SUPER FOODIES

Detox handboek

REINIG JE LIJF VOOR MEER ENERGIE, EEN MOOIERE HUID EN EEN STRAKKER LICHAAM

You are so much more

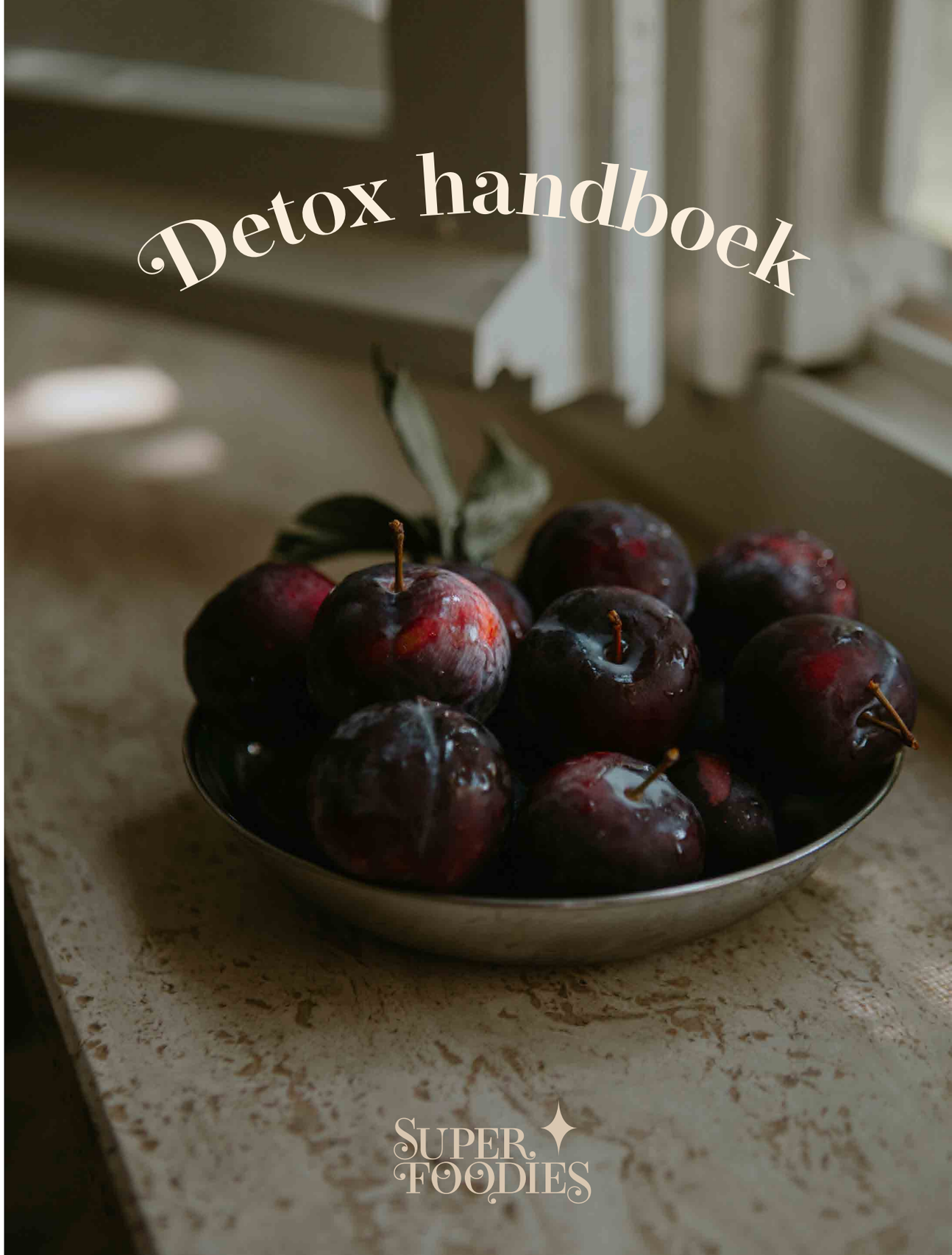
PREVIEW

Colofon

AUTEUR PATRICIA LAUTENSCHUTZ
CONCEPT JESSE VAN DER VELDE
HOOFDREDACTEUR PATRICIA VAN NOORD
RECEPTENFOTOGRAFIE MAGDA, OATMEAL STORIES
PORTRETFOTO JESSE HANKE ARKENBOUT
SHUTTERSTOCK PAGINA: 14, 39, 50, 62, 70, 112, 118, 126, 132, 148, 158, 164, 168
UNSPLASH PAGINA: 1, 3, 4, 10, 16, 23, 36, 42, 52, 76, 78, 122, 124, 144, 176
DESIGN ORANJE VORMGEVERS

UITGEGEVEN DOOR SUPERFOODS B.V.
CONTACT INFO@SUPERFOODIES.NL

Copyright 2023 Superfoods B.V. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

Voorwoord p. 6

Detox handboek p. 8

1. Waarom zou ik detoxen? p. 10
2. Zo controleer je of je vandaag kunt starten met detoxen p. 21
3. Volg eerst de voorbereiding p. 24
4. Detox opbouw p. 29
5. Detox p. 30
6. Detox afbouw p. 34
7. Dit kan er gebeuren p. 36
8. Dit raden we af p. 41
9. Dit raden we aan p. 42
10. De wetenschap p. 45
11. Laatste adviezen p. 47

Gezonde lever p. 48

7-daagse detox plan p. 74

Detox opbouw p. 122

Detox afbouw p. 144

Voorwoord

BESTE LEZER,

Holistische therapeuten en complementaire artsen stellen al jaren dat er in essentie maar twee oorzaken zijn van ziekte in het lichaam, namelijk:

- **1)** de afwezigheid van voedingsstoffen, oftewel 'tekorten';
- **2)** te veel toxiciteit in het lichaam.

Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren: omega 3-vetten voor onder andere onze hersenen en ons hart, vitamine D voor onder meer ons immuunsysteem, etc. Er zijn veel aanwijzingen dat we meer tekorten aan voedingsstoffen hebben dan veelal door de reguliere gezondheidszorg wordt aangenomen. Denk ook aan zink, jodium en magnesium.

Een onmisbaar onderdeel van een goede gezondheid is dat het lichaam de mogelijkheid krijgt om te ontgiften. Net als ademen is de afbraak van toxiciteit namelijk iets wat je lichaam doorlopend doet. Je lever, nieren, darmen, huid en longen zijn daarbij betrokken. Iedere dag worden we in onze leefomgeving doorlopend blootgesteld aan gifstoffen: in verzorgingsproducten, in de lucht die we inademen, maar ook in onze kleding en voeding. Ons lichaam heeft om effectief te kunnen detoxen specifieke voedingsstoffen nodig, zoals B-vitamines, vitamine E, vitamine C, chroom, ijzer, magnesium enzovoort.

