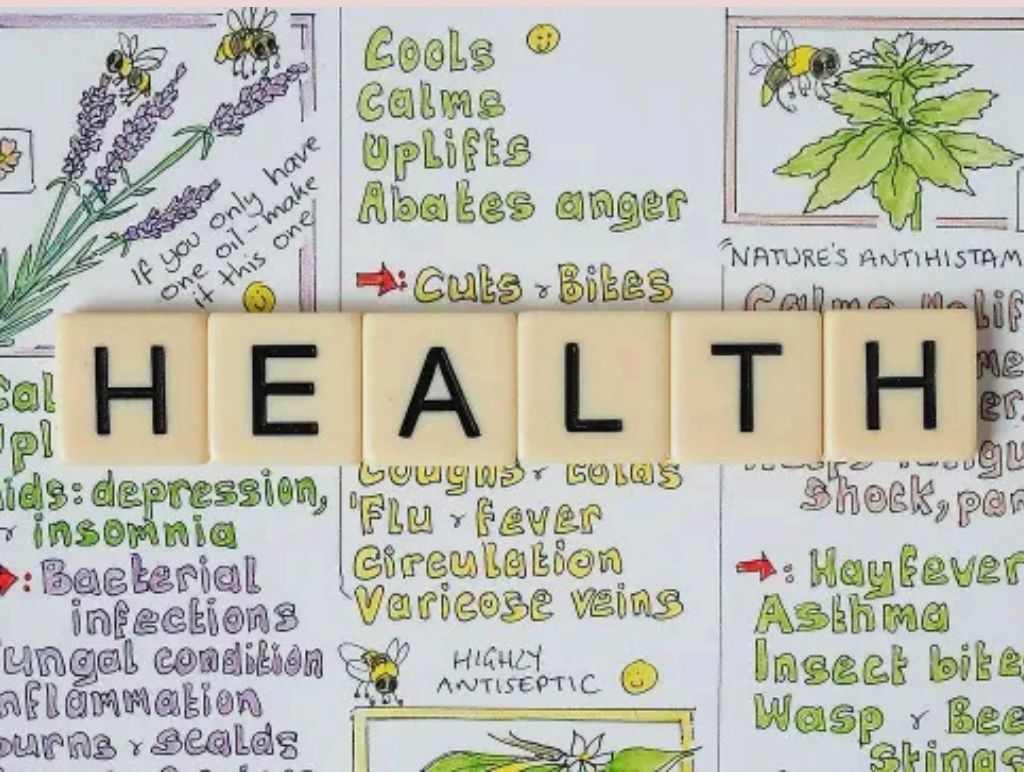


# Detox plan

Een kilotje kwijt en je lijf weer wat strakker, begin vandaag nog met je detox.

Wilma Bast



Onderstaand detox plan is voor 5 weken en elke week voeg je iets toe. Zo hoef je niet alles in 1 keer in te voeren. Het is voor iedereen gezond en goed te doen. Ik ben geen voorstander van algemene adviezen en zelfhulpboeken, want ieder mens is uniek. Dit gezegd hebbende :) volgt hier een stappenplan om je lijf te reinigen. Het is mild en makkelijk en mag een eerste stap zijn in een goede zelfzorg. Je darmflora komt op orde en je uitscheidingsorganen worden lekker gepamperd.

Bij hormonale klachten geven we vaak de hormonen zelf de schuld, maar eigenlijk zijn zij enkel de boodschappers voor al onze lichaamscellen. Ze geven de berichten vanuit de hersenen door aan je darmen, je alveesklier, je nieren, je schildklier en inderdaad ook je eierstokken. Als er iets mis gaat in de hormoonbalans dan komt dat omdat onderliggende systemen verstoord zijn. Denk aan je immuunsysteem, het metabolisme, je stress niveaus en de reinigingsorganen. Natuurlijk kunnen we kruiden nemen die het ene of het andere hormoon veranderen. Maar het belangrijkste is het om je algehele gezondheid onder de loep nemen. Want in een gezond lichaam zijn die hormonen van zichzelf in balans. En kunnen ze doen waar ze voor bedoeld zijn; de juiste informatie doorzenden naar al je lichaamscellen.

