

Alles over detoxen



70-80% van je immuunsysteem zit in je darmen.....

.....waarom focussen wij ons dan niet op het herstellen van onze darmen?

De kern van onze gezondheid!



klacht

oorsprong

oplossing

Wilma Huisman



Een gezonde boom heeft gezonde wortels

De kracht van een boom



Als je een boom gezond wilt houden, geef je deze water aan zijn wortels. Als de boom geen water krijgt of als de grondkwaliteit niet op peil is gaat de boom dood. Zijn blaadjes verdorren en vallen uiteindelijk van de boom. Zou het zinvol zijn om dorre blaadjes weer frisgroen te schilderen zodat het net lijkt alsof de boom weer gezond is? Vast niet. Echter in de hedendaagse maatschappij gaan wij onze kwalen met medicatie te lijf. Deze vorm van symptoombestrijding zal nooit een goede gezondheid opleveren. We moeten terug naar de kern van het probleem. Het probleem bij de wortel aanpakken. De boom weer voldoende water geven aan zijn wortels en zorgen voor een goede kwaliteit grond.

De darm is de wortel van de mens. Een gezonde wortel is een gezonder mens.

Wat is detox?

Detox is een afkorting van detoxificatie. Dit wordt ook wel ontgiften of 'ontslakken' genoemd. Detox betekent het reinigen van het lichaam. Dit wordt al sinds mensenheugenis gedaan. Vroeger in de vorm van het innemen van kruiden en het masseren van het lichaam. Nog altijd wordt in bepaalde (geloofs)culturen een vorm van vasten toegepast. Vandaag de dag verhelpen we alle ongewenste signalen van ons lichaam met medicijnen. Daardoor is het nut detox in vergetelheid geraakt. Daar brengt Innerwave verandering in! Juist nu, in de moderne Westerse wereld, heeft het lichaam de reinigende kracht van detox hard nodig.

Dr. Mayr methode



De Innerwave detoxkuur is gebaseerd op en geïnspireerd door het principe van Dr. Mayr. **Deze wereldberoemde Oostenrijkse arts Franz Xaver Mayr (1875 – 1965) is beroemd vanwege zijn darmreinigingskuur.** Dr. Mayr, die op zijn tachtigste zo goed als géén rimpels had, begreep als geen ander dat een goede gezondheid begint met een goed werkende darm.

Zijn kuur bestaat uit drie fasen: een afbouwbase (waarin je je normale voedingspatroon afbouwt), de vastenkuur zelf, en de opbouwbase (waarin je langzaam weer opbouwt naar een gezond voedingspatroon). Laten we vooropstellen dat het volbrengen van de kuur niet gemakkelijk is. Er kunnen sterke ontgiftingsverschijnselen ontstaan zoals hoofdpijn, misselijkheid, vermoeidheid & slapté. De resultaten van de kuur wegen daar echter met gemak tegen op! Maar eerst even door de zure appel heen bijten...

Ziekte ontstaat nooit maar zo....

Ziekte of klachten ontstaan nooit van de één op de andere dag. Soms gaat daar een hele periode, soms wel jaren aan vooraf. Het lichaam geeft dan al wel signalen af maar in veel gevallen herkennen we deze niet of negeren we ze zelfs. Zo kan het zijn dat een signaal wat niet herkend wordt en waar ook niets aan gedaan wordt, uitgroeit tot een serieuze ziekte waar geen herstel meer voor mogelijk is.

Een Duitse arts Dr Heinrich Reckeweg (1877-1944) ontdekte de oorzaak van het ontstaan van ziekten door de inwerking van toxinen op de weefselstructuren. Dit gebeurt via chemische reacties. Als het lichaam voldoende levenskracht heeft om de toxinen te weren en uit te scheiden, herstelt het natuurlijk evenwicht zich en is (blijft) men gezond. Heeft het lichaam onvoldoende vitaliteit of wordt de genezingsreactie onderdrukt, dan blijven de toxinen in het lichaam en krijgen zo de kans om via sluipende processen ernstige ziekten te veroorzaken. De vervuilingsgraden heeft hij in 6 fases verdeeld. Fase 1 is de meest gezonde fase, fase 6 de meest ongezonde.