Tekorten aan voedingsstoffen en te veel toxiciteit kunnen leiden tot een verminderd vermogen van het lichaam om te detoxen. En dat kan op lange termijn leiden tot vroegtijdige veroudering, een zwakker immuunsysteem en ziekten.

Detoxrituelen zijn gedurende de eeuwen altijd een onderdeel geweest van holistische therapieën. Iedere oude geneeswijze, zoals Traditional Chinese Medicine, maar ook de geneesmethoden van de sjamanen in Zuid-Amerika kennen dergelijke ontgiftingsgebruiken.

De afwezigheid van een detoxritueel is een van de grote gebreken van onze westerse gezondheidszorg. Waarom wordt iets wat zo fundamenteel is voor onze gezondheid, niet ondersteund met een wetenschappelijk onderbouwd en goed opgebouwd detoxprogramma?

Daarom zijn wij dat zelf gaan maken.

Je kunt erop vertrouwen dat je hier een compleet en goed opgebouwd programma voor je hebt liggen, waarmee je veilig en effectief kunt detoxen.
Doe eerst de voorbereiding en daarna de test (vragenlijst). Luister naar je lichaam.
En onthoud: YOU ARE SO MUCH MORE.

Laat je eventueel bijstaan door een (holistisch) arts of therapeut. En ontdek wat een goede, veilige detox je lichaam kan brengen.

Heb het goed!
Toegewijd aan jouw resultaat,
Jesse van der Velde

Detox handboek

1. Waarom zou ik detoxen?

We hebben allemaal waarschijnlijk wel eens van detoxen, reinigen, ontgiften of ontslakken gehoord. Sommigen hebben misschien ook al wel eens een reinigings- of ontgiftingskuur gevolgd, al dan niet onder begeleiding van een natuurgeneeskundige. Detoxen lijkt in eerste instantie misschien iets onnatuurlijks of een door de mens bedachte kunstgreep, maar het tegendeel is waar; het lichaam reinigt zichzelf continu, zonder dat je er zelf iets voor hoeft te doen en zonder dat je het zelf in de gaten hebt. Bij deze doorlopende natuurlijke reiniging worden giftige stoffen geneutraliseerd en verwijderd uit de weefsels en organen van het lichaam. De lever bijvoorbeeld haalt schadelijke chemicaliën, gifstoffen en stofwisselingsafval uit de bloedbaan en zet ze om in veiligere stoffen die vervolgens door andere organen kunnen worden verwijderd. Ons lichaam reinigt zichzelf dus van nature, en wat detoxen doet is je lichaam daarbij een handje helpen.

IS DETOXEN WEL NODIG?

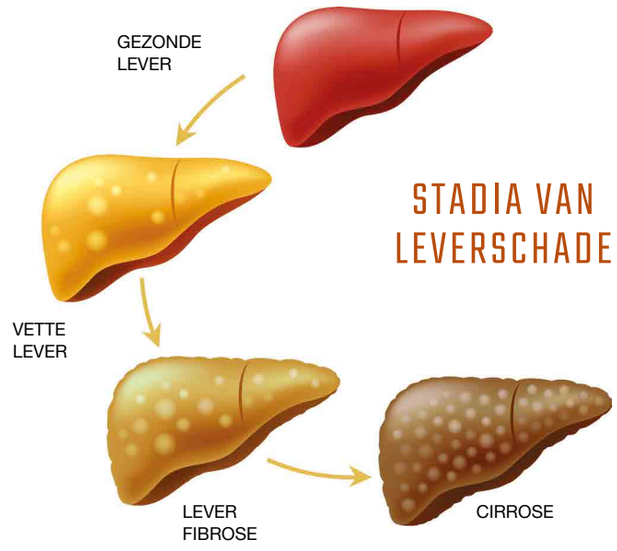
Je zou jezelf kunnen afvragen of ontgiften wel nodig is, want je lichaam reinigt zichzelf toch al. Echter, door de grote hoeveelheid schadelijke stoffen die onder andere in onze voeding, cosmetica, schoonmaakmiddelen, medicijnen, water en lucht zitten krijgt ons lichaam het zwaar te verduren. Daarnaast komen er niet alleen uit de omgeving toxische stoffen vrij, ook tijdens de vertering zelf ontstaan stoffen die de lever moet omzetten om ze te kunnen uitscheiden. Denk hierbij aan eindproducten van het metabolisme, of toxines van darmbacteriën. Deze toxines worden ook wel endotoxines genoemd.

Het grote bezwaar tegen detoxen dat je vaak hoort van sceptici is dat ons lijf zelf kan detoxen en dat we dit niet hoeven te ondersteunen. Daarnaast hoor je vaak het bezwaar dat detoxen gevaarlijk is: dat als al die toxische stoffen vrij komen ze schade aanbrengen aan je lijf (Klein & Kiat, 2015). Echter, het natuurlijke reinigingsproces is niet berekend op de hoeveelheid schadelijke stoffen waar ons lichaam tegenwoordig aan wordt blootgesteld. Zodra de lever niet meer in staat is om de grote hoeveelheid schadelijke stoffen te verwerken zullen ze in de bloedbaan blijven zitten, waar ze schade kunnen veroorzaken. Vervolgens worden ze opgeslagen in onze organen en weefsels, en dan met name in de vetcellen, waar ze wel tientallen jaren kunnen blijven zitten. Dit opslaan in de vetcellen is een zelfbeschermingmechanisme van het lichaam, waarmee voorkomen wordt dat de giftige stoffen opnieuw in de bloedbaan terecht komen. De gifstoffen worden in de vetcellen bewaard totdat de lever de gelegenheid krijgt om ze alsnog af te breken. Maar omdat de vetcellen bij veel mensen niet of nauwelijks worden afgebroken kunnen de gifstoffen jarenlang in je lichaam blijven. Afhankelijk van de soorten gifstoffen die in het lichaam zijn opgeslagen kunnen we vervolgens allerlei verschillende chronische en degeneratieve aandoeningen krijgen (o.a. Tuma, 2007). Het afvoeren van deze gifstoffen kan inderdaad schadelijk zijn voor je gezondheid, maar als je op een gezonde manier detoxt en de methode volgt die wij aanbevelen zul je nauwelijks of geen last krijgen van detoxverschijnselen.

Met een detox ondersteun je dus puur het natuurlijke reinigingsproces van het lichaam, zodat die beter in staat zal zijn de gifstoffen te verwijderen die in je bloedbaan, weefsels, organen en vetcellen zitten en een gevaar kunnen vormen voor de gezondheid. Ook als je heel gezond leeft, alleen maar biologische onbewerkte producten eet en geen cosmetica, medicijnen of chemische schoonmaakmiddelen gebruikt is het onmogelijk om jezelf volledig te beschermen tegen het opslaan van giftige stoffen in je lichaam. Daarom is het voor iedereen nuttig om op gezette tijden het lichaam te reinigen en te ontgiften, zodat je beter in staat zult zijn een maximale gezondheid te krijgen.

