

21 DAGEN DETOX

21 DAGEN DETOX

WORD WEER HELDER & FIT

Wieneke van der Aa

ISBN: 9789464483338

© 2021, Wieneke van der Aa

1e druk | 31 december 2021

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan de auteur niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Deelname aan de detox geschiedt op eigen risico. Raadpleeg een arts bij twijfel, pijn of ziekte.

Wieneke van der Aa
www.wienekevanderaa.nl

1. INLEIDING	6
VOORWOORD	6
WAAROM DETOX & WAT IS HET?	8
HOE KUN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?	12
VOOR JE BEGINT	13
2. WHAT TO EAT	16
VOEDING	16
YES FOOD	20
DRINKEN	21
SUPPLEMENTEN, KRUIDEN & SUPERFOODS	26
DETOX VERSCHIJNSELEN	29
KOM UIT JE DIP TIP	30
3. WHAT TO DO	33
ANCIENT WISDOM: AYURVEDA & YOGA	34
STRESS	40
SLAAP	42
HORMONEN & DE VROUWELIJKE CYCLUS	43
WANDELEN	46
YOGA	47
MEDITATIE	57
ADEM	62
KOUDETRAINING	66
MASSAGE	68
ZOUT, SCRUB, SAUNA & VERZORGING	70
OLIE	74
TONG	76
DETOX MORE	78
DE FIK D'RIN	80
4. LEVERREINIGING	82
WHAT?!	82
BELANGRIJK	83

HOE DAN	84
ALTERNATIEVE WEEK	87
GROENTJES	89
5. WEEKSCHEMA	92
21 DAGEN DETOX	93
WEEKCLEANSE	101
SAPDAG	102
6. RECEPTEN	105
7. TEN SLOTTE	123
MEER YOGA	123
VLOGS	124
COACHING	125
BEDANKT	127
BRONVERMELDING & BOEKENTIPS	129
8. OVER DE AUTEUR	131

EVERY ENDING IS A NEW BEGINNING



Foto: Fuerteventura, 2021

1. INLEIDING

VOORWOORD

‘Constant moe, pijn in je lijf, watten in je hoofd, lusteloos, darmproblemen, hormonale schommelingen, te veel alcohol gedronken, gesnoept, gerookt en alles gedaan wat God verboden heeft en nog steeds niet gelukkig?’ Deze tekst staat op de achterkant van dit boek en was geheel op mezelf van toepassing op meerdere momenten in mijn leven.

Tijd voor een detox. *And so I did*, ook op meerdere momenten in mijn leven. Iedere keer werd ik er weer helder en fit van. Iedere keer viel ik erna ook steeds terug in een oud patroon. De drugs en sigaretten vielen op een gegeven moment wel af, maar de drank bleef rijkelijk vloeien en mijn dagen waren gevuld met best wel veel koffie en suiker als ik het achteraf bij elkaar op tel.

In de herfst van 2021 bevond ik mezelf op een punt dat mijn lijf niet meer wilde wat mijn hoofd op de spaarzame energieke momenten nog bedacht. Ik had veel stress, sliep slecht in, werd 's ochtends doodmoe wakker, ik had twee tennisellebogen, na de lunch kakte ik in en deed ik een middagdutje, maar vervolgde de dag allesbehalve vitaal. Ik werd wat zwaarder, mijn menstruatie verliep niet meer vloeiend en na fysieke inspanning zoals twee uur surfen moest ik twee dagen uitrusten. Ik hield mezelf op de been met koffie, koekjes, chocola en snelle maaltijden. Ik had steeds minder zin in ‘de dingen’, de dagen voelden loodzwaar en van alles bij elkaar werd ik ook nog eens heel erg chagrijnig. Tijd voor (duurzame) verandering dus!

