedsel om te zetten in biologisch beschikbare voedingsstoffen. Productiecapaciteit die wordt gebruikt voor de productie van spijsverteringsenzymen is capaciteit die niet gebruikt wordt voor de productie van noodzakelijke metabolische enzymen.

Al met al een heel uitgebalanceerde formule van doTERRA om goed en verantwoord te detoxen.

Huidverzorging

Het grootste orgaan van ons lichaam is de huid. Deze wordt vaak vergeten, maar speelt een essentiële rol bij de opname van giftige stoffen en daarmee ook van het afvoeren van deze stoffen. Afvalstoffen komen vaak vrij via de huid. Dit kan d.m.v. eczeem, puisten, oneffenheden en zelfs ontstekingen en abcessen.

Daarom zorg je ook goed voor de huid tijdens het detoxen. Dit doe je door het dagelijks borstelen van de huid, scrubben en het nemen wisseldouches. Ook verzorg je de huid met bodylotion en eventueel neem je een bad met magnesiumzout.

Je zal merken dat je huid hier heel blij van wordt. Het scrubben zorgt voor het verwijderen van dode huidcellen, waardoor deze beter de toxische stoffen kan afscheiden. De wisseldouches en het borstelen van de huid zorgen ervoor dat je bloedsomloop goed op gang komt. Je doet dit ook elke ochtend voor zover dat mogelijk is. De bodylotion zorgt voor een goede verzorging zodat de huid niet uitdroogt. Let op dat je hierbij kiest voor een natuurlijke lotion of olie. Een simpele olijfolie uit je keukenkastje is altijd beter dan een lotion met allerlei toxische stoffen, aangezien je daar juist vanaf wilt komen. Ook de scrub kan je heel makkelijk zelf maken. Zie voor handige snelle en natuurlijke recepten de recepten achterin het boek.



Slaaphygiëne

Slaaphygiëne heeft niets te maken met een *schone* slaapkamer of een douche nemen voordat je gaat slapen. Het is een term voor goede gewoonten die je in je leven kunt introduceren om beter te kunnen slapen.

Je lichaam heeft een goede nachtrust nodig om uit te rusten en te herstellen. Zo verwerk je gebeurtenissen tijdens je slaap in je dromen en rusten je organen en je spieren om weer op te laden voor de volgende dag. Zeker tijdens de detox is een gezonde nachtrust van essentieel belang, maar ook buiten het detoxen om willen we natuurlijk kunnen genieten van energiek wakker worden.

Om mijzelf hierin te ondersteunen maak ik gebruik van de Serenity capsules van DoTerra. Deze bestaan uit pure natuurlijke etherische oliën en ik slaap er veel dieper door. Zeker in periodes wanneer ik onrustig slaap gebruik ik Serenity, waardoor ik veel dieper slaap en vooral doorslaap. Ik voel dat ik met meer energie wakker wordt en ik echt uitgerust ben. Vaak ben ik dan al zelfs voor de wekker afgaat wakker.

Naast de capsules zorg ik (meestal) voor een goede slaaphygiëne. Hieronder heb ik enkele tips beschreven.

- Gebruik geen pep- of verdovende middelen. Cafeïne en nicotine zijn stoffen waar je energie van krijgt, waardoor slapen lastiger wordt. Alcohol is een middel dat verdooft, waardoor het vaak wel makkelijker is om in slaap te vallen, echter zorgt er vaak wel voor dat je minder goed doorslaapt. Tijdens een detox is het gebruik van alcohol ook niet wenselijk vanwege de toxische stoffen die ze achterlaat en de extra ballast die het meebrengt voor de lever, nieren en darmen.
- Beweeg voldoende op een dag. Sporten en wandelen zorgen voor serotonine in je hersenen, het stofje dat bepaalt hoe stabiel jij op emotioneel vlak bent. Door het sporten stijgt je serotoninegehalte, waardoor je je blijer voelt en bovendien een flinke dosis extra zelfvertrouwen krijgt. Juist dat zelfvertrouwen is zo cruciaal bij het tegengaan van depressie. Serotonine is dus een absolute must. Hoe kun je je hersenen daarbij helpen? Sporten maakt de serotonine dus vrij, maar de aanmaak ervan wordt gestimuleerd door tryptofaan. Dat krijg je binnen door het eten van bananen, kip, kalkoen, havermout, gebakken aardappeltjes, gezonde zaden als chiazaad en hennepzaad, en vette vis als zalm en makreel, die rijk is aan vitamine B12. Bananen en zaden kun je bijvoorbeeld lekker combineren in een smoothie. Hoe stabiel je je voelt, hoe beter je slaapt. Let wel op dat je niet te laat op de avond intensief gaat sporten. Dit zou namelijk ervoor kunnen zorgen dat je juist niet in slaap komt. Sowieso is je energiepeil in het begin van de detox wat lager, waardoor intensief sporten misschien beter even gelaten kan worden. Kijk hierin vooral naar wat voor jou goed voelt.
- Snacken doe je overdags. Probeer 2 uur voor je gaat slapen niks meer te eten. Je zal merken dat je hier profijt van gaat hebben zodra je weer een normaal eetpatroon

gaat volgen. In de avond snacken zorgt ervoor dat je lichaam hierom gaat vragen. Meestal zijn de dingen die je dan gaat eten niet zo heel gezond. Ook wil je dat jouw gehele spijsvertering tot rust kan komen in de nacht, wat niet echt gaat als jij het aan het werk zet.

- Tackel je Mind. Veel mensen liggen in bed te piekeren, wat niet echt bevorderlijk is voor een goede nachtrust. Een manier om dit te voorkomen is het houden van een piekerkwartier. Dat houdt in dat je voordat je gaat slapen even een moment neemt om je problemen uit te schrijven en oplossingen te verzinnen. Door er zo constructief mee bezig te zijn, zal je zien dat het je 's nachts minder bezig houdt, zodat je rustiger in- en doorslaapt.
- Yoga en meditatie verstillen de mind. Een Yinyoga les of meditatie in de avond zorgt ervoor dat je meer in contact komt met je lichaam. Hoe meer je in je lichaam aanwezig bent, hoe stiller de mind wordt. Hoeveel slaap heb je nodig?
- Bekijk hoeveel slaap jij nodig hebt. We slapen niet allemaal 8 uur per nacht. Ik zelf heb vaak wat meer uur nodig en veel mensen doen het prima op minder uren. Voel daarom goed wat jij nodig hebt. Onnodig in bed liggen zorgt juist voor piekeren en woelen waardoor het slapen onrustig wordt.
- Stimuleer je melatonine aanmaak. Als je de natuurcyclus volgt en daarin zou leven zonder moderne middelen, dan maak je, op het moment dat het donker wordt, melatonine aan. Dit stofje zorgt ervoor dat je moe en slaperig wordt. Hooguit met een kaarsje of vuurtje kan je dan wat licht in de ruimte brengen. Tegenwoordig staan s 'avond de lichten thuis aan, vaak ook de TV en natuurlijk telefoons en tablets. Niet echt bevorderlijk voor de aanmaak van melatonine. Het helpt om 2 uur voor het slapen gaan, geen beeldschermen meer te bekijken. Wat ook werkt is ipv alle lampen aan, een kaarsje aan te steken of de lampen te dimmen. Een mooi voorbeeld is dat je bijvoorbeeld door de weeks lekker tv zit te kijken en dan de film makkelijk afkijkt tot heel laat. En dan is het weekend, de kaarsjes gaan aan, de lichten zijn gedimd, tv staat uit, je zit lekker ontspannen op de bank te kletsen met een vriend/vriendin of romantisch met je partner en voor je het weet zit je om 21.00 al te gapen. De melatonine doet dan ineens heel goed zijn werk 😊 Ook is het fijn om je slaapkamer zo donker mogelijk te maken. Verduisterende (rol)gordijnen of een rolluik zijn dan heel erg fijn.
- Gebruik de slaapkamer waar deze voor gemaakt is. Een slaapkamer is gemaakt om in te slapen en in te vrijen en verder niets. Althans, zo zou het moeten zijn. Neem je telefoon niet mee de slaapkamer in en haal je TV ook weg. Alles wat je af kan leiden van je slaap, zou zich niet in je slaapkamer moeten bevinden. Dit is het moment om dat leuke boek eens te gaan lezen. Het is verstandig om hier een papieren boek voor te gebruiken, aangezien beeldschermen in elektronische apparatuur een licht afgeven dat ons uit de slaap kan houden.