DE ROL VAN DE LEVER BIJ TOXITEIT

Toxische stoffen die niet direct worden uitgescheiden uit het lichaam, worden opgeslagen in onze organen en het vetweefsel. De reden waarom toxinen niet altijd uitgescheiden kunnen worden, is dat de leverfunctie verstoord of overbelast kan zijn, waardoor het lichaam simpelweg niet in staat is de toxinen af te voeren. Er zijn ontelbaar veel factoren die de leverfunctie kunnen verstoren, waardoor deze niet optimaal kan functioneren. Juist de toxinen uit onze voeding en omgeving die ons lichaam zo hard kwijt wil, overbelasten ook onze lever. Daarom blijft het het allerbelangrijkste dat de blootstelling aan deze toxinen zoveel mogelijk wordt vermeden, om overbelasting van de lever in eerste instantie al zoveel mogelijk te voorkomen.



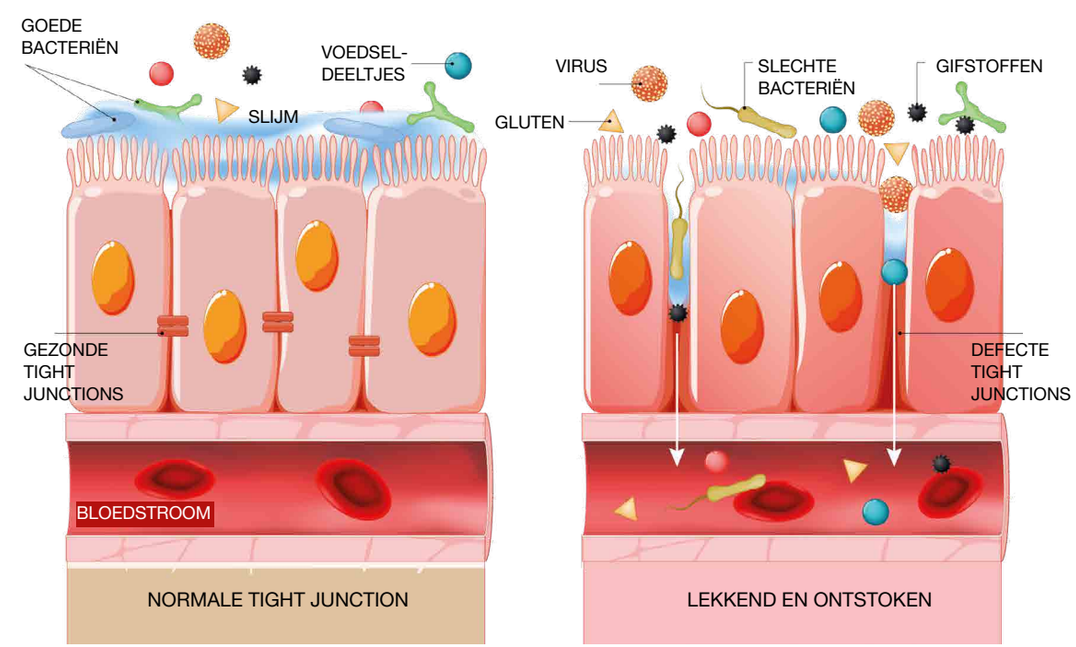
STADIA VAN LEVERSCHADE

Ook stress is een belangrijke factor, die zorgt voor een grotere hoeveelheid vrije radicalenschade in onze lever wat kan leiden tot levercirrhose. Onderzoek heeft uitgewezen dat gemiddeld 20-30% van de westerse bevolking lijdt aan non-alcoholic fatty liver disease. Dit percentage is bij mensen met obesitas zelfs maar liefst 80-90% (Bellentani et al., 2010). Dit onderzoek stamt uit 2010, dus als gevolg van de toename van obesitas zal dit percentage inmiddels al flink zijn gestegen. Dit leidt ertoe dat de lever, het hardst werkende orgaan in ons lichaam, al zijn 500 verschillende functies niet meer goed kan uitvoeren. Oorzaken van een vervette lever zijn overmatige fructose consumptie, alcoholgebruik, een verkeerd eetpatroon, gebruik van medicatie, chemicaliën en andere toxische stoffen.

De lever is verantwoordelijk is voor de biotransformatie en afvoer van alle verschillende toxische stoffen uit ons lichaam, dus als dit orgaan niet optimaal functioneert zullen er meer stoffen worden opgeslagen in ons vetweefsel. Hier kunnen ze minder kwaad dan wanneer ze in ons bloedsomloop zouden blijven ronddwalen. In vetweefsel hopen ze op en blijven ze zitten, of uiteindelijk wanneer het vet wordt verbrand, komen ze weer opnieuw terecht in ons systeem. Iemand die snel veel vetmassa verliest, raakt hierbij dus ook veel afvalstoffen kwijt. Dit kan leiden tot vervelende symptomen, omdat de gifstoffen terecht komen in je systeem. Een optimale leverfunctie is daarom belangrijk zodat al deze toxische stoffen het lichaam uit kunnen. Detoxen heeft dus géén zin, wanneer de lever niet goed functioneert. De afvalstoffen worden dan net zo hard weer terug het vetweefsel in gekieperd nadat ze even een kleine rondleiding door het lichaam hebben gehad met alle bijbehorende schade van dien. Tevens breng je de gezondheid van je lichaam en lever in gevaar door alle afvalstoffen vrij te laten komen, die eigenlijk veilig opgeborgen zaten in het vetweefsel. De leverfunctie wordt overigens niet alleen verstoord door overbelasting van toxinen, ook het huidige eetpatroon (fructose, vet, veel suikers / schommelende bloedsuikerspiegel) en levensstijl draagt bij aan onjuiste energie-verdeling van de lever waardoor de functies niet allemaal meer efficiënt verlopen. Daarnaast is het Lekkende Darm Syndroom vaak een belangrijke oorzaak van het binnenkomen van toxines en bacterie-delen, die in het lichaam ontstekingen kunnen veroorzaken en leverfunctie ondermijnen. Met een detox genees je het Lekkende Darm Syndroom niet, maar het helpt wel om je lichaam meer bestand te maken tegen afvoer van stoffen door de lever.

Omdat de lever bij veel toxiteit overbelast is, is het ook nooit verstanding om zomaar aan een detox- of sapvastenkuur te beginnen. Ga je sapvasten als je leverfunctie niet optimaal werkt, dan komen allerlei schadelijke stoffen uit je vetreserves vrij in je systeem die je lever niet kan verwerken. Bovendien wordt de lever hier weer extra mee overbelast.