Twee zetjes in de rug waren dat mijn vader ziek werd - onder andere werd hij geopereerd aan galstenen - plús dat er weer een ‘lockdown’ periode werd aangekondigd door de regering van in eerste instantie drie weken. Die drie weken wilde ik gebruiken om een doel te hebben om uit bed te komen. Zo was de 21 dagen detox geboren. 21 dagen zijn bovendien een ideale tijdsperiode om een nieuwe gewoonte aan te leren en te integreren in je leven.

Ik startte een Detox dagboek vlog op Youtube om dagelijks te delen wat ik deed, hoe het met me ging en om alvast wat informatie te delen. Bovendien was het een grote stok achter de deur om niet af te haken. *Once it's out there, you can't go back.*

Door dit boek uit te geven, kan iedereen die praktisch aan de slag wilt met zijn of haar gezondheid, nu ook herhalen wat ik zelf in die drie weken heb gedaan. Van sapdag tot massage, van yoga tot koudetraining, van een eetchema tot het bijhouden van je ontlasting, van tongfoto's in de ochtend tot stappentellen in de avond. Het is een complete gids worden om je lichaam, je *mind* en je omgeving te reinigen.

Zelf werd ik in 21 dagen weer helder en fit. Ik voelde me lichter en energiever. Mijn buikpijn en darmproblemen losten op. Ik viel drie kilo af en was minder moe. De pijn in mijn ellebogen werd minder. Ik kicke af van koffie, suiker én ik liet alcohol en alle dierlijke producten staan. Door de 21 dagen detox werd ik weer herinnerd aan alle informatie over gezond leven die ik in al die jaren ervoor

al tot me had genomen en was het makkelijker om dat als 'nieuw normaal' te implementeren in mijn dagelijkse routine.

Ik hoop dat ik met dit boek iedereen kan inspireren en motiveren om het zelf te proberen. Het kost wat moeite in het begin, maar het is het meer dan waard. Het is zonde om niet de volle potentie uit het leven en je gezondheid te halen; leef je beste leven! Vol energie & zin in 'de dingen'. Iets waar je omgeving *-trust me-* ook weer beter van wordt.

Laat je me weten wat de 21 dagen detox voor jou heeft gedaan? Ik ben heel benieuwd naar je ervaring!

Namasté,

Wieneke van der Aa

WAAROM DETOX & WAT IS HET?

DETOX! Een Engels woord, volgens Google Translate met de volgende betekenis: *‘A process or period of time in which one abstains from or rids the body of toxic or unhealthy substances; detoxification.’* Oftewel detox betekent in het Nederlands *ontgiften*: ‘Een proces of periode waarin men zich onthoudt van of het lichaam ontdoet van giftige of ongezonde stoffen; ontgiftiging.’

Andere woorden die geassocieerd worden met detox zijn naast ontgiften: reinigen, opschonen, ontslakken en vasten. Bij een detox denk je vooral aan je lichamelijk ontdoen van afvalstoffen, maar het heeft zeker ook een geestelijk en energetisch effect.

Waarom zou je willen detoxen?

Je voelt je vaak ‘foggy’, bent verslaafd aan koffie, bent doodmoe na het eten van pasta, hebt veel behoefte aan suiker, zit niet lekker in je vel, hebt huidproblemen, darmklachten of geen energie? Wat je reden ook is... Misschien zijn je goede voornemens al tig keer mislukt, en stiekem heb je iedere dag de hoop om een gezondere levensstijl te ontwikkelen. Voel je niet beschaamd, dit is een bekend fenomeen voor velen. Je leest zoveel over voeding dat je soms ook niet meer weet hoe of wat. En je weet eigenlijk wel wat je zou moeten laten staan, maar het lukt even niet. En diep vanbinnen weet je ook: voeding is niet het enige medicijn.

Makkelijker is het als je het niet alleen hoeft te doen. Of als er al een boodschappenlijst en planning voor je klaar ligt. Je zult stamina moeten tonen en je moet je er tijd voor maken. Na een detoxperiode zul je merken dat het makkelijker is om gezonde keuzes te maken. En vergeet niet dat je heus mag genieten van het leven.

