

THE GENTLE DETOX

Een liefdevolle reset voor je lever en
darmen die je lichaam ondersteunt, zodat
alles weer mag stromen.



Welkom bij de Gentle Detox. Een liefdevolle reset voor je lever en darmen, die je lichaam ondersteunt zodat alles weer mag stromen. Wat goed dat je er bent! Dat betekent dat jij voor jezelf hebt gekozen en de komende 30 dagen extra goed voor jezelf gaat zorgen met JuvaTone en JuvaGut als een fijne basis. In dit e-book voorzien we je van de nodige informatie en praktische tips hoe aan de slag te gaan. Deze Gentle Detox is voor ieder moment van het jaar fijn om te doen. Ben je er klaar voor? Let's Detox!



Een detox draait om ondersteunen en in balans blijven. **JuvaGut** vormt met plantaardige vezels de basis voor een gezonde spijsvertering, terwijl **JuvaTone** het lichaam ondersteunt met essentiële vitamines en botanische ingrediënten voor energie en vitaliteit. Samen bieden ze een zachte, dagelijkse ondersteuning voor je lijf. JuvaGut helpt bij doorstroming en loslaten, JuvaTone voedt en ondersteunt het lichaam op celniveau.



Inhoudsopgave

01. Welkom

Welkom bij de Gentle Detox. Een liefdevolle reset voor je lever en darmen die je lichaam ondersteunt. Je gaat de komende 30 dagen extra goed voor jezelf zorgen met JuvaTone en JuvaGut als een fijne basis. Goed dat je er bent!

03. JuvaGut

Met JuvaGut voeg je op een eenvoudige en natuurlijke manier extra plantaardige vezels toe aan je dagelijkse routine. Deze vegan formule is samengesteld uit vezels van verschillende soorten groenten en fruit.

04. JuvaTone

JuvaTone is een vegan voedingssupplement, gemaakt zonder gemodificeerde ingrediënten, die een bewuste leefstijl ondersteunt waarin energie, balans en vitaliteit centraal staan.

05. Ontgiften

Wat is ontgiften eigenlijk en wat gaat er de komende 30 dagen in jouw lichaam gebeuren? In dit hoofdstuk voorzien we je van veel informatie over het ontgiftingsproces.

11. Voeding

In dit hoofdstuk voorzien we je van lekkere recepten die je kan maken tijdens de Gentle Detox. Niet te ingewikkeld, heel lekker & ondersteunend voor je lichaam!

15. Leefstijl

Je leefstijl vormt de basis waarop je lichaam kan ontgiften, herstellen en opnieuw in balans kan komen. In dit hoofdstuk geven we je tips & tricks om toe te kunnen passen tijdens deze Gentle Detox.

16. Mindset

Je mindset bepaalt in grote mate hoe je lichaam reageert. Gedachten, overtuigingen en emoties hebben directe invloed op het hele lichaam. In dit hoofdstuk geven we je tips & tricks om meteen toe te kunnen passen.

17. Selfcare

In dit hoofdstuk lees je hoe je nog net iets beter naar je lichaam kan luisteren en goed voor jezelf kan zorgen! Kleine rituelen kunnen hierin een groot verschil maken, zeker tijdens een detox.

18. Olieën

Essentiële oliën kunnen binnen een detox een waardevolle aanvulling zijn. Ze worden gebruikt ter ondersteuning van ontspanning, doorstroming en zelfzorgmomenten. We hebben wat oliën voor jullie uitgezocht.

21. Checklist

Voor je Gentle Detox hebben we een checklist voor je samengesteld. Hou deze lijst bij de hand en reflecteer iedere dag. Wat voel je voor verschil in je lijf en in je hoofd? Wat wil je morgen anders doen? Je bent goed bezig!

JUVAGUT

Met JuvaGut voeg je op een eenvoudige en natuurlijke manier extra plantaardige vezels toe aan je dagelijkse routine. Deze vegan formule is samengesteld uit vezels van groenten en fruit.

Een bijzonder ingrediënt in JuvaGut is het in het wild geoogste baobab, ook wel bekend als de Afrikaanse boom des levens. Deze natuurlijke vezelbron bevat van nature vitamine C en antioxidanten en staat symbool voor vitaliteit en veerkracht. Binnen een detox-gerichte leefstijl past baobab perfect bij een focus op plantpower en voedingsrijke ondersteuning.

De formule is verder verrijkt met anijszaad, venkelzaad en gemberwortelolie. Dit zijn ingrediënten die traditioneel worden ingezet ter ondersteuning van een lichte, gebalanceerde spijsvertering. JuvaGut wordt vaak gebruikt om de dagelijkse vezelinname te verhogen, het darmmilieu te ondersteunen en een gevoel van lichte verzadiging te bevorderen.

JuvaGut draagt bij aan het evenwicht van de spijsvertering en ondersteunt een natuurlijke stoelgang.