LEKKENDE DARM SYNDROOM



Toxische stoffen waaraan we dagelijks worden blootgesteld

Vrijwel iedereen komt dagelijks in aanraking met zware metalen, zonder het zelf te weten. Veel mensen weten wel dat er zware metalen in bijvoorbeeld verf, sigarettenrook en amalgaamvullingen zitten, maar realiseren zich niet dat ze dagelijks ook op heel veel andere manieren in aanraking kunnen komen met deze giftige stoffen. Zware metalen zitten namelijk ook in onder andere voedingsmiddelen, medicijnen, kookgerei, speelgoed, drinkwater... en zelfs in de lucht! Vergiftiging door zware metalen is misschien wel één van de grootste gevaren voor de gezondheid. Een metaalvergiftiging kan leiden tot allerlei ziektes en kwalen, waaronder neurologische aandoeningen en kanker, maar toch stellen we ons dagelijks bloot aan deze dodelijke stoffen en weten we vaak niet dat er eenvoudige manieren zijn waarmee je de blootstelling aan zware metalen zoveel mogelijk kunt beperken. Behalve zware metalen zijn er nog talloze andere toxische stoffen waar we vrijwel dagelijks mee in aanraking komen. Op de volgende pagina een overzicht van de meest voorkomende toxische stoffen die een gevaar vormen voor onze gezondheid.

BEZWAAR TEGEN DETOXEN?

Een vaak gehoord bezwaar tegen detoxen is dan ook dat ons lichaam zelf heel goed in staat is om te detoxen en dat het volgen van detoxprogramma's onzin is. Zouden we leven in een perfecte wereld, waarin geen pesticiden worden gebruikt, aan ons eten geen chemische toevoegingen worden toegevoegd, waar het water niet verontreinigd is met zware metalen, we geen beautyproducten gebruiken om onszelf mooi te maken en we het woord stress niet kennen, dan is extra ondersteuning van de detoxmechanismen van het lichaam waarschijnlijk onnodig.

TYPE TOXICITEIT	VOORBEELD
LANDBOUW	✦ Pesticiden: organochloorverbindingen (oa. DDT, wordt niet meer gebruikt), organofosforverbindingen (zeer toxisch voor mens en dier), carbamvaten, pyrethroiden. ✦ Herbiciden: fenolverbindingen, chloorfenoxyverbindingen, arseenverbindingen, bipyridilverbindingen, organostikstof-verbindingen, phtalaten, triazineverbindingen en phosphonaten. ✦ Fungiciden: benzimidazoolfungiciden, triazaalverbindingen en pyrimidinen.
VACCINATIES	Betreft entstoffen die het kwikhoudende conserveringsmiddel thimerosal bevatten. Zit o.a. in vaccinaties tegen: ✦ hepatitis B ✦ kinkhoest ✦ tetanus ✦ difterie
DRUGS	✦ Verdovende middelen: alcohol, opium ✦ Stimulerende middelen: nicotine, cocaine, doping, XTC, steroiden ✦ Hallucinerende middelen: marihuana, canabis, LSD, paddo's
MEDICIJNEN	Geen lijst beschikbaar. Veel medicijnen zijn toxisch indien de aanbevolen dosering wordt overschreden. Medicijnen die bewezen hebben schade toe te brengen aan het milieu zijn o.a. antibiotica (bv Oxytetracycline, lomefloaxine), antidepressiva (bv FluoxetineHCl), hormoonpreparaten (bv Ethinylestradiol) en cholesterolverlagende medicijnen (bv clofibrate) ✦ Veel medicijnen die je bij de drogist kunt kopen, zoals maagzuur-remmers, diarreeremmers, ontstekingsremmers en pijnstillers, bevatten een kleine hoeveelheid aluminium. Lees dus altijd eerst de bijsluiter.
CHEMICALIËN IN VLEES EN VIS	✦ Groeihormonen: oa. Clenbuterol. Hormonen zijn in Nederland verboden maar sommige veehouders maken er stiekem toch gebruik van en gebruiken andere middelen om de hormonen te maskeren ✦ Antibiotica: o.a Tigecycline. In Nederland verboden als groei-bevorderaar maar wel toegestaan ter bestrijding van ziektes. Vlees dat teveel sporen van antibiotica bevat mag niet worden verkocht ✦ Vaccinaties: oa. tegen Mond- en Klauwzeer, Blauwtong, Berengeur (mannetjesvarkens), Q-koorts ✦ Kwik in wilde vis ✦ Cadmium in orgaanvlees en schaal- en schelpdieren
CHEMICALIËN IN GEPRODUCEERDE VOEDINGSMIDDELEN	✦ Natriumnitraat (conserveringsmiddel, kleurstof en smaakstof) ✦ BHA/BHT (conserveringsmiddel) ✦ Kleurstoffen zoals E102, E104, E110 etc ✦ Natriumbenzoaat (conserveringsmiddel) ✦ Veel bewerkte producten uit de supermarkt, zoals geraffineerde meelsoorten, brood en gebak, bakpoeders, kaas en keukenzout, bevatten aluminium.
VERZORGINGS-PRODUCTEN	✦ Deodorant (aluminium), lotions, haarlak, cosmetica, oogdruppels, tandpasta, nagellak, after shave. Verzorgingsproducten bevatten oa. parabeen, ftalaten en synthetische muskverbindingen die moeilijk afbreekbaar zijn en hormoonverstorende eigenschappen hebben.
GEBRUIKS-VOORWERPEN	✦ Lood in batterijen, rubber en glas ✦ Aluminium keukengerei ✦ Nikkel in o.a. nikkelen munten, haarspeldjes, juwelen, prothesen, hartkleppen, kookgerei en voeding
GEFRITUURDE VOEDING	✦ Hydrogeneerde oliën, gefrituurde voedingsmiddelen
VULLINGEN	✦ Amalgaamvullingen (bevatten kwik)
STRALING	✦ Magnetron ✦ ELF van computer schermen ✦ Mobiele telefoons ✦ Röntgenfoto's (tandarts, ziekenhuis) ✦ Hoogspanningsleideingen ✦ GSM zendantennes
VERSLAVENDE VOEDINGSMIDDELEN	✦ Alcohol, suiker, tabak, frisdrank, chocolade, koffie
VERVUILDE OMGEVING	✦ Schoonmaakmiddelen (oa. wasbenzine en reinigers bevatten organische oplosmiddelen of perfluorverbindingen die kankerverwekkend zijn of je zenuwstelsel kunnen aantasten) ✦ Insectenspray, bevatten oa. d-tetramethrine , d-fenothrine ✦ Loodhoudende verf in oude woningen ✦ Aluminium in drinkwater ✦ Lood in drinkwater als gevolg van oude loden leidingen ✦ Fluoride in drinkwater: sinds 22 juni 1973 niet meer toegestaan in Nederland ✦ Nikkel en cadmium in sigarettenrook, uitlaatgassen en fabrieksrook

TABEL 1 DE MEEST VOORKOMENDE TOXISCHE STOFFEN DIE EEN GEVAAR VORMEN VOOR DE GEZONDHEID. AFKOMSTIG UIT " THE TOXICOLOGY AND ENVIRONMENTAL HEALTH INFORMATION PROGRAM (TEHIP), THE UNITED STATES NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE"

Wat zijn de voordelen van detoxen?