Wat kan het je zoal opleveren?

- Meer energie
- Een betere stofwisseling
- Betere ontlasting
- Een stralende huid
- Inspiratie voor in de keuken
- Kennis over interne en externe lichaamsreiniging
- Kennis over goede en slecht voeding
- Wellicht wat gewichtsverlies
- Een lichter en minder ‘opgeblazen’ gevoel
- Implementatie van alle informatie in je leven
- Minder ziekte en meer natuurlijke weerstand
- Balans in je leven
- Een gevoel van geluk & harmonie
- Meer tijd & liefde voor jezelf

Lichamelijke detox

Als je je lichamelijk ontgift, zorg je eigenlijk voor een grote schoonmaak van je darmen, lichaamsvet, je spieren, bindweefsel, je lever, nieren en huid. In je lichaam kunnen namelijk afvalstoffen zitten, die

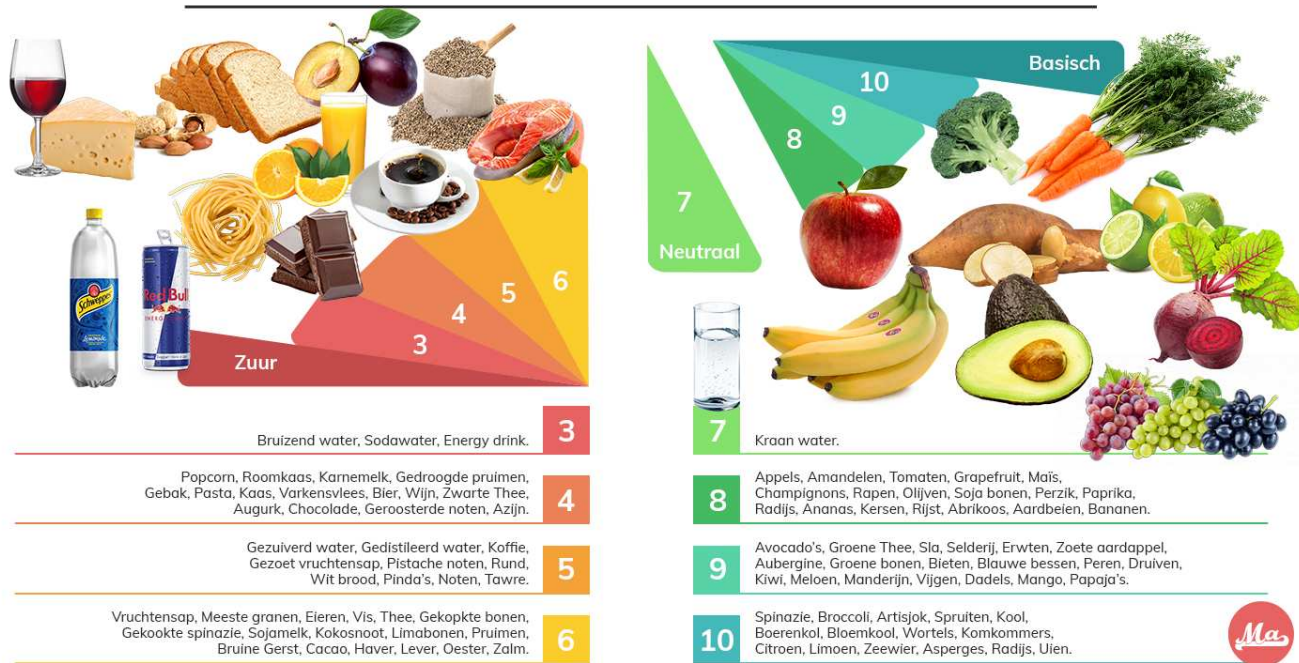
ontstaan door een teveel aan of ongezonde voeding (of misschien wel beter gezegd ‘vulling’), door stoffen die je oppikt uit vervuilde lucht, straling of die in aanraking komen met je huid zoals chemicaliën op kleding.

