



Natuurlijk detox!

7



Huis en omgeving

15



Lichaamsverzorging

29



Over eten

43



Rust en herstel

55



Bewegen: de ideale detox

67



Plan voor een gezond leven

79



Boodschappen en recepten

93



Hoofdstuk 1

NATUURLIJK DETOX !

Waarom een boekje over detox? Zijn er daarvan niet al meer dan genoeg? Vast wel, maar toch vind ik het belangrijk om nóg een boekje over detox open te doen. Een boekje over hoe je zelf, zonder heel je leven om te gooien, kunt zorgen dat je lichaam veel minder toxines (giftige stoffen) binnenkrijgt.

Dit boekje gaat ook over de ongelooflijke veerkracht van ons lichaam, dat zich aan de meest bizarre omstandigheden weet aan te passen en er altijd maar weer het beste van maakt. Ja, we krijgen veel rommel binnen en ja, we kunnen daar ziek van worden, maar intussen worden we ook steeds ouder en blijven we tot op hoge leeftijd actief. Dat is te danken aan onze veerkracht. Wordt het geen tijd om daar iets zorgzamer en zelfs liefdevoller mee om te gaan? Het is per slot van rekening wel ons leven waar het om gaat!

8 |

In mijn zoektocht naar een gezonde leefstijl ontdekte ik gaandeweg dat er eigenlijk maar één weg voor mij was: mijn eigen weg. Dat betekende dat ik moest gaan leren echt naar mijn lichaam te luisteren. Niemand is hetzelfde, iedereen heeft eigen gewoonten en behoeften. Daarom is het zo belangrijk dat iedereen zijn eigen weg vindt. Hoe je dat kunt aanpakken, vertel ik je in de loop van de volgende hoofdstukken. Maar eerst moeten we helder voor ogen hebben waar het nu eigenlijk om gaat. Wat zijn toxines? Waar zitten ze in en hoe komen ze in jouw lichaam terecht?

Uit balans door toxines

Je lichaam is geen op zichzelf staand geheel. Je staat in verbinding met de omgeving via je zintuigen, huid, slijmvliezen, longen en spijsvertering. Dag

en nacht neemt je lichaam stoffen uit de omgeving op en voert wat het niet (meer) kan gebruiken weer af. Wat niet meer nodig is, maar niet afgevoerd kan worden, slaat je lichaam op. Toxines komen niet alleen in je lichaam door wat je opneemt uit je omgeving, maar ontstaan ook in je lichaam zelf door natuurlijke lichaamsprocessen. De toxines die je zelf aanmaakt zijn stoffen die ontstaan bij het verteren van voeding, door stress en emoties en door zware fysieke inspanning.

We krijgen op de meest onverwachte manieren allerlei stoffen binnen waarvan we ontregeld raken en ziek kunnen worden. Verreweg de meeste van die stoffen kennen we niet eens bij naam. De producten waarin ze voorkomen, zijn zo vertrouwd dat het niet in ons opkomt om na te kijken of ze wel zo veilig zijn als we denken. Heb je je ooit afgevraagd of het plastic dat gebruikt wordt om voedsel en dranken te verpakken veilig is? Waarschijnlijk niet! Je gaat er immers vanuit dat iets wat op zo'n grote schaal gebruikt wordt wel veilig moet zijn. Toch komen er steeds meer onderzoeken die aantonen dat een deel van dit verpakkingsmateriaal wel degelijk in het voedsel en drinken terecht komt en dat dit helemaal niet onschadelijk is.

Ook onze leefomgeving is belastend voor lichaam en geest. Het moderne leven zorgt voor veel prikkels, waardoor je eigenlijk dag en nacht op scherp blijft staan. Zet voor de grap maar eens de aardlekschakelaar in je huis om, zodat alle elektrische apparatuur stilvalt. Luister een paar minuten naar de stilte en zet de schakelaar dan weer terug. Nu snap je wat ik bedoel met 'prikkels'. Alleen al de achtergrondruis in je eigen huis vraagt 24 uur per dag iets van je. Jij merkt het niet op, maar je oren en hersenen wel!

En wat te denken van onze eigen leefstijl? Het is nooit genoeg, kan altijd beter en zelfs als we uitgeput op vakantie gaan, gunnen we onszelf vaak geen werkelijke rust en herstelperiode. Ook tijdens onze vakanties doen we bij voorkeur dingen die eerder belastend dan ontspannend zijn. Daarmee zetten we het herstelvermogen van ons lichaam opnieuw onder druk. We hebben dat lang niet altijd in de gaten, omdat we goed aangepast zijn aan de manier van leven die we zo normaal zijn gaan vinden. Maar hoe gezond en gelukkig worden we er echt van?