“Geef in de nacht je zorgen aan de sterren en de maan, zij hebben al veel meer gezien en zullen nog veel langer bestaan”

Wat kan je nog meer doen?

- Ban stress uit je leven. Stressvolle situaties zorgen voor hormonen en endorfine in de bloedbaan, die op hun beurt gifstoffen in de lever achterlaten en de lever afremmen. Ban stress zoveel mogelijk uit je leven.
- Overweeg ontspannende activiteiten als yoga en meditatie.
- Gebruik natuurlijke schoonmaakmiddelen in huis. Als je blootstaat aan chemicaliën moet je lever overuren maken om jou gezond te houden. Verminder de hoeveelheid chemicaliën waaraan je blootstaat door natuurlijke schoonmaakmiddelen te gebruiken. Gebruik ook biologische en natuurlijke cosmeticaproducten voor je lichaamsverzorging.
- Overweeg thuis een luchtzuiveringsinstallatie te gaan gebruiken. Hoe meer gifstoffen er in de lucht zitten, hoe meer gif je lever moet verwerken. Een luchtzuiveringsinstallatie is een goede investering als je in de stad of dicht bij een snelweg woont, want auto's brengen veel gifstoffen in de lucht.
- Beweeg zo veel je kunt. Beweging helpt bij een gezond gewicht, waardoor je minder kans hebt op een vette lever. Beweging stimuleert ook de functie van de leverenzymen.
- Overweeg een diffuser aan te schaffen.



Diffuser

Het is een handig apparaatje dat met behulp van trilling en een beetje water de 100% natuurlijke essentiële olie laat verstuiven. De olie wordt daarbij niet verwarmd, zodat de therapeutische waarde gewaarborgd blijft. Wanneer je de diffuser gebruikt, komt de essentiële olie in de lucht, zodat je deze inademt. De olie komt vervolgens in je bloedbaan terecht, zodat hij zijn werk kan doen voor je. En waarom is het echt een must in ieder huishouden? Hier zijn 10 redenen! :-)

1. Om goed te slapen en voor de algehele ontspanning. Je kunt hem dus in de slaapkamer gebruiken voor als je gaat slapen, maar ook in de huiskamer na een drukke werkdag of in de speelkamer om je drukke kinderen even rustig te laten worden. Een aantal van de vele oliën die gebruikt kunnen worden om te ontspannen zijn:

Lavender, Cedarwood, Serenity, Peace.

2. Voor een beter humeur. Net zoals de diffuser je kan helpen ontspannen, kan hij je ook helpen om een beter humeur te krijgen. Weg met die donkere wolken! Hiervoor kun je bijvoorbeeld (een combinatie van) deze olie gebruiken:

Bergamot, Wild Orange, Lemon, Grapefruit, Peppermint, Frankicence

3. Ter ondersteuning van je immuunsysteem. Vooral als het weer de tijd van het jaar is ;-)! Blijf je sterk en fit voelen met bijvoorbeeld deze olie:

OnGuard, Melaleuca, Lemon, Rosemary, Grapefruit

4. Om vrijer te kunnen ademen. Daarvoor kun je ook de diffuser inzetten. Er zijn heel veel olietjes die je daar bij kunnen helpen. Hier noem ik er een paar:

Eucalyptus, Breathe, Peppermint, Rosemary, Lemon

5. Meer passie en romantiek. Laat los en kom "in the mood" met onder andere deze olietjes:

Ylang Ylang, Passion, Wild Orange, Cinnamon

6. Focus en concentratie. Ook daarvoor kun je olie in de diffuser gebruiken. Er zijn diverse olietjes die je hersencellen zullen stimuleren om beter informatie op te kunnen nemen en ook om langer gefocust te blijven. Heel handig tijdens studie of werk. Bijvoorbeeld deze:

Peppermint, Lemon, Siberian Fir, Eucalyptus

7. Als gezonder alternatief voor geurkaarsen en parfumwierook. In veel geurkaarten en huisparfums zitten schadelijk stoffen die je vervolgens inademt als je ze gebruikt. De etherische olie van doTerra zijn hiervoor het gezonde alternatief, want die is 100% natuurlijk.

8. Het afweren van insecten. Er zijn meerdere manieren om beestjes op afstand te houden. Je kan een etherische olie in een basiscreme verwerken en deze opsmeren, in een verstuiver met water doen en dan sprayen, maar natuurlijk ook in de diffuser om jouw huis insectvrij te houden. Hiervoor kun je o.a. de volgende olie in de diffuser gebruiken:

Clove, Melaleuca, Lemongrass, Purify, Rosemary, Cedarwood, Lavendel

9. Houd je hoofd koel tijdens de zomerdagen. Gebruik de verkoelende oliën in de diffuser bij warme dagen. Deze bijvoorbeeld:

Peppermint, Spearmint, Eucalyptus, Wintergreen

10. Bespaar geld! Met een diffuser en etherische olie investeer je in je welbevinden, waardoor je gezonder blijft en dus minder ziektekosten zult maken. Bovendien zijn de oliën op zichzelf ook heel goed in te zetten voor allerlei zelfgemaakte cosmetica zodat je geld bespaart en tegelijkertijd investeert in je gezondheid.



Lever, nieren en darmen

Onze lever en nieren hebben door alle toxische stoffen veel te verduren en kunnen de toevoer hiervan eigenlijk niet aan. Daardoor worden we ziek of vermoeid en krijgen we allerlei klachten. Veel van ons zijn zelfs gaan geloven dat hoe we ons voelen, heel normaal is en trekken pas aan de bel als het lichaam echt niet meer kan. Toch is vermoeidheid en allerlei kwaaltjes hebben NIET normaal en zeker niet gezond.

Om de detox te optimaliseren is het nodig om de lever en nieren, die tenslotte verantwoordelijk zijn voor de verwerking van de stoffen die niet in het lichaam thuishoren, te filteren en af te voeren naar buiten.

Darmen

Een goede darmgezondheid is belangrijk om je fit optimaal te voelen. In de darmen vinden namelijk processen plaats die nodig zijn om gezond te blijven. Het grootste deel van je immuunsysteem zit bijvoorbeeld in je darmen. Je darmen en darmflora zorgen er ook voor dat je spijsvertering en stoelgang goed functioneren. Vandaar dat het goed is extra voor je darmen te zorgen. Onze darmen bestaan onder andere uit de dunne en de dikke darm. In de darmen moet steeds een keus worden gemaakt tussen 'goed' of 'slecht'. De darmwand zorgt er namelijk voor dat voedingsstoffen worden opgenomen, maar moet schadelijke stoffen zoals slechte bacteriën en virussen juist tegenhouden. Dit is het moment waarop je immuunsysteem in actie komt! In je darmen leven miljarden goede en slechte bacteriën samen, de darmflora. De darmflora speelt een belangrijke rol bij je spijsvertering, stoelgang en je immuunsysteem.