Er is in dit detox plan extra aandacht voor je lever. Ons meest complexe en belangrijke orgaan met wel 500 verschillende functies. Alle hormonen worden erdoor gefilterd, je afvalstoffen worden afgescheiden en je warmte energie komt 's nachts uit deze fijne bron. Maar ook je emoties hebben te maken met je gal en lever. Niet voor niks hebben we uitspraken als “Wat heb je op je lever” en “Spuug je je gal wel genoeg”. Stress brengt je lever van slag, dus rustmomenten zijn belangrijk in je drukke leven.

Succes met onderstaande detox tips en geniet van 5 weken goede zelfzorg. Wat je aan kunt schaffen van te voren is een detoxthee van bijvoorbeeld Jacob Hooy, losse klei om een pakking te doen voor je voeten en een Dr. Hauschka reinigend masker voor je gezicht.

# Week 1

- Neem elke dag voldoende drinken zodat je een goede vochtbalans hebt. Dit helpt je lichaam met het afvoeren van afvalstoffen. Hierdoor hoeft je huid minder mee te helpen (via veel transpireren en talg) omdat je darmen, nieren en blaas het meeste werk doen.
- Start met 1x daags de detox thee. Neem het overdag, want in de avond willen we rust en dan is het niet aan te raden om je reinigings-organen aan te zetten (je wilt niet 3x per nacht uit je bed om te plassen!).
- Drink voor 11.00 ruim voldoende water. Warm water werkt het meest reinigend en dan spoel je de afvalstoffen die zich in de nacht ophopen zo snel en effectief mogelijk weg.
- Eet elke dag 2 stuks fruit voor extra anti-oxidanten ter ondersteuning van je huid, de celdeling en je lever. Eet seizoensfruit en onbespoten. Zoek een boerderij in de buurt waar je makkelijk biologische en lekkere boerderij producten kunt halen of bestellen.
- Minder deze week drastisch met suiker. Lees alle etiketten en besef je waar allemaal verborgen suikers in zitten. Fructose klinkt fruitig en is in werkelijkheid erg slecht.
- Vervang je kussensloop 2x per week voor een schone variant. Neem elke dag een schone handdoek voor je gezicht. Zeker bij een onzuivere huid een must.
- Schrijf aan het eind van de dag op wat jou gelukkig maakt en ga dankbaar naar bed. Noem voor jezelf drie dingen op die jou gelukt zijn deze dag, of waar je blij van werd.
- Maak een regelmatig schema van naar bed gaan en weer opstaan en hou je daar vervolgens aan. Zo voorkom je dat je te lang voor de tv of op je mobiel blijft plakken en te weinig slaap krijgt. Vermoeidheid veroorzaakt overdag slecht eetgedrag, omdat je je energie uit die chocoladereep gaat halen.

- Doe deze week 2 keer een kleimasker van Dr. Hauschka in de avond en breng daarna als nachtverzorging het Vitaliserend masker aan. Let op: zeker de gevoelige huiden moeten het kleimasker niet hard laten worden. Dit is alleen aan te raden bij een slecht doorbloede valse huid. Dus na 10 minuten eraf halen (of eerder als het indroogt). Je kunt ook een klei voetenbad maken. Haal dan losse klei bij bijvoorbeeld de G&W. Een eetlepel in een voetenbad voert goed je afvalstoffen af.
- Ga elke dag tenminste een kwartier naar buiten en maak een wandeling. Ook als het regent.

## Week 2

- Geef meer aandacht aan je mondgezondheid. Jouw gebit staat in contact met je lymfeklieren rondom je nek en hals. Bij een verstoorde mondflora kan zich dit uiten in extra acne of ontstekingen in dat gebied.
- Koop een tongschraper en schraap daarmee elke ochtend je tong om vervuiling te verwijderen. De afvalstoffen van de nacht slaan zich neer op je tong en dat wil je kwijt. Dus schraap, spoel je mond en spuug uit.
- Oil-pulling is een extra stap hierin. Neem een eetlepel kokos- of sesamolie en spoel dit voor 5 minuten met kracht door je mond. De olie neemt alle vervuiling in zich op en dat spuug je in de wasbak in je badkamer uit.
- Neem deze week elke dag 2 keer een kop detox thee.
- Ga de uitdaging aan om alle suiker te laten staan. In een keer afschaffen is zoveel makkelijker dan een klein beetje afbouwen. Geen zoet broodbeleg, koekjes, snoepjes, toetjes etc. etc. Je insuline spiegel is je dankbaar en je huid & energieniveau ook.
- Vervang je brood of pasta en dergelijke door een variant die minder of geen gluten bevat. Zoals haver, spelt, rogge of boekweit. De gluten zijn heftig voor je darmen en geven je een opgeblazen gevoel. Probeer eens havermoutpap of kwark uit als ontbijt. Of een warme maaltijd/soep of salade als middagedeten. Eet sowieso drastisch minder brood.