Sommige voedingsstoffen zijn verzurend voor je lichaam, andere basisch (ook alkalisch genoemd). Ideaal gezien eet je 20 % verzurend - 80% basisch, maar helaas is het in de moderne maatschappij vaak andersom. Ontzurend eten is moeilijk, soms door gebrek aan kennis, soms door de verleidingen van de huidige wereld. Stel we hadden allemaal een buurt-moestuin in plaats van een supermarkt om de hoek, dan zag onze gezondheid er heel anders uit.

Om de balans in je lichaam af en toe te herstellen is een detoxperiode een goed idee. Je laat dan bepaalde voedingsstoffen weg die belastend werken op je lichaam, en eten/drinken alleen maar wat goed voor je is en waar je lichaam van hersteld.

Qua voeding is het eigenlijk heel simpel: heb je een periode veel suiker, gefabriceerde voeding, geur- en smaakstoffen, verzadigd vet en/of alcohol binnen gekregen, dan is het geen slecht idee om een detox te doen. Je schoont hiermee je darmen op, ruimt afvalstoffen op die vastzitten en omdat er minder energie gaat naar de vertering van moeilijk afbreekbare of ongezonde voedingsmiddelen, blijft er meer energie over om te creëren, voor herstel, balans en vernieuwing van je cellen. Je schuift de balans in je lichaam dan op van zuur naar basisch.

VERGELIJKING VAN ZURE EN BASISCHE VOEDING



Bron afbeelding: <https://makkelijkafvallen.b-cdn.net/wp-content/uploads/lijst-zure-en-basische-voeding.png>

Mindful eten

Maar ook als je goede voeding slecht kauwt of gestresst tot je neemt, kan dit onverteerbaar zijn voor je lichaam. De verwerking van voedsel begint namelijk bij goed en lang genoeg kauwen. Je maagzuur en de spijsverteringsenzymen uit je alveesklier zijn het eerste station in je lichaam die de vertering op gang krijgen. Om deze organen meer rust te geven en te ondersteunen et je tijdens een detox geen

verzurende voedingsstoffen. Tevens zorg je ervoor dat je geen 'suikerpieken' hebt, zodat de alveesklier minder insuline hoeft aan te maken en meer kracht heeft voor de spijsverteringsenzymen. Zodat wát je eet ook goed verteerd wordt. Na de maag word je eten namelijk doorgestuurd naar de dunne darm. Daar worden de voedingsstoffen opgenomen in je bloedbaan. Zijn dit nog te grote stukken, dan kunnen ze niet worden opgenomen door je lichaam. Zonde van je energie en van de voedingsstoffen die je nu mist!

Alle organen werken samen

Een gezonde darmflora en stofwisseling houdt je lichaam en geest gezond en zorgt voor een goede weerstand. Wordt deze darmflora aangetast, kan het zijn dat er (auto immuun) ziektes ontstaan, of dat je klachten krijgt zoals vermoeidheid, gewrichtspijn, huidaandoeningen, buikpijn, overgewicht of hoofdpijn. Ook je lever kan functieverlies hebben door een teveel aan alcohol, vet eten of medicijnen. In het hoofdstuk leverreiniging kom ik uitgebreid terug op dit belangrijke orgaan, ook wel de vuilnisbak van je lichaam genoemd.

Je nieren kunnen overbelast zijn in de afvoer van uitscheiding stoffen in je urine. Zo raakt je lichaam steeds meer verzuurd door afvalstoffen die niet volledig worden afgebroken. Ze hopen zich op en zorgen voor klachten of ziekte.