Dunne darm

De opname van voedingsstoffen gebeurt vooral in de dunne darm. Vanuit je maag komt je voeding in kleine beetjes als eerste in de dunne darm terecht. De dunne darm is ongeveer 6 meter lang en heeft talloze plooien, die villi genoemd worden. Deze villi zijn belangrijk voor de opname van voedingsstoffen. Goede bacteriën, zoals lactobacillen, hebben ook in de dunne darm een belangrijke functie. Ze bedekken de darmwand als een soort tapijt. Zo houden ze samen met de andere bacteriën uit de darmflora de plaatsen bezet op de darmwand zodat slechte bacteriën en schimmels zich er niet kunnen vestigen. Ook zorgen deze bacteriën voor een zuur milieu waardoor slechte bacteriën minder goed kunnen groeien. Daarnaast verbruiken lactobacillen voedingsstoffen zodat het voor de slechte bacteriën moeilijker wordt om te overleven. Deze goede bacteriën kunnen zo ook een positief effect hebben op het immuunsysteem.

Dikke darm

Sommige voedselresten, zoals vezels, zijn lastig verteerbaar en komen onverteerd terecht in de dikke darm die ongeveer 1,5 meter lang is. Deze resten blijven 12 tot 48 uur in de dikke darm. Hier vinden processen plaats zoals opname van water, verteren van moeilijk verteerbare vezels en de stoelgang. In de dikke darm spelen vooral anaërobe bacteriën, zoals bifidobacteriën, een rol. Deze bacteriën dragen bij aan een gezonde darmflora van je

dikke darm. Ze zorgen onder andere voor een zuur milieu wat goed is voor de knijpbeweging van de darm (peristaltiek). Bifidobacteriën spelen verder een rol bij het reguleren van de vochthuishouding en het verteren van vezels. Door knijpbewegingen van de darm (peristaltiek) komen de voedselresten uiteindelijk in de endeldarm terecht en blijft alleen de ontlasting over. Helemaal uitgespreid is de oppervlakte van de darmen zo groot als een tennisbaan. Deze hele oppervlakte moet bewaakt worden door de darmflora.

Het is wel duidelijk dat je algehele gezondheid afhankelijk is van het welzijn van je darmen. Daarom ga je d.m.v. de detox je darmen reinigen en weer voeden met de juiste bacteriën.

De lever

De lever is een van de grootste organen in ons lichaam. De lever is erg belangrijk, omdat het orgaan verscheidene taken uitvoert die essentieel zijn voor het leven. Deze filter moet per minuut ongeveer één liter bloed vrijmaken van gifstoffen en deze gifstoffen kunnen zich met de tijd flink opstapelen. De lever heeft ook veel te maken met onze hormonen en de verwijdering van ziektekiemen, allergenen en chemische bestanddelen uit medicijnen. En alsof dit niet al genoeg is, is je lever samen met je galblaas ook verantwoordelijk voor het verwerken van vetten en de opname van voedingsstoffen.

Geschat wordt dat ongeveer tien procent van de wereldbevolking last heeft van leverziektes als fibrose, cirrose, kanker of hepatitis. Deze ziektes kunnen de leefkwaliteit van de patiënt sterk beïnvloeden en in zeer ernstige gevallen zelfs tot overlijden leiden.

- Alcohol en cafeïne zijn de twee grootste boosdoeners die gifstoffen in je lever achterlaten en hem belemmeren om goed te functioneren.
- Drink een keer per dag citroensap met water of thee. Citroen stimuleert de galproductie om je lever te helpen giffen kwijt te raken. Het helpt ook tegen de opbouw van galstenen en het helpt de spijsvertering en de leverfunctie bij het bewegen van maagsappen. Zelf gebruik ik **doTerra Lemon** etherische olie. Dit is het eerste wat ik drink als ik opsta. De werking is hetzelfde als de citroensap en zelfs vele malen krachtiger. Ook hoef ik niet dagelijks een citroen uit te persen wat veel tijd en geld bespaart. Let wel op met citroenconsumptie als je de zon in gaat. Veel Citrusvruchten zijn namelijk fototoxisch en kunnen in combinatie met zonlicht een allergische reactie veroorzaken. Geadviseerd wordt om na het gebruik van de Lemonolie 12 uur lang de zon te vermijden.

Fototoxiciteit of fotoreactiviteit is een eigenschap van farmaceutische en chemische stoffen, waarbij onder invloed van licht, meestal zonlicht, een reactie optreedt die de huid aantast. Dit kan leiden tot huidirritatie (rode huid, jeuk, uitdroging, schilfering) of zelfs brandwonden. De reactie kan enige tijd na het contact optreden, wanneer de huid aan licht wordt blootgesteld.

- Drink groene thee. Groene thee is rijk aan catechine, een plantaardige antioxidant die de leverfunctie ondersteunt en vetopslag in de lever voorkomt.

- Drink natuurlijke fruitsmoothies. Fruit zoals aardbeien, zwarte- en blauwe bessen en frambozen ondersteunen de gezondheid van de lever. Deze fruitsoorten bevatten organische zuren die de bloedsuikerspiegel verlagen en helpen om vet te verbranden, waardoor je minder snel leververvetting zult krijgen.
- Doe een sapvastenkuur. Vasten is een goede manier om de lever te reinigen. Bij de meeste vastenkuren mag je een bepaalde tijd alleen fruit en groenten eten, of alleen sappen daarvan drinken.
- Eet geen voedsel dat je lever beschadigt. Bewerkt voedsel bevat vaak conserveermiddelen, vet en cholesterol waardoor de lever vervuild kan raken met vet. Reinig je lever door geen bewerkt of te vet voedsel te eten, zodat de lever weer schoon kan worden en de cellen zich kunnen vernieuwen.
- Vermijd fastfood. Eet vooral geen gefrituurd voedsel of bewerkte vleeswaren (zoals worst, spek, etc.).
- Eet geen slechte vetten. Vet rood vlees, gefrituurd voedsel en geraffineerde vetten kunnen je lever verstoppert. Geraffineerde vetten zitten onder andere in margarine en geharde vetten.
- Eet ook geen kunstmatige zoetstoffen, kleurstoffen en conserveermiddelen. Het is het beste om zo natuurlijk mogelijk te eten als je je lever wilt reinigen.
- Eet groenten. Bepaalde groenten bevatten voedingsstoffen als beta caroteen, wat de levercellen stimuleert en beschermt tegen giften. Donkere bladgroenten zoals spinazie stimuleren celgroei en stimuleren de lever, terwijl wortels en bieten de galwegen in de lever beschermen tegen gifstoffen. Probeer 5 porties groenten per dag te eten en eet ook die soorten die je lever ondersteunen. Een manier om makkelijker voldoende groente binnen te krijgen, is om ze verwerken in een **smoothie**. Zie hoofdstuk recepten voor lekkere combinaties.
- Groenten die gezond zijn voor je lever zijn onder andere paardenbloem blaadjes, bittere pompoen, rucola, witlof en spinazie.
- Eet meer knoflook. Knoflook bevat zwavel dat de leverenzymen kan activeren zodat gifstoffen worden afgevoerd. Knoflook bevat ook allicine en selenium, twee voedingsstoffen die de lever tegen schade door gifstoffen beschermen. Deze twee stoffen helpen ook bij het ontgiften. Als je niet van knoflook houdt kun je ook supplementen kopen bij de drogist.
- Eet grapefruit. Grapefruit is rijk aan vitamine C en antioxidanten, en beide zijn goed om de lever te reinigen. Grapefruit versterkt de ontgiftende enzymen in de lever en bevat naringenine, waardoor de lever sneller vet verbrandt dan dat het kan opslaan. Zelf gebruik ik de samenstelling Smart&Sassy van doTerra. Hierin zit o.a. de grapefruit met nog enkele

andere etherische oliën die helpen het metabolisme te ondersteunen en de lever te reinigen.