JuvaGut in het kort

- Bevat vezels uit diverse groenten en fruit;
- Bevat in het wild geoogste baobab als natuurlijke bron van vezels, vitamine C en antioxidanten;
- Ondersteunt de dagelijkse vezelinname;
- Draagt bij aan een gebalanceerd darmmilieu en stoelgang;
- Geeft een gevoel van lichte verzadiging;
- Verrijkt met anijs-, venkel- en gemberwortelolie;
- 100% vegan en niet-gemodificeerde ingrediënten;
- Weinig vet en weinig verzadigd vet
- Bron van vezels en eiwitten
- Eenvoudige manier om meer plantaardige variatie toe te voegen

Gebruik

Meng één schep JuvaGut per dag met circa 240 ml water of sap. Bewaar het product koel en donker.



JUVATONE

Dit vegan voedingssupplement, gemaakt zonder gemodificeerde ingrediënten, ondersteunt een bewuste leefstijl waarin energie, balans en vitaliteit centraal staan.

JuvaTone combineert vitamine C en foliumzuur met zorgvuldig geselecteerde botanische extracten en etherische oliën.

Vitamine C draagt bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress en ondersteunt onder andere het immuunsysteem, het zenuwstelsel en een normale energieleverende stofwisseling. Foliumzuur speelt een rol bij normale celdelingsprocessen, bloedvorming en het verminderen van moeheid en vermoeidheid. Samen ondersteunen deze voedingsstoffen het lichaam tijdens momenten waarin je bewust kiest voor ontlasting, herstel en vernieuwing.

De formule is verrijkt met Citrus Fresh® en rozemarijnnolie, oliën die bekendstaan om hun frisse, opwekkende karakter. Hij past goed bij een detox waarin niet alleen het lichaam, maar ook energie en focus worden meegenomen.

JuvaTone in het kort

- Rijk aan vitamine C en foliumzuur;
- Vitamine C ondersteunt o.a. het immuunsysteem, zenuwstelsel en de energiestofwisseling;
- Beschermt cellen tegen oxidatieve stress;
- Foliumzuur draagt bij aan normale celdeling en vermindering van vermoeidheid;
- Ondersteunt een normale stofwisseling en algehele vitaliteit;
- Verrijkt met Citrus Fresh® en rozemarijnnolie;
- Geschikt voor dagelijks gebruik;
- 100% vegan en zonder gemodificeerde ingrediënten;
- Ondersteunt zowel fysieke als mentale balans tijdens een detox.

Gebruik

Neem dagelijks twee tabletten. Bewaar het product koel en donker.



DE ONTGIFTING

Hoewerkt de ontgiftingeigenlijk? Enwaarom is dit essentieel voor jouw gezondheid?

Ons lichaam is continu bezig met het opruimen en afvoeren van afvalstoffen via de darmen, lever en nieren. Wanneer deze systemen goed samenwerken, blijft er ruimte voor energie, hormonale balans, een rustige huid en een stabiele spijsvertering.

Een gentle detox is geen crashdieet en geen harde reiniging, maar een liefdevolle reset. Het is bedoeld om deze ontgiftingsorganen tijdelijk te ontlasten en te ondersteunen, zodat ze hun werk weer efficiënter kunnen doen. Door eenvoud in voeding, rust voor het spijsverteringsstelsel en gerichte ondersteuning help je je lichaam herinneren hoe het van nature wil functioneren.

WEETJE:

Ontgiften gebeurt niet alleen tijdens een detox. Je lichaam doet dit elke dag. Een gentle detox helpt vooral om de 'file' op te lossen, zodat jouw lever en darmen hun werk weer met meer gemak kunnen doen.



DE ONTGIFTING

De darmen

Onze darmen hebben, als je ze helemaal plat zou strijken, de oppervlakte van een voetbalveld. Door dit enorme oppervlak kan de darm veel informatie uit de buitenwereld (via o.a. voeding) opvangen. Op basis van deze informatie produceert onze darmflora signaalstofjes, die ze onderling uitzenden en elkaar op de hoogte brengen van de situatie in de darm.

Vaak wordt onze darm, ons tweede brein genoemd. Dit, omdat de communicatie in de darm nauw verbonden is met de communicatie in onze hersenen. Namelijk het centrale zenuwstelsel die communiceert met ons enterische zenuwstelsel dat grotendeels wordt gevormd door onze darmflora. Het is dan ook van groot belang dat het grootste deel van wat je eet gunstig is voor deze darmflora en de overleving van deze darmbacteriën ten goede komt.

Wat zijn factoren die nadelig zijn voor onze darmflora?

- Stress (binnen 24 uur raken darmbacteriën ontregeld), stress hoeft niet alleen mentaal te zijn, kan ook fysiek zijn!
- Antibiotica (wast alle bacteriën weg)
- Maagzuurremmers
- NSAID's en paracetamols (ook belastend voor de lever)
- Obstipatie en geen dagelijkse ontlasting
- Alcohol
- Te veel suikers
- Te veel vet en te veel dierlijke eiwitten
- Fructose en E-nummers
- Voedselintoleranties en allergieën
- Ontstekingen
- Lever-, alvleesklier- en galverstoringen

Je darmbacteriën optimaal voeden, doe je voornamelijk door voldoende vezels te eten. Ook gezonde vetzuren en voldoende vocht zijn cruciaal. Echter, de ene vezel is de andere niet. Voornamelijk de oplosbare vezels zijn belangrijk voor de darmbacteriën. Deze vezels noemen we prebiotica. En deze zitten met name in de JuvaGut!