De 6 ziektestadia van Reckeweg

Fase 1, uitscheiding - excretie

Dit is een gezond inwendig reinigingsproces - lichaam gaat zweten bij inspanning - zo nu en dan een puistje - hoge koorts, bij binnen dringen van een virus - soms stinkende ontlasting of urine of adem. Het lichaam probeert via zijn natuurlijke uitscheidingsorganen afvalstoffen te lozen.

1. Lever
2. Nieren
3. Huid – longen – lymfebanen

Fase 2, Reactie- of ontstekingsfase

Deze fase kenmerkt zich door ontstekingen. Dit zijn dan vooral de ontstekingen die maar blijven door gaan. Die dan weer opvlammen en dan weer een tijdje rustig zijn.

Te denken hieraan:

- Acné, huiduitslag, eczeem
- Bronchitis
- Middenoorontsteking
- Laag gradige ontstekingen, bindweefselontstekingen.
- Zweten zonder beweging
- Woedeaanvallen en huilbuien

Deze fase uit zich uit zich in de vorm van: etter, slijm, afscheiding, abscessen, huiduitslag

Bijkomende klachten;

- moe – hoofdpijn

- spierpijn
- Sufheid
- concentratieproblemen

Fase 3, neerslag/verslaking

In deze fase kunnen ontstekingen/afvalstoffen uit de voorgaande processen onvoldoende opgeruimd worden. Wanneer dit proces genegeerd wordt (te druk met carrière, gezin of andere belangen) of niet herkent, zal het lichaam dit opslaan in bindweefsels. Ontgiften/ontslakken is nu noodzakelijk anders zal deze afzetting schade aan de organen toebrengen.

uitingen van deze afzetting

- Neus en keel en darm en baarmoeder poliepen
- Maagdarm zweren
- Beginnende astma
- Leverplekken en huidverontreinigingen (kleine bruine vlekjes op de huid)
- Nier en galstenen, mindere werking nier/gal
- Oedemen (vocht vast houden)
- Jichtknobbels en diverse gewrichtsklachten
- Goedaardige tumoren/vergrotingen
- Oppotten gevoel, PMS

Fase 4, Impregnatie – verzadigingsfase

In deze fase zullen de gifstoffen niet meer uitgescheiden worden. Ze dringen de celwand binnen en beschadigen de celstructuur. Dit leidt tot orgaanbeschadigingen en kapotte cellen.

Uitingen van deze fase

- Chronische ontstekingen, zenuwontstekingen
- Gezwollen lymfeklieren
- Leverbeschadigingen
- Astmatische bronchitis
- Bloedarmoede
- Migraine
- Reuma
- Contact kwijt met wie men oorspronkelijk was, depressie, of juist geleefd worden door de emoties

Fase 5, degeneratie

In deze fase gaat de schade tot diep in de orgaan/celstructuren waardoor ze niet meer te herstellen zijn. Vooral de lever is extra belast en zeer kwetsbaar. Herstel zal in deze fase niet meer volledig mogelijk zijn echter wel het stopzetten van dit proces.

Deze fase uit zich in:

- Parkinson
- MS
- Verlammingen
- Levercirrose
- Epilepsie
- Doof en/of blindheid
- Verlaagde schildklierwerking
- Beroerte
- Apathie, onvermogen om gevoelsmatig te reageren

Fase 6, ontwrichting

Deze fase wordt ook wel tumorfase genoemd. Er is sprake van ontwrichting van het lichaam, Beschadiging van celknopen en chromosomen maar ook het verstand kan in de 'knoop' komen. Dit kan voelen als: jezelf kwijt zijn
Volledig herstel zal in deze fase niet meer mogelijk zijn.

Deze fase uit zich:

- Carcinotoxines, zwakke plekken die kanker kunnen veroorzaken
- Alzheimer
- Parkinson
- Copd
- Hartaanvallen
- Osteoporose
- Aids

Waarom zou je detoxen?