- Eet twee keer per week avocado. Avocado is heerlijk en het bevat glutathionproducerende bestanddelen. Deze bestanddelen zorgen dat de lever niet te veel gif bevat.
- Eet walnoten. Walnoten bevatten veel l-arginine (een aminozuur) en omega3-vetzuren wat helpt om de lever vrij te maken van ziekteverwekkend ammoniak. Een extract van walnootschillen zit in veel leverreinigingskuren.



De Nieren

Je nieren hebben de belangrijke taak van het filteren en afvoeren van afvalstoffen die je lichaam produceert. Je nieren kunnen beter functioneren en reinigen zichzelf op natuurlijke wijze van gifstoffen uit het lichaam als je veel water drinkt. Probeer minstens 8 grote glazen water te drinken, maar drink meer als het buiten heel warm is, want dan verliest je lichaam ook vocht door te zweten.

- Let op de kleur van je urine om te beoordelen of je nog meer water zou moeten drinken.
- Je urine moet de kleur van stro hebben. Als het donkerder is, ben je misschien uitgedroogd en moet je meer water drinken.
- Als je veel water drinkt heb je minder kans dat je nierstenen krijgt.
- De beste dingen om te eten voor je nieren zijn appels, blauwe bessen en aardbeien.
- Probeer ook boerenkool en spinazie te eten. Ook zoete aardappels zijn erg goed voor de nieren.
- Vis met veel omega3-vetzuren zijn goed voor de nieren. Probeer af en toe zalm, makreel, haring en sardines te eten.

Voeding

Heel leuk zo'n detox, maar wat moet je dan nog eten?

Deze vraag krijg ik best vaak te horen. We zijn zo erg gewent aan ons eetpatroon, dat het lijkt alsof er geen ander voedsel is. We weten niet wat we ipv onze boterham moeten eten en dat is heel logisch als je dit gewent bent sinds je vast voedsel bent gaan krijgen.

Met mijn eerste detox stal ik bijna de boterham met pindakaas van mijn inmiddels 21jarige zoon. Ik had ontzettende trek in brood, de geur, de smaak en heb het ook niet kunnen volhouden om de hele maand geen brood te eten.

Inmiddels eet ik zelden brood en als ik het eet is het een zuurdesem boterham waar ik lekker van kan genieten.

Als je gaat detoxen dan is het beter om bepaald voedsel te laten staan. Wat we dan niet eten zijn de Allergenen, een natuurlijke of kunstmatige stof die een allergische reactie kan geven.

De belangrijkste allergenen die we tijdens deze detox gaan vermijden zijn:

- Aardappelen zonder schil
- Alcohol
- Brood (vanwege gluten en zout)
- Caffeïne, dus koffie, cola, zwarte thee, groene thee, chocolade
- Eieren
- Koemelkproducten: melk, karnemelk, yoghurt, kwark, kaas etc.
- Pasta
- Soja-producten
- Suiker, dus snoep, koek, limonade, vruchtensappen
- Vlees
- Witte rijst
- In principe alle voorverpakte producten en kant-en-klaarmaaltijden

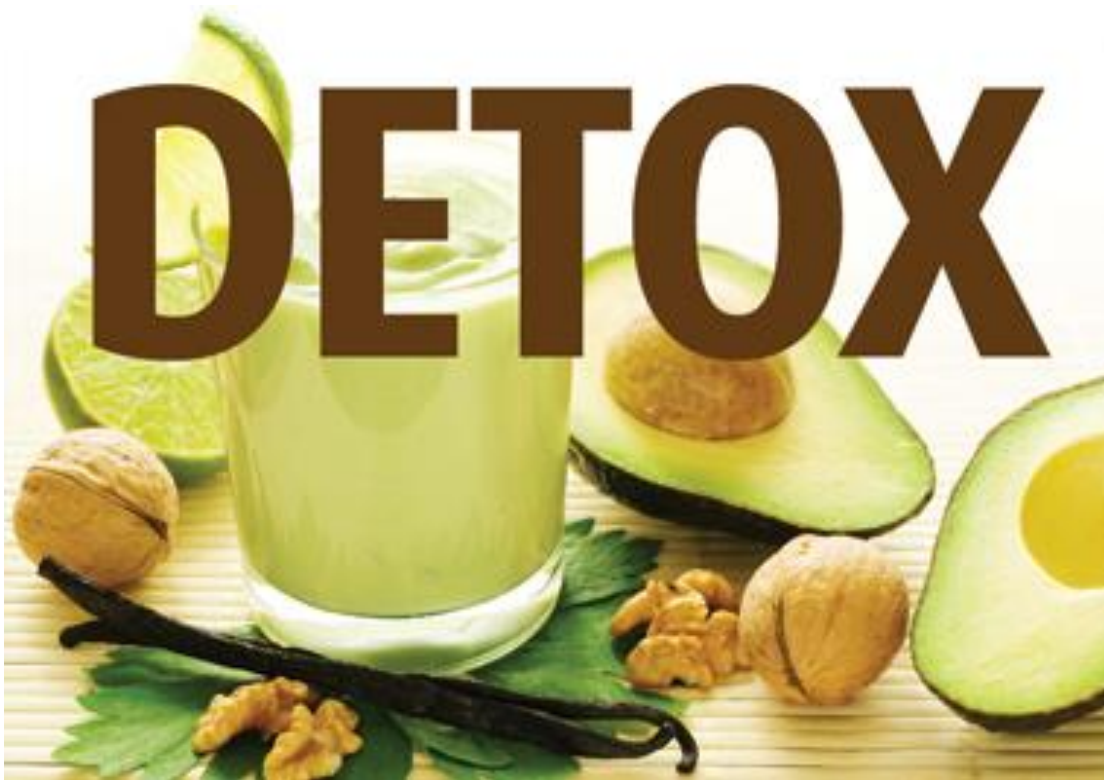
Wat je wel mag eten is:

- Aardappelen met schil
- Bonen
- Fruit
- Melk, kaas, yoghurt, kwark etc. van geitenmelk of schapenmelk
- Groente
- Honing als suikervervanger
- Noten, pitten en zaden
- Verse kruiden
- Vis en schaaldieren

Een typische 'detox-dag' is bijvoorbeeld:

- 07.00 uur: Bakje geitenyoghurt met gesneden kiwi en banaan, rozijnen, hazelnoten en honing
- 10.00 uur: dubbele rijstwafel met plak geitenkaas ertussen.
- 12.30 uur: lunchsalade van zilvervliesrijst, avocado, tomaten en mais.
- 15.00 uur: stuk fruit
- 18.30 uur: zalmfilet en krielaardappeltjes uit de oven met broccoli
- 20.00 uur: thee van verse munt
- 21.00 uur: klein bakje ongezouten gemengde noten

Ik ga geen menu's voor je maken, omdat ik je wil uitdagen om zelf creatief te zijn in je maaltijden. Wel kan je achterin het boek enkel recepten vinden die je hopelijk inspireren om lekker te eten tijdens je detox.



