

Detox fit en gezond het voorjaar in

Wat is detox?

Detoxen betekent het zuiveren van het lichaam van afvalstoffen (toxines) die zich in de loop der tijd hebben opgebouwd. Deze toxines krijgen we binnen via milieuvervuiling, pesticiden, chemicaliën,... Maar ook in het lichaam worden, door nuttigen van ongezonde voeding, toxines aangemaakt, die voortkomen uit rottings- en gistingsprocessen van ons eigen spijsverteringskanaal.

Het goede nieuws is dat ons lichaam een ingenieus systeem is dat zich dagdagelijks van een heleboel zaken zuivert. Helaas is de toevoer van toxines zo groot dat ons lijf dit niet allemaal kwijt kan.

Daarom is een jaarlijkse of halfjaarlijkse zuiveringskuur nuttig om het lichaam een handje

te helpen zich van de opgestapelde gifstoffen te ontdoen.



Voor wie is een detox-kuur geschikt?

Indien je een aantal basisregels in acht neemt is een detox-kuur voor de meeste mensen nuttig en veilig.

Er zijn echter een aantal groepen van mensen die voorzichtig moeten zijn of waar detoxen zelfs afgeraden wordt: vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, kinderen, mensen met een ernstige aandoening,...

Meer info rond veiligheid vind je verder in de folder.

Voor het starten van een detox-kuur kan het raadzaam zijn om te overleggen met je arts.

Welke gezondheidsvoordelen kan het mij opleveren?

- Meer energie
- Beter slapen
- Stralende huid

- Vlottere spijsvertering
- Gewichtsverlies

...

Hoe begin ik eraan?

Wil je het lichaam volledig en correct zuiveren, dan doe je dit best in deze volgorde:

- 1) het zuiveren van de darm/herstel van de darmfunctie
- 2) stimuleren van de andere uitscheidingsorganen (lever, nieren, huid, longen, slijmvliezen)
- 3) eventueel zuiveren van bloed en lymfe dmv kruiden
- 4) algemene kuur (bv. detox-dieet of sapkuur) voor zuiveren van bloed, lymfe en weefsels

Zoals eerder vermeld komen er bij een detox-kuur een heleboel toxines vrij. De uitscheidingsorganen worden dus best goed gezuiverd zodat ze de gifstoffen goed kunnen uitscheiden. Hieronder enkele ondersteunende methodes en middelen:

Zuiveren van darmen en herstel van het darmslijmvlies

- zwelmiddelen en balaststoffen: psylliumzaad, lijnzaad, zemelen, kokosvezels, gedroogd fruit,...
- zoutlaxantia: natriumsulfaat, magnesiumsulfaat (meer hierover bij de afbouwfase)
- kruiden: spirulina, tarwegras, alfalafa, heemstwortel, kattenklauw, lijnzaad, aloë vera (antrachionenvrij)
- voedingssupplementen: probiotica, prebiotica en synbiotica, kefir, kombucha, papaine en bromelaine
- speciale preparaten (mix van zwelmiddelen en probiotica): colonclean, darmoton,...

Zuiveren van de lever:

- ondersteunende voedingsmiddelen: aardpeer, broccoli, radijs, uien, venkel, knoflook, ananas, citroen, bessen,...

- kruiden: mariadistel, artisjok, paardenbloem, zoethout, kurkuma, kattenklauw,...

Zuiveren van de nieren:

- dranken: solidago (echte guldenroede), berk (sap of thee), jeneverbes

Zuiveren van de huid:

- droog borstelen, wisseldouches, sauna, massages, kleibaden
- zweetbevorderende kruiden: vlierbloesem, lindebloesem, goudsbloem

Zuiveren van de longen en slijmvliezen:

- wandelen en bewegen in open lucht
- slijmoplossende kruiden: eucalyptus, groveden, echte tijm, gulden sleutelbloem,...