Iets waar je niet vaak over nadenkt als je geen last hebt van hoest of benauwdheid: ook in je longen zitten afvalstoffen, bijvoorbeeld van vervuilde dagelijkse lucht. Je kunt je voorstellen dat er nog veel meer toxines in zitten als je (hebt ge)rookt of bijvoorbeeld in een drukke stad of naast een autoweg hebt gewoond. In het hoofdstuk ADEM kom ik terug op de longen. In dit boek komt ook nog de huid aan bod: onder andere door te scrubben en zweten kunnen we op een effectieve manier van onze afvalstoffen af komen.

Kortom: je hele lichaam werkt als een bijzonder ingenieus systeem samen: en je kunt dat helaas overbelasten door er niet goed voor te zorgen. Er is nog véél meer over te zeggen, lezen en schrijven: vind je dit interessant kijk dan vooral eens achterin bij de boekenlijst voor meer leesvoer.

Geestelijk, energetisch & spiritueel detoxen

Negatieve ervaringen, emoties, trauma en stress kunnen zich ook vastzetten in je lichaam en diverse blokkades veroorzaken. De energie stroomt dan niet vrijelijk door je lijf, wat bijvoorbeeld vermoeidheid kan veroorzaken. Niet alleen moe zijn is een teken van energetische afvalstoffen, dit kan zich ook uiten in ernstigere ziektes en psychische klachten.

Kleine tekenen zoals snel huilen, overprikkeld zijn, slecht slapen, niet willen afspreken met mensen, gefrustreerd zijn en je futloos voelen zijn grote signalen dat er 'vuil' vast zit in je energiebanen. Naast het lichamelijke (voeding, zweten, etc), is het daarom belangrijk om ook geestelijk op te ruimen.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Negatieve gedachtepatronen erkennen en aanpassen
- Afstand nemen van bepaalde situaties en/of mensen
- Gezonde grenzen stellen
- Een gezond gevoel van zelfvertrouwen opbouwen
- Praten over je verleden en emoties

- Hulp vragen van een coach, therapeut of vrienden
- Healing, massage, reiki
- Adem- en lichaamswerk zoals yoga
- In flow leven met de seizoenen
- Jezelf de tijd geven om je ervaringen te verwerken
- Opschrijven wat je dwars zit
- Huilen
- Rust, goed slapen en veel ontspannen
- Tijd nemen voor jezelf en je agenda leger maken
- Wandelen, in de natuur zijn
- Je stress triggers ontdekken en deze aanpakken
- Je huis opruimen
- Ander werk gaan doen
- Enzovoort, enzovoort...

Volg je het hele 21 dagen programma dan kan het zijn dat je dus ook flink opruimt in je energetische lichaam. Zorg dat je hier de ruimte en tijd voor neemt die je nodig hebt en vraag ondersteuning als het je even te veel wordt.

HOE KUN JE DIT BOEK GEBRUIKEN?

Als bijbel. Nee, grapje! Ik heb dit boek geschreven uit praktijkervaring. Ik ben geen arts of specialist: zie deze teksten dan ook niet als heilig of als de absolute waarheid. Kijk wat bij jou past. Als het voor mij werkt, betekent dat nog niet dat het ook voor jou werkt.

Een paar basis principes zullen voor iedereen werken (opgepast, hier komen een paar dooedoeners, maar wel waarheden):

- Inhale the good shit, exhale the bullshit.
- Wat je erin stopt, moet er ook weer uit.
- Onverteerde voeding en onverteerde emoties zijn vergelijkbaar verzurend voor je lichaam.
- Stress is killing.
- Een detox moet vanuit intrinsieke motivatie ontstaan en geen enorme opgave zijn: gun het jezelf!

In 21 dagen kun je veel lichamelijke en energetische afvalstoffen opruimen. Hoe meer ruimte je maakt in je agenda, hoe groter het effect zal zijn. 21 dagen is best lang (maar ook kort in en mensenleven). Heb je die tijd (nu) niet, doe dan de week cleanse of een sapdag. Je vindt deze twee alternatieven aan het eind van het hoofdstuk WEEKSCHEMA.

