

# 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 & slapte. 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 doorgaan. Die dan weer opvlammen en dan weer een tijdje rustig zijn.

Te denken hieraan:

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

Deze fase uit zich uit zich in de vorm van: etter, slijm, afscheiding, abcessen, 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 vasthouden)
- 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 cel knopen 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

## *Ph waarde, vertelt ons iets over de zuurgraad in ons lichaam.*

Een goede ph waarde is belangrijk voor een goede gezondheid. Zowel een te zuur als een te basisch zuurgraadzaad geeft problemen. Dit heeft heeft grote consequenties voor je gezondheid.

- 7.0 is neutraal
- Onder de 7.0 is te zuur
- Boven de 7.0 is te basisch of alkalisch

De meeste mensen zijn verzuurd door een overschot aan zuurvormende voeding en levensstijl. Veel zuurvormende voeding is: dierlijke eiwitten, granen, frisdranken, koffie. Stress is ook zeer verzurend voor je lichaam.

## *Weefselverzuring*

Als het lichaam, met behulp van huid-nieren-longen, te weinig zuren kan afvoeren, dan stoot het bloed het teveel aan zuren af naar omliggende weefsels. Deze worden opgeslagen in:

- Spieren
- Pezen
- Onderhuids bindweefsel
- Gewrichten

## *Gezondheidsklachten bij verzuring*

- Chronische vermoeidheid
- Peesontstekingen
- Spierkrampen
- Jicht
- Hyperventilatie
- Vertering/stofwisselings problematiek
- Gebrek aan energie
- Overmatige slijmproductie
- Neusverstopping
- Herhaaldelijke verkoudheid en griep
- Angst, nervositeit, prikkelbaarheid
- Cysten, polycysteuze eierstokken, goedaardige borstcysten
- Hoofdpijn

Juist sporters zijn meer verzuurd (omdat deze tijdens het sporten door gaan tot spierversmoeidheid) doordat er tijdens een training melkzuur wordt aangemaakt. Na een training worden er vaak eiwitten gegeten in een dierlijke vorm van kwark of eiwitshakes wat de verzuring nog meer versterkt. Een bepaalde mate van verzuring geeft sneller blessures.



## *Ph waarde en enzymen*

- Hoe belangrijk een goede Ph waarde is, zien we ook bij de werking van enzymen!
- Enzymen zijn zeer afhankelijk, en beïnvloedbaar door de Ph waarde En ze zijn nodig in zo ongeveer alle activiteiten in het lichaam.
- Spijsverteringsenzymen - Metabolische enzymen

Een slechte ph waarde heeft dus ook invloed op je enzymen. Doorgaans levert dit spijsverteringsproblemen op.

## **Juiste balans**

- 75% basische voeding incl. vocht
- 25% zuurvormend voeding incl. vocht

## *Wat gebeurt erin je lichaam als je gaat vasten*

Door vasten zowel door het volgen van een detoxkuur als intermitted vasten treedt er een werkingsmechanisme op in het lichaam. Dit proces heet autofagie.

Lang hebben we gedacht dat het lichaam het beter zou doen op 6 maaltijden per dag, echter het tegendeel is waar. Onlangs heeft de Japanner Yoshinori Ohsumi met het ontdekken van de werking van autofagie een nobelprijs gewonnen. Wat doet autofagie in je lichaam?

## *AUTOFAGIE op twee manieren*

- Periodiek vasten recycleert je cellen
- Vasten (Intermittent) veroorzaakt een gezond soort 'cel kannibalisme'
- Autofagie zorgt ervoor dat oude en/of beschadigde cellen zichzelf opeten en vervolgens verwerken ze het afval. Dat weer gerecycled wordt.

## *Autofagie in je cellen...*

- Versterkt je immuunsysteem
- Reduceert onnodige processen binnen de cellen
- Ruimt afval uit de cellen op. (voorkomt daardoor veroudering)
- Reduceert/elimineert ontstekingshaarden in de cel
- Repareert en recycleert beschadigde cellen
- Onderdrukt kanker en tumorgroei
- Geeft extra energie tijdens een vastenperiode => mitochondriën (mitochondriën zijn energiefabriekjes)

## *Autofagie vermindert door...*

- Kanker
- Ontstekingen
- Insulineresistentie
- Overeten, frequent eten
- Ouder worden
- Hart- en vaatziekte
- Diverse (ontstekingsziekten)

Door te detoxen werk je zowel aan een schone darm wat de wortel is van onze gezondheid, tevens creëer je een stabiele zuur/base niveau in je lichaam waardoor weefselverzuring tegengegaan wordt. Door weefselverzuring gaan je enzymen minder goed werken waardoor er weer spijsverteringsproblemen ontstaan. Hierdoor ontstaan er weer rotting en ontstekingshaarden in de darm. Dit alles is zeer belastend voor onze eigen opruimingsdienst die hierdoor minder goed zijn werk kan doen. Dit hele proces levert weer gezondheidsproblemen op zoals je hebt kunnen lezen bij de 6 ziektefasen van Reckeweg. Zo ontstaat er een vicieuze cirkel.

## *Dus waarom zou je detoxen?*

Zoals blijkt uit het bovenstaande uit de 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 vervuilingsbronnen 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 daaruit 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 sapvasten 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!

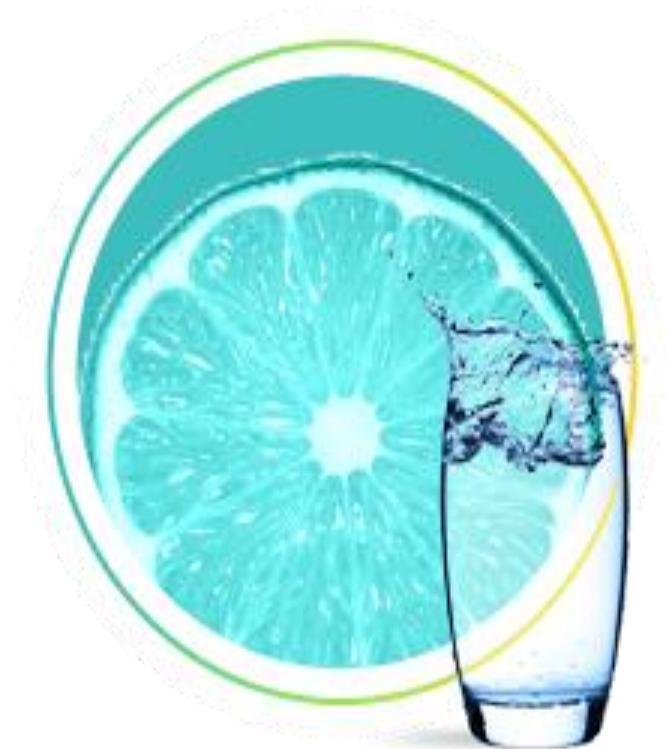
Een andere positieve bijwerking is dat je tijdens een detox kuur bewuster wordt van wat je eet en wat voor werking dit heeft op lichaam en geest. Enkele positieve detoxeffecten op een rijtje:

- ***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 hongergevoel 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 choose your best way?*

### **Stap 2: Let's detox** (3-5-7 dagen)

Deze fase duurt 3 tot 7 dagen en je kunt zelf bepalen hoelang je gaat vasten. 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**.

**Mild:** Smoothies, soep en vers gepureerde groentesoepen.

**Intens:** Sapjes met recepten 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](http://sapje.nl) of [www.frecious.nl](http://www.frecious.nl) of [sapje.nl](http://sapje.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.



## *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 voedingsmiddelenindustrie 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 binnenkrijgt. 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 tweemaal 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.