Zuiveren van bloed en lymfe:

- lymfedrainage en lichaamsbeweging

- kruiden: paardenkastanje, muizendoorn, haver, aloë vera, Iers mos, tijm, citroenmelisse,...

Welke kuren bestaan er?

Zuiveringskuren bestaan er in alle soorten en maten. Hieronder staan er een aantal opgesomd, in volgorde van mild naar streng.

- detox-dieet
- fruitkuren
- sapkuren
- Mayerkuren (verzamelnaam van verschillende kuren ontwikkeld door dr. Mayer)
- vasten

Indien je nog nooit een detox-kuur hebt gevolgd, is het ten eerste aan te raden om te starten met een milde kuur, namelijk een detox-dieet of sapkuur. Voor een strenge vastenkuur dien je al zeer zuiver te zijn. Om die reden besteden we in

deze folder vooral aandacht aan het detox-dieet en sapkuren.

De afbouwfase

Voor je aan een kuur begint is het raadzaam om gedurende een periode (ongeveer een week) geleidelijk aan bepaalde voedingsmiddelen af te bouwen zodat het lichaam zich stilaan kan voorbereiden op de zuiveringskuur.

- afbouwen van vleeswaren, vaste kazen, suiker, cafeïne, alcohol
- eet kleinere porties
- maak gebruik van zwelmiddelen (psyllium, gebroken lijnzaad, darmoton, colon clean,...)

Het detox-dieet

De basis voor elk detox-dieet is dezelfde: gedurende een periode zo zuiver mogelijk eten. Maar binnen de diëten zijn wel wat verschillen waar te nemen. Alle diëten zijn het erover eens dat je alle geraffineerde granen, met in het bijzonder tarwe, een periode moet bannen.

Sommige diëten zeggen echter dat je beter alle granen kan laten, omwille van de hoge glycemische index.

Andere diëten zeggen dan weer dat je best alle dierlijke producten mijdt, ook al zijn ze onbewerkt, omwille van belasting voor de darm. Ze raden dan uiteraard aan dat je meer peulvruchten eet om het tekort aan eiwitten op te vangen. Ook over de tijdsperiode zijn niet alle diëten het eens. Er zijn kuren van één week, twee weken of zelfs een maand. Probeer zelf wat aan te voelen wat voor regime het beste bij je past. En vraag zeker tijdig advies bij twijfel.



Volgende voedingsmiddelen zijn in die periode absoluut te mijden:

- geraffineerde suiker
- cafeïne
- tarweproducten
- alcohol
- zuivel
- bewerkte vleeswaren
- alle geraffineerde en bewerkte voedingsmiddelen

Wat eet je wel:

- volop groenten, beperk echter aardappelen of vervang ze door zoete aardappel en pastinaak
- volop fruit, beperk bananen en gedroogd fruit
- noten en peulvruchten
- plantaardige melken
- koudgeperste oliën, niet verhitten!

(uitz. olijfolie en kokosolie mogen wel verhit worden)

- granen als quinoa, zilvervliesrijst, rogge, boekweit
- kip, wild, vis (zuiver en onbewerkt)
- zoeten van gerechten kan met rauwe honing, ahornsiroop, gedroogde vruchten maar doe dit beperkt

Verdere basisregels:

- verkies biologische voeding
- eet voedsel zo vers en onbewerkt mogelijk (geen lange bereidingstijden) en eet minstens 1 portie rauwkost per dag
- eet traag en bewust
- veel drinken (water en kruidenthee)
- doe aan lichaamsbeweging
- focus ligt op zuiveren, niet op gewichtsverlies (al is dit laatste uiteraard handig meegenomen)

Sapkuren

Een sapkuur gaat nog een stapje verder dan het detox-dieet. Hier drink je gedurende een aantal dagen (3 tot 7 dagen) enkel water, kruidenthee, groenten- en fruitsappen.