Nieuwe maan naar eerste kwartier

Je gaat in de eerste 7 dagen jouw eetpatroon veranderen als je dat niet al gedaan hebt. Wellicht eet je bepaalde producten al langer niet meer of is het juist heel er nieuw voor je. Je zal merken dat het qua hongergevoel best meevalt, omdat er best veel te eten valt. Mocht je normaal veel suiker of koffie gebruiken, dan kunnen deze dagen ook als zeer lastig ervaren worden. Door deze niet meer te eten, gaat je lichaam afkickverschijnselen ervaren. Geef jezelf wat meer rust als dit zo is. Deze maand sta jij centraal, dus mag je ook lief zijn voor jezelf. Laat een ander maar een keer de rommel opruimen of als je alleen woont, dan kan de rommel ook wel een paar dagen wachten.

De maanenergie is aan het toenemen. De eerste dagen is dat nog niet zo heel erg voelbaar, maar vertrouw erop dat ze ondersteunend voor je werkt. Mocht je merken dat je inspiratie krijgt om van alles te gaan ondernemen, richt je dan met deze energie op lekkere gezonde recepten of iets anders waar je tijdens deze detox baadt bij hebt. Laat extra werk even voor wat het is. Liever dat je dan start met het nemen van yoga lessen of je aansluit bij een mediatiegroep, dan dat je begint aan de zolder te verbouwen.



Dagschema dag 1tm7

Ochtend

- opstaan
- glas lauw/warm water met citroenolie
- warm douchen met scrub en daarna koud afdouchen(echt doen!)
- droogborstelen
- bodylotion
- groot glas water
- (groene) smoothie (of ander ontbijt)
- eventueel thee
- Supplementen en E.O.

Tussendoor

- Fruit (of ander tussendoortje)
- Supplementen en E.O.
- Water
- Thee

Middag

- Lunch: salade (of andere lunch naar keuze)
- Water
- Thee
- Supplementen en E.O.

Tussendoor

- Snack
- Water
- Thee
- Supplementen en E.O.

Avond

- Start evt met soep / salade
- Diner: naar keuze
- Thee en water

Voor het slapen (2 uur)

- Geen beeldschermen
- Yoga of meditatie oefening
- Evt lezen

Voor het slapen (half uur)

- Supplementen en E.O. (=optioneel)

Van Eerste kwartier voorbij volle maan

Tijdens deze tien dagen ga je jouw lichaam rust geven. Doordat je voeding minder energie voor je lichaam bevat, kan je merken dat je meer moe bent. Luister goed naar je lichaam.

De maan neemt in deze periode toe aan kracht en energie. Je zal merken dat je daardoor meer gedragen wordt. Dit is fijn, omdat je hiermee jouw eigen energieverlies enigszins kan compenseren.

Emoties liggen rond volle maan meer aan de oppervlakte. Het kan zo zijn dat je slechter slaapt, emotioneler bent dan anders of gewoon niet zo heel lekker in je vel zit. De detox reinigt je lichaam, maar vergeet niet dat emoties die vast zijn gaan zitten in je lijf, daarmee ook kunnen vrijkomen. De maan zal dit proces ondersteunen.

Let daarom goed op je nachtrust, plan tijd voor jezelf in, sluit je op in de badkamer voor een lekkere warme douche en lichaamsverzorging of duik vroeg in bed met een goed boek. Zelfliefde staat nu centraal.



Dagschema dag 8tm18

Ochtend

- opstaan
- glas lauw/warm water met citroenolie
- warm douchen met scrub en daarna koud afdouchen(echt doen!)
- droogborstelen
- bodylotion
- groot glas water
- (groene) smoothie (of groente/fruitsap)
- eventueel thee
- Supplementen en E.O.

Tussendoor

- Fruit
- (groene) smoothie (of groente/fruitsap)
- Supplementen en E.O.
- Water
- Thee

Middag

- Lunch: Groentesap (of licht soepje)
- Water
- Thee
- Supplementen en E.O.

Tussendoor

- Sap
- Water
- Thee
- Supplementen en E.O.

Avond

- Diner: Soepje
- Thee en water

Voor het slapen (2 uur)

- Geen beeldschermen
- Yoga of meditatie oefening
- Evt lezen

Voor het slapen (halfuur)

- Supplementen en E.O. (=optioneel)

Je kan tijdens deze sapdagen kiezen voor alleen sappen, maar als je dit te heftig vind kan je er ook voor kiezen om smoothies te drinken of ander vloeibaar voedsel. Je geeft je lichaam en vooral je darmen hiermee rust. De darmen krijgen daarmee wel alle voedingsstoffen die het nodig heeft, maar door zo min mogelijk vezels te eten, hoeft je verteringsstelsel niet te of nauwelijks te werken. Afvalstoffen kunnen dan makkelijker het lichaam verlaten.

Voorbij vollemaan terug naar nieuwe maan

Pas op dat je niet te snel kiest voor koolhydraatrijk voedsel in deze periode. Je hebt je lichaam ontzien voor 10 dagen en dan is te zwaar voedsel niet fijn. Je kan zelfs ervaren dat het niet lekker op de maag valt. Ook zal je merken dat je maag wat gekrompen is en dat er daardoor minder in past als voorheen. Let daarom ook goed op de signalen die je lichaam afgeeft.

De energie van de maan is weer aan het afnemen. Zeker na dag 21 is dit goed merkbaar. Wellicht heb je de behoefte om je terug te trekken, geef er dan lekker aan toe, je kan straks na de detox weer genoeg doen. Het kan ook zijn dat de afnemende maanenergie nu minder invloed op je heeft, juist doordat jouw lichaam nu door het reinigen meer energie van zichzelf heeft.



Dagschema dag 19tm28

Ochtend

- opstaan
- glas lauw/warm water met citroenolie
- warm douchen met scrub en daarna koud afdouchen(echt doen!)
- droogborstelen
- bodylotion
- groot glas water
- (groene) smoothie (of ander ontbijt)
- eventueel thee
- Supplementen en E.O.

Tussendoor

- Fruit (of ander tussendoortje)
- Supplementen en E.O.
- Water
- Thee

Middag

- Lunch: salade (of andere lunch naar keuze)
- Water
- Thee
- Supplementen en E.O.

Tussendoor

- Snack
- Water
- Thee
- Supplementen en E.O.

Avond

- Start evt met soep / salade
- Diner: naar keuze
- Thee en water

Voor het slapen (2 uur)

- Geen beeldschermen
- Yoga of meditatie oefening
- Evt lezen

Voor het slapen (halfuur)

- Supplementen en E.O. (=optioneel)

Dagschema Oliën en supplementen

Als je wakker wordt, 2 druppels citroenolie in een glas water

Ontbijt

1 capsule van elke soort uit het LifeLong Vitality Pack (Alpha CRS, xEO Mega, Micro Plex VMz)

1 glas water met 2 druppels Slim & Sassy of 1 capsule

1 Terrazyme capsule

1 Zendrocine Complex capsule

(Dag 8-18) 1 GX Assist capsule

(Dag 19-28) 1 PB Assist capsule

Tussendoor

1 glas water met 2 druppels Slim & Sassy of 1 capsule

Lunch

1 capsule van elke soort uit het LifeLong Vitality Pack (Alpha CRS, xEO Mega, Micro Plex VMz)

1 glas water met 2 druppels Slim & Sassy of 1 capsule

1 Terrazyme capsule

Tussendoor

1 glas water met 2 druppels Slim & Sassy of 1 capsule

Avondeten

1 glas water met 2 druppels Slim & Sassy of 1 capsule

1 Terrazyme capsule

1 Zendrocine Complex capsule

(Dag 8-18) 1 GX Assist capsule

(Dag 19-28) 1 PB Assist capsule

Voor het slapen

1á2 Serenity capsules voor goede nachtrust

Recepten

Ik heb enkele recepten toegevoegd om je te inspireren. Deze recepten zijn van ilovedetox.nl. Uiteraard kan je online nog veel meer lekkers vinden.

