

Detox

stap voor stap



Christopher Vasey
Tekeningen van Sophie Lambda

DELTAS

INHOUD

Inleiding	5
------------------	---

WEEK 1: IK ELIMINEER TOXINES EN IK DRAINEER

Ik stimuleer mijn darmen	10
Ik gun mijn lever rust	18
Ik drink veel water	18
Ik verzorg mijn nieren	26
Ik transpireer	29
Ik schrap bewerkte voedingsmiddelen	37

WEEK 2: IK STIMULEER MIJN LEVER EN NIEREN

Ik vervang sporkehout door psyllium	48
Ik stimuleer mijn lever met geneeskrachtige planten	52
Ik blijf veel drinken	60
Mijn nieren voeren meer afvalstoffen af	63
Ik stimuleer de afvoer van toxines door transpiratie	70
Ik ga op dieet	73

WEEK 3: MONODIEET EN MINDER ZOUT

Voor mijn darmen	80
Voor mijn lever	84
Ik drink mineraalarm water	88
Voor mijn nieren	92
Ik scrub	96
Ik volg een monodieet	100

WEEK 4: IK VOLG EEN ANTITOXISCH DIEET

Voor mijn darmen	106
Voor mijn lever	108
Ik drink nog meer water	112
Voor mijn nieren	114
Ik doe aan lichaamsbeweging	116
Ik kies voor gezonde voeding	120

BESLUIT

Mijn bevindingen aan het eind van de kuur	125
Over de auteur	128

INLEIDING

Voel je je moe, stijf of futloos en voel je je niet lekker? Heb je geen levenslust of energie meer? Dan is het hoog tijd om een detoxkuur te volgen.

Ons lichaam kampt met een teveel aan afvalstoffen en precies dat feit is volgens de natuurgeneeskunde de dieperliggende oorzaak van onze kwaaltjes en ziekten. Het eerste en belangrijkste wat je in dat geval moet doen, is alle schadelijke stoffen die je bloed en je weefsels vervuilen van je menu schrappen. Je moet met andere woorden gaan ontgiften.



Veel mensen willen wel ontgiften, maar weten niet hoe. Hoe begin je eraan en hoe ga je te werk? Sommigen wagen zich er toch aan, maar weten niet zeker of ze wel op de juiste manier werken en geven bij de eerste onzekerheid of moeilijkheid hun kuur op.

De ontgiftingskuur in dit boekje wil al die obstakels uit de weg ruimen waardoor het voor jou gemakkelijker wordt. Hier lees je exact wat je waar en wanneer moet doen.

Deze ontgiftingskuur duurt vier weken. Dat is echt een minimum om de toxines af te voeren die zich al maanden- of jarenlang hebben opgestapeld in het lichaam. Het geeft je bovendien ook de tijd om de verschillende ontgiftingsmethoden te leren kennen en ermee vertrouwd te raken.

De ontgiftingskuur is gebaseerd op drie grote principes:

➔ **1. Stimulatie van de uitscheidingsorganen**

De darmen, lever, nieren, huid en longen zijn allemaal organen die afvalstoffen uit het bloed filteren en uit het lichaam verwijderen. Het zijn in feite de verplichte uitgangswegen voor afvalstoffen in het lichaam. Als deze organen gestimuleerd worden, wordt de ontgiftiging van het lichaam onderhouden en opgevoerd.

➔ **2. Voldoende water**

Water is een onmisbaar vervoermiddel voor de afvoer van toxines in het lichaam en de uitscheiding ervan via de uitscheidingsorganen. Als je voldoende drinkt, en voor een bepaalde periode zelfs meer dan je nodig hebt, heeft dat een ontgiftend effect.

➔ 3. Een dieet

Het volstaat niet om alleen de afvalstoffen af te voeren. Het is even belangrijk erop toe te zien dat je niet te veel schadelijke stoffen opneemt. De voedingsmiddelen die we consumeren, zijn immers de grootste bron van afvalstoffen. Door je eetpatroon bij te stellen en een dieet te volgen, zorg je voor een beperktere aanvoer van afvalstoffen die nadien ook gemakkelijker kunnen worden afgevoerd.

Deze ontgiftingskuur is geschikt voor iedereen omdat ze niet bijzonder in je dagelijkse leven ingrijpt. Ze is gemakkelijk toe te passen en zorgt voor een grondige zuivering van het lichaam. Na de kuur zul je weer boordevol energie zitten, gezonder zijn en ook meer levenslust hebben. Geef jezelf dus vier weken ontgifting cadeau!

EEN KWESTIE VAN WOORDENSCHAT

De term **toxine** verwijst eigenlijk alleen naar de afvalstoffen die het lichaam zelf produceert (urinezuur, cholesterol...). In de praktijk gebruiken we de term echter ook om te verwijzen naar de toxische stoffen die het lichaam binnendringen door vervuiling, medicijnen, drugs... en via onze voeding. Denk bijvoorbeeld aan onkruidverdelgers, insecticiden... en voedingsadditieven.

Uitscheidingsorganen zijn organen die zorgen voor de filtering van het bloed en de eliminatie van toxines. Het gaat om de lever, de darmen, de nieren, de huid en de longen.

Drainage kan met verschillende middelen gebeuren, zoals geneeskrachtige planten, warme baden enzovoort die allemaal de ontgifting stimuleren evenals de afvoer via de uitscheidingsorganen.

Het **terrein** is de vloeibare leefomgeving van onze cellen. Het bestaat uit intra- en extracellulair serum, lymfe en bloed. De gezondheid van onze cellen en dus ook van ons hele lichaam is sterk afhankelijk van de kwaliteit van deze vloeistoffen.



WEEK 1

**IK ELIMINEER
TOXINES EN
IK DRAINEER**

In deze eerste week begin je te ontgiften door twee specifieke uitscheidingsorganen te stimuleren: de darmen, want die voeren de meeste toxines af, en de huid, omdat die een polyvalente uitscheidende functie heeft. Je gaat ook meer water drinken om de uitscheiding van toxines nog te verhogen. Er wordt ook een eerste eetregel ingevoerd: bewerkte voedingsmiddelen worden verbannen.

Wat moet je kopen?

➔ tinctuur van sporkehout (vuilboom) (30 ml)