Een sapkuur kan aansluiten op een detox-dieet. Indien je echter ineens wil starten met sappen, plan je best voordien een afbouwweek in. Meer info hierover bij afbouwfase.

Aanbevolen dranken per dag:

- 1,5 l bronwater (minimaal)
- 1 l kruidenthee (minimaal)
- 1 l sap (maximaal)

Hoewel fruitsap rijk is aan vitaminen, mineralen en enzymen, bevat het veel fructose en kan het daardoor de bloedsuikerspiegel destabiliseren. Gebruik fruitsap daarom met mate en geef de voorkeur aan groentensap.

Verdere basisregels:

- kies voor bio!
- drink alleen zelf geperst sap en gebruik het zo snel mogelijk na persing.
- gebruik een goede sapcentrifuge of slowjuicer
- fruit en groenten goed wassen maar niet schillen (sinaasappels, pomelmoes, mango's, papaya's en kiwi's dienen wel geschild te worden)
- mensen die gevoelig zijn voor gisting in darmen dienen minimaal een uur te laten tussen gebruik van groentensap en fruitsap.
- drink sap niet te snel, bij voorkeur uitlepelen.

Citroensapkuur met ahornsiroop

Deze kuur is zeer geschikt voor mensen die voor de eerste keer een zuiveringskuur willen ondernemen. Omdat er gebruik wordt gemaakt van ahornsiroop is het geen sapkuur in strikte zin.

Tijdens deze kuur drink je dagelijks 6 tot 12 glazen van een mengsel bestaande uit:

- 2 eetlepels versgeperst citroensap
- 2 eetlepels ahornsiroop graad C
- een snuifje cayennepeper
- 25 cl water

Buiten dit mengsel zijn enkel water en kruidenthee toegestaan. De beste resultaten worden verkregen indien men de kuur 10 dagen volhoudt.

Berkensapkuur

Berkensap heeft een zeer zuiverende en regenererende werking. Tijdens een kuur drink je 3 weken lang 1 tot 2 glazen berkensap, tussen de maaltijden in. Je kan dit sap zelf aftappen aan een berkenboom, vanaf 14 februari. Wanneer het sap troebel wordt is het tijd om met aftappen te stoppen. Uiteraard zijn er in de handel flessen berkensap en speciale berkensapkuren te verkrijgen.



Opbouwen na een zuiveringskuur

Dag 1:

- 's morgens een halve appel, om 10u de andere helft.
- 's middags een kleine fruitmaaltijd
- 's avonds soep/gestoofde groenten (kleine portie)
verder enkel water, thee en sap

Dag 2: bijkomend toegelaten

- yoghurt, platte kaas
- gekookte aardappelen, volle rijst (kleine portie)

Dag 3: bijkomend toegelaten

- brood, een zachtgekookt eitje
- rauwe groenten (kleine portie)

Vanaf dag 4:

- alle gezonde voeding is toegelaten
- langzaam opbouwen naar normale porties

Omdat je tijdens een detox-dieet steeds vaste voeding bent blijven eten is de opbouwfase vooral noodzakelijk na het volgen van een sapkuur. Toch is het ook na een detox-dieet aangewezen om je nieuwe gezonde eetgewoontes in stand te houden en je lichaam niet opnieuw volop te belasten met suikers, verwerkte voeding, ...

Hou het veilig!

Indien je een gezond persoon bent en bovenvermelde basisregels in acht houdt (mild starten, een afbouwperiode respecteren, tijdig advies vragen,...) is een zuiveringskuur veilig. Overleg echter steeds met een arts bij twijfel.

