

A woman with her hair in a bun is shown in profile, sitting in a meditative pose with her hands resting on her knees. The background is a solid, warm yellow. Overlaid on the right side of the image is a large, white, stylized logo consisting of the letters 'p' and 'd'. The letters are decorated with intricate, light blue floral and vine-like patterns that swirl around them.

gezondheid van binnenuit

## Kuurfolder

**Powerdetox** is een populaire manier om ongezonde eetgewoonten en een ongezonde manier van leven aan te pakken. Hoewel de moderne wetenschap de principes die daarbij worden gehanteerd onderschrijft, is Powerdetox gebaseerd op oude praktijken die in vele culturen gemeengoed zijn.



## Voorwoord

### Intoxicatie

Intoxicatie is overal en bereikt op sommige niveaus alarmerende concentraties. Intoxicaties zijn niet onschuldig. Veel mensen onderschatten de vele vormen van intoxicatie en hebben niet geleerd om er op een veilige manier mee om te springen. Meestal wordt er zelfs nauwelijks rekening mee gehouden omdat deze ongeziene vergiftiging niet onmiddellijk slachtoffers maakt, of omdat het gezien wordt als een noodzakelijk of onvermijdelijk kwaad. Op een sluipende, ongeziene wijze dringen toxische deeltjes in het lichaam en verstoren de lichaam- en orgaanfuncties. Sommige van deze stoffen hebben jaren nodig voor zij het lichaam verlaten. Zelfs al gaat het om miniem kleine dosissen, soms slechts uitgedrukt in enkele microgrammen, toch gaat het om een niet te onderschatten kwaad dat aan de basis van verzekering ligt.

Reinheid is de eerste stap naar een gezond leven. Enige accumulatie van welke soort ook binnen in ons, zal onze voortgang naar herstel vertragen.

De natuurlijke eliminatiekanalen van het lichaam zijn de darmen, nieren, lever, longen, de poriën van de huid en het lymfesysteem. Transpiratie is de actie van de zweetklieren van het naar buiten werken van toxines die schadelijk voor ons zijn als deze teruggehouden worden in het lichaam. De nieren scheiden de eindproducten van voedsel en lichaamstoffen via de lever uit. De darmen elimineren ook voedselafval en afvalstoffen in de vorm van gebruikte cellen en weefsels, die het resultaat zijn van onze fysieke en mentale activiteiten.

Als deze afvalstoffen niet afgevoerd worden zou dit een rotting van eiwitstoffen teweegbrengen die zou resulteren in toxemie en/of acidose/verzuring. Het terughouden van zulke lichaamsafvalstoffen heeft een vernietigender effect op onze gezondheid dan algemeen verwacht wordt, en de afvoer ervan is een van de eerste stappen naar zichtbare vooruitgang.



Copyright: Powerdetox, 2009  
Auteur: S. Verburgt, [www.powerdetox.nl](http://www.powerdetox.nl)  
Vormgeving: Barrakuda Image studio, [www.barrakuda.nl](http://www.barrakuda.nl)

## Inleiding

De Powerdetox kuur heeft zowel een preventieve als een genezende werking. Door de kuur worden de schadelijke afzettingen met toxines losgemaakt en via de geactiveerde darm, nieren, longen en de huid uitgescheiden. Deze algehele reiniging van het organisme - zoals die reeds werd aanbevolen door de geneesheren uit de klassieke oudheid - bevrijdt de mens van giftige stoffen en afzettingen, verbetert zijn orgaanfuncties en gezondheidstoestand door een grondige ontzuring en leidt - waar mogelijk - tot een ware regeneratie en verjonging.

### De behandeling volgens de Powerdetox methode is 100% natuurlijk, gebaseerd op het versterken van het zelfgenezende vermogen van het lichaam en berust op vier pijlers (herstelprincipes).

- **Ten eerste ontzien:**  
Herstel en regeneratie van het lichaam door het matigen en op een specifieke manier van eten.
- **Ten tweede reiniging:**  
Reiniging van het spijsverteringsstelsel en ontslaking, ontgiftiging en ontzuring van het lichaam.
- **Ten derde training:**  
Training van de juiste manier van eten;  
Training van zelfdiscipline;  
Ontwenning van onnodige tussenmaaltijden;  
Verbetering van lichaamsfuncties en stimulering van de bloedsomloop door beweging.
- **Ten vierde substitutie:**  
aanvullen van eventuele tekorten aan voedingsstoffen en opbouw van een gezonde darmflora.

Deze principes zijn gericht op het verbeteren van de orgaanfuncties en daarnaast op gezondheid voor de gehele mens in zijn lichamelijk-psychische totaliteit. Daarbij hoort het vergroten van prestatie-vermogen, welbevinden en algehele kwaliteit van leven.

### Voor wie is Powerdetox geschikt?

Een Powerdetox kuur is geschikt voor (redelijk) gezonde mensen. Je kunt beter niet gaan saptasten als je eetproblemen hebt, bijvoorbeeld anorexia nervosa of boulimie, als je tbc hebt gehad of kanker, bij schildklierstoornissen, bij zwangerschap, chronische leveraandoeningen, alcoholisme of suikerziekte.

Bij twijfel over je lichamelijke geschiktheid maar ook als je geestelijk erg in de war bent, kun je beter eerst een arts of begeleider raadplegen. Powerdetox is geschikt en aanbevolen, zo mogelijk ieder jaar eenmaal, voor iedereen die zijn lichaam en geest terdege schoon wil maken.