DE ONTGIFTING

Voeding voor onze darmen

Voorbeelden van deze prebiotica zijn:

- **Inuline** uit bijvoorbeeld aardpeer, knoflook, ui, prei, arrowroot, pastinaak, zoete aardappel en artisjok;
- **Pectine** in geraspte appel en citrusfruit;
- **Arabinogalactanen** in tomaat, kokos, wortel, kokosmeel, kurkuma, salie, medicinale paddenstoelen en zwarte bonen;
- **Liganen** zoals in lijnzaad.

Verder is nog goed voor de darmbacteriën:

- **Roomboter/Ghee**;
- **Resistant Starch** uit koude aardappelen;
- **Gefermenteerde voeding**, zoals zuurkool, kimchi, kombucha en kefir.

Een niet goed functionerende darm neemt voedingsstoffen niet goed op. Hierdoor ontstaan er makkelijker tekorten. Hierdoor krijgen onze cellen onvoldoende energie en heeft dit effect op meerdere lichaamsfuncties. Op die manier kunnen gezondheidsklachten al snel ontstaan.

Wanneer er op lange termijn voeding niet goed verteerd wordt (door o.a. een slechte spijsvertering of door een tekort aan de goede darmbacteriën) kunnen er op den duur ontstekingen in de darm ontstaan. Dit zijn niet altijd heftige acute ontstekingen, maar kunnen ook laaggradige ontstekingen zijn. De slechte darmbacteriën kunnen dan de overhand krijgen en de darmslijmvliezen kunnen zo onder druk komen te staan en ook tal van klachten met zich meebrengen.

Wanneer de darm deze ontstekingen vormt, worden er toxines vanuit de darm naar de lever gestuurd om deze te laten ontgiften. Je kan dan ook begrijpen dat de ontgiftingscapaciteit van jouw lichaam (die overigens een heel groot zelfherstellend vermogen heeft) dan wel onder druk komt te staan. Wanneer de darmgezondheid dus niet op orde is, kan dit gevolgen hebben voor onze ontgifting. Immers betekent de ontgifting ook: via de ontlasting een teveel aan hormonen en onbruikbare stoffen/toxines het lichaam uit sturen. Is jouw ontlasting niet optimaal? Dan is de ontgifting ook niet optimaal.

DE ONTGIFTING

De lever

Van de darmen komen we bij de lever terecht. Wij mogen zo nu en dan best wat liever voor onze lever zijn. De lever wordt o.a. belast door stress, suikers, toxines uit het milieu (gassen, toxische stoffen op voedsel, xeno-oestrogenen uit cosmetica etc.), medicatie, paracetamols en ontstekingsremmers, de anticonceptiepil, alcohol, drugs en zelfs koffie! De lever heeft het wat met ons en onze leefstijl te verduren.

Nu vertelde we al eerder dat ons lichaam een onwijs goed zelfherstellend vermogen heeft, maar je kan je voorstellen dat als wij dagelijks onze ontgifting met de bovengenoemde stoffen belasten, dat het een harde taak wordt voor onze lever deze ontgifting bij te benen. Wat krijg je dan? Meer afvalstoffen in je lichaam dan stoffen, die het lichaam maar moeizaam kunnen verlaten.

Wil jij beginnen je lever te ondersteunen? Begin dan met verse, eerlijke, onbespoten en onbewerkte voeding te eten. Dat scheelt al heel wat.

Een overbelaste lever hoeft niet altijd te blijken uit bloedonderzoek. Het kan best zijn dat de lever het zwaarder heeft terwijl de nodige enzymen nog goed worden aangemaakt.

Wat zijn symptomen van een overbelaste lever?

- Hoofdpijn/Migraine
- Zure of eierlucht ontlasting
- Plakkerige ontlasting
- Winderigheid/Opgeblazen gevoel
- Zweten (sterk ruikend)
- Troebel zicht
- Zwaarmoedig
- Geprikkeld
- Menstratieproblemen: PMS/pijnlijke menstruatie
- Regelmatig last van bronchitis/astma
- Klachten door gebruik van hormonale anticonceptie
- Gewrichtsklachten

Je lever heeft een ontzettend goed herstellend vermogen. Als je vandaag besluit beter voor je lever te zorgen, werpt dat gelijk zijn vruchten af. So let's go!

DE ONTGIFTING

De verschillende fasen van ontgifting

De lever heeft verschillende functies. De drie belangrijkste zijn:

- **De aanmaak van antioxidanten;**
- **De ontgifting (yes yes yes!);**
- **De binding en afbraak van onze hormonen.**

Voor deze laatste functie is het dus voor vrouwen met PMS/menstruatieklachten ook goed de lever te leren ondersteunen.

De ontgifting bestaat uit 2 fasen. In de eerste fase maakt onze lever schadelijke stoffen (zowel uit het milieu als onze voeding) onschadelijk en geschikt voor fase 2. In fase twee worden de stoffen geschikt gemaakt om afgevoerd te worden via de gal (dus via de ontlasting) en nieren (hello laatste ontgiftende orgaan!).

Dit klinkt easy, maar het is een precies werkje voor de lever. Beide fasen moeten onwijs goed ondersteund worden, anders blijven al die schadelijke stofjes gewoon nog in het systeem zitten.

Welke stoffen heb je nodig voor welke fase?