- Drink de hele dag enkel water, kruidenthee en hoogstens 2 koppen koffie. Geen frisdrank, alcohol, melk of vruchtensappen.
- Zorg ervoor dat je elke dag ontlasting hebt. De kruidenthee helpt je daarbij. Richt in elk geval jouw ochtend zo in dat je de tijd hebt om rustig naar de wc te gaan. Je darmen voeren de afvalstoffen af en je wilt niet dat ze in je lichaam blijven hangen. Als de ontlasting moeizaam gaat dan is het aan te raden om voor een individueel consult te komen. Blijf er niet mee zitten, want een goede spijsvertering is uiterst belangrijk!
- Je lever is de grote detoxer en cruciaal voor je hormoonbalans. Je kunt je lever een handje helpen door in de middag een warme kruik erop te leggen. De lever zit rechts onderin je ribbenkast. Je lever houdt van warmte en je zenuwstelsel ook. Ga 10 minuten met die kruik liggen na het middageten. Als dat alleen in het weekend lukt, dan is dat ook al goed!
- Zorg voor voldoende warmte. Draag warme sokken of sloffen. Een hemdje houdt je onderrug warm en een vest kun je aan of uit trekken al naar gelang je behoefte.
- Ga elke dag tenminste een half uur naar buiten en maak een wandeling. Ook als het waait.
- 

## Week 3

- Hoe ging het in de afgelopen weken en ben je tevreden? Wees blij met wat gelukt is en zet de puntjes op de i als je dingen laat liggen. Elke dag kun je opnieuw beginnen.
- Voeg deze week extra gezonde vetten toe aan je dieet en laat alle kunstmatige transvetten staan. Eet avocado, olijfolie, bio eieren, wilde vette vis, ongebrande noten, zaden en pitten, roomboter etc. Jouw hormonen bestaan uit vet dus voor hun opbouw zijn gezonde vetten heel belangrijk. Ook je huid voedt zich met gezonde vetten van binnenuit. De vetten die slecht voor je zijn: zonnebloemolie, palm- en raapolie, transvetten (dit zit in pakjes kunstmatige boter of bijvoorbeeld in snacks of chips).

- Lees de etiketten van wat je gewend bent te eten en vraag je af of het natuurlijk is. Als je oma het niet zou herkennen dan is het geen goed product.
- Neem vanaf nu elke dag 3 keer een kop detox thee.
- Heb je last van stress en huidklachten? Pas dan op met te veel koffie. Drink je koffie pas na je ontbijt en niet ervoor. Het zorgt voor meer stresshormonen en een opgejaagd gevoel. Drink koffie enkel in de ochtend en laat het in de middag en zeker na het avondeten staan.
- Elke dag wandelen is een geweldige detox, want bewegen stimuleert immers je doorbloeding en lymfeklieren. Daarnaast zet het licht in je ogen je circadiaanse ritme aan waardoor je je energiever voelt en je in de avond beter slaapt.
- Ga elke dag tenminste een ruim half uur naar buiten en maak een wandeling. Ook als je moe bent na je werk.

## Week 4

- Maak heel bewust elke dag van deze week tijd voor jezelf. Koop een tijdschrift wat je een uurtje lezen op de bank geeft, of spreek met een vriendin af om naar de film of naar het bos te gaan. Elke dag een uur voor jezelf heb je nodig. Op wat voor manier dan ook. Doe een uur waar jij echt blij van wordt.
- Sauna is goed om je immuunsysteem te versterken en je afvalstoffen af te voeren. Kun je daar wellicht tijd voor nemen? Plan een dagje en geniet.
- Eet drie keer per dag voldoende en laat alle tussendoortjes staan.
- Als je een keer een uitdaging wilt: ga 's morgens een lange wandeling maken voordat je ontbeten hebt.
- Maak elke week een andere kleur groentesoep. Zo krijg je veel verschillende groenten binnen en je kunt bakjes invriezen zodat het makkelijk is om 's middags soep te eten op je werk of thuis. Zo eet je minder brood en eet je meer vezels en zullen de vitaminen en mineralen je huid goed doen.
- Kom jij aan een pond groenten per dag?
- Ga elke dag ruim een half uur naar buiten en maak een wandeling. Ook als je het daar te druk voor hebt.