Zoals blijkt uit het bovenstaande uitend ophoping van gifstoffen tot tal van klachten en ziektes. Het is dus niet meer een zaak van "of" "we wel moeten detoxen maar meer een zaak van "hoe vaak" we gaan detoxen. Bedenk dat ons lichaam dagelijks wordt blootgesteld aan allerlei vormen van vervuiling: **stress, medicijngebruik, lucht-, cosmetica- en voedselvervuiling**. Eén van deze vervuilingbronnen is voedsel. De welvaart, de prestatiegerichte maatschappij en ons drukke materialistische bestaan zorgt ervoor dat we vaak kiezen voor gemak. Dat resulteert in junkfood, kant-en-klaar maaltijden, en overig bewerkt voedsel. Allen met allerlei toegevoegde conserveringsmiddelen, kleur- en smaakstoffen, e-nummers, suikers en zout. Levensgevaarlijk: je lichaam raakt verslaafd aan deze ongezonde stoffen. Het resultaat: afvalstoffen hopen zich op in je lichaam en vormen 'slakken'. Voor het verwerken van deze stoffen heeft het lichaam een eigen "opruimdienst". Organen zoals lever, nieren en darmen spelen hierin een grote rol.

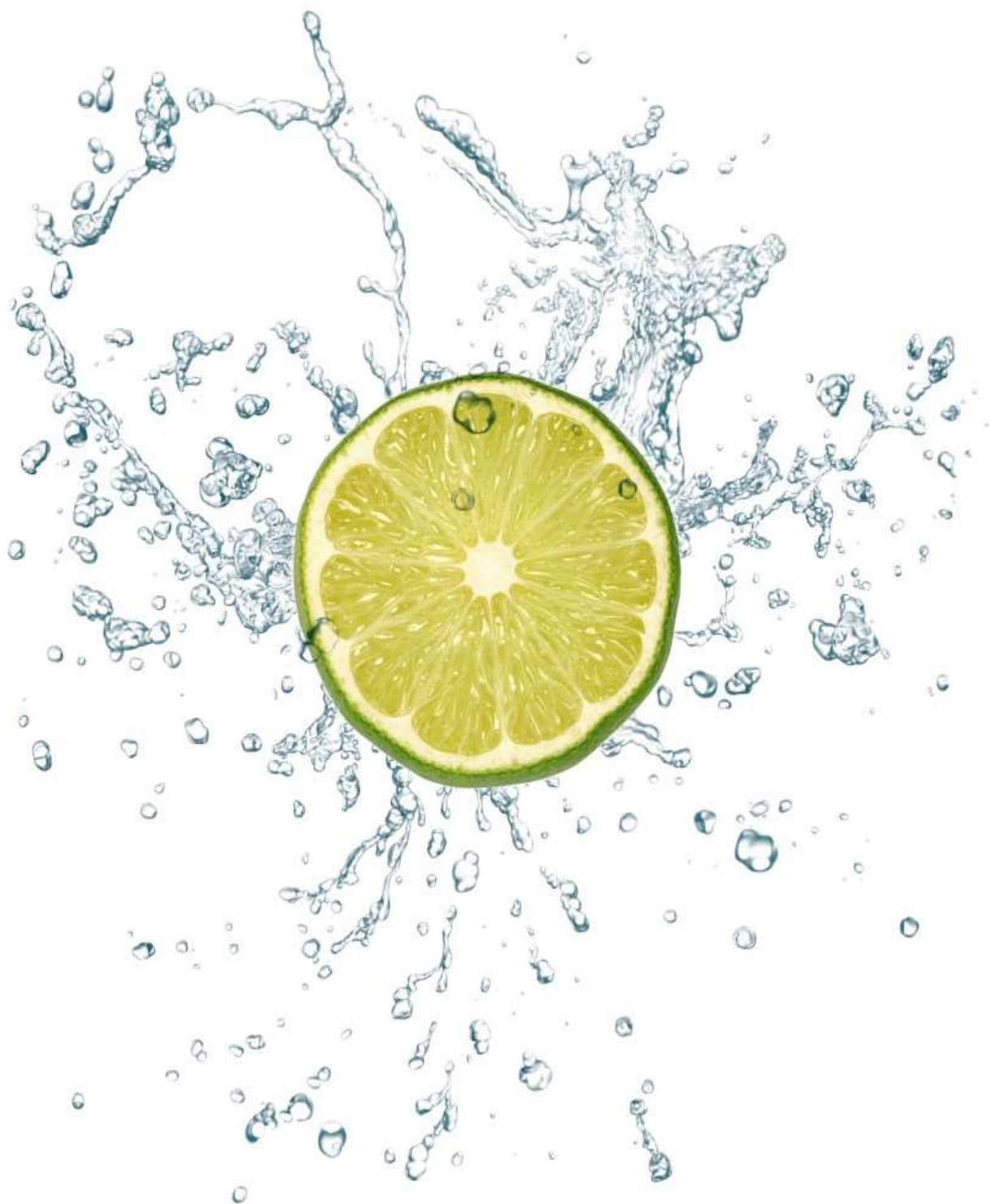


VAN DE WESTERLINGEN EN AMERIKANEN
HEBBEN LAST VAN VERSTOPPINGEN



Door al het bewerkte voedsel van tegenwoordig draait de opruimdienst met ondercapaciteit. Wanneer niet al het afval wordt meegenomen heeft het lichaam een probleem: waar laat je dit overbodige voedsel? Juist: in je darmen. Overtollig voedsel plakt vast aan de slijmachtige laag in je darmen en vormt een zogenaamde “mucoïde laag”. Deze laag ontstaat om de darmwand te beschermen tegen de schadelijke afvalstoffen. De darminhoud wordt steeds kleiner, waardoor het voedsel als het ware door een rietje