Om de recepten te kunnen maken is voornamelijk gewoon keukengerei nodig.

Voor de smoothies is een blender met veel vermogen is wel erg fijn! Die kan bijvoorbeeld bevroren fruit makkelijk aan of evt een stukje gember ed.

Succes met kokkerellen!!

Smoothies en sappen

Een smoothie is een mix van groenten en fruit die je in de blender of keukenmachine maakt. De vezels zijn dan nog aanwezig.

Wil je de vezels ook verbannen omdat je jouw darmen meer rust wil geven?

Kies er dan voor om een sap te maken. Hiervoor heb je een sapcentrifuge nodig of nog liever een slowjuicer.

Een slowjuicer perst als het ware de sap uit de groenten en fruit. Hierdoor ontstaat weinig wrijving en dus minder hitte. Door hitte verlies je nl werkzame voedingsstoffen die in een slowjuicer behouden blijven. Ik informeer je graag hierover mocht je specifieke vragen hebben.

Groene detox smoothie met ananas, boerenkool en spirulina voor 3 grote glazen



- 1 banaan
- 2 stengels bleekselderij
- Halve komkommer
- 150 gram boerenkool
- 1 gepelde citroen (of 1 á 2 druppels Lemonolie)
- 150 gram ananas (mag uit de diepvries, net zo makkelijk)
- 240 ml amandelmelk ongezoet
- 240 ml water
- Halve eetlepel spirulina
- Blokje verse gember van ongeveer 1 cm 1 cm, geschild

Groene detox smoothie met ananas, boerenkool en spirulina. Daar kan ik kort over zijn, gewoon alles in de blender stoppen en flink het apparaat z'n werk laten doen en genieten maar! Je kan de smoothie ongeveer 24 uur bewaren in de koelkast. De boerenkool gaat dan wel sterker smaken, wat ik zelf minder lekker vind. Daarom gaat de smoothie bij mij dezelfde dag nog op ;)

avocado kiwi smoothie met appel en spinazie, 750 ml



- 2 rode zoetzure appels mét schil goed gewassen en in stukken snijden
- 6 stengels bleekselderij, goed gewassen
- 2 kiwi's zonder schil
- 1 avocado ontdaan van pit en schil
- 2 grote handen spinazie
- 2 el citroensap
- Slowjuicer/ sapcentrifuge
- Blender

Pers de appels, bleekselderij en kiwi's in de slowjuicer of sapcentrifuge. Ik heb gekozen voor een slowjuicer. Doe het sap in de blender, samen met 2 grote handen spinazie, wat citroensap en het vruchtvlees van de avocado. Laat de blender flink draaien tot er een soepele groene ontbijtsmoothie ontstaat.

Ik had genoeg smoothie voor 2 grote glazen. Handig om mee te nemen voor een ontbijt onderweg of een lekker momentje in de ochtend bij het wakker worden.

TIP: Je kan de sap makkelijk in een grote hoeveelheid maken en deze een aantal dagen bewaren of zelfs nog langer als je het invriest. Zo kan je de sap toevoegen aan je smoothie als dat nodig is en hoef je dat niet allemaal te doen in de ochtend.

Verwarmende speculaas chai smoothie met amandelmelk



- 2 rijpe bananen
- 220 ml ongezoete amandelmelk zonder toegevoegde rommel
- 1/4 tl vanille poeder
- 1/2 tl speculaas kruiden
- 1/2 tl gember poeder
- 1/4 tl kardemom poeder
- halve kruidnagel
- blender

Lekker snoepen tijdens je detox kuur? Deze smoothie is genieten!

Stop de ingrediënten in de blender, even mixen en klaar! Heerlijk als snel ontbijt, om mee te nemen voor onderweg of als tussendoortje.

rood ontbijtsap voor 1 groot glas



- 4 kleine wortels van ongeveer 12 cm per stuk
- 20 zoete cherry tomaatjes
- 4 radijzen
- sapcentrifuge of slowjuicer

Hoe maak je rood ontbijtsap?

Detox ontbijt tip voor een groentesap? Dit detox recept voor rood ontbijtsap gebruikt maar 3 ingrediënten en is zo klaar. makkelijk, snel, voedzaam en ideaal bij afvallen, dieet of detox kuur. Was de wortels, tomaten en de radijzen goed af en droog ze. Snijd de groenten vervolgens in kleine stukken en haal ze door het sap apparaat. De hoeveelheid sap was voor mij voor 1 groot glas rood ontbijtsap.

Dit rode detoxsapje is vanwege zijn kleur een echte gezondheidsbom.

Waarom? De voordelen van rood fruit en groente op een rijtje:

- Vermindert risico op prostaatkanker
- Vermindert tumorgroei
- Bescherm het lichaam tegen schadelijke vrije radicalen door anti-oxidanten
- Bescherm het lichaam tegen hart- en vaatziekten
- Verlaagt de bloeddruk
- Verlaagt het cholesterol LDL, oftewel de slechte cholesterol in het lichaam

10 recepten voor detox water en fruitwater

Ga vooral zelf lekker aan de slag met smaakjes uitproberen.

Hieronder 10 combinatie ideeën voor een beetje inspiratie

- Appel en kaneel
- Komkommer dille en citroen
- Aardbei citroen en munt
- Watermeloen en munt
- Citroen komkommer en gember
- Groene thee limoen en mint
- Limoen citroen en sinaasappel
- Aardbei basilicum
- Grapefruit en Rozemarijn
- Meloen steranijs en aardbei

Je kunt uiteraard gebruik maken van vers fruit en kruiden, maar vergeet niet de krachtige werking van etherische oliën. Een simpele lemon water is ook heerlijk of kijk in mydoterra.com voor nog meer heerlijke oliën om in je water te doen.

Mijn favoriete oliën daarvoor zijn:

Grapefruit

Kaneel

Lime

Gember

Sinaasappel

Mandarijn

Pepermunt

Tip: Je kan ook een lekkere thee zetten en daarmee je smoothie of Icethee maken. Ik gebruik zelf de YogiTea hiervoor. Zij hebben heerlijke theeën en deze zijn volledig natuurlijk. Een goede aanvulling voor je detox. O.a. verkrijgbaar in De Zweverige Winkel

Ontbijt

Goed ontbijten is belangrijk om de verbrandingsmotor te starten.

Zonder brandstof, draait de motor niet en verbrand je ook niks.

Ik hoor nog regelmatig mensen zeggen dat ze niet afvallen en daarbij aangeven dat ze niet zo veel eten. Ze eten geen ontbijt en weinig lunch. Daarentegen gaan ze wel een grote avondmaaltijd eten. De motor begint dan op gang te komen, vaak krijg je dan ook trek in de avond en tegen de tijd dat de motor moet gaan rusten, moet het juist aan de bak.

Je spijsvertering wordt hierdoor door de war gestuurd en vetten ed worden niet goed verbrand en dus opgeslagen.

Een goed ontbijt is dus echt een must.