## Week 5

- Hou tijd over voor jezelf door verplichtingen af te zeggen. Alles waar je in wezen niet blij van wordt zou je kunnen veranderen. Denk er eens over na wat je niet graag doet en toch doorzet. Bedenk hoe je dat anders zou kunnen doen en pas je leven daarop aan.
- Zet je mobiel regelmatig op vliegtuigstand. Bijvoorbeeld elke avond na 19.00 of in het weekend de hele dag. Geniet van de rust die dat je geeft. Maak er een sport van om je schermtijd naar beneden te krijgen. Als je niet begint te scrollen, dan kun je er ook niet in blijven hangen.
- Geniet van je eten. Neem de tijd om het te bereiden en verheug je op je maaltijd. Ga er rustig voor zitten en eet met aandacht.
- Begin met koud af te douchen. Wisselbaden stimuleren de doorbloeding en kou zet je lichaamsvetten om in gezond vet. Bovendien wordt je huid er strakker van. En je hoeft niet in een ijsbad om dat effect op te wekken. Eindig je normale douche met koud/warm/koud. Altijd koud als laatste. Als je hele lijf je teveel is, bouw dan rustig op door alleen je benen en je armen te doen. Van je voeten naar je billen toe en van je handen naar je schouders. Later kun je nog je buik of rug toevoegen. Je gezicht doe je beter niet met erg koud (of te warm) water, omdat die tere huid daarvan kan beschadigen.
- Neem je verzorgingsproducten allemaal onder de loep. Ga over op natuurlijke producten want microplastics en chemische hormoonverstoorders komen via je huid in je bloed.
- Ga elke dag ruim een half uur naar buiten en maak een wandeling. Probeer een paar keer per week een uur te lopen, verleng je wandeltijd wanneer je maar kunt. Ga op de fiets door weer en wind. Je went eraan en het is zo belangrijk om veel te bewegen.

## En na deze 5 weken?

- Hou je goede gewoonten vast. Dat is niet altijd makkelijk, maar focus je op de goede resultaten die je in de afgelopen weken gehaald hebt en verleng je gezonde leefpatroon. Schrijf voor jezelf op wat je vast wilt houden en maak een plan. Hang dat op je koelkast, of leg het op je nachtkastje zodat je het regelmatig ziet. Dat helpt!
- Neem elke ochtend een grote mok kruidenthee, bijvoorbeeld brandnetelthee. Dit zorgt dat je nieren de verzuring uitscheiden. Bovendien zitten er in brandnetel stoffen die goed zijn voor je haar en je nagels. Neem biologische thee.
- Wissel kruidenthee altijd af. Doe een tijdje brandnetelthee en dan weer kamillethee of lindebloesem. Of fijne mengsels als avondmix of goedemorgen-thee. Losse thee is veel minder gedoe dan je denkt en het is veel lekkerder.
- Sta jezelf op den duur weer iets te snoepen toe. De 80/20 regel is een goede. Als je voor 80% gezond eet. dan kun je in het weekend best wat lekkers nemen. Hou je aan wat je met jezelf afspreekt.
- Als je een individueel advies wilt of hulp ergens bij dan kun je altijd voor een consult langs komen. Lichaam en geest is een geheel en ontspanning door je mentale stress los te laten is heel belangrijk. De stoffen zoals cortisol die vrij komen bij stress beïnvloeden je hormonen en daarmee je welzijn. Vandaar dat gezond eten belangrijk is en tegelijkertijd zijn ontspannen en bewegen net zo belangrijk voor je vertering en opname van voedingsstoffen.
- Wees lief voor jezelf. Geniet van je leven en ontspan. Dat is wat ik je wens!



Wilma Bast  
COACHING