Zuiveringskuren zijn niet geschikt voor:

- kleine kinderen
- vrouwen tijdens zwangerschaps- en borstvoedingsperiode
- mensen met een ernstige aandoening van lever, nieren, hart, diabetes, kanker,...
- personen afhankelijk van chemische medicatie

Extra waakzaamheid en begeleiding is aangewezen bij :

- afhankelijkheid van sigaretten, alcohol en drugs
- ernstige emotionele problemen

Eventuele ontgiftingsverschijnselen

Tijdens de afbouwperiode en eerste dagen van een zuiveringskuur kan je (milde) ontgiftingsverschijnselen ervaren. Vooral als je voordien gewend was veel suikers, geraffineerde koolhydraten, cafeïne en alcohol te gebruiken. Zo kan je de eerste dagen last hebben van vermoeidheid, hoofdpijn, slechte smaak in de mond, veel plassen... Probeer je hierdoor niet te laten ontmoedigen maar zie het als iets positiefs. Je lichaam is immers volop bezig zich van de slechte stoffen te ontdoen. Drink zeker voldoende water en kruidenthee om de ongemakken sneller te laten passeren.

Indien je tijdens eens sapkuur extreme zwakte ervaart, is het aangewezen om wat eiwit in te nemen. Dit kan in de vorm van een glas karnemelk dat gespreid over de dag wordt uitgedronken. Of door het toevoegen van melkweiproteïnen.

Tijd om te herbronnen

In deze folder werd vooral gefocust op ontgiften op fysiek niveau. Toch is een detox-periode de ideale gelegenheid om ook op mentaal en emotioneel vlak te "zuiveren". Neem tijdens een zuiveringskuur bewust wat meer tijd voor jezelf. Hieronder wat extra tips om tijdens je detox-kuur volledig te herbronnen:

- ga op tijd slapen
- bezoek eens een sauna of wellnesscenter
- geniet van een massage
- doe aan yoga
- meditatiemomentje inlassen
- maak een wandeling in de natuur
- doe een digitale detox: minder sociale media, gsmgebruik

Do you recharge yourself
as much as you recharge
your phone?



Meer info

Deze folder werd samengesteld door gezondheidsconsulent Viki Deschacht en biedt basisinfo over detox- en zuiveringskuren.

www.magnolia-gezondheid.be/#detox



Magnolia
Natuurlijk gezond

T: +32(0) 473 83 48 02

E: viki@magnolia-gezondheid.be

W: magnolia-gezondheid.be

BE: 0729 685 765

IBAN: BE70 9733 6953 0325



bronvermelding

Rob Vaes, *Zuiveringskuren*, De Levensschool, Houthalen 2017

Carol Vorderman, *Het 28 dagen detoxplan*, Kosmos-Z&K, Utrecht/Antwerpen 2001

Geert Verhelst, *Natuurlijke voedingssupplementen*, De Levensschool, Houthalen 2018

Geert Verhelst, *Kruidenleer*, De Levensschool, Houthalen 2018

Lynn De Merlier, *Goesting in gezondheid*, M-books, Antwerpen 2018

Rens Kroes, *Mijn lifestyleguide*, Het Spectrum, Nederland 2018

<http://byebyecheeseburger.be/detox-15/>

<https://www.sequoia.bio/nl/blog/welness/de-voordelen-van-een-lentedetox/>

https://www.biogezond.be/assets/zuur-base-evenwicht%2C-berkensap_2012_april_p27_ok.pdf

De informatie in deze folder is uitsluitend bestemd voor educatieve en theoretische doeleinden. De auteur is niet verantwoordelijk voor enige nadelige effecten of gevolgen die eventueel voortvloeien uit gebruik van informatie uit deze folder. Hoewel de auteur heeft geprobeerd de juistheid van de informatie te verzekeren kan zij niet verantwoordelijk gesteld worden voor eventuele onvolledigheden, fouten of andere onachtzaamheden. Deze folder vervangt geenszins het advies van arts of specialist en heeft niet tot doel ziekten te behandelen. Het gebruik van informatie uit deze folder is geheel voor de rekening van de lezer. De lezer moet zijn eigen oordeel vellen of een arts raadplegen of een andere professionele hulpverlener voor specifieke toepassingen bij zijn individuele problemen.

© Magnolia 2020

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden dmv druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.