de endeldarm bereikt. Niet vreemd dat 80% van de Westerlingen en Amerikanen last hebben van verstoppingen. Maar er is nog meer. Deze “mucoïde” laag in je darmen zorgt ervoor dat belangrijke voedingsstoffen de darmwand veel moeilijker of zelfs niet kunnen bereiken. Normaliter worden voedingsstoffen van daar uit getransporteerd naar andere belangrijke organen. Ook gif- en afvalstoffen komen via de bloedbaan terug via de darmwand om uitgescheiden te worden via het darmstelsel. Je raadt het al: er ontstaat een broedplek voor ongezonde bacteriën en parasieten. Wanneer je hier niets aan doet komt het lichaam in een negatieve spiraal terecht: het probleem wordt erger en erger. Organen krijgen niet de juiste bouwstoffen, het lichaam verzwakt, en op loop van tijd krijgen ziekten en chronische klachten de overhand.

Waarom een detox kuur? **Door te savvasten geef je je spijsverteringsorganen rust, zodat het lichaam grondig gereinigd en weer versterkt kan worden.** Daarnaast worden veel Innerwavers na de kuur bewuster van wat ze eten. Dit kan leiden tot een nieuwe lifestyle. Iets wat je alleen kunt ervaren wanneer je de kuur zelf hebt doorbracht. Let wel op voor je begint: het werkt uitermate verslavend!



Het detox effect

Positieve effecten Innerwave

Door te sapvasten, oftewel met een sapkuur, geef je je spijsverteringsorganen rust, zodat het lichaam grondig gereinigd en weer versterkt kan worden. Het detox effect wordt versterkt door de combinatie van 100% natuurlijke reinigende, voedende en herstellende supplementen. Met andere woorden: Innerwave heeft de ideale formule voor een zuiver lichaam en scherpe geest!