De drie weken zijn grofweg als volgt opgebouwd:

Week 1: algemene detox, afkicken en cleanse

Week 2: leverreiniging & darmspoeling (er staat ook een alternatief beschreven als dit *too much* is)

Week 3: goede gewoontes creëren & omslag naar het nieuwe normaal

Mijn advies is om eerst het hele boek te lezen, vervolgens een planning te maken en dan pas te beginnen als je er ook tijd voor kunt maken in je agenda. Goede voorbereiding is het halve werk en levert bovendien minder stress op.

Een paar keer per jaar is een detox ideaal, met name op de volgende momenten:

- In januari: als gezonde start van een nieuw jaar
- Bij de overgang van de seizoenen; Bijvoorbeeld van de zomer naar de herfst als de aandacht van buiten weer naar binnen gericht wordt. Maar de belangrijkste overgang en het meest ideale moment om een detox te doen is de overgang van de winter naar de lente, vlak voor de natuur weer ontspringt en gaat groeien en bloeien (*you are nature too!*)

Contra-indicaties:

Doe deze detox niet als je zwanger bent, als je net een operatie hebt gehad of momenteel erg zwak bent door een ernstige ziekte, bij ondergewicht, als je een eetstoornis hebt, ernstige psychische klachten hebt of als je momenteel erg veel stress ondervindt.

Raadpleeg altijd een arts bij twijfel. Vertrouw altijd op je onderbuikgevoel, ook bij het lezen van dit boek en het toepassen van de adviezen: jij kent jezelf het beste en weet wat bij jou past. Niks moet, alles mag wat in dit boek staat. Uitvoering van de detox is geheel op eigen risico.

VOOR JE BEGINT

Als je voor het eerst een detox doet, zul je misschien overrompeld worden door de hoeveelheid aan informatie en is het lastig om in één keer je 'oude normaal' aan te passen aan de nieuwe kennis. Wees mild voor jezelf, en weet dat je niet alles meteen hoeft om te gooien. Met kleine pasjes loop je uiteindelijk ook een trap op. Ook als je nog voorraad in huis hebt die je eerst wilt opmaken voordat je nieuwe producten in huis haalt die de normen van een detox kunnen doorstaan, is dat helemaal prima. Weet dat elke stap die je zet en verandering die je maakt, er één is.

Rust, liefde, warmte, yoga en ontspanning. Ja, doe mij daar maar een dagelijkse portie van. Bij voorkeur op een strand. Life is a beach! Helaas maar een paar weken per jaar. En wat knappen we toch altijd op van vakantie... waar kan dat door komen?

- Geen stress door werk
- Veel natuur, buitenlucht en zuurstof
- Meer beweging door activiteiten zoals zwemmen en wandelen
- Zonlicht, warmte en vitamine D
- Tijd voor jezelf ('eindelijk dat ene boek uitgelezen!')
- Lekker eten zonder haast en vaak een Mediterraans dieet
- Omringd door lieve personen en echt tijd voor elkaar hebben
- Salt water: the cure for nearly everything
- Minder telefoon, social media en e-mail
- Meer *in tune* met het natuurlijk dag- en nachtritme

Ga je de 21 dagen detox doen, ben je waarschijnlijk niet op vakantie. Dit is wel de reden dat er detoxweken worden aangeboden als retraite op een andere plek, warm land of in een of ander fantastisch oord. Dat lijkt me heerlijk! Maar hoe gaat het dan als je weer thuis komt en er geen sapjes voor je worden gemaakt en de druk van thuis weer als een deur in je gezicht slaat? Moeilijker is het om een detoxperiode vol te houden terwijl je dagelijkse beslommeringen gewoon door gaan. Makkelijker is het vervolgens om wat je geleerd hebt te implementeren in je dagelijkse leven! En daar mikken we stiekem toch ook een beetje op? Na de detoxperiode zo lang mogelijk 'schoon' blijven, zonder dat je je hoeft te onttrekken aan de maatschappij. Misschien las je wel een wekelijkse sapdag in of laat je voortaan bepaald eten weg omdat het zo goed bevalt.