FASE 1: carotenoiden, vitamine B2, B3, B6, C & E, choline, quercetine, koper, magnesium, molybdeen, selenium en zink.

FASE 2: zwavelhoudende voeding (denk aan uien), vitamine B1, B2, B5, B6, magnesium, molybdeen, koper en zink.

Toxische stoffen die niet uit het systeem komen, worden opgeslagen in vetweefsel, zoals de hersenen, borsten en prostaat. Wanneer stress ook nog eens om de hoek komt kijken, dan daalt de ontgifting aanzienlijk en blijven toxische stoffen makkelijker in het lichaam.

Maar hoe nu de lever te ondersteunen. Zoals we al zeiden: verse, eerlijke, onbespoten en onbewerkte voeding te eten. Dat scheelt al heel wat. Probeer daarnaast in te zoomen op de stoffen die voor jouw lever belastend kunnen zijn. Denk aan de stoffen die ik hierboven heb benoemd. Bewustzijn scheelt al de helft en deze detox geeft jou een zetje in de goede richting.

DE ONTGIFTING

De nieren

Naast de lever spelen ook de nieren een essentiële rol binnen het ontgiftingsproces. Stoffen die door de lever zijn verwerkt, moeten het lichaam uiteindelijk verlaten. Dit gebeurt via twee routes: via de gal en ontlasting, of via de urine die door de nieren wordt aangemaakt.

De nieren zijn verantwoordelijk voor het reguleren van de vocht- en mineralenbalans in het lichaam. Daarmee hebben ze ook invloed op het bindweefsel tussen de cellen. Daarnaast spelen de nieren een belangrijke rol in het handhaven van het zuur-base-evenwicht. Ze helpen bij het afvoeren van overtollige zuren en afvalstoffen via de urine, zodat het interne milieu in balans blijft.

Elke dag stroomt ons bloed vele malen door deze boonvormige organen. Gemiddeld filteren de nieren elke druppel bloed zo'n tweehonderd keer per dag. Tijdens dit proces worden afvalstoffen, overtollige zouten en andere belastende stoffen uit het bloed gehaald, zodat deze veilig via de urine kunnen worden uitgescheiden. Wanneer de nieren goed functioneren, draagt dit direct bij aan een schoner en beter gereguleerd lichaam.

De nieren hebben daarnaast nog een belangrijke taak: zij zetten vitamine D om in de actieve vorm die het lichaam kan gebruiken. Wanneer de nierfunctie verminderd is, kan deze omzetting minder goed verlopen. Dit kan gevolgen hebben voor onder andere de gezondheid van botten en spieren, maar ook voor het immuunsysteem.

Door bewust aandacht te besteden aan je nieren, kun je dit ontgiftingsproces op een natuurlijke manier ondersteunen.

Voeding die de nieren ondersteunt

- **Asperges**: heeft een reinigend effect op je nieren;
- **Brandnetel** (en brandnetelthee): zuivert je nieren en voert overtollig water makkelijk af;
- **Veenbessen**: helpt om urinezuur in de nieren op te ruimen;
- **Peterselie**: krachtige antioxidant die de bloeddruk goed op peil houdt.
Hierdoor gaan je nieren ook optimaal werken. Daarnaast is peterselie rijk aan mineralen. Helpt bij het verwijderen van giftige stoffen.

Nu je beter begrijpt welke rol de nieren spelen binnen het ontgiftingsproces, wordt ook duidelijker waarom dit plan zo is opgebouwd en hoe alles samenwerkt om het lichaam op een zachte, maar effectieve manier te ondersteunen.

VOEDING

Nu je weet welke rol de darmen, lever en nieren spelen binnen het ontgiftingsproces, wordt ook duidelijk hoe groot de invloed van voeding hierin is.

Alles wat we eten, drinken en opnemen, komt uiteindelijk langs deze organen. Voeding kan het lichaam óf extra belasten, óf juist ondersteunen in het afvoeren van afvalstoffen en het herstellen van balans. Tijdens deze gentle detox kiezen we daarom bewust voor voeding die licht verteerbaar is, rijk aan voedingsstoffen en vriendelijk voor je spijsvertering.

Geen extreme beperkingen of strenge regels, maar maaltijden die je lichaam helpen om zijn natuurlijke ontgiftingsprocessen beter te laten verlopen. Zie voeding in deze fase niet als een 'moetje', maar als een vorm van zelfzorg. Elke hap draagt bij aan het weer laten stromen van processen die soms vast zijn komen te zitten door stress, belasting of een druk leven.

CARROT CAKE OATS

Deze warme havermoutis zacht, voedend en ideaal tijdens een Gentle Detox. De combinatie van vezels, verwarmende kruiden en gezonde vetten ondersteunt je spijsvertering, helpt je darmen op gang en is lief voor je lichaam.

Bereidingswijze

Voeg de havermout, gebroken lijnzaad (zelf breken), geraspte winterpeen, kaneel, rozijnen/moerbeien en amandelmelk samen in een pannetje. Verwarm dit tot het pruttelt en de gewenste consistentie heeft. Doe dit in een bakje. Garneer met de walnoten en blokjes appel. Eventueel kan je de appel verwarmen in wat kokosolie met kaneel, dit is fijn voor de vertering!