Verandering: neem kleine stapjes en houd het luchtig

10 | Bekruipt je een ongemakkelijk gevoel als je stilstaat bij deze kwesties? Wil je wel anders, maar lijkt het je ingewikkeld en vermoeiend om van leefstijl te veranderen? Is het niet genoeg om af en toe een dieet te volgen of een paar dagen te vasten en gewoon wat meer groenten te eten? Nee, eerlijk gezegd niet. We helpen onszelf niet door te blijven doormodderen. Het kan anders en dat kan ook zonder dat we ons hele leven omgooien of alleen nog maar groente eten. Echt, beter voor jezelf zorgen kan op veel verschillende manieren en hoeft helemaal niet duur of ingewikkeld te zijn. Met kleine veranderingen in je dagelijks leven kom je al heel ver!

Als je je lichaam wilt helpen om krachtig en gezond te worden en te blijven, doe je jezelf een plezier door niet in één klap je hele eetpatroon en leefstijl te veranderen. Verandering komt met kleine stappen, zo blijft het leuk, inspirerend, overzichtelijk en haalbaar. Grote veranderingen zijn bedoemd te mislukken en

daarom alleen al demotiverend. Het is nergens voor nodig, levert stress op en geeft je vooral te weinig tijd en ruimte om naar je lichaam te leren luisteren. Als je ineens helemaal anders gaat eten of heel intensief gaat bewegen, loop je het risico klachten te krijgen. Omdat je de hele boel hebt omgegooid, heb je dan geen idee wat de klachten precies heeft veroorzaakt. Hierdoor verlies je al snel de moed en 100% duurzaam leven gaat je sowieso niet lukken. Onze samenleving is daar niet op ingericht, zodat je constant tegen de stroom in moet zwemmen. Daar word je niet blij van en het is ook niet goed voor je sociale leven. Kortom: doe het rustig aan, houd het luchtig, wees mild voor jezelf, motiveer jezelf en blijf vastbesloten.

Toxines: hoe je ervanaf komt

| 11

De-toxen betekent letterlijk ont-giften: het lichaam ontdoen van afvalstoffen. De meesten van ons herinneren zich nog wel de televisie-uitzending waarin een bekende Nederlander een darmreiniging open en bloot liet zien. Dat is het beeld dat de meeste mensen van detox hebben. Vergeet dit beeld maar even, want ik versta onder detoxen iets anders.

Aan bijna alle producten die we dagelijks gebruiken zijn stoffen toegevoegd om de geur, kleur, houdbaarheid of bruikbaarheid te verbeteren. Dat zijn stoffen die je lichaam niet ondersteunen, maar juist belasten. Door ervoor te zorgen dat je zo min mogelijk toxines binnenkrijgt, kan je lichaam weer natuurlijk functioneren en de balans herstellen. Dat bedoel ik met natuurlijk detoxen: het detoxen van je dagelijks leven door een natuurlijker leefstijl te creëren.

Wat kun je doen?

Je kunt eigenlijk meteen beginnen met natuurlijk detoxen. Wat ik je in de komende hoofdstukken ga vertellen, is in vijf eenvoudige basisprincipes samen te vatten.

- Vermijd zo veel mogelijk chemische producten, zowel in je huis als in je verzorgingsproducten en voeding. Zorg ervoor dat je zo min mogelijk belastende toxines in je lichaam opneemt. Dat is de gemakkelijkste manier om natuurlijker te leven en beter te luisteren naar je lichaam.
- Drink veel water. Als je voor een goede vochtbalans zorgt, is al heel veel gewonnen.
- Beweeg vaker. Je lichaam is niet gemaakt om stil te zitten en voor alle lichaamsfuncties is beweging noodzakelijk, juist ook voor het afvoeren van toxines. Je hoeft niet meteen de sportschool in te duiken, er zijn heel veel andere manieren om meer te bewegen!
- Zorg voor voldoende rust en herstelperiodes.
- Voed jezelf met goede informatie en vooral met gezonde, positieve overtuigingen. Waarom? Omdat negatieve emoties letterlijk zorgen voor verzuring van je lichaam. Stress verzuurt. Uitdrukkingen als ‘Wat is die man een zuurpruim’ en ‘Zij is een verzuurde vrouw geworden’, komen niet zomaar uit de lucht vallen.

In de volgende hoofdstukken geef ik je uitleg, tips, recepten en oefeningen, zodat je zelf stappen kunt zetten naar een gezonder leven met minder toxines.



Hoofdstuk 2

HUIS EN OMGEVING