Het effect van detoxen is lastig te meten. Er zijn dan ook weinig tot geen wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd die het daadwerkelijke effect van detoxprogramma's hebben aangetoond. Een echt doorslaggevend antwoord over de zin of onzin van een detoxprogramma is daarom niet te geven. Dit is iets waar tegenstanders van detoxprogramma's zich gemakkelijk achter kunnen verschuilen.

Wetenschappelijke onderzoeken zijn doorgaans gericht op het effect van één geïsoleerde stof op bepaalde functies in het lichaam. Hierbij wordt echter vergeten dat ons lichaam 1 holistisch geheel is, en dat we nooit geïsoleerde stoffen binnen krijgen uit voeding, maar dat alles met elkaar samenhangt. Omdat detoxen het lichaam op veel verschillende manieren voedt en aanpakt, is dit niet te meten met behulp van 'exacte' wetenschap.

Detoxen wordt al duizenden jaren toegepast en bestond zelfs al in de tijd van het oude Egypte. Er zijn verschillende technieken die worden gebruikt om te detoxificeren, zoals met behulp van klei, thee, kruidenpreparaten, oil pulling of groentesappen. Maar denk ook aan sauna's, droog borstelen, massage, meditatie en beweging (o.a. Crinnion, 2007). Al deze technieken zijn gericht op het ondersteunen en stimuleren van de natuurlijke detoxificerende functie van het lichaam. Ze stimuleren de bloedstroming, verhogen de vochtafvoer, en helpen de verschillende afvoerende kanalen van het lichaam te stimuleren.

Vrijwel alle natuurgeneeswijzen maken gebruik van een bepaalde vorm van reiniging of ontgifting. Veel natuurgenezers gaan uit van de theorie dat het lichaam maar één ziekte kent, en die heet toxemie. De visie die zij aanhangen is dat het lichaam in staat is zichzelf via een natuurlijke genezingsproces te genezen van elke ziekte, mits het lichaam schoon is, geen giftige stoffen bevat, vrij is van afval en voldoende goede voeding krijgt. In tegenstelling tot natuurgenezers is de reguliere geneeskunde van mening dat ontgiften geen voordelen biedt voor de gezondheid en dus overbodig en misschien zelfs gevaarlijk is. Toch zijn er steeds meer traditioneel geschoolde Westerse medici die inzien dat ontgifting wel degelijk nuttig kan zijn in onze moderne vervuilde maatschappij, en dus onze gezondheid kan ondersteunen.

Waar ontgifting reeds haar nut heeft bewezen is bij mensen die bezig zijn met gewicht verliezen. De Amerikaanse arts Mark Hyman schrijft in zijn boek "The UltraSimple Diet" dat overgewicht soms helemaal niets te maken heeft met hoeveel we eten en bewegen. Hij vertelt dat recente onderzoeken laten zien dat milieuvervuiling een belangrijke rol kan spelen bij gewichtstoename en het maar niet kunnen afvallen. Een gezond voedingspatroon in combinatie met een goed samengesteld detoxprogramma kan daarom heel veel voordelen bieden als je wilt afvallen. Bovendien kan je levensverwachting worden verlengd met wel 20 tot 30% als je af en toe een periode ontgift.
Onderzoeken hebben namelijk aangetoond dat cellen die een detoxperiode hebben ondergaan dezelfde eigenschappen hebben om zich aan te passen en te groeien als de cellen van jonge dieren, waarmee onomstotelijk wordt aangetoond dat je met vasten de celfunctie verjongt (Morgulis, 1923).

Ook onze ervaring heeft geleerd dat detoxprogramma's vaak wel degelijk leiden tot resultaten. Denk daarbij aan meer energie, een stralende huid, minder last van spijsverteringsproblemen, en een gezonder gewicht. Of dit nou komt door het detoxificerende effect, of de overdaad aan voedingsstoffen waar je je lichaam van voorziet, het kan allebei. Uiteraard is regelmatig detoxen geen vrijbrief om verder niet te hoeven letten op de voeding. Het blijft namelijk net zo belangrijk om te kiezen voor onbewerkte voeding om jouw lichaam ook op de 'normale dagen' te geven wat het nodig heeft en niet onnodig te belasten.

Door de lever detox in dit boek zorg je dat jouw leverfunctie optimaal wordt ondersteund zodat je het natuurlijke detoxificerende proces van je lever ondersteunt. Verder voorziet het je lichaam van een grote hoeveelheid vitamines, mineralen en antioxidanten die nodig zijn om je lichaam optimaal te voeden en laten functioneren.

Is detoxen gevaarlijk?

Detoxen kan gevaarlijk zijn wanneer de lever niet goed werkt en er in korte tijd veel gewicht wordt verloren. Door het vrijkomen van de toxische stoffen uit de vetmassa in het lichaam wordt ons systeem en de lever overbelast. Een terecht gevaar dat wordt toegeschreven aan detoxen wordt hoofdzakelijk veroorzaakt, doordat detoxprogramma's zoals sapkuren er voor kunnen zorgen dat er in een korte tijd een grote hoeveelheid afvalstoffen in het lichaam terecht kunnen komen die eerder opgeslagen lagen in de vetmassa. Deze afvalstoffen zijn eerder door de lever niet succesvol gebiotransformeerd om uitgescheiden te worden via nieren en darmen. Het is belangrijk dat dit nu wel gebeurt, anders worden ze weer opnieuw in de vetmassa opgeslagen en ben je terug bij af.

Afvalstoffen worden via de lever en de galblaas uitgescheiden in darmen. In de darmen binden ze aan de vezels en worden via die weg uitgescheiden. Zijn er geen vezels aanwezig in de darmen, dan zouden de toxines weer opnieuw via de darmen worden opgenomen en opnieuw in het systeem komen. Dit zou kunnen gebeuren wanneer een detox uitsluitend bestaat uit vezelloze sappen. Echter, onze detox bevat niet uitsluitend sappen, maar een combinatie van smoothies en sappen, en levert daarbij dus ook de vezels die nodig zijn om de toxines te binden zodat ze kunnen worden uitgescheiden.

