

## Vasten detox reiniging voor 10 dagen helemaal schoon en fris



Vasten, mijn detox **reiniging**. Ik had al een aantal berichten geschreven over mijn vastenkuur maar door een serverstoring zijn deze er helaas niet meer. Ik probeer een keer per jaar een reiniging te doen zodat ik me weer fris en schoon voel.

Ik de voorafgaande jaren heb ik een aantal keer de citroensapkuur gedaan. Dat is ook een vastenkuur om te [ontgiften](#) maar dan vooral met citroen en ahornsiroop.

Ik heb een boek gekocht '[Alles over vasten](#)', geschreven door de arts, natuurgeneeskunde en manuele geneeskunde Hans van Waning. Door zijn jarenlange begeleiding van mensen tijdens het vasten en reinigen heeft hij veel praktijkervaring op gedaan en dat lees je terug in zijn boek met waardevolle achtergrondinformatie.

Na het lezen van dit boek was ik overtuigd en ben samen met mijn vriendin zijn 10 daagse reiniging gaan doen.

### De 10 daagse reiniging

Bestaat uit een afbouw dag waarin je nog wel mag eten maar dan wel minder en geen dingen zoals koffie, alcohol, scherpe voeding enz. Vervolgens volgen er 6 dagen van alleen maar thee en ten minste 2 liter water drinken, verder niets. Zoals gewoonlijk is dat de eerste 2 dagen best zwaar, want dan is je lichaam nog bezig met verteren. Maar vanaf de derde dag heb ik eigenlijk helemaal geen echte honger meer gehad en ook geen trek in voedsel.

Mijn lichaam is dan alleen nog maar bezig met het afvoeren van afvalstoffen en het lijkt dan wel

of dan psychisch de drang naar voeding wegvalt. Wel moest ik alles traag en rustig uitvoeren omdat ik nog maar weinig energie had en warme kleding aantrekken, want ook voor de warmte is minder energie. Maar het viel me niet tegen.

**De kruidenthee:**

De thee die je drinkt is met zorg uitgekozen zodat er iedere dag een ander deel van je lichaam gereinigd wordt.

**Dag 1 detox reiniging**

De overgangsdag, minder eten, geen alcohol, scherpe voeding end. Zo'n eerste dag valt wel mee, ik heb er ook echt zin in. Ik weet van voorgaande reinigingen dat ik moe en traag ga worden en soms ook duizelig. Nog een gewone avondmaaltijd gegeten, al was het wel een stuk minder dan anders.

Vroeg naar bed gegaan en al veel water gedronken.

**Dag 2 detox reiniging**

Vanaf deze dag is het alleen nog maar kruidenthee en water, verder geen (vast) voedsel meer. En heel veel thee drinken en rustig aan doen, de eerste dagen zijn het zwaarst omdat mijn lichaam in een overgangsfase zit. Van eten, naar niet meer eten en ontgiften.

**Lever**

Vandaag ligt de nadruk van de reiniging op het detoxen van de lever. De lever heeft onder andere als functie het filteren van schadelijke gifstoffen uit je bloed. En speelt een grote rol in onze [hormoonhuishouding](#). Het lichaam begint vanzelf te reinigen als er enige tijd geen voedsel binnenkomt. Verder ondersteun ik dit door ten minste twee liter water per dag te drinken en speciale thee, die de lever ondersteund bij het ontgiften.

**Hoe voel ik me**

Heb een beetje hoofdpijn en ik ben traag, kan me niet goed focussen. Ik heb geen last van een hongergevoel. En ik voel de uitslag op mijn tanden en tong, mijn lichaam is begonnen met detoxen.

**Dag 3 detox reiniging**

In het bloed komen nu steeds meer afvalstoffen terecht omdat de organen dit afgeven aan het bloed. Het reinigen versterkt ook het [zelfgenezend vermogen](#) van het lichaam en zo is het lichaam beter in staat om te vechten tegen zaken die ongewenst zijn.