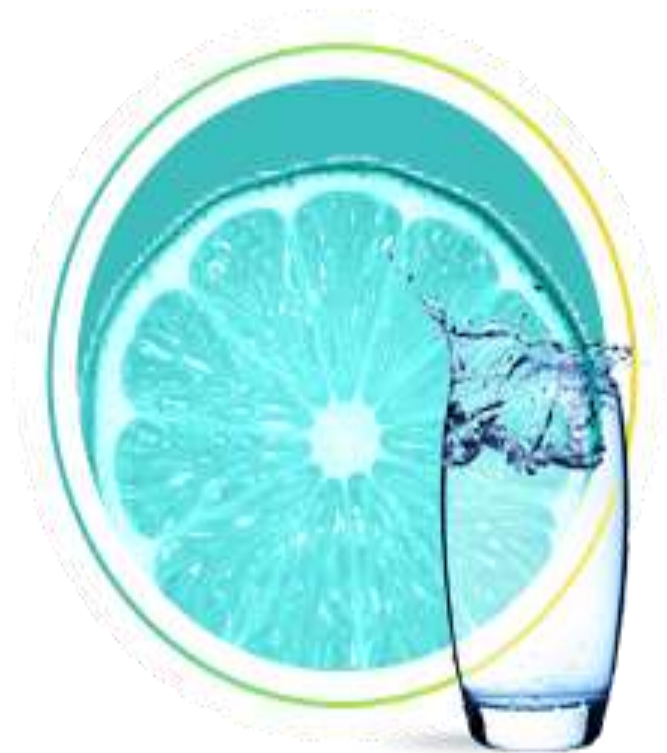
Een andere positieve bijwerking is dat je tijdens een detox kuur bewuster wordt van wat je eet en wat voor werking dit heeft op lichaam en geest. Enkele positieve detoxeffecten op een rijtje:

- ***Een super fit en energiek gevoel geven (je voelt je sterker, jonger en als herboren)***
- ***Helpen het extra gewicht dat je met je meedraagt kwijt te raken***
- ***Het lichaam helpen te ontgiften / zuiveren***
- ***Een stabiel zuur base evenwicht in je lichaam bevorderen***
- ***Je stofwisseling & het zelfreinigend vermogen van je lichaam bevorderen***
- ***Vermoeidheid terugdringen (je voelt je als herboren)***
- ***Je weerstand tegen bacteriën en schimmels verhogen & immuunsysteem verbeteren***
- ***Je metabolisme op een natuurlijke manier laten stijgen***
- ***Bijdragen aan een strakke & stralende huid***
- ***Je helpen gezond oud te worden, wie wil dat nu niet?!***
- ***Zorgen voor emotionele rust***
- ***Zelfvertrouwen verhogen***
- ***Het startsein zijn voor een nieuwe gezonde levensstijl***
- ***Concentratie en mentale helderheid verbeteren***
- ***Helpen bij het stoppen met roken, koffie en alcohol***
- ***Zorgen voor een betere nachtrust***
- ***Slechte gewoontes doorbreken***
- ***Zorgen voor nieuwe creativiteit en inspiratie***

Zoals je ziet is het detox effect erg veelzijdig. Eenmaal de kracht van je eigen schone lichaam ervaren wil je dit natuurlijk vasthouden. Belangrijk is dan om je eetpatroon aan te passen en af te stemmen op jouw lichaam en levenswijze. Iets waar Praktijk Hormoonbalans je graag bij helpt.

Voordelen Innerwave detoxkuur

- Eenvoudig thuis kuren met privacy – wanneer het jou uitkomt!
- Geen honger gevoel door de 100% natuurlijke voedingssupplementen
- Optioneel met of zonder darmspoelset (klysma)
- Makkelijk te bestellen binnen mijn praktijk
- Uitgebreide gebruiksaanwijzing bij elke kuur
- Persoonlijke begeleiding



Door gebruik van de supplementen die bij de innerwavekuur horen reinig je zowel de dunne als de dikke darm. Klysma alleen reinigt de dikke darm. Dit maakt dat de Innerwave kuur van hoge onschatbare waarde t.o.v. andere kuren.