Detoxen doe je als je eraan toe bent. Het loslaten van afvalstoffen en eventuele emotionele ballast is een proces van motivatie, overgave en ontspanning: een proces van lichamelijk en geestelijk loslaten. Dit loslaten kan alleen als je je veilig en ontspannen voelt.

De Powerdetox kuur biedt je de omstandigheden om dit proces met jezelf aan te gaan.



## 1. Stel jezelf een doel. De kuur start hier...

### Vandaag is de eerste dag van een nieuw, gezond, fit en energiek leven...

Stel je eens voor dat je een pijl afschiet zonder ergens op te richten. Zinloos? Een leven zonder doel betekent dat je leven stuurloos ronddobbert, af en toe bijgestuurd door toeval of 'geluk'. Alles wat je erin stopt is domweg verspilde energie, want als je niet weet waar je naar op weg bent, zul je er ook nooit komen. Geef jezelf tijd om erachter te komen wat je wilt. Stel doelen die realistisch, uitdagend en de moeite waard zijn en geef hoge prioriteit aan het bereiken ervan. Wees vastbesloten je uiterste best te doen om je doel te verwezenlijken. Je komt vanzelf uit bij dat waar je het meeste over nadenkt, dus als je je aandacht concentreert op je doel, ga je vanzelf die kant uit.

### Doelstellingen

In dit gedeelte maken we kennis met bepaalde doelstellingen. Iedereen wil wel gezond zijn en blijven, maar we zullen er wel wat voor moeten doen of wat voor moeten laten. Om een gezonde levensstijl (voor ieder van belang) te ontwikkelen moet men allereerst gemotiveerd zijn. En daarna zal men doelen moeten stellen bijvoorbeeld de fiets parken indien mogelijk in plaats van de auto. Men kan niet een berg beklimmen en de top bereiken door het enkel te willen en ook niet door er naar te kijken. Men zal eerst een plan moeten maken om de bergtop te bereiken. We moeten ons richten op het vaststellen van positieve levensdoelen. Concentreer je niet op datgene wat je niet wenst (zoals ziek worden), dit is negatief. Je moet een positief doel formuleren en daar alle gedachten op concentreren. Veel mensen zouden willen afvallen, maar genieten toch nog meer van lekker eten dan van het vooruitzicht van hun slanke gestalte. Zolang de weg daarheen in de gedachtewereld alleen geplaveid is met afzien en zelfkastijding zijn voornemens bij voorbaat gedoemd te falen. Vasthouden aan doelstellingen en genieten van de resultaten op korte termijn brengt zeker succes.

#### Doelstellingen op korte termijn

Doelstellingen op korte termijn zijn voorstellingen van wat men binnen een bepaalde tijd zou willen of kunnen bereiken. Hoe levendiger en aantrekkelijker onze ideeën over dat doel zijn, hoe meer kracht we eruit putten voor de uitvoering van het plan. Concrete voorstellingen van het doel zijn van fundamentele betekenis: alleen op die basis kan een project ook daadwerkelijk gerealiseerd worden.

#### Doelen kunnen zijn:

Denk aan een gewoonte die je beslist wilt ontwennen: snoepen, roken, drinken, gebruik van zout en suiker. Het kiezen om vaak onze Website te herlezen en te overdenken, Het kiezen van een gezonde levensstijl, Het verlagen van een te hoog gewicht, Meer te gaan bewegen of sporten, op de voeding letten, gezonder eten e.d.

#### Tips

Controleer jezelf en zoek uit voor jou zelf de foute gewoontes die je gezondheid en vitaliteit in de weg staan. Maak een plan en houdt jezelf aan dat plan. Als je bijvoorbeeld van plan bent twee maal in de week te gaan joggen, houd je jezelf aan dit plan. Probeer afspraken te maken met anderen om te gaan sporten, tennissen, wandelen, joggen, trimmen, zwemmen enz. Benader alles wat je doet vanuit een positief gezichtspunt: je nieuwe levenswijze komt voort uit een keuze voor "het goede leven" en kan nooit alleen maar een tijdelijke reactie zijn op je problemen. Doe alles met mate zeker als je nog nooit hebt gesport, ga niet ineens als een gek hollen om zo de schade van jaren in "een korte tijd" in te halen, dit gedrag is domweg gevaarlijk en heeft zeker niets te maken met een gezonde levensstijl.



#### Doelen voor lange termijn

Als je nu investeert in voeding, beweging en ontspanning, kun je gemakkelijk honderdtien jaar of ouder worden zonder verlies van vitaliteit. Het is zeer belangrijk dat we ons zelf dagelijks motiveren, dingen plannen en gelegenheden creëren om actief te blijven en het nemen van onze verantwoordelijkheid! Stel jezelf duidelijke doelen en zet daarbij een actieplan op en wees actief.

Sommige mensen krijgen het snel voor elkaar, ze stoppen met roken, vallen af en lopen binnen een half jaar een halve marathon. Zij zijn het dan ook die alle "afhakers" het gevoel geven dat ze mislukkelingen zijn met een gebrek aan zelfdiscipline. En dit gevoel is nu juist een oorzaak van falen. Door deze emotie is het erg moeilijk om de draad weer op te pakken. Er zijn een heleboel redenen waarom mensen afhaken. De doelen die ze zichzelf stellen zijn niet reëel of de omgeving werkt tegen. Voor het doorvoeren van verbeteringen in het leefpatroon is tijd nodig. Het nieuwe gedrag moet tenslotte een nieuwe routine worden.