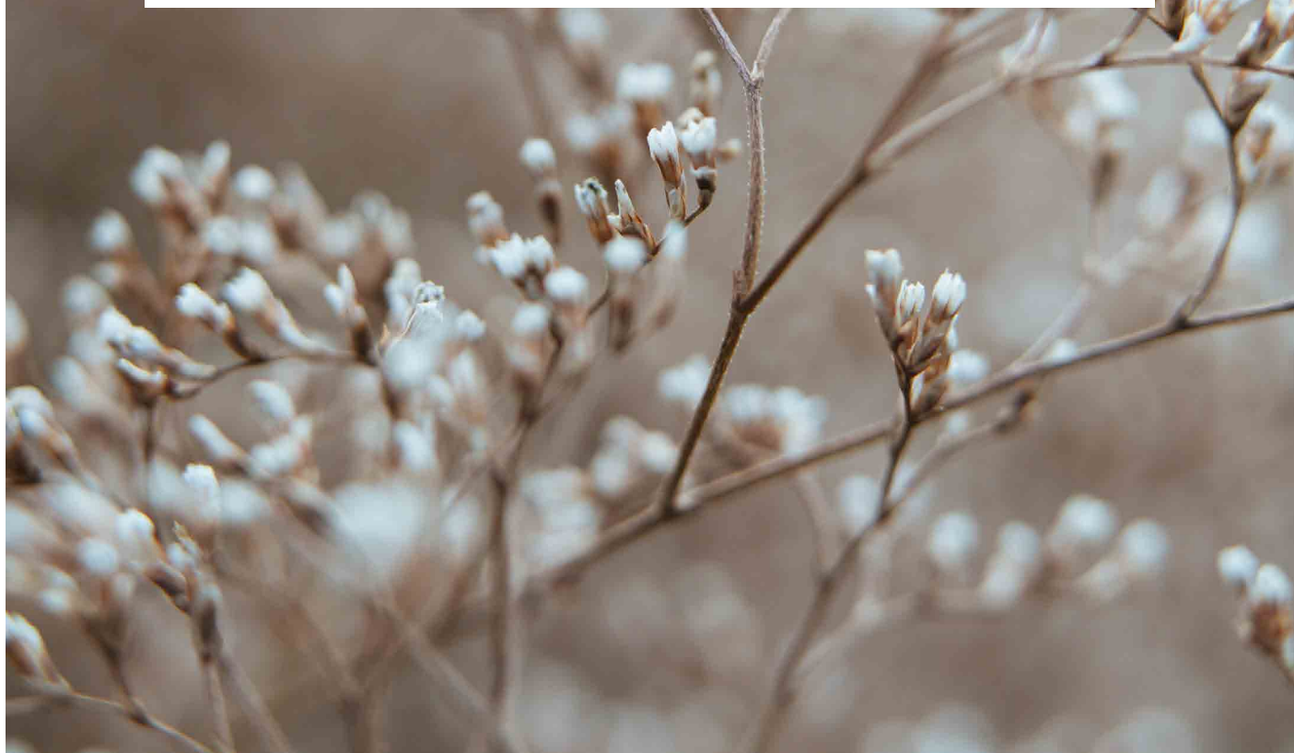
Andere gevaren zoals een tekort aan vitamines, mineralen, of energie die kunnen leiden tot situaties als spierafbraak, of verminderde functie van het immuunsysteem, zijn met onze kortdurende detox niet waarschijnlijk. Temeer omdat de voorbereidingsfase optimale ondersteuning biedt voor het lichaam, en de detoxfase zelf een zee aan voedingsstoffen bevat die de gezondheid juist ondersteunen. Tevens kan je lichaam heel goed omgaan wanneer het een aantal dagen wat minder energie binnen krijgt. Dit is het lichaam evolutionair gezien zelfs gewend. Er was namelijk nooit elke dag zoveel voedsel om handen als dat er tegenwoordig is. Hierop is ook het principe Intermittent Fasting gebaseerd, waarop je één tot meerdere malen per week gedurende een langere periode niet eet. Of calorie-restrictie, waarbij je één of meerdere malen per week wat minder energie binnen krijgt. Ook zal je door een kortdurende detox je stofwisseling niet vertragen. Dit gevaar is er wel wanneer je langdurig een te lage hoeveelheid energie binnen krijgt.

Let wel, een detox zal nooit de effecten van een onjuiste levensstijl kunnen compenseren. Het regelmatig volgen van een detox is dan ook geen vrijbrief om verder op een ongezonde manier te leven.

2. Zo controleer je of je vandaag kunt starten met detoxen

(of eerst onze voorbereiding moet volgen)

Zoals je in het vorige hoofdstuk hebt kunnen lezen is het belangrijk om te checken of je lever goed werkt voordat je gaat detoxen. Je lever speelt namelijk een belangrijke rol in jouw lichaam bij het uitscheiden van de afvalstoffen.



3. Volg eerst deze voorbereiding (indien nodig)

Heb je het vorige hoofdstuk nog niet gelezen? Doe dat dan eerst en check de gezondheid van jouw lever met behulp van de vragenlijst. Als uit deze test blijkt dat je je eerst moet voorbereiden op de detox dan kun je nu starten met het detox voorbereidingsprogramma zoals hier beneden beschreven. De detox voorbereiding dien je minimaal 2 weken te volgen naast je gewone voedingspatroon, maar langer mag ook, en is in sommige gevallen zelfs aan te raden. Nadat je de voorbereiding hebt afgerond dien je nogmaals de vragenlijst in hoofdstuk 2 in te vullen. Natuurlijk gelden onderstaande adviezen niet alleen nu, maar zijn ze altijd toepasbaar. Echter, deze specifieke adviezen zijn extra belangrijk wanneer de leverfunctie niet optimaal is.

VERMIJD DE VOLGENDE VOEDING ZOVEEL MOGELIJK

Onderstaande voedingsmiddelen zorgen vaak ongemerkt voor een overgevoeligheid, allergie of intolerantie, waardoor andere voedingsstoffen minder goed worden opgenomen. Om die reden dien je onderstaande voeding de aankomende weken het liefst helemaal niet te eten.

- **Zuivelproducten** (melk, kaas, kwark, yoghurt): te vervangen door notenmelk, rijstmelk, zuivelvrije kokosyoghurt
- **Glutenhoudende granen** (tarwe, spelt, rogge, gerst) en producten die hiervan zijn gemaakt (brood, koek, cake, seitan, crackers, pasta, pizza). Te vervangen door glutenvrije producten zoals boekweit, rijst, kelp noodles.
- **Niet gefermenteerde soja(producten)** als tofu, sojamelk en vegetarische vleesvervangers. Als je vegetariër bent kun je wat meer eieren gaan eten, ben je veganist en eet je normaal gesproken veel soja dan raden we je aan om eiwitpoeder te gaan gebruiken en aanvullend een vitamine B12-supplement te slikken.
- **Alle producten die door de fabriek zijn bewerkt** (dus alles wat uit een zakje, potje, blikje of andere fabrieksverpakking komt). Vervang deze door verse producten zonder etiket.
- **Alle suikers,** waaronder alle suikersoorten zoals gewone (kristal)suiker, rietsuiker, basterdsuiker, honing, siroop, stroop, ahornsiroop, rijstmoutstroop, maisstroop, fructose, glucose, sucrose, dextrose, sacharose, maltose en lactose en ook alle producten die een of meerdere van deze bestanddelen bevatten, zoals veel bewerkte voedingsmiddelen, frisdranken, snoep en melkproducten. Suikers beïnvloeden de bloedsuikerspiegel en kunnen deze verstoren. Suikers die niet meteen door het lichaam worden omgezet in energie zullen door het lichaam worden omgezet in vet en daarna worden opgeslagen in de vetcellen. Daarnaast zijn suikers een ware voedingsbodem voor schimmels, wat gemakkelijk kan leiden tot overgroei van de candida schimmel en slechte bacteriën in de darmen. Hierdoor raakt de darmflora uit balans, waarna je lichaam niet meer goed in staat is de belangrijke voedingsstoffen op te nemen.