Maar besef vooral dat het niet makkelijk is om het op eigen kracht thuis te doen: geef jezelf hiervoor af en toe een compliment en wees niet te streng voor jezelf.

Vorbereiding

Ik had het al gezegd, maar ik doe het nog eens: Lees eerst het hele boek. Met name het hoofdstuk WHAT TO DO is essentieel voor *selfcare*, en staat boordevol meer tips en informatie dan alleen maar het voedingsadvies in het hoofdstuk WHAT TO EAT. Vorbereiding is het halve werk.

Doelen

Schrijf voor je begint je doelen op: wat wil jij met deze detox bereiken? Waar heb je lichamenlijk en energetisch gezien last van en wat zou je graag willen oplossen? Als je je doelen scherp voor ogen hebt,

is het veel makkelijker om de detoxperiode vol te houden. Wees eerlijk naar jezelf, je doet het voor je eigen gezondheid.

Metingen

Heb je lichamelijke doelen zoals afvallen en een slankere taille: meet die dan op voor je begint. Wil jij een betere slaap en meer energie: houd dan vooraf bij hoe het met je slaap en je energie is gedurende de dag. Zo weet je achteraf ook beter het verschil.

Boodschappen

Bedenk alvast wanneer je boodschappen doet: alles in 1 keer? Elke dag iets, 2x per week? En bedenk ook wat je nodig hebt om het jezelf makkelijk te maken? Voorbereiding 's avonds door middel van bakjes en diepvriesporties is misschien handig als je gewoon naar je werk moet.

Waarschijnlijk is het meeste van de ingrediënten te krijgen bij een gewone middelgrote supermarkt. Probeer als het kan en je budget dat toelaat, zoveel mogelijk biologisch groente en fruit te kopen.

Hulptroepen

Licht je omgeving in over je plannen. Vraag hulp in de zin van dat ze je niet in verleiding moeten brengen (wijntje doen?) en schroom ook niet om praktische hulp te vragen (een keer een boodschapje meenemen als jij nog met ontwenningverschijnselen in bed ligt bijvoorbeeld). Houd er rekening mee dat verleiding overal is en dat je energie in de eerste week lager kan zijn dan je gewend bent.

Cheat day

In drie weken is er altijd wel iemand jarig, een feestje, een date, familie-etentje of een personeelsborrel: overweeg of het je minder stress oplevert om een enkel moment in te stellen als 'cheat day'. Stel vooraf regels met jezelf op. Bijvoorbeeld: de verjaardag van die niet zo leuke buurman? *Skippen*. Het zoveeljarig trouwfeest van je ouders: geen alcohol voor jou, maar je bestelt wel normaal van de kaart in het restaurant (de vegetarische optie). Drie jaar samen met je lief en hij had al weken vooraf een romantische picknick geregeld? Hup, trek die fles champagne open, vreet een stuk brie en vrij daarna alle calorieën er weer af en slaap een uur langer de dag erna. Niet te streng zijn voor jezelf. Balans. De verandering komt uiteindelijk van binnen uit: dan heb je minder vaak behoefte meer aan de fles wijn, het biefstuk, of wat dan ook omdat je weet dat je je erna slecht voelt.

Je hoeft dus niet alles af te zeggen in die 21 dagen, bepaal vooraf welke *cheats* je wanneer mag in zetten & vergeet niet te leven.

Planning

Plan zoveel mogelijk vooraf in! Pak je agenda erbij en zet erin wanneer je gaat wandelen, boodschappen doen, wanneer je een yogales neemt, die heerlijke massage, wanneer je sauna- en spadag is, wanneer je terecht kunt voor de darmspoeling en daarmee ook wanneer je de leverreiniging doet: plan alles vooruit, dat geeft minder stress tijdens.