Mocht je nu al denken, Hoe kom ik deze maand door zonder brood AAAHHHH!!! ??? Wees gerust, hieronder vind je ook een recept die jou misschien de oplossing biedt ;)

glutenvrij brood met quinoa, chia zaad en pompoenpitten



- Begin een dag van tevoren!
- 380 gram Quinoa (ik gebruik deze Nederlandse DQG zonder bestrijdingsmiddelen)
- 40 gram chia zaad
- 230 ml water
- 60 ml olijfolie
- 1,5 el appelazijn
- Half theelepeltje zuiveringszout
- Snuf Himalaya zout
- Handje pompoenpitten voor in het brood
- 75 gram pompoenpitten voor op het brood
- Kokosolie/ Olijfoliespray
- Cakevorm
- Kwast
- Keukenmachine
- Oven

Stop de quinoa in een bak met veel water. Het maakt niet uit hoeveel water als ze maar genoeg zwemruimte hebben. Even roeren en stop de bak in de koelkast en laat het een nacht weken. Stop ook het chia zaad in een bak met water, 120 ml. Roer het water en het zaad het even door elkaar en stop ook deze bak in de koelkast en laat het een nachtje rusten zodat het een gel wordt.

Glutenvrij detoxbrood met quinoa, chia zaad en pompoenpitten. Makkelijk, lekker en prima alternatief voor brood.

Verwarm de oven op 180 graden en pak de cakevorm. Vet deze met een kwast in met kokosolie, vind je dat lastig gebruik dan een olijfolie spray. Spoel de quinoa af en doe deze zo droog mogelijk in de keukenmachine. Stop daar de chia gel bij, 110 ml water, de 60 ml olijfolie, zuiveringszout, appelazijn en zout en mix het geheel een paar minuten tot het een

brei wordt. Je zal nog wel stukjes chia en quinoa zien. Giet het mengsel in de ingevette cakevorm en voeg een handje pompoenpitten door het mengsel en meng het met een lepeltje. Strooi vervolgens 75 gram pitten op het brood. Stop de cakevorm anderhalf uur in de oven.

Recept voor glutenvrij detoxbrood met chia pompoenpitten en quinoa. Lekker zelf maken, wel zo gezond! Belangrijk: ook al ben je misschien nieuwsgierig, haal het brood na een uur pas uit de vorm. (Laat het een half uur afkoelen, daarna een half uur in de koelkast.) Ik was ook ongeduldig de eerste keer en toen viel het brood uit elkaar... Je kan het brood een paar dagen in de koelkast bewaren, invriezen kan ook prima.

En nu... in plakjes snijden en beleggen maar! Denk eens aan tahin, humus, vette vis, avocado met tomaat etc. Zorg altijd dat je het brood uit de koelkast serveert, als het te warm wordt zal het makkelijk uit elkaar vallen. Smakelijk eten!

Chia pudding met kokos en vruchten compote voor 2 porties



Chia pudding

- 45 gram chia zaad
- 45 gram kokosrasp
- 360 gram ongezoete rijst koksnootdrink

Vruchtencompote

- 300 gram rabarber, gewassen en in stukjes van 1 cm gesneden
- 300 gram aardbeien, gewassen en in kwartjes gesneden
- 120 ml water
- halve tl vanille poeder
- halve tl kaneel
- eetlepel rauwe honing, ik heb lindehoning gebruikt

Voedzaam detox ontbijt of lekker als verantwoord toetje.

Meng de amandelmelk, chiazaad en kokosrasp in een grote kom. Laat deze minimaal een uur in de koelkast tot pudding worden. Je kan dit ook in de avond doen en de pudding een nacht in de koelkast laten opstijven.

Zet een pan op het vuur met de rabarber en het water. Laat het koken voor ongeveer 5 minuten tot de rabarber zachter is geworden. Voeg de aardbeien, kaneelpoeder en vanillepoeder toe. Laat het geheel 10 minuten doorkoken tot er een brei ontstaat. Haal van het vuur en als de saus is afgekoeld maar nog lauw is, roer dan de honing er door. Belangrijk dat de compote is afgekoeld onder de 35 graden, anders gaan de voedingsstoffen van de honing verloren. Even proeven! Het hoort een zoetzure smaak te krijgen.

Lunch

zoete aardappelsoep met ras el hanout voor 4 grote kommen



- Eetlepel extra vergine, niet ontgeurde kokosolie
- Grote witte witte ui in stukken gesneden
- 3 cm verse gember geraspt
- 2 eetlepels ras el hanout kruiden
- Halve theelepel kaneelpoeder
- 1 kilo zoete aardappels, gewassen, niet geschild in grote stukken gesneden
- 300 ml kokosmelk zonder toegevoegde ingrediënten
- 500 ml water
- Eventueel voor de garnering: verse koriander of zonnebloempitjes
- Staafmixer

Makkelijke zoete aardappelsoep voor in je detox kuur: Marokkaanse soep met zoete aardappel en ras el hanout. Smelt de kokosolie in een soeppan en voeg de ui toe. Wanneer de uit glazig ziet voeg je de kruiden toe. Laat deze kort mee pruttelen en voeg dan de zoete aardappel, kokosmelk en water toe. Zorg dat de aardappels net onder water staan. Laat het geheel 25 minuten koken tot de aardappels zacht zijn.

Haal de pan van het vuur en maak er met de staafmixer een gladde soep van. Garneer eventueel met zonnebloempitjes of koriander wanneer je een frisse touch wil.

detox tomatensoep met kokosmelk, kikkererwten en gember voor 4 personen



- Eetlepel geurende kokosolie extra vergine
- Grote witte ui in stukken gesneden
- 2 knoflooktenen in stukken gesneden
- 1 theelepel gerookte paprika
- 1 theelepel geraspte verse gember
- 3 takjes verse tijm
- 800 gram vleestomaten in stukken gesneden
- 250 gram gekookte kikkererwten, of uit een glazen pot zonder vage toevoegingen
- 400 milliliter water
- 250 kokosmelk zonder toevoegingen
- 1 theelepel tomatenpuree
- Staafmixer
- Garnering: scheutje olijfolie extra vergine, wat chiliflakes

Tomatensoep met kokosmelk, kikkererwten en gember. Verwarmend, rijk aan vezels en heerlijk in een detox kuur!

Smelt de kokosolie in een grote soeppan. Fruit de ui en de knoflook tot de ui glazig ziet. Voeg de gerookte paprika en gember toe, even roeren en voeg daarna de tomaten en tijm toe. Goed roeren.

Voeg daarna de kikkererwten, water en de kokosmelk toe. Roeren en laat het geheel 25 minuten koken. Haal het van het vuur.

Voeg de theelepel tomatenpuree toe en pureer het geheel.

Als de soep te dik is kan je wat water toevoegen. Maak het geheel af met een scheutje olijfolie en wat chili snippers. Eet lekker en succes met je kuur!

Oja, ik had deze soep een nachtje laten staan en de tweede dag was de soep nog lekkerder en krachtiger van smaak. Ideaal dus om de tweede dag de tomatensoep mee te nemen naar je werk of er als avondmaaltijd nog een keer van te genieten.

zomer salade met mango feta en avocado 2 personen



- 100 gram veldsla
- 1 avocado in blokjes
- half blok feta in blokjes
- halve mango in blokjes
- een hele witte ui in ringen gesneden
- 2 el pistache noten
- 3 el avocado olie
- kwart komkommer in blokjes
- 2 el balsamico

Makkelijke zoete salade met feta mango avocado pistache en uit. Voedzaam en snel klaar. Passend in detox kuur met detoxcoach Nico van Rossum of dieet. Was zo nodig de veldsla, soms kan er nog wat zand aan de “kontjes” zitten. Doe de veldsla in een grote kom, voeg vervolgens de andere ingrediënten toe en hussel het door elkaar. Pin jezelf niet vast aan de ingrediëntenlijst. Wil je wat meer avocado olie (heerlijk!) vooral doen. Valt de ui wat klein uit, voeg vooral een uitje aan de zomer salade toe!