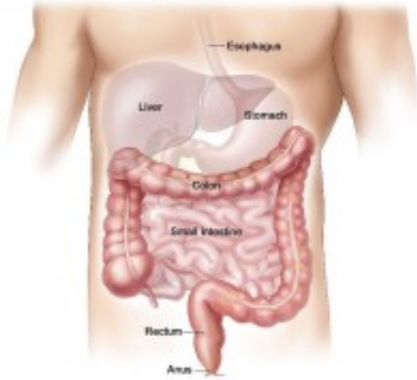
**Hoe voel ik me**

Vanmorgen zwaar opgestaan maar eigenlijk best goed geslapen. Ik heb een groot deel van de dag het gevoel dat er iets zwaars op mijn schouders drukt. In de loop van de ochtend is dat gevoel minder geworden.

Voor het eerst ga ik ook darmspoelingen doen. Ik heb dit wel eens eerder gedaan maar dan buiten huis d.w.v. Colonhydrotherapie.

**Darmspeling**

Een Darmspoeling, ook wel 'Colonhydrotherapie' genoemd is een eenvoudige en snelle manier om je afvalstoffen kwijt te raken uit je darmen. Afvalstoffen stapelen zich vanzelf op in je darmen en kunnen voor veel klachten zorgen, zowel fysiek als mentaal.



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

een setje besteld voor een darmspoeling. Een zak van 2 liter met slang en canule met kraantje om in de anus aan te brengen.

Door de dikke darm te vullen met in mijn geval [gereinigd water](#) worden de vastzittende, aangekoekte afvalstoffen uit de plooien van de darm verwijderd. Daardoor komen er minder gifstoffen in de bloedbaan terecht, waardoor de lever, nieren, huid en longen beter hun afvalstoffen kwijt kunnen. Een ander deel is dat door het verwijderen of verminderen van deze aangekoekte laag je beter voedingsstoffen kunt opnemen vanuit je voeding. Dit is een van de grootste problemen van de westerse mensen. Ze krijgen op zich wel genoeg voedingsstoffen binnen maar kunnen het gewoonweg onvoldoende opnemen door deze aangekoekte laag.

Je moet dit wel voorzichtig doen en zou dit niet zomaar gaan ondernemen om een paar redenen.

- ja darmflora wordt aangetast en een deel van de goede bacteriën spoelen weg, dit heb ik ondervangen door na de reiniging probiotica en [kefir](#) te gebruiken, die deze balans weer herstellen
- het lichaam is niet gewend en gebouwd om via de anus materialen naar binnen te krijgen, gevaar voor beschadiging en voor het naar binnen brengen van ongewenste bacteriën, ik heb dit ondervangen door alles heel rustig en voorzichtig te doen en de canule naar iedere darmspoeling te reinigen met alcohol
- raadpleeg een arts of iemand die verstand heeft van darmspoelingen om je te begeleiden of probeer het eerst eens buitenhuis, om het te ervaren.

De eerste keer kon ik in 2 keer de 2 liter water naar binnen brengen en dit enige tijd in mijn darmen houden, de eerste keer ging dit prima maar de tweede keer kwam het er bijna meteen weer uit. Ik had daarna wel een opgeruimd gevoel.

## Dag 4 detox reiniging

Ik ben nu volledig omgeschakeld naar reinigen en er wordt volgens mij bijna geen eten meer verteerd, dus alle energie wordt gebruikt door mijn lichaam om te reinigen. Buiten het thee en water drinken en de hierboven benoemde darmspoeling doe ik nog meer. Ik neem wisseldouches van koud naar warm, om de bloedsomloop te stimuleren en ik schrob mezelf van tevoren met een droge harde handdoek, je verliest namelijk veel afvalstoffen via de huid en zo kun je die samen met de dode huidschilfers verwijderen.

### Hoe voel ik me

Ik heb vanochtend uitgeslapen en ben gisteren laat naar bed gegaan, tegen de regels in van veel rusten, maar goed, ik heb goed geslapen. Ik heb een geleide meditatie geluisterd via de koptelefoon en dat was erg prettig. Ik voel me goed en helder maar moet wel langzaam bewegen anders word ik duizelig.

Wederom een darmspoeling gedaan, was alleen bruin water met af en toe harde stukjes. We zijn een uur buiten gaan wandelen, lekker in de frisse buitenlucht. Deed me goed maar ik had het na een uur wel gehad.