Ingrediënten

40 gram havermout
2 el gebroken lijnzaad
1/2 grote geraspte winterpeen
1 tl kaneel
1 el
rozijnen/moerbeien
150 ml amandelmelk

Topping:
1 el walnoten
1/2 appel gesneden in blokjes



PUMPKIN BEETROOT SALAD

Deze kleurrijke quinoasalade zit boordevol vezels, antioxidanten en bitterstoffen die je lever en darmen ondersteunen. Zo zijn bieten geweldig voor ontgiftiging omdat ze stoffen zoals betanine en pectine bevatten, die de lever ondersteunen bij het afvoeren van afvalstoffen, de pH-balans helpen stabiliseren en de darmgezondheid bevorderen, waardoor ze bijdragen aan een natuurlijke reiniging van het lichaam.

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius. Kook ondertussen de quinoa volgens de verpakking en laat afkoelen. Snij de gekookte bieten in blokjes en voeg een snufje zout toe. Meng de pompoenblokjes met de olijfolie, komijn en snufje zout (een beetje kaneel is ook lekker). Doe beide in een ovenschaal. Grill circa 20 minuten in de oven. Als de groenten klaar zijn, haal het uit de oven en laat afkoelen. Doe alle ingrediënten van de dressing in een kom met een mix. Voeg vervolgens alle andere ingrediënten toe en mix. Voeg wat spinazie toe!

Ingrediënten

40 g quinoa
200 g pompoen blokjes
200 g rode biet (gekookt)
1 el olijfolie
Snufje zout
1 tl gemalen komijn
Grote hand verse koriander (fijn gesneden)
Handje geschaafde amandelen
Handje pompoenpitten (evt. geroosterd)
Handje rozijnen of wat stukjes dadel
2 grote handen spinazie

Dressing:

1 el mosterd, 2 el olijfolie, sap van een halve citroen, snufje zout.



SPINACH ZUCCHINI SOUP

Deze kleurrijke quinoasalade zit boordevol vezels, antioxidanten en bitterstoffen die je lever en darmen ondersteunen. Zo zijn bieten geweldig voor ontgifting omdat ze stoffen zoals betanine en pectine bevatten, die de lever ondersteunen bij het afvoeren van afvalstoffen, de pH-balans helpen stabiliseren en de darmgezondheid bevorderen, waardoor ze bijdragen aan een natuurlijke reiniging van het lichaam.

Ingrediënten voor 2-4 porties

1 el kokosolie
1 tl kerriepoeder
1 tl komijnpoeder
1 tl kurkumapoeder
2 preien in kleine ringen gesneden
250 gram zoete aardappel
1 courgette in kleine blokjes gesneden
1/2 groene of gele chilipeper in kleine ringen gesneden
500 ml bouillon (liefst zonder suiker en e-nummers)
250 ml kokosmelk (de dikke)
100 gram baby spinazie
Naar smaak zwarte peper en Himalayazout

Alles laten koken en vervolgens blenden/mixen!

Variatieoptie

Garneer met wat koriander of peterselie.

Hennepzaadjes geven een bite aan de soep, waardoor je er lekker op kan kauwen.



LEEFSTIJL

Je leefstijl vormt de basis waarop je lichaam kan ontgiften, herstellen en opnieuw in balans kan komen. Zie het als de bedding van een rivier. Wanneer die rustig en stabiel is, kan alles weer vrij stromen.

Tijdens een gentle detox draait leefstijl niet om streng zijn, maar om ruimte creëren. Ruimte voor rust, regelmaat en eenvoud. Stress krijgt in het lichaam altijd voorrang. Ongeacht of deze stress mentaal of fysiek is. Bij stress schakelt het lichaam automatisch over naar overlevingsstand. De spijsvertering gaat op een lager pitje, ontstekingsprocessen kunnen toenemen, de hormonale balans raakt verstoord en organen zoals de lever en schildklier krijgen minder energie om hun werk goed te doen. Daarom is stressreductie geen luxe, maar een essentiële voorwaarde voor gezondheid.

Een ondersteunende leefstijl betekent dat je prikkels verlaagt. Denk aan eenvoud in voeding, minder cafeïne en alcohol, voldoende slaap en een natuurlijke dagstructuur. Kies bij voorkeur voor onbewerkte voeding zonder chemische toevoegingen, beperk snelle suikers en belastende vetten en wees mild met intensief sporten. Ook té weinig eten, voedsel- intoleranties en overtraining zijn stressoren voor het lichaam.

Beweging blijft belangrijk, maar kies tijdens deze detox vooral voor zachte, regulerende vormen: wandelen in de natuur, rustige yoga, stretchen of fietsen. Buiten zijn verlaagt aantoonbaar stresshormonen en ondersteunt het bioritme.

Slaap is misschien wel de krachtigste detox-tool die we hebben. Tijdens de slaap herstelt het lichaam, worden afvalstoffen afgevoerd en komt het hormonale systeem tot rust. Vermijd beeldschermen minimaal een uur voor bedtijd en creëer een vast avondritueel. Dit helpt de aanmaak van melatonine en zorgt voor diepere, herstellende slaap.

Een leefstijl die ondersteunt, voelt niet als 'moeten', maar als thuiskomen in rust en ritme.