Hoofdgerechten

gerookte wilde zalmtartaar met avocadomousse voor 2 personen



Avocadomousse

- Vruchtvlees van 2 avocado's
- 3 tl vers citroensap
- 2 el gesnipperde rode ui
- 1 el klein gesneden komkommer
- 1 geperste knoflookteen
- 2 tl kappertjes
- kookring van 7 cm

Gerookte wilde zalmtartaar

- 150 gram gerookte wilde Sockeyezalm
- 2 el geknipte verse dille
- 2 el extra vergine olijfolie
- 3 tl verse citroensap
- 1 tl citroenrasp (let op, was de schil van de citroen voor je gaat raspen in verband met pesticiden!)

Optioneel: een frisse yoghurt dressing van 2 el geitenyoghurt gemengd met 1 el dille, 1 tl citroensap, zout en peper.

Detox recept voor avond maaltijd, detox kerst voorgerecht of gezonde lunch

Bereid eerst de avocadomousse, deze proeft bijna als een guacamole! Prak in een kom de avocado, giet vervolgens het verse citroensap er bij. Goed mengen. Voeg vervolgens de

gesnipperde ui, kappertjes, komkommer en geperste knoflook toe. Roeren. Pak twee bordjes, leg op elk bord een kookring en vul de kookring tot de helft met de avocadomousse.

Bereid vervolgens de gerookte wilde zalmtartaar. Haal de gerookte wilde zalm uit de verpakking, doe deze in een schaal en prak met een vork de zalm tot kleinere stukjes. Voeg het verse citroensap, de citroenrasp, de dille en de olijfolie bij de zalm en roer goed door.

Vul vervolgens de twee kookringen tot de bovenkant met de zalmtartaar. Druk met een de stamper van de kookring, of een vork, het geheel goed aan. Trek voorzichtig de ring omhoog en klaar is je avocado zalmtoren! Ik heb het afgemaakt met een kleine garnering van veldsla, cherrytomaatjes, dille en de frisse yoghurt dressing. Genieten maar!

Mexicaanse quinoa stoof met eigengemaakte guacamole voor 2-3 personen



- Eetlepel kokosolie
- 1 grote ui in kleine stukjes gesneden
- 2 knoflooktenen geperst
- 1 japaleno in kleine stukjes
- 280 gram quinoa ongekookt
- 350 ml bouillon zonder gist, suiker etc.
- 4 tomaten in kleine stukjes gesneden
- 3 (punt) paprika's in verschillende kleuren in kleine stukjes gesneden
- 250 gram zwarte bonen uit glazen pot, goed afspoelen
- 150 gram mais uit glazen pot, goed afspoelen
- Theelepel komijnpoeder
- Halve theelepel gerookte paprika
- Theelepel chilipoeder
- Snuf Keltisch zeezout
- Sap van 1 limoen
- Verse Koriander ter garnering
- Grote hapjespan

Ingrediënten zelfgemaakte guacamole

- 1 avocado
- 3 cherrytomaatjes
- 1 eetlepel guacamolekruiden, heb je die niet gebruik dan 1 teen knoflook, sjalotje, halve rode peper, wat zout en zwarte peper
- Keukenapparaat

Fruit een paar minuten de ui, japaleo en de knoflook in de kokosolie. Voeg de bouillon, de tomaten, de paprikastukjes, de zwarte bonen, de mais, de heerlijke kruiden en quinoa toe. Goed roeren en laat met deksel zo'n 20 minuten pruttelen. Af en toe roeren om te zorgen dat het niet aanbrandt. Mocht er te weinig water in zitten, voeg dan wat toe.

Maak ondertussen de zelfgemaakt guacamole. Doe in het keukenapparaat de avocado, kruiden en tomaatjes. Machine aan en klaar ;).

Maak je Mexicaanse quinoa stoof af een het limoensap. Even roeren en opscheppen maar met een toef verse koriander en een klodder eigengemaakte guacamole er op.

Indiase Tikka Masala met kikkererwten, tomaten en kokos voor 3-4 personen



- 2 el kokosolie
- 1 grote ui in kleine stukjes gesneden
- 3 knoflooktenen geperst
- 3 cm verse gember in kleine stukjes gesneden/ geraspt
- 1 el Garam Masala kruiden
- 2 tl komijnzaad poeder
- 2 tl gedroogde koriander
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl kurkuma poeder
- 400 gr kikkererwten uit glazen pot, goed afgespoeld
- 420 gr fijn gesneden tomaten, deze is heerlijk, of gezeefde tomaten (deze)
- 15 verse cherrytomaten in halfjes gesneden
- 400 ml kokosmelk zonder zout
- snuf zout naar smaak
- verse koriander voor de garnering
- grote pan
- 150 gram ronde zilvervliesrijst

Kook de rijst zoals vermeld op het pak. Smelt de kokosolie en fruit de ui en knoflook in een grote pan. Doe de kruiden en de verse gember er bij en roer goed tot het geurt. Doe de kikkererwten, de gezeefde tomaten en de verse tomaten er bij. 15 minuten laten pruttelen, pas op dat het niet aanbrandt. Voeg de kokosmelk toe, goed roeren en vijf minuten laten pruttelen.

Klaar om op te dienen en afmaken met wat verse koriander. Makkelijk hè. Smakelijk eten!

Tussendoortjes

Herfst pompoen muffin met banaan, ongeveer 10 stuks



- 500 gram pompoen in kleine stukken gesneden
- 2 rijpe bananen
- 40 gram palmsuiker
- 40 gram pecannoten, plus nog een handje voor de topping op het einde
- 2 theelepels kaneel
- halve theelepel gemberpoeder/ djahé
- halve theelepel nootmuskaat
- halve theelepel Himalaya zout
- keukenmachine
- bakpapier
- silicone muffinbakjes

Verwarm de oven op 170 graden. Leg de stukken pompoen op het bakpapier en rooster deze voor zo'n 30 minuten tot ze zacht zijn. Mix vervolgens alle ingrediënten, behalve de noten, in een keukenmachine. Ik houd van een wat grover mengsel, daarom mix ik het niet te lang zodat je nog een bite hebt. Voeg de noten aan het mengsel toe en mix nog heel kort zodat ook de noten hun bite behouden. Verdeel het mengsel over de cupcake bakjes, druk per muffin een paar pecannoten erin en zet in de oven ongeveer 20-25 minuten.

Laat de muffins afkoelen en zet ze in de koelkast voor een stevige bite. Lauw warm opeten is ook heerlijk ;). Op de foto zie je een topping. Ik heb kokosmelk, een halve banaan en een eetlepel chiazaad gemixt en een paar uur in de koelkast gezet zodat er een stevige massa ontstaat, heerlijk als vervanger voor slagroom. Op deze herfst pompoen muffin met banaan een ware goddelijke toevoeging. Enjoy!

Afsluiting

Ik wens je een bewuste Maandetox.

Luister goed naar je lichaam, die heeft vaak alle antwoorden.

Liefs,

Mariëlle Schenk

