

## Detox met groentesappen

Leuk om te zien dat er zoveel enthousiaste reacties binnenkomen over een detox. Een detox kan je helpen om uit je cirkeltje van snaaigedrag te komen. Je doorbreek het en het lukt vaak veel beter om na een detox je porties te verkleinen, meer groenten te eten en te drinken en je bent vaak van je zoete smaak drang af. De moeite waard dus om te proberen.

Maak je nu geen zorgen dat met de detox een soort helweek gaat worden, het is een 3-daags sapkuurtje en is over het algemeen prima te doen. Je voelt je erna zelfs zo lekker dat je het in vele gevallen volgende keer zelfs langer wilt doen. en mochten drie dagen teveel zijn, dan stap je eerder over naar de opbouwdagen.

### *Wat is een detox?*

Een detox klinkt misschien intimiderend maar het is niets anders dan drie dagen lang op het moment dat je honger hebt een verse groentesap drinken en tussendoor (heel) veel water. Ik doe zo'n korte detox met sapjes gemaakt met een slowjuicer, maar het zou theoretisch gezien ook met een blender of staafmixer kunnen. Maar wees gewaarschuwd; je moet dan zoveel pulp verwerken dat het behoorlijk hardcore is en je dit al snel tegengaat staan en je geeft je spijsverteringssysteem niet helemaal de rust die zo'n detox beoogt.

Het kan dus wel, want iets is 100x beter dan niets, maar het is niet voor de poes. Maak anders gebruik van de kortingsactie bij een slowjuicer of zelfs Frecious. En ik hoor dat er op dit moment bij de Lidl een prima instap model slowjuicer te koop is.

### *Hoe werkt een detox?*

Het helpt je lichaam de aanslag van jarenlange opgebouwde afvalstoffen te verwijderen. Onze lichamen worden dagelijks overspoeld met moeilijk afbreekbare voedseladditieven en andere vreemde stoffen. Wist je dat de gemiddelde persoon in deze moderne samenleving per jaar ongeveer vijf kilo additieven, één gram zware metalen en minstens 4,5 liter pesticiden consumeert?

### *Op volle toeren*

Onze lever heeft de ondankbare taak al deze stoffen te neutraliseren en af te voeren. Als ze echter met grotere hoeveelheden binnenkomen dan de lever ze kan neutraliseren, blijven er steeds meer gif- en afvalstoffen achter in je lichaam. En dat ga je –net als bij een aangekoekte motor- na verloop van tijd merken. Ben je vaak moe of lusteloos of heb je last van een doffe of slechte huid? Ontslakken helpt je lever weer 'ademen', waardoor deze weer op volle toeren kan draaien. Ook de rest van je lichaam functioneert nadien efficiënter. Deze effecten zijn bovendien cumulatief omdat je lever erna beter blijft ontgiften.

### *Hoe pak je het aan?*

Als beginner kun je reinigen door twee (maximaal drie) dagen niets anders dan vers bereide groentesappen en fruit-groentesappen te drinken..

## *Ontgiftingsymptomen*

Om hoofdpijn of misselijkheid tijdens het ontgiften te voorkomen moet je goed naar het vasten toewerken. Eet daarom alleen licht verteerbaar voedsel in de dagen ervoor en vermijd koffie, zwarte thee, alcohol, sigaretten en geraffineerde suiker. Hiermee voorkom je ontgiftingsymptomen zoals hoofdpijn, misselijkheid, zweten en/of hartkloppingen, die ontstaan door de tijdelijke opeenhoping van afvalstoffen voor ze worden afgevoerd.

## *Opbouwdagen*

Na de detox bouw je weer rustig op. Blijf tussendoor veel water drinken en ga je na deze drie dagen niet ineens klem eten.

**In het detoxmenu staan suggesties wat je kunt eten en drinken. (zie bestanden)**

## *Andere detox tips*

- Plan je detox bij voorkeur in een weekend waarin je niets of vrij weinig te doen hebt en doe vooral rustig aan. Je zult in eerste instantie (nog) minder energie hebben dan normaal, maar al snel voel je je zo goed dat je niet meer wilt stoppen.
- Maak iedere dag een rustige buitenwandeling en drink voldoende water om de afvoer van afvalstoffen te stimuleren.
- Als je een partner hebt, is het een goed idee om met hem of haar te vasten omdat je elkaar zo stimuleert in plaats van demotiveert.
- Als de gedachte aan drie dagen lang groentesappen je net iets te veel van het goede is, dan begin je met een iets mildere versie: één dag alleen maar groentesappen en groente-fruitsappen drinken (ieder uur of iedere twee uur een sapje; leng ze voor de helft met water aan)

Maar, deze detox is een optie. je hoeft er niet aan mee te doen. Kijk maar of het je aanspreekt.

