

INHOUD

Water is onmisbaar **6**

Infusies, onze bondgenoten **8**

Detox water **11**

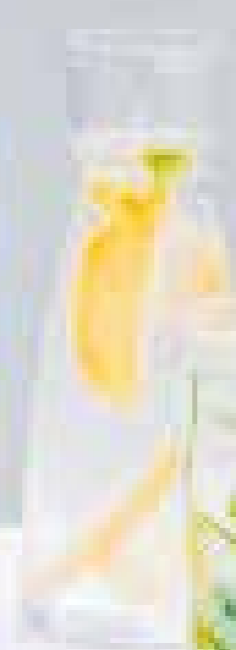
Detox infusies **85**

Receptenoverzicht **157**

Register **158**

Dankwoord **160**

DETOX
water



KRUIDIG

GREENY

KIWI, KOMKOMMER EN KERVEL

goed voor het hart, vochtafdrijvend

VOOR CIRCA 1,5 LITER

20 MINUTEN TOT 5 UUR GEKOELD LATEN TREKKEN

2 kiwi's

1 minikomkommer

1 bosje kervel

een paar ijsblokjes

1,5 l water

Was de kiwi's, minikomkommer en kervel goed. Schil de kiwi's en snijd ze evenals de komkommer op een mandoline in dunne plakjes. Schik de ijsblokjes, de kervel, en de kiwi- en komkommerplakjes in een grote karaf. Schenk het water er heel voorzichtig op voor een mooi transparant effect.

Laat alles 20 minuten tot 5 uur in de koelkast trekken.

Voor 's morgens en 's middags



BLOESEMIG, GEURIG EN KRUIDIG

HUIDELIXER KURKUMA, WORTEL EN MANDARIJN

goed voor de teint, antioxidant

VOOR CIRCA 1,5 LITER
15 MINUTEN TOT 2 UUR GEKOELD LATEN TREKKEN

2 mandarijnen
2 grote of 4 kleine wortels met het loof
ca. 6 cm verse kurkumawortel
een paar ijsblokjes
1,5 l water

Was de mandarijnen, wortels en kurkumawortel. Snijd de mandarijnen, wortels en kurkumawortel in plakjes (kleine wortels doormidden). Schik de ijsblokjes en de overige ingrediënten in een karaf. Voeg het water toe. Laat alles minimaal 15 minuten in de koelkast trekken.

Voor de hele dag



FRIS, ZURIG EN MET MENTHOLSMAAK

KLASSIEKER
CITROEN, KOMKOMMER EN MUNT

geweldige ontgifter, extra glans voor de huid

VOOR CIRCA 1,5 LITER
10 MINUTEN TOT 1 UUR GEKOELD LATEN TREKKEN

2 citroenen
1 minikomkommer
4 takjes munt
een paar ijsblokjes
1,5 l water

Was de citroenen, minikomkommer en munt. Snijd de citroenen in parten en de komkommer in plakjes. Haal de blaadjes munt van de takjes. Schik de ijsblokjes en de overige ingrediënten in een karaf. Voeg het water toe. Laat de drank minimaal 10 minuten in de koelkast trekken.

Voor de hele dag



FRUITIG EN MET MENTHOLSMAAK

PINK PANTHER
BIET, FRAMBOZEN EN MUNT

super mineraliserend

VOOR CIRCA 1,5 LITER
30 MINUTEN GEKOELD LATEN TREKKEN

4 mini-chioggiabietjes (of 1 kleine biet)
250 g frambozen
een paar takjes munt
een paar ijsblokjes
1,5 l water

Was de bieten, frambozen en de takjes munt. Snijd de bieten op een mandoline in heel dunne plakjes. Haal de muntblaadjes van de takjes en snijd een deel van de frambozen in tweeën. Schik de plakjes biet, de frambozen, de ijsblokjes en de muntblaadjes in een karaf. Voeg het water toe. Laat alles 30 minuten in de koelkast trekken.

Voor de hele dag



DETOX

infusies



KRUIDIG

MEDICINAAL
BONENKRUID, SALIE, TIJM EN ROZEMARIJN

*ondersteunt het immuunsysteem
en infectiewerend*

VOOR CIRCA 1,5 LITER
5 MINUTEN LATEN TREKKEN

1,5 l water
1 bosje bonenkruid
1 bosje salie
1 bosje tijm
3 takjes rozemarijn

Breng het water aan de kook. Doe het bonenkruid, de salie, tijm en rozemarijn in een theepot en schenk het hete water erop. Laat de drank 5 minuten trekken.

Voor 30 minuten voor of 2 uur na de maaltijd



FRUITIG EN FLORAAL

VOOR DE LIEFDE ROZEN EN LYCHEES

jeugd en schoonheid van de huid

VOOR CIRCA 1,5 LITER
4 MINUTEN LATEN TREKKEN

1,5 l water

10 lychees

1 tl gedroogde rozenknopjes of wilde of onbespotten verse rozenblaadjes

1 el rozenwater

Breng het water aan de kook. Verwijder de schil van de lychees.
Doe de rozenknopjes, de lychees en het rozenwater in een theepot.
Schenk het hete water erop. Laat de drank 4 minuten trekken.

Voor de hele dag



FRUITIG EN ZURIG

VITAMINESTOOT
SCHIL VAN CEDERAPPEL, GEDROOGDE APPEL,
ANANAS EN SINAASAPPEL

*goed voor de bloedsomloop,
verlaging van slecht cholesterol*

VOOR CIRCA 1,5 LITER
4 MINUTEN LATEN TREKKEN

1,5 l water
4 schijven gedroogde appel
4 schijven gedroogde ananas
4 schijven gedroogde sinaasappel
schil van ½ cederappel

Breng het water aan de kook. Doe de appel, ananas, sinaasappel en cederappelschil in een theepot en schenk het hete water erop. Laat de drank 4 minuten trekken.

Voor de hele dag



FRUITIG EN GEKRUID

HERFSTSMAAK APPEL, KANEEL EN KASTANJES

goed voor de spijsvertering, antibacterieel

VOOR CIRCA 1,5 LITER
5 MINUTEN LATEN TREKKEN

2 appels
1 handvol kastanjes, voorgekookt
4 snuffjes kaneelpoeder
1,5 l water

Was de appels en snijd ze op een mandoline in heel dunne plakken. Snijd de kastanjes in kleine stukjes en rooster ze 10 minuten in een tot 200 °C voorverwarmde oven. Breng het water aan de kook. Doe de plakjes appel, de kaneel en de stukjes kastanje in een theepot. Schenk het hete water erop en laat de drank 5 minuten trekken.

Voor tussen 14.00 en 17.00 uur