Detox stappenplan van Innerwave

Zuiver lichaam en geest in 3 stappen 12 – 17 dagen:

De Innerwave Detoxkuur bestaat uit het volgende detox stappenplan:

DE KUUR BESTAAT UIT DRIE FASEN:

- STAP 1 GET READY
- STAP 2 LET'S DETOX
- STAP 3 KEEP CALM & COOL DOWN!

Stap 1: Get ready (5 dagen)

Deze fase duurt 5 dagen waarin je een aangepast dieet volgt en start met het innemen van de 100% natuurlijke supplementen. Zo kun je je lichaam laten wennen aan vloeibaar voedsel tijdens de detoxweek.

Let's detox the good, better or best way?

Stap 2: Let's detox (3-5-7 dagen) – Good, Better or Best*

Deze fase duurt 3 tot 7 dagen en je kunt zelf bepalen hoe je gaat vasten. Innerwave heeft namelijk drie varianten. Afhankelijk van je motivatie en doorzettingsvermogen maak je passende, maar bovenal een buitengewoon gezonde keuze om je lichaam te reinigen, al dan niet met **darmspoelingen**.

Licht: Dieet uit o.a. vers fruit, groente en noten/zaden. (zie Innerwave mild)

Mild: Smoothies en vers gepureerde groentesoepen.

Intens: Sapvasten met smoothierecepten van Rens Kroes (Healthcoach Innerwave en auteur Power Food)

Deze fase wordt ook ondersteund door supplementen zodat je geen tot weinig honger zult ervaren, je darmen worden schoon geborsteld en je lever wordt ondersteund bij het ontgiften.

De groentesappen kun je zelf maken met een slowjuicer (recepten zitten erbij inbegrepen). Wanneer je deze niet hebt of hier geen zin/tijd voor hebt dan kun je de sappen ook bestellen op sapje.nl of www.frecious.nl. Zij maken heerlijke en voedzame slowjuices. Kijk eens op hun site voor de mogelijkheden.

Stap 3: Keep Calm & Cool Down (4 dagen)

Na de saptasten ga je langzaam je gezonde voedingspatroon opbouwen. Het lichaam sterkt en het energieniveau stijgt door.



Nieuw! Innerwave Mild

Een unieke kuur, waarbij je mag blijven eten!

Wanneer een sapvastenkuur te zwaar of te veel voor je is, is er nu een nieuwe variant bij Innerwave. *Innerwave Mild*. Deze 11-daagse kuur zorgt voor een grondige reiniging van je lichaam, geeft nieuwe energie en stimuleert de stofwisseling. Je wordt slanker, gezonder en krijgt een stralende huid!

Met Innerwave Mild breng je je lichaam in 3 logische fasen weer in balans, waardoor bouwstoffen uit de voeding weer maximaal opgenomen kunnen worden. Het resultaat hiervan is een betere spijsvertering, snellere verbranding, betere doorbloeding en een mooie, goed gehydrateerde en gezonde huid.



Een compleet pakket

Innerwave Mild bestaat uit 3 fasen, te weten een 2-daagse afbouwfase, een 7-daagse Cleanse fase en tot slot weer een 2-daagse opbouwfase.

- Uitgebreide handleiding met gedetailleerde uitleg, tips en achtergronden van het programma.
- Per programmadag een beschrijving van de voeding en recepten voor ontbijt, tussendoortjes, lunch en diner.
- Een handige boodschappenlijst met alle producten en ingrediënten die tijdens het programma benodigd zijn.

6 voedingssupplementen (capsules, tabletten, biologische soep en smoothiepoeder)

- voor het opnemen en **afvoeren van gifstoffen** uit de darm.
- **voor de ontgifting van de lever** en het **aanvullen van mineralen, vitamines en essentiële antioxidanten**
- voor het **ondersteunen van het immuunsysteem** en het **verbeteren van de darmflora** en het **optimaliseren van de spijsvertering**.
- voor het maken van **gezonde biologische smoothies**, vol met gezonde bouwstoffen, energie en een verhoogde voedingswaarde.
- voor een energierijk momentje, **biologische soep**
- voor het **reinigen van de dunne darm**, magnesiumsulfaat

Note: Deze kuur heeft geen darmspoelingen/klysma's.