MINDSET

Je mindset bepaalt in grote mate hoe je lichaam reageert. Gedachten, overtuigingen en emoties hebben directe invloed op het zenuwstelsel, de hormonen en zelfs op ontstekingsprocessen in de darmen.

Een gentle detox begint daarom niet alleen op je bord, maar ook in je hoofd. Wanneer je continu 'aan' staat, blijft cortisol hoog en komt het lichaam niet toe aan herstel. Het is daarom belangrijk om momenten van bewuste vertraging in te bouwen. Niet alles hoeft tegelijk. Multitasking houdt het zenuwstelsel actief; aandacht bij één ding tegelijk brengt rust.

Begin je dag bijvoorbeeld met een korte ademhalingsoefening. Door rustig en diep te ademen, stimuleer je de nervus vagus; de zenuw die verantwoordelijk is voor ontspanning, spijsvertering en herstel. Oefeningen zoals box breathing of de 4-7-8 ademhaling helpen je lichaam te schakelen van doen naar zijn.

Een ondersteunende mindset is ook mild en niet-oordelend. Deze detox is geen test die je kunt 'halen of falen'. Het is een uitnodiging om te luisteren naar je lichaam. Wat heb je vandaag nodig? Meer rust? Meer voeding? Meer zachtheid?

Digitale prikkels zijn een grote bron van mentale onrust. Door 's avonds je telefoon uit de slaapkamer te laten en overdag bewuster om te gaan met schermtijd, creëer je mentale ruimte. Deze ruimte is nodig om signalen van je lichaam weer te kunnen voelen.

Zie voeding, rust en zelfzorg niet als regels, maar als vormen van zelfliefde. Elke bewuste keuze, hoe klein ook, draagt bij aan herstel.

Vertrouw erop dat je lichaam weet wat het moet doen, zolang jij het de juiste omstandigheden biedt.

“Detoxing isn't just releasing what weighs on your body; it's choosing to let go of what no longer serves your mind. Make space for the you that's ready to rise.”

SELF CARE

Selfcare is geen extra taakop je to-dolijst, maar een manier om je lichaam dagelijks te laten voelen: ik luister naar je. Kleine rituelen kunnen hierin een groot verschil maken, zeker tijdens een detox.

Een prachtig voorbeeld is het gebruik van een tongschraper. Gedurende de nacht verzamelt zich afval op de tong. Door 's ochtends vóór het tandenpoetsen je tong te schrapen, verwijder je bacteriën en toxines die anders opnieuw het lichaam in zouden gaan. Dit ondersteunt niet alleen de mondgezondheid, maar ook je darmen en immuunsysteem. Zie het als een kleine, maar krachtige reset aan het begin van je dag.

Dry brushing is een andere zachte manier om het lichaam te ondersteunen. Door de huid droog te borstelen stimuleer je het lymfesysteem, de bloedsomloop en de afvoer van afvalstoffen. Begin bij de voeten en werk met rustige, opwaartse bewegingen richting het hart. Dit ritueel werkt niet alleen ontgiftend, maar helpt je ook letterlijk weer in je lichaam te zakken.

Ook warmte speelt een belangrijke rol in ontgifting. Denk aan een warm bad, sauna of een massage. Zweeten ondersteunt de afvoer van toxines via de huid en ontspant tegelijkertijd het zenuwstelsel. Een bindweefselmassage kan daarnaast helpen om stagnatie los te laten en de doorbloeding te verbeteren. is essentieel. Voldoende water en kruidenthees zorgen ervoor dat afvalstoffen daadwerkelijk het lichaam kunnen verlaten. Zie water niet alleen als drinken, maar als een reinigende stroom door je systeem.

Selfcare draait niet om perfectie, maar om consistente aandacht. Wat je regelmatig doet, hoe klein ook, heeft een diep effect op je lichaam.



ESSENTIELE OLIËN

Essentiële oliën kunnen binnen een detox een waardevolle aanvulling zijn. Ze worden gebruikt ter ondersteuning van ontspanning, doorstroming en zelfzorgmomenten. Neem bijvoorbeeld: Lemon, Juniper en Grapefruit. Elk van deze oliën ondersteunt een ander aspect van de natuurlijke reiniging van het lichaam.

Essentiële oliën werken op meerdere lagen tegelijk. Op lichamelijk niveau kunnen ze het lichaam ondersteunen bij natuurlijke processen zoals ontgifting, doorstroming en ontspanning. Zo richten oliën als Lemon, Juniper en Grapefruit zich vooral op het activeren en afvoeren: ze ondersteunen lever, lymfe en nieren bij het loslaten van afvalstoffen en stagnatie.

Tegelijkertijd hebben essentiële oliën ook een geestelijke en emotionele invloed. Geuren worden direct verwerkt in het limbisch systeem, het deel van de hersenen dat verbonden is met emoties, herinneringen en stressregulatie. Oliën als Believe, Joy en Frankincense ondersteunen juist op dit niveau: ze helpen bij het loslaten van emotionele ballast, het versterken van innerlijke rust en het herstellen van vertrouwen en balans. Binnen een detoxproces vullen deze twee lagen elkaar aan. Wanneer het lichaam mag loslaten, ontstaat er vaak ook ruimte op mentaal en emotioneel vlak. Detox gaat daardoor niet alleen over reinigen, maar ook over herstellen, verdiepen en opnieuw afstemmen op jezelf.

