

# Voorwoord

Al een aantal keren heb ik zelf een detox week gedaan specifiek om mijn lever te reinigen. Deze detox was behoorlijk zwaar en ik was in het weekend wel uitgeblust. Ondanks de zware detox voelde ik mij wel fris en had ik een schoon gevoel van binnen. Vasten of detoxen is een hele gezonde manier om je lichaam en vooral je lever rust te geven. Je lever is de grootste fabriek in je lichaam die alle giftige stoffen uit je omgeving zuivert. Zoals de gifstoffen die we (soms onbewust) binnen krijgen via onze voeding, koken met plastic en aluminium keukengerei, roken, alcohol, het slikken van medicijnen, cosmetica, via ons drinkwater en het inademen van uitlaatgassen. Dit kan ons lijf heel goed zelf verwijderen alleen kost het veel energie. En aangezien we dagelijks bloot worden gesteld aan al deze gifstoffen lukt het ons lichaam niet elke keer om al die gifstoffen te verwijderen. Deze stoffen worden dan opgeslagen in onze vetcellen. Ook heeft

onze lever genoeg vitaminen en mineralen nodig om zijn werk goed te kunnen doen. Dit ontbreekt in bewerkte voedingsmiddelen die we tot ons nemen. Jarenlange ophopingen van giftige stoffen zorgen uiteindelijk voor gezondheidsklachten.

## **Veel voorkomende aandoeningen als gevolg van te veel opgebouwde giftige stoffen in je lichaam zijn:**

- Vermoeidheid en lusteloosheid
- Lokale ontstekingen
- Spijsverteringsproblemen (verstopping, diarree, krampen)
- Vertraagde vetverbranding en gewichtstoename
- Pijnlijke of stijve gewrichten
- Prikkelbaarheid en depressies
- Verhoogde bloedsuikerspiegel
- Schimmelinfecties (candida)
- Menstruatieproblemen en onvruchtbaarheid
- Onzuivere huid (eczeem)
- Astmatische klachten waaronder veel slijm

## Waarom groene voeding?

Groen is gezond omdat groene groenten en fruit chlorofyl bevatten. Chlorofyl is de groene kleurstof in de plant, het bladgroen. Onder invloed van zonlicht helpt het bladgroen de plant water en koolstofdioxide om te zetten in suiker en koolhydraten. Dit heet fotosynthese en misschien ken je deze term nog van je biologieles. Een bijzonder proces wat helemaal vanzelf gaat net als de vele processen in ons lichaam. De suikers en de koolhydraten worden in de cellen van de plant omgezet in ATP (adenosine-trifosfaat). Dit is de brandstof die door alle levende wezens op aarde wordt gebruikt. ATP gaat in ons lichaam naar de cellen, echter het grootste deel gaat naar onze spieren.

## Chlorofyl in ons lichaam