Darmspoeling bij detoxkuur

Een darmspoeling (colonhydrotherapie) helpt je lichaam tijdens een detoxkuur met het afvoeren van gif- en afvalstoffen die zich door de jaren heen hebben opgestapeld in je dikke darm. Via een dun slangetje wordt water (eventueel met toevoegingen) de anus ingebracht. Afvalstoffen worden vervolgens van de darmwand losgeweekt. Je kunt je als herboren voelen wanneer deze rommel uit je lichaam is verwijderd. Een spoeling duurt overigens ongeveer drie kwartier en is niet pijnlijk.



Een darmspoeling/klysma is echt een meerwaarde voor een goede detox!

Detox – Feel alive!

De welvaart, de prestatiegerichte maatschappij en ons drukke materialistische bestaan begint haar tol te eisen. Junkfood, kant-en-klaar maaltijden en bewerkt voedsel zijn haast niet meer weg te denken uit de koelkast. Het resultaat: we worden zwaarder, vermoeider en leven ongezonder. Met alle gevolgen van dien. *Tijd voor een body & mind reset. Let's detox!*

Met de 100% natuurlijke Innerwave detoxkuur zuiver je in 17 dagen lichaam en geest op verantwoorde en daadkrachtige manier. Je voelt je weer als herboren. Sterk, energiek, fris en geestelijk scherper dan ooit. Te mooi om waar te zijn? Nog niet overtuigd? Ervaar het zelf!

Ja maar....

1. Je lichaam zuivert zichzelf – daar is géén detox kuur voor nodig?

Door een verhoogde aanvoer van gifstoffen uit voeding, genotmiddelen, koffie, thee en alcohol, chocolade en suikergoed, medicijnen, cosmetica, schoonmaakmiddelen en luchtvervuiling is het gifgehalte in het lichaam schrikbarend toegenomen. Het voedsel wat we tegenwoordig consumeren bevat veel meer conserveringsmiddelen, zout, suiker, e-nummers en andere toegevoegde (kleur)stoffen dan vroeger.

Waarom? Tomaten moeten roder dan rood zijn, eten moet langer houdbaar blijven en de voedingsmiddelen industrie moet veel geld verdienen. Gewassen worden veel meer bespoten dan vroeger, en ook de luchtvervuiling draagt niet bij aan gezonde gewassen. Je lichaam heeft inderdaad een zelfreinigend vermogen. Echter eten we tegenwoordig zoveel bewerkt en ongezond voedsel dat je lichaam eerder vervuild wordt dan voorheen. Een handje helpen kan dus geen kwaad.

2. Klysma? Geen denken aan.

Het is inderdaad niet voor iedereen een pretje. De eerste keren is het ongemakkelijk, maar het went. Je voelt er eigenlijk weinig van.

3. Als ik zeven dagen niet eet kom ik allerlei voedingsstoffen tekort, dat kan toch niet gezond zijn?

De PowerGoodies van Innerwave zorgen ervoor dat je alle essentiële vitamines en mineralen binnen krijgt. Maak je hier dus geen zorgen over.

4. Na de kuur val ik toch weer terug in mijn oude patroon

Probeer minimaal één maar eigenlijk twee maal per jaar een detox kuur te doen. Daarnaast kun je je wenden tot de lifestyle-en voeding coaching binnen mijn praktijk. Ik help je bij het behouden van een gezond voedingspatroon. En daar hoor af en toe een frietje of een pizza ook gewoon bij!

5. Ik kan het niet volhouden om niet te eten

Het is moeilijk, maar met een ijzeren wil moet het lukken. Velen gingen je voor. Even door de zure appel heen.

6. Is detox voor iedereen geschikt?

Nee detox is niet voor iedereen geschikt. Er zijn een aantal contra-indicaties. Twijfel je of een detox wel mogelijk is neem dan gerust contact met me op.