#### Tussendoelen

Doelen houden je op het goede spoor. Doelen werken net als magneten, ze helpen je mensen en hulpbronnen aan te trekken die je kunnen helpen. Te veel mensen vergeten echter tussendoelen te zetten die specifiek, meetbaar en realistisch zijn. Als je te hoog grijpt zonder tussendoelen, vergroot je de kans op falen en opgeven.

## Mijn doelstellingen



### Korte termijn:

### Lange termijn:

## 2. Bepaal de kuursterkte

Aan de hand van je persoonlijke doelstellingen ga je de kuursterkte bepalen. Gebruik daarvoor de volgende schema's. Kies een kuursterkte wat bij jou en je doelstellingen past.

Schema 1.

	<b>Nivo 1</b> 2-7 dagen sapvasten	<b>Nivo 2</b> 1 maaltijd per dag	<b>Nivo 3</b> 2-3 maaltijden per dag
<b>Diepte van reiniging</b>	Maximale effect van darmreiniging en verwijdering van oude mucuslagen. Ontslakking - ontzuring van weefsels. Lichamelijke en geestelijke detox.	Grondige vorm van darmreiniging. Verwijdering van oude mucuslagen. Mildere detox / ontzuring.	Milder nivo van darmreiniging en minimale verwijdering van oude mucuslagen. Bepaal zelf de sterkte van de reinigingskuur.
<b>Voor wie?</b>	Dit is de door ons geadviseerde en meest gebruikte methode om de kuur te doen, omdat voedsel in het darmstelsel de reiniging en het verwijderen van de mucuslagen bemoeilijkt.	Voor diegene die voelt dat hij/zij niet 7 dagen zonder voedsel kan. Onthoudt dat hoe meer je eet, hoe minder effectief de reiniging zal zijn. Echter, zelfs met 3 maaltijden per dag zul je goede resultaten behalen.	Voor diegene welke hun stoelgangmomenten willen reguleren en diverse voordelen willen behalen met de reiniging.
<b>Omschrijving kuurtype</b>	Tijdens de detoxfase ga je 2 tot 7 dagen sapvasten. Je kunt ten alle tijde overstappen naar nivo 2. Sappen zijn je vloeibare voeding. Dit is de beste kuurmethode voor optimale reiniging van het lichaam.	Bij deze methode combineer je het sapdrinken met 1 maaltijd per dag en volg je eventueel een reinigend dieet. Gebruik het schema van de volgende pagina om zelf de sterkte van de reiniging te bepalen.	Gedurende deze methode gebruikt men de normale voeding met eventueel een aantal aanpassingen. Gebruik het schema van de volgende pagina om zelf de sterkte van de reiniging te bepalen.





## Controle over de sterkte van de reiniging

De Powerdetox kuur is heel goed te combineren met bestaande diëten of voedingsprogramma's. Er zijn allerlei methoden om te vasten, maar ze hebben met elkaar gemeen dat ze de darm, en daarmee het hele organisme rust geven, waardoor het lichaam de rans krijgt de kwalijke stoffen uit te scheiden en te regenereren. Het schema hieronder geeft een diepere blik op de effecten van verschillende diëten gedurende de kuur. Om dit overzicht te gebruiken dien je eerst je dieet type te lokaliseren in het 'type dieet' kolom. Je kunt de reiniging sterker en meer effectief maken door in de kolom omhoog te gaan of een combinatie te maken. Hou daarbij rekening met je doelstellingen. Indien de reiniging te sterk wordt kun je een kolom naar beneden gaan om de reinigingseffecten te verminderen.

	Type dieet	Organisch of niet	Dag, maaltijden	Rauw of gekookt	Liever niet eten
Sterkste reiniging	Rauwe sappen	100% biologische voeding	Alleen zelf gemaakte sappen	100% rauw	<b>Zuivelproducten inclusief kaas, ijsjes, melk:</b> vertraagt de eliminatie van toxinen en mucus.  <b>Gebakken voedsel,</b> zeker niet gefrituurde voeding  <b>Suiker in frisdrank, snoep of toegevoegd aan de voeding:</b> vermindert het immuunsysteem  <b>Zout:</b> Houdt toxines vast  <b>Vlees:</b> Gebruikt de meeste energie om te verteren en vertraagt de reiniging.
	Rauw voedsel	80% biologisch 20% niet-biologisch	1 maaltijd + sap	80% rauw	
	Vegetarisch (zonder ei en zuivel)		2 maaltijden + sap	20% gekookt	
Mildste reiniging	Macrobiotisch	50% biologisch 50% niet-biologisch	2,5 maaltijden + sap	50% rauw	
	Lacto-vegetarisch (met ei en zuivel)	20% biologisch 80% niet-biologisch	3 maaltijden + sap	50% gekookt	
	Vlees-eter - geen verwerkte voeding		Alleen 3 maaltijden	20% rauw	
	Vlees-eter - en verpakt en verwerkt voedsel	Alles niet-biologische voeding	3 maaltijden + snacks	80% gekookt	100% gekookt

Schema 2.