## Dag 5, 6 en 7 detox reiniging

Weinig bijzonders, je begint er een beetje aan te wennen en het word mijn dagelijkse manier van leven, zo zonder eten en allen maar thee en water. Ik las in het boek 'Alles over vasten' dat er soms oude emoties kunnen loskomen, nog niet afgehandelde zaken, en dat klopt. Op dag 6 had ik een heftige middag, doordat er oud zeer naar boven kwam op een totaal onverwachte manier.

Het is te persoonlijk om dat hier te vertellen. Maar ik zat er ineens middenin, ik heb het doorleefd en heb de dag toch vredig kunnen afsluiten door te beseffen dat dit geweest is en ik moet leren van wat het me gebracht heeft. Ik heb ook gelijk een aantal handelingen verricht om dit in de praktijk toe te passen. Deze oude emoties waren niet prettig maar ik ben blij dat het gebeurd is, ik voel me nu meer opgeruimd.

## Dag 8 detox reiniging

Ik mag weer gaan eten, ondanks dat ik daar eigenlijk weinig behoefte aan heb. Het vasten breken heet dit, van reinigen naar verteren en uitscheiden. Er moeten weer allerlei sappen in het lichaam aangemaakt worden om de vertering goed te kunnen laten verlopen. In totaal zo'n 1,5 liter speeksel, 2,5 liter maagsap en de lever maakt een liter gal en de alvleesklier 3/4 liter buispeeksel en tot slot voegen de darmen daar nog 3 liter darmvocht aan toe. dat is in totaal 9 liter op een dag waarvan het grootste gedeelte weer opnieuw gebruikt kan worden. Dat is een grote hoeveelheid en daar moeten de organen hard voor werken omdat ieder dag weer aan te maken.

Er gelden wat algemene regels:

- goed kauwen, minstens 30 keer bij ieder hap, zodat je speeksel zich goed mengt met het voedsel, speeksel zorgt voor de eerste step in de vertering.
- minimaal of eigenlijk geen keukenzout of alleen [gezond zout](#) dus ook geen smaakversterkers zoals [E621](#)
- drink ten minste 2 liter [gezuiverd water](#) per dag, ik [filter mijn kraanwater](#), zodat ik [zuiver en gezond drinkwater](#) binnen krijg.

Na de drie kopjes thee en water in de ochtend was het dan zo ver, ik mocht een appel eten, heerlijk weer kauwen en een echte smaak in mijn mond, ik heb nog net niet de pitjes opgegeten maar voor rest heb ik alles met veel aandacht en kauwwerk naar binnen gewerkt. 's middags weer thee en water en dan een groentesoep. Biologische groenten in water zonder bouillon of zout, maar het smaakte ondanks dat prima.

## Dag 9 en 10 detox reiniging

Verder langzaam overgaan van niet eten naar weer eten, steeds vaster voedsel zoals crackers, kwark en yoghurt. Veel verse biologische groenten, fruit en kruiden. Het eten viel me best zwaar, alles komt weer op gang en opeens neemt de drang naar eten ook weer toe. Omdat ik zo'n 7 kilo ben afgevallen lijkt het er op dat het lichaam een inhaalslag wil maken en zoveel mogelijk eten naar binnen wil krijgen. Ook mijn spijsvertering gaat weer werken, ik moet weer naar de wc voor de grote boodschap, nauw ja groot...

## Conclusie van deze 10 daagse vasten detox reiniging



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

Ik zoel me fris en helder, mij huid voelt glad en schoon aan. Ik kan wel zeggen dat deze reiniging, de meest intense is die ik ooit gedaan heb. Dat komt omdat ik zo weinig heb gegeten maar ook de effecten die het heeft gehad op mijn geest en lichaam. Ik voel meer rustiger, nu naar 2 weken, en meer geaard.

Mijn lichaam heeft wel tijd nodig gehad om weer op gang te komen ook omdat ik 7 kilo was kwijtgeraakt en mijn conditie is achteruit gegaan, ik ben inmiddels weer gaan trainen.

Ik kijk er tevreden op terug en ik denk dat dit een jaarlijkse happening gaat worden.

Ik zou graag van jullie willen horen of jullie soortgelijke ervaringen hebben gehad, of dat je misschien vragen en/of opmerkingen hebt. Doe dat dan als hieronder in het reactieformulier of via het [contactformulier](#).

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

[1](#)

- -

[Gmail](#)

[5](#)

- -

[Uitprinten](#)

[2](#)

Gezondheid & Voeding