ESSENTIELE OLIEN

Fysieke ondersteuning

Detox Roller 10ml

3 druppels Lemon 2 druppels Grapefruit 1 druppel Juniper Vul af met een vette planten olie zoals Jojoba of MCT olie. Rol 1 a 2 keer per dag op de onderbuik, levergebied of op de benen richting de liezen. Let op dat Grapefruit en Lemon fototoxisch zijn en dus na gebruik even uit de zon met de "behandelde" huid.

Detox voetenbad

1 druppel Lemon 1 druppel Grapefruit Schepje epsomzout Scheutje hydrofiele olie Meng eerst de essentiële oliën met de hydrofiele olie. Meng dit daarna met het epsomzout. Voeg het mengsel toe aan het warme water. Doe dit 2 keer per week voor +/- 15 tot 20 minuten

Detox diffuser blend

**2 druppels Lemon
3 druppels Grapefruit
1 druppel Pepermint**

Detoxen gaat over het ondersteunen van de natuurlijke reinigingsprocessen van het lichaam. Essentiële oliën kunnen hierbij een waardevolle rol spelen door het lymfestelsel, de lever, de nieren en andere lichaamssystemen te ondersteunen bij afvoer, balans en herstel.



€9,25 / 5ml

Lemon essentiële olie ondersteunt de natuurlijke detoxprocessen van het lichaam, met name via de lever en het lymfestelsel. De frisse geur werkt activerend en helpt bij het loslaten en afvoeren van afvalstoffen. Tijdens een detox kan Lemon dagelijks worden ingezet, bijvoorbeeld aromatisch in de diffuser of verdund op de buik of het levergebied. Door haar lichte en verfrissende karakter is Lemon een fijne basisolie binnen elke detoxroutine.



€10,89 / 5ml

Grapefruit essentiële olie ondersteunt de lymfestroom en doorstroming en wordt vaak ingezet bij vocht vasthouden of een zwaar gevoel in het lichaam. Ze helpt stagnatie los te maken en draagt bij aan een gevoel van lichtheid. Tijdens een detox wordt Grapefruit vaak gebruikt in een verdunde massageolie of aromatisch in de diffuser. Door haar frisse en milde karakter is ze geschikt voor gebruik gedurende meerdere dagen.



€49,60 / 15ml

Juniper (jeneverbes) essentiële olie staat bekend om haar krachtige, afvoergerichte werking. Ze ondersteunt vooral de nieren en het lymfestelsel bij het afvoeren van overtollig vocht en afvalstoffen. Juniper wordt meestal kuurmatig gebruikt, verdund op de onderrug, benen of voeten, vaak in combinatie met zachte massage. Door haar intensieve werking wordt ze afgewisseld met mildere detox-oliën.

ESSENTIELE OLIE

Mentale ondersteuning

Believe Roller 10ml

5 druppels Believe

Doe de druppels in een roller en vul af met vette planten olie. Rol deze over de hartstreek of op je polsen op de momenten dat je even wat extra geloof (in jezelf) nodig hebt.

Believe is een blend van: Idaho Grand Fir, Coriander, Bergamot, Frankincense, Blue Spruce, Ylang Ylang & Geranium.

Joy Roller 10ml

6 druppels Believe

Doe de druppels in een roller en vul af met vette planten olie zoals Jojoba of MCT olie. Gebruik deze wanneer je het emotioneel zwaar hebt of wat meer positiviteit wil voelen.

Joy is een blend van: Bergamot, Ylang Ylang, Geranium, Lemon, Coriander, Mandarin, Jasmine, Roman Chamomile, Palmarosa & Rose.

Nighty night blend

4 druppels Frankincense

2 druppels Cedarwood

Een mentale detox draait om het loslaten van gedachten en overtuigingen die energie kosten. Door te vertragen ontstaat ruimte voor rust, helderheid en vertrouwen. Zie deze mentale detox als een uitnodiging om bewust te ademen, te verzachten en opnieuw af te stemmen.



€55,65 / 15ml

Believe ondersteunt bij het loslaten van oude patronen. Zowel mentaal als energetisch. De olie helpt ruimte maken voor vertrouwen en innerlijke kracht, vooral tijdens journaling, affirmaties of een rustig selfcare-moment. Zo ondersteun je een emotionele detox door bewust te kiezen voor gedachten die je voeden. Gebruik Believe in de diffuser voor een veilige, ondersteunende sfeer of breng een druppel (verdund) aan op het hart. Selfcare met Believe is opruimen van binnenuit.



€60,49 / 15ml

Joy helpt emoties weer in beweging te brengen. Tijdens een detox kunnen weggestopte gevoelens naar boven komen; Joy ondersteunt bij het verzachten en laten doorstromen hiervan. Het warme, bloemige aroma helpt spanning los te laten en weer verbinding te maken met lichtheid, plezier en dankbaarheid. Gebruik Joy in de diffuser om de energie in een ruimte te verlichten of breng een druppel (verdund) aan op het hart. Selfcare met Joy is jezelf toestaan het lichter te maken.



€43,55 / 5ml
€104,05 / 15ml

Frankincense nodigt je uit om te vertragen en te ontladen. Tijdens een detox is rust essentieel, niet alleen voor het lichaam maar ook om mentale ruis los te laten. Deze olie ondersteunt bij dieper ademen, het afvoeren van spanning en het vinden van focus en innerlijke helderheid. Het warme, rustige aroma helpt prikkels te verzachten en weer contact te maken met jezelf. Gebruik Frankincense in de diffuser tijdens een rustmoment of breng een druppel aan op de polsen of kruin om je aandacht naar binnen te brengen. Selfcare met Frankincense is detox door stilte: minder moeten, meer zijn.

CHECKLIST

Voor je Gentle Detox hebben we een checklist voor je samengesteld. Hou deze lijst bij de hand en reflecteer iedere dag. Wat voel je voor verschil in je lijf en in je hoofd? Wat wil je morgen anders doen? Ga zo door! Je bent goed bezig!

Spijsvertering & darmen

- ☐ Ik neem rustig de tijd voor mijn maaltijden en kauw goed
- ☐ Ik drink voornamelijk tussen de maaltijden door
- ☐ Mijn ontlasting voelt vandaag passend (vorm, kleur, geur)
- ☐ Ik luister naar mijn lichaam bij honger en verzadiging

Lever ondersteuning

- ☐ Ik heb zoveel mogelijk onbewerkte, pure voeding gegeten
- ☐ Ik heb voldoende bittere en/of groene voeding binnengekregen
- ☐ Ik heb mijn lever niet extra belast met alcohol of suikers
- ☐ Ik heb mild bewogen (wandelen, yoga, stretchen)

Nieren & hydratatie

- ☐ Ik heb voldoende water en/of kruidenthee gedronken
- ☐ Ik heb mijn zoutinname in balans gehouden
- ☐ Mijn urinekleur is licht en helder

Ontsteking & herstel

- ☐ Ik heb ontstekingsremmende voeding gegeten
- ☐ Ik heb mijn Juvagut en juvatone met aandacht ingenomen
- ☐ Ik heb geluisterd naar signalen van mijn lichaam

Stress & Zenuwstelsel

- ☐ Ik heb vandaag minimaal één rustmoment ingepland
- ☐ Ik heb bewust ademgehaald of gemediteerd
- ☐ Ik heb mijn grenzen gerespecteerd

Reflectie dag 1:

Datum:

Hoe voel ik mij vandaag fysiek?

Hoe voel ik mij mentaal/emotioneel?

Hoe voelen mijn darmen en buik?

Hoe ziet mijn huid er op dit moment uit?

Hoeveel energie heb ik deze week gehad van 0-10?

Is er iets veranderd in mijn gesteldheid, fysiek of mentaal?

Reflectie dag 7:

Datum:

Hoe voel ik mij vandaag fysiek?

Hoe voel ik mij mentaal/emotioneel?

Hoe voelen mijn darmen en buik?

Hoe ziet mijn huid er op dit moment uit?

Hoeveel energie heb ik deze week gehad van 0-10?

Is er iets veranderd in mijn gesteldheid, fysiek of mentaal?

Reflectie dag 14:

Datum:

Hoe voel ik mij vandaag fysiek?

Hoe voel ik mij mentaal/emotioneel?

Hoe voelen mijn darmen en buik?

Hoe ziet mijn huid er op dit moment uit?

Hoeveel energie heb ik deze week gehad van 0-10?

Is er iets veranderd in mijn gesteldheid, fysiek of mentaal?

Reflectie dag 21:

Datum:

Hoe voel ik mij vandaag fysiek?

Hoe voel ik mij mentaal/emotioneel?

Hoe voelen mijn darmen en buik?

Hoe ziet mijn huid er op dit moment uit?

Hoeveel energie heb ik deze week gehad van 0-10?

Is er iets veranderd in mijn gesteldheid, fysiek of mentaal?

Reflectie dag 28:

Datum:

Hoe voel ik mij vandaag fysiek?

Hoe voel ik mij mentaal/emotioneel?

Hoe voelen mijn darmen en buik?

Hoe ziet mijn huid er op dit moment uit?

Hoeveel energie heb ik deze week gehad van 0-10?

Is er iets veranderd in mijn gesteldheid, fysiek of mentaal?

CHECKLIST

Je lichaam werkt elke dag hard voor jou. Gun het nu even jouw steun. Voel je je vaak zwaar, futloos of gewoon niet lekker in je vel? Dan vraagt je lichaam om aandacht, geen drastische maatregelen, maar zachte, liefdevolle ondersteuning van binnenuit.

The Gentle Detox is een 30-daags programma speciaal gericht op je lever en darmen. Geen crashdieet, geen harde regels. Wel een compleet programma met voedingstips, selfcare-rituelen, essentiële oliën en mindset-tips die sámen werken, zodat alles in je lijf weer mag stromen.

Denk aan verwarmende recepten, detox-rollers en dagelijkse rituelen die je stap voor stap begeleiden. Alles staat klaar. Jij hoeft alleen maar te beginnen.

Je lichaam reinigt zichzelf elke dag, maar soms heeft het een liefdevolle steun nodig.

Klaar om te starten? Bestel jouw Gentle Detox via 🐾 www.paardinessentie.nl

Bestel hier, door op deze link te klikken.



Of scan deze QR-code