## De voorbereidingsfase

*Regulering van de darmwerking.*

*Aanpak van schimmels en parasieten.*

*Aanvulling van vitamines, mineralen, enzymen en groenen.*

*Lichamelijke en geestelijke voorbereiding op detoxfase.*

- Neem de supplementen zoals aangegeven in het kuurprogramma en op de verpakking;
- Pas je vaste voeding langzaam aan, eet bijv. geen vlees meer;
- Drink veel water, thee, sappen;
- Eet veel groente en fruit, als maaltijd of tussendoortje.

De fysieke voorbereiding gebeurt 5 dagen voor de detoxfase en start bij voorkeur op een maandag. Er zijn twee goede redenen om de kuur met een voorbereidingsperiode te beginnen. Ten eerste zullen de supplementen voor een goede darmdoorvoer zorgen en oude ontlasting losweken. Ten tweede, zal je het lichaam langzaam laten wennen aan meerdere dagen zonder vast voedsel indien je gaat sapvasten tijdens de detoxfase.

In deze 5 dagen ga je de normale voeding langzaam afbouwen. Hou daarbij rekening met je doelstellingen. Doe datgene waar jij je goed bij voelt. De supplementen geven je reeds een voller gevoel en je zult zien dat het hongergevoel reuze meevalt.

Je kunt zelf de mate van voorbereiding bepalen. Je mag de portiegrootte naar je eigen persoonlijke behoefte aanpassen en je mag ook je voedselkeuze zelf bepalen. (zie ook tabel2) Volg eventueel het basisdieet indien dit past bij je doelstellingen, maar elk ander dieet is goed.

Hoe beter de voorbereiding vóór het sapvasten is geweest, hoe milder de kuur verloopt. Het is zeer belangrijk om gedurende deze fase op z'n minst 8 glazen sap, water, thee per dag te drinken, liefst meer. Voldoende vloeistof bepaald mede het succes van deze kuur.

Indien je als doelstelling hebt het stoppen met roken of cafeïne, e.d. dan kun je de inname daarvan in deze periode langzaam afbouwen. Nu is het de tijd om af te rekenen met verborgen verslavingen. Drink je meer dan drie cafeïnehoudende dranken per dag, dan kun je jezelf het best voorbereiden op het detoxen door twee weken van tevoren langzaam te minderen voordat je overgaat op een Powerdetox.

De werking van de supplementen is na 1 of 2 dagen reeds merkbaar aan de ontlasting. De ontlasting is beter gevormd en passeert gemakkelijker.

Tip: Leer ook om goed te kijken naar je ontlasting, vorm, kleur, geur, consistentie. Koppel het in gedachten terug aan voorgaande maaltijden. Je kunt hier veel van leren en je voeding navenant bijstellen. Goede ontlasting stinkt niet, is mooi gevormd, en passeert gemakkelijk. Stinkende ontlasting wijst meestal op rottende eiwitten in de darm en een verstoorde darmflora.



## Ontgiften door Beweging

Aerobe oefeningen, fietsen, wandelen, joggen, massage, meditatie..., maar ook zachte sporten en bewegingsleer zoals yoga, Pilates en tai chi zijn ideaal om het lichaam te helpen ontgiften.

Door de fysieke inspanningen adem je automatisch wat dieper in en kunt zo meer zuurstof 'tanken'. Meer zuurstof in je bloed helpt je veel sneller te ontgiften wat maakt dat je je sneller stukken beter gaat voelen, je sneller van hoofdpijn of misselijkheid vanaf bent en je sneller gaat genieten van de vruchten van de kuur.

Sporten stimuleert vetverbranding als bron van energie. Daar toxines zich opslaan in ons vetweefsel, komen deze dan zo ook gemakkelijker vrij. Het zweten tijdens de inspanning verwijdert gelijk de losgekomen afvalstoffen.

Met sporten krijg je tevens een goede en uitgebalanceerde beweging van het lichaam. Het verbetert de coördinatie en brengt zo lichaam en geest bijeen.

Evenwel is nu niet het moment om topprestaties neer te zetten. Een rustig tempo en matige kracht-inspanning zijn nu de boodschap. Denk eraan, verhoog uw vloeistof inname proportioneel ter compensatie van het vochtverlies door zweet.

## Voorbeeld van een 5 dagen voorbereidingsdieet

Dit is een basis dieet welke gebruikt kan worden als richtlijn bij de voorbereiding op de detoxfase. Laat dit dieet niet beperkend zijn op je creativiteit met voeding. Naast het basisdieet mag je ook andere producten eten. Ga in ieder geval naar het weekend toe steeds minder eten en probeer vlees weg te laten.

### 's Ochtends:

Vers fruit of fruitsappen Of Yoghurt met muesli Of Volkoren boterhammen (1 a 2) met mager beleg.

**Tussendoor:** 1 stuks fruit, water en/of (kruiden)thee.

### Lunch:

Grote salade met eventueel 1 volkoren boterham Of Broodmaaltijd (2 tot 4) met mager beleg en rauw-kost. In ieder geval verse en rauwe groenten eten tijdens deze maaltijd.

**Tussendoor:** 1 stuks fruit, water en/of (kruiden)thee.

### Avondeten:

Veel groenten, minstens de helft van je maaltijd moet bestaan uit groenten. Mager vlees, kip. Vis (1 a 2 x per week). Aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenpasta 1/4.