Maar wat kun je dan wél nog eten zul je je misschien afvragen? Het antwoord is heel eenvoudig: alle gerechten waar suikers, gluten, zuivelproducten, niet-gefermenteerde soja en bewerkte producten in zitten kun je vervangen door groenten en fruit, noten, zaden en andere onbewerkte voeding.

WIL JE MEER WETEN OVER DE VOORBEREIDINGSFASE? GA NAAR SUPERGREENS.NL/DETOX

5. Detox

Zodra je de detox opbouw met succes hebt doorlopen wordt het tijd om met de detox te gaan starten. Om het eenvoudig voor je te maken hebben we een compleet menuplan samengesteld. Zorg steeds dat je ruim op tijd de benodigde ingrediënten voor alle recepten in huis hebt, dit voorkomt dat je bepaalde belangrijke voedingsstoffen mist waardoor je detox minder effectief wordt.

Net zoals voor de detox voorbereiding en detox opbouw geldt, voeding mag nooit een bron van stress worden. Mocht het je niet lukken om alle recepten op de voet te volgen, doe dan datgene wat je wel doet zo goed mogelijk, dat is beter dan alles 'perfect' willen doen! Als je bijvoorbeeld een of meer ingrediënten mist voor een recept dan is dat nog geen reden om niet te beginnen of voortijdig te stoppen. Kies gewoon andere ingrediënten ter vervanging en doe wat je kan, dat is de beste basis voor een succesvolle detox.

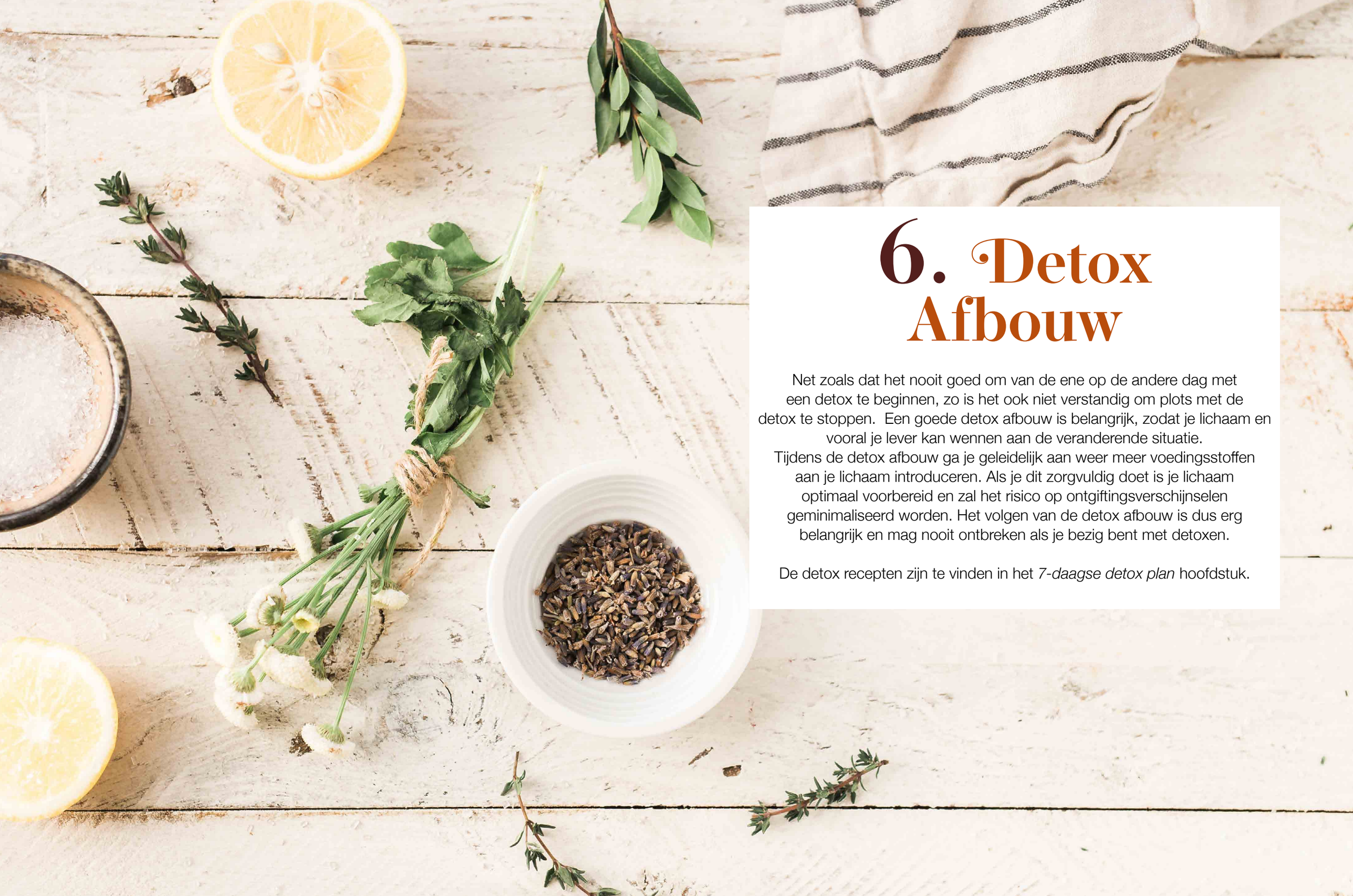
ER ZIJN 3 MANIEREN OM DIT DETOX PROGRAMMA UIT TE VOEREN

- **Standaard versie**, waarbij alleen smoothies worden gedronken.
- **'Light' versie**, waarbij naast smoothies ook nog groenten worden gegeten
- **Extra intensieve versie**, waarbij aan de smoothies (zie Standaard versie) reinigende superfoods als chlorella, spirulina, zeoliet en/of bentoniet worden toegevoegd

CHLORELLA

Chlorella is een eencellige zoetwateralg die tot de algenfamilie van de Eukaryoten behoort. De alg barst van de gezonde voedingsstoffen en is onder meer rijk aan vitamines, mineralen, vezels, nucleïnezuren, essentiële aminozuren, enzymen, eiwitten, chlorofyl, echinenone en carotenoiden zoals astaxanthine, canthaxanthine, flavoxanthine, loraxanthine, neoxanthine, xanthofyl en violaxanthine. Maar een van de meest bijzondere eigenschappen van chlorella is dat het een krachtige reinigende werking in het lichaam heeft:

Benieuwd naar het detoxplan? Ga voor meer informatie naar Supergreens.nl/detox



6. Detox Afbouw

Net zoals dat het nooit goed om van de ene op de andere dag met een detox te beginnen, zo is het ook niet verstandig om plots met de detox te stoppen. Een goede detox afbouw is belangrijk, zodat je lichaam en vooral je lever kan wennen aan de veranderende situatie.
Tijdens de detox afbouw ga je geleidelijk aan weer meer voedingsstoffen aan je lichaam introduceren. Als je dit zorgvuldig doet is je lichaam optimaal voorbereid en zal het risico op ontgiftingsverschijnselen geminimaliseerd worden. Het volgen van de detox afbouw is dus erg belangrijk en mag nooit ontbreken als je bezig bent met detoxen.

De detox recepten zijn te vinden in het *7-daagse detox plan* hoofdstuk.

Gezonde lever

VERBETER JE LEVERFUNCTIE
VOORDAT JE GAAT DETOXEN

Inhoud

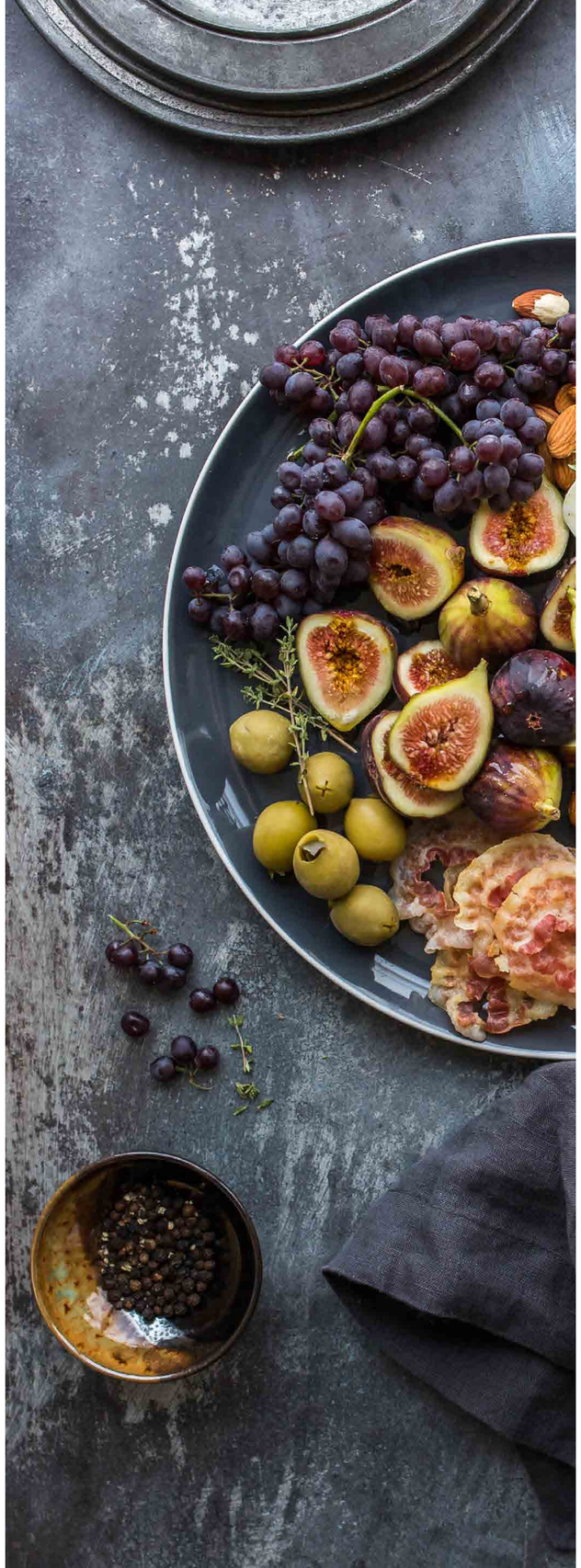
Introductie p. 51

Smoothies p. 55

Ontbijt p. 57

Lunch p. 63

Diner p. 69



Introductie

Om een detoxprogramma succesvol te maken, is het natuurlijk belangrijk dat het belangrijkste detox orgaan in ons lichaam goed werkt: de lever. Je wilt immers dat de detox je het beste resultaat geeft wat mogelijk is.

In hoofdstuk 2 van het Detox handboek vind je de test die je kunt uitvoeren om er achter te komen of je direct kunt beginnen met de detox, of dat je beter eerst de levervoorbereiding met ondersteunende recepten kunt gaan volgen. Als je op twee of meer van de vragen in deze test 'ja' hebt geantwoord, raden we je aan om eerst de voorbereiding te volgen, om te zorgen dat je lever optimaal werkt voordat je start aan de detox. Je vindt in hoofdstuk 3 van het Detox handboek de tips hoe je dit het beste kunt doen. Hierbij een korte samenvatting met de belangrijkste tips:

1. BLIJF JE EIGEN VOEDINGSPATROON VOLGEN, **maar mijd een aantal van de volgende voedingsproducten:**

- zuivelproducten, glutenhoudende granen, niet-gefermenteerde soja producten, door de fabriek bewerkte producten, alle (on) geraffineerde suikers.

2. VOEG BEWUST **enkele keren per week één of meerdere van deze voedingsmiddelen toe aan je maaltijden:**

- Artisjok, knoflook, ui, prei, paddenstoelen, kruisbloemige groenten, rauwe cacao, noten & zaden, blauwe bessen, druiven, rabarber, eieren en mierikswortel. Deze voeding bevat specifieke stoffen die de leverfunctie verbeteren en ondersteunen.

3. HEB JE WAT EXTRA BUDGET, **dan is het sterk aan te raden om dagelijks Mariadistel (silybum marianum) als supplement te nemen.**

- Deze is voor nog geen 8 euro te krijgen bij de natuurwinkel. Mariadistel is hét supplement bij uitstek om je leverfunctie te verbeteren. Daarnaast zijn een vitamine B-complex en omega 3 visvetzuren aan te raden, maar niet noodzakelijk om deze detox te kunnen uitvoeren.

7-daagse Detox Plan

REINIG
HERSTEL
VERJONG

SALADE

Reepjes-salade

INGREDIËNTEN

- 2 grote handen kool naar keuze, dun gesneden
- 1 hand rode kool, dun gesneden
- 1 handje wortelrasp
- 1 handje gestoomde kleine broccoliroosjes
- ½ rode paprika, in dunne reepjes gesneden
- 7 walnoten
- 2 el verse peterselie
- 1 geschilde mandarijn, in partjes
- 1 el sesamzaadjes

DRESSING

- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- ½ el ahornsiroop
- ½ el maanzaad (of sesamzaad)
- 1 tl geraspte gember
- 1 tl dijonmosterd
- snufje zeezout

BEREIDING

1. Voeg alle ingrediënten voor de salade samen in een kom. Maak de dressing door alles te mixen in een kleine blender en een scheutje water toe te voegen. Giet de dressing over de salade.

SUPER FOODIES
Create with energy
Age slowly
Live purposefully
Supergreens.nl/detox