**Tussendoor:** 1 stuks fruit, water en/of (kruiden)thee.

Eet zoveel mogelijk verse en volwaardige voeding. Liefst geen verwerkte of bewerkte voeding. Groenten (rauw), vers fruit en fruitsappen en volkorenprodukten zijn de basis voor een gezond voedingspatroon. Eet regelmatig, honger mag tijdens de kuur niet voorkomen. Drink voldoende vocht in de vorm van water, (kruiden)thee, fruitsappen etc. Bij voorkeur niet bij de maaltijden. Vermijd suikers, zoetstoffen, koffie en alcohol en bewerkte, kunstmatig voedsel. Eet zo natuurlijk mogelijk.



## Recept reinigende groentesoep (voor 4 personen)

4 teentjes knoflook

4 grote tomaten

1 kilo biologische groentemix

(zoals ui, prei, aardappel, koolrabi, pastinaak, witte kool, courgette, snijbiet, rode biet, paprika, waterkers, broccoli, selderie, wortel, spinazie, knolselderie, venkel, bouquet garni (desgewenst))

versgemalen zwarte peper

2 eetlepels gehakte verse kruiden

versgeperst sap van 1 citroen

Maak alle ingredienten schoon en snijd ze fijn. Doe ze met het bouquet garni in een pan. Giet er water over en kook de groenten beetgaar. Kruid de soep met zwarte peper en voeg de verse kruiden en citroensap toe. Je kunt de soep pureren en in afzonderlijke porties invriezen voor later gebruik tijdens de detoxkuur. Gebruik deze soep naar wens gedurende de gehele kuur.

## 2. De detox fase

*Reiniging van het gehele spijsverteringsstelsel, dunne darm, dikke darm.  
Aanpak van schimmels en parasieten.  
Aanvulling van vitamines, mineralen, enzymen en groenen.  
Lichamelijke en geestelijke reiniging, ontzuring, ontslaking, regeneratie.  
Resetten van smaakpapillen naar natuurlijke smaken.  
Ontwenning van gewenning, zowel lichamelijk als geestelijk.  
Hydrateren, Alkaliseren van het lichaam.*

- Neem de supplementen zoals aangegeven in het kuurprogramma en op de verpakking.
- Drink fruit en groente sappen, water en thee (nivo I).

**Zaterdag (eerste kuurdag)** begin je vroeg in de ochtend met het innemen van de detox I (20 gr.) dat je oplost in een glas water waar je nog wat sinaasappelsap aan kunt toevoegen tegen de bittere smaak. Detox I gebruikt je bij de kuur met spoelingen alleen op deze eerste dag, bij de kuur zonder spoelingen elke dag. Detox I is niet prikkelend voor de darm. Het weekt afzettingen van ziekte- en gifstoffen op de darmwanden los en spoelt die uit (werkt na 1-3 uur). Neem de overige supplementen volgens het kuurprogramma.

### Wat kun je drinken?

Water, groentesappen, fruitsappen kruidenthees en groentebouillons. Je lichaam schakelt tijdens de eerste dagen om en haalt zijn voedsel uit de in het lichaam aanwezige voorraden. Velen verwachten een knagend hongergevoel maar dit blijft uit. Daar om is het niet zo moeilijk om afstand te nemen van de alledaagse beslommeringen en vooral de dingen te doen die je prettig vindt of waar je lichaam op dat moment naar verlangt, dit kan zijn het goed verzorgen van je lichaam en het stimuleren van je reinigingsproces.

### Kuurnivo-1 saptasten

Gedurende de detoxfase ga je bij voorkeur 2 tot 7 dagen saptasten. Je krijgt tijdens de kuur genoeg voedingsstoffen binnen in de vorm van vloeibare voeding. Wellicht zelfs meer voedingsstoffen dan met je normale vaste voeding. Vruchten of groentesap kun je desgewenst met bronwater verdunnen. Drink zoveel je wil.

### Dit is wat je kan verwachten als je een week lang gaat saptasten:

Tijdens dag één en twee kan het zijn dat je het moeilijk hebt om van het idee af te komen dat je moet eten. Je ruikt bijvoorbeeld eten, en je mist het sociale aspect van eten. Dag drie is gewoonlijk een briesje, je hebt de laatste stoffen uit de darmen verwijderd, wat een grote vrijheid in de hersenen met zich meebrengt, je wordt coherent. Op dit punt vind je vasten beter dan eten. Dag vier, vijf en zes zijn zeer etherisch en je omgeving ziet er kalm en spiritueel uit. Dag zeven is een traag begin voor het opnieuw opnemen van voedsel, gewoonlijk een smoothie, of een rauw gemixte soep of zo. Tegen het einde van de dag misschien een fruitmaaltijd. Denk eraan: vasten heeft nog nooit iemand kwaad gedaan, tenzij het dwangmatig gedaan wordt. Drink naast fruit en groentesappen ook water en thee.

## Mag iedereen saptasten?

Iedereen die gezond is kan zonder problemen zelfstandig met een (sap)vastenkuur beginnen. Saptasten is ook veel milder dan puur watervasten. Stel het saptasten nog even uit als u net een ziekte achter de rug heeft en nog in de herstelperiode zit of wanneer u onlangs geopereerd bent en narcose of medicijnen nog een belangrijke rol kunnen spelen. Er zijn een aantal situaties, waarin een (strenge) vastenkuur beter onder begeleiding gedaan kan worden:

- Zwangerschap en borstvoeding;
- Diabetes;
- Ziekten van hart en/of bloedvaten, lever of nieren;
- Acute infecties;
- Kanker;
- Oververmoeidheid;
- Psychiatrische ziekten, zoals manische depressiviteit, schizofrenie en endogene depressiviteit;
- Schildklierandoeningen;
- Jicht;
- Longaandoeningen;
- Kinderen en bejaarden.



## Eenvoudige saprecepten:

### Boodschappenlijstje:

#### Groenten

- bospeentjes of wortels;
- rode bieten;
- spinazie;
- komkommer;
- knoflook;
- selderij stengels;
- witte kool;
- rode kool;
- peterselie;
- gerstgras;
- gember (voor een pittige smaak).

#### Fruit

- sinaasappels;
- ananas;
- grapefruit;
- appels;
- peer;
- druiven;
- limoen;
- aardbeien;
- meloen.

### Keukenbenodigheden:

Er zijn drie verschillende manieren om sap te maken: centrifugeren, malen en persen. Voor de recepten zoals hiernaast beschreven heb je aan een sapcentrifuge of juicer voldoende. Een citruspers is altijd handig om sinaasappels, grapefruit of citroen te persen.



### Verjongingsdrank

- handvol of peterselie
- 3 bospeentjes
- 2 selderij stengels
- 2 tenen knoflook

### Bromeïne Speciaal

- ananas (met vel)  
zonder boven- en onderkant

### Sinaasappel of Grapefruit

- 3 sinaasappels (gepeld)
- of 1 grapefruit (gepeld)

### Digestief Special

- handvol spinazie
- 6 bospeentjes

### Holiday Cocktail

- 2 appels
- 1 grote tros druiven
- 1 partje limoen met schil

### Lichaamreiniger

- 4 bospeentjes
- komkommer
- 1 rode biet

### Watermeloen sap

- in stukken snijden

### Wortel / Appelsap

- 6 worteltjes
- 2 appels

### Lever reiniger

- 2-3 worteltjes
- rode biet

### The Waldorf

- 1 stengel selderij
- 2 appels

### Sunshine Cocktail

- 2 appels
- 4-6 aardbeien

### Energy Shake

- handvol peterselie
- 6 bospeentjes

### AAA Juice

- 6 bospeentjes
- 1 appel
- 2 stengels selderij
- handvol gerstgras
- handvol peterselie
- rode biet

### Passion Cocktail

- 4 aardbeien
- 1 groot stuk ananas
- 1 tros rode druiven

### Morning Tonic

- 1 appel
- 1 grapefruit (gepeld)

### Digestieve Cocktail

- limoen met schil
- 1 grapefruit (gepeld)
- 2 sinaasappels

### Alkaline Special

- witte of rode kool
- 3 stengels selderij

### Avond Regulator

- 2 appels
- 1 peer

### Potassium drank

- 1 handvol spinazie
- 1 handvol peterselie
- 2 stengels selderij
- 4-6 bospeentjes







## Een woord over water

### Hoeveel water heeft een mens dagelijks nodig?

Hoeveel water we drinken, hangt af van een veelheid van omstandigheden, bv. - de aard en de intensiteit van het fysieke werk - de omgevingstemperatuur - de aard van de gebruikelijke voeding - de leeftijd - het geslacht - de grootte en het gewicht van de persoon.

Wanneer het erg warm is of wanneer men inspannend werk doet waarbij men veel zweet, is het beter om meer water te drinken. Voedsel dat een hoog vochtgehalte heeft, draagt ook bij aan het op peil houden van de hoeveelheid water in het lichaam. Mensen nemen gemiddeld per dag via het voedsel 1 liter water op. De totale minimale hoeveelheid water die men dagelijks moet opnemen is 2,5 liter. Wanneer men genoeg water drinkt en genoeg waterrijk voedsel eet, is dat makkelijk te halen. Het is meestal zo dat de hoeveelheid water die men drinkt bepaald wordt door onze gewoontes en niet door onze dorst. Wanneer je dorst hebt, wijst dat er doorgaans op dat je niet genoeg water hebt gedronken. Het is beter om iets te drinken voordat je daadwerkelijk dorst krijgt.

Als we te weinig water drinken kunnen we één of meerdere kwalen verwachten:

- Vermoeidheid;
- Trage stofwisseling;
- Slechte bloedcirculatie;
- Slechte weerstand;
- Infectie aan de urinewegen;
- Opeenhoping van gifstoffen;
- Hoge bloeddruk;
- Trage denkprocessen;
- Hoofdpijn, Stress, Pijnlijke gewrichten, Gewichtstoename, Rugpijn;
- Maag- en darmstoornissen;
- Infecties aan de urinewegen.

Deze kwalen worden allemaal veroorzaakt door uitdroging.

Als je een van deze symptomen bij jezelf herkent of misschien wel meerdere, dan volstaat het om dagelijks voldoende water te drinken.

### Aanbevolen mild-geneeskrachtige theeën

*Lindebloesem*, ondersteuning van ontgiftiging via de nieren en huid.

*Venkel*, tegen winderigheid en ter bevordering van darmontgiftiging.

*Anserine*, zilverschoon, krampopheffing in darmen en nieren.

*Duizendblad*, stimulerend van de poortaderdoorbloeding en functies in het vrouwelijke lichaam.

*Citroenmelisse*, versterking van zenuwen, hart en vrouwelijke geslachtsorganen.

*Heermoes*, bevordering nieruitscheiding en huidversteving.

*Sint-Janskruid*, versnelling van psychische regeneratie.

## Vastencrisis

Het kan voorkomen dat door de reiniging golfsgewijs omzettingsproducten terug het bloed ingezogen worden. Het organisme heeft dan te maken met een 'crisis', dat wil zeggen een 'vergiftiging met terugwerkende kracht' als gevolg van de in beweging gekomen slakken.

Zo'n Crisis kan zich op allerlei manieren manifesteren, o.a. in de vorm van hoofdpijn, geen trek, weersin tegen het eten, misselijkheid, versuftheid, duizeligheid, humeurigheid, prikkelbaarheid, loodzware vermoeidheid, zwakte, gezichtsstoornissen etc.

De crisis komt meestal heel plotseling op, duurt een paar minuten tot uren en soms dagen.

Bij voortzetting van de kuur zal men zich steeds beter gaan voelen zodra de gifgolf die het lichaam overspoelde, is weggeëbd en de gifstof is uitgescheiden.



Organen kunnen echter ook reageren met 'herstelpijn', met bijvoorbeeld zwellen van gewrichten in het geval er oudere gewrichtsklachten bestaan, of met pijnen in verschillende weefsels in geval van weke-delen-reuma, pijn in de galblaas als men last heeft van een galaandoening. Bij oudere ontstekingsprocessen in maag, dunne darm of dikke darm, vooral in uithoeken van dikke darm of in de eierstokken, kan zich in deze organen pijn voordoen.

Andere symptomen van crisisgewijze reiniging zijn huiduitwasemingen, vreemd gekleurde, sterk ruikende stoelgang, slechte adem en troebele, scherpruikende urine.

Vrouwen kunnen tijdelijk last hebben van vaginale uitscheidingen of van extra veel uitscheiding.

Vasten is iets wat zich niet alleen op lichamelijk niveau voltrekt, maar ook geestelijke aspecten omvat. Je tempo van leven wordt lager, je krijgt de rust om je meer te concentreren op dingen die wezenlijk zijn. De spanningen die zich in je hebben opgehoopt verdwijnen - na misschien des te heviger eerst de kop te hebben opgestoken - en je geest wordt weer helder.

Het is de bedoeling om gedurende de kuur de stofwisseling zo min mogelijk te belasten en zo veel mogelijk te reinigen en af te voeren. Het reinigingsproces kan wat klachten met zich meebrengen, zoals hoofdpijn of een verkoudheid of griep die los komt. Dit is dan een gunstig teken, het lichaam komt dan in de uitscheidingsfase. Drink in dat geval weer meer schoon water voor de afvoer van de afvalstoffen en gebruik darmspoelingen tijdens de kuur om de gifstoffen sneller uit het lichaam te spoelen.



### 3. Nazorg opbouwfase

*Opbouw vaste voeding.*

*Aanvulling van vitamines, mineralen, enzymen en groenen.*

*Opbouw en aanvulling darmflora.*

#### **Vastenbreken**

Het beëindigen van het vasten, het zogenaamde 'vasten breken' moet heel zorgvuldig en niet te abrupt gebeuren. De vaste voeding moet langzaam en geleidelijk weer worden opgebouwd indien men heeft gesapvast gedurende de detoxfase. Alle moeite die men zich getroost heeft bij het doormaken van de kuur zou voor niets geweest zijn als men daarna weer gewoon de Hollandse burgerpot gaat gebruiken.

Het is daarom van groot belang dat men deze kuur beschouwt als een aanzet om uit te vinden welke gezonde voeding het geschiktst voor zich is. Kwaliteit moet nu kwantiteit vervangen.

Individueel moet hierbij worden nagegaan wat uiteindelijk kan en mag worden gegeten om de spijsvertering optimaal te regelen. De meeste mensen voelen zelf het beste aan wat hun spijsvertering wel en niet aankan en dat is in het algemeen een goed kompas waar men op kan varen.

De verteringskracht van ieder mens verschilt nu eenmaal, de een kan stenen verteren en de ander heeft al klachten bij het eten van een paar aardappels. Na de kuur kan men goed nagaan wat het maag-darmkanaal het beste kan verdragen. (Waarbij men er natuurlijk altijd op moet letten dat de voeding volwaardig en niet te eenzijdig is) Wees ervan overtuigd dat een gezonde, evenwichtige voeding een zeer belangrijke factor is voor een goede gezondheid.

Wie overstapt op natuurlijke voeding zal merken dat de onweerstaanbare behoefte aan vlees, snoep, koekjes en allerlei ander tussendoortjes weldra vermindert en zelfs kan omslaan in een tegenzin.

Ook de voortdurende drang om wat te eten verdwijnt als we geleerd hebben de steeds knagende 'onechte' honger te weerstaan.

#### **Suggesties**

- Kauw het voedsel goed klein (20-30 kauwbewegingen per hap). Alleen al het beter kauwen en inspeeksel van het voedsel betekent dat het spijsverteringsstelsel wezenlijk wordt ontlast en daarmee de gezondheid wezenlijk wordt verbeterd.
- Eet niet teveel. Beloon jezelf niet voor het vasten met een groot diner!
- Veel mensen gebruiken dit moment om over te stappen op een gezondere levenswijze
- Indien je (geen tijd) hebt voor het bereiden van verse groenten en fruit, gebruik dan dagelijks natuurlijke voedingssupplementen zoals Daycare, Chlorella, Aloe Vera e.d. om eventuele tekorten aan te vullen.

#### **Hoe weten we nu na de kuur hoeveel we moeten eten?**

Metten wij angstvallig elke dag de hoeveelheid calorieën die we naar binnen krijgen?

Berekenen wij nauwkeurig hoeveel eiwitten, koolhydraten en vetten wij dagelijks eten?

Ik geloof dat al deze dingen helemaal niet hoeven omdat wij van nature een ingebouwd mechanisme hebben gekregen dat ons vertelt wat en hoeveel eten op een bepaald moment goed voor ons is. Alleen is dit ingebouwde instinct door onze opvoeding en door onze cultuur verloren gegaan. Hoeveel keer werden wij als kind niet gedwongen te eten omdat onze ouders dachten dat wij zouden verhongeren als wij een maaltijd oversloegen? En welke invloed denk je dat het heeft op onze eetgewoonte, voortdurend gebombardeerd te worden met reclameleuzen, die ons vertellen dat wij ons veel lekkerder voelen of meer mens zijn als we dit eten of dat drinken? Al dat gedatureerde eten waar eigenlijk niets inzit dan calorieën jaagt onze eetlust alleen nog maar op, zodat ons natuurlijk hongergevoel langzaam verdwijnt en plaatsmaakt voor een soort 'cultuurhonger' die bij sommige mensen zo erg is dat zij zelfs honger hebben na een overvloedige maaltijd.

Nogmaals, hoe komen we er nu achter hoeveel eten goed voor ons is? Door eenvoudig meer op onszelf te letten. Een beetje doorzettingsvermogen hebben om de onechte honger te weerstaan en een nieuw, gezonder voedingspatroon te herwinnen. Niet meer geprogrammeerd eten zoals 's morgens en 's middags een broodmaaltijd en 's avonds soep, groente, aardappelen, vlees en een toetje, maar wanneer we geen honger hebben ook een maaltijd durven overslaan, bijvoorbeeld alleen wat soep eten of een glas sap drinken.

#### **Afbouwfase**

Net zoals het vasten wordt opgebouwd, moet het ook worden afgebouwd; net zoals het eten werd afgebouwd, moet het langzaam weer worden opgebouwd. Begin de eerste dag van de nazorgfase met een stukje fruit, bijvoorbeeld een appel. Eet hem alsof het de eerste en enige appel is die je ooit te eten krijgt, puur alles eruit, proef hem, kauw hem, probeer alle smaken die erin zitten te proeven. Meng hem met je speeksel en maak er een papje van en kauw tot je haast niets meer in je mond hebt.

#### **Probeer vanaf nu telkens eraan te denken:**

Gezond voedsel, dus hoofdzakelijk groente, fruit en onverwerkte producten, kleine porties, rustig eten en goed kauwen.

Ziekte en intoxicatie zijn zeer sterk met elkaar verwant. Een minimum aan intoxicatie valt niet uit te sluiten. Het blijft echter steeds zaak deze te beperken binnen de grenzen van de toelaatbaarheid van het lichaam of het vermogen van het organisme om de intoxicatie te neutraliseren.

Als je lichaam eenmaal gezuiverd is, zal het je nauwkeurige gids zijn voor wat goed en verkeerd is op het vlak van voeding.

Vertrouw op je gevoel en volg je gevoel.



## Voorbeeld van herintroductie voeding (vastenbreken)

### Dag 1 Nazorg- opbouwfase

#### **Ontbijt**

- Sap
- Vruchten- of groentesalade met citroen-sap dressing
- Kruidenthee

#### **Tussendoortje halverwege de ochtend**

- Sap

#### **Lunch**

- Oogstsoep of kruidenthee
- Groentesalade met citroensap dressing
- Kruidenthee

#### **Tussendoortje halverwege de middag**

- Sap of kruidenthee

#### **Avondmaaltijd**

- Groentesoep of gestoomde groente
- Groentesalade

#### **Tussendoortje voor het naar bed gaan**

- Sap of kruidenthee

### Dag 2 Nazorg- opbouwfase

#### **Ontbijt**

- Sap
- Vruchten- of groentesalade met citroen-sap dressing
- Kruidenthee

#### **Tussendoortje halverwege de ochtend**

- Sap

#### **Lunch**

- Sap
- Groentesalade
- Zilvervliesrijst
- Groentesoep

#### **Tussendoortje halverwege de middag**

- Sap of kruidenthee

#### **Avondmaaltijd**

- Sap
- Groentesalade met een dressing van citroensap en olijfolie
- Gestoomde of gegrilde vis

#### **Tussendoortje voor het naar bed gaan**

- Sap of kruidenthee

### **Detox Support?**

Bezoek onze website: [www.powerdetox.nl](http://www.powerdetox.nl)  
Tabnaam "Detox Support" voor meer informatie,  
recepten en advies.

### **Nog vragen?**

Gebruik het forum of persoonlijke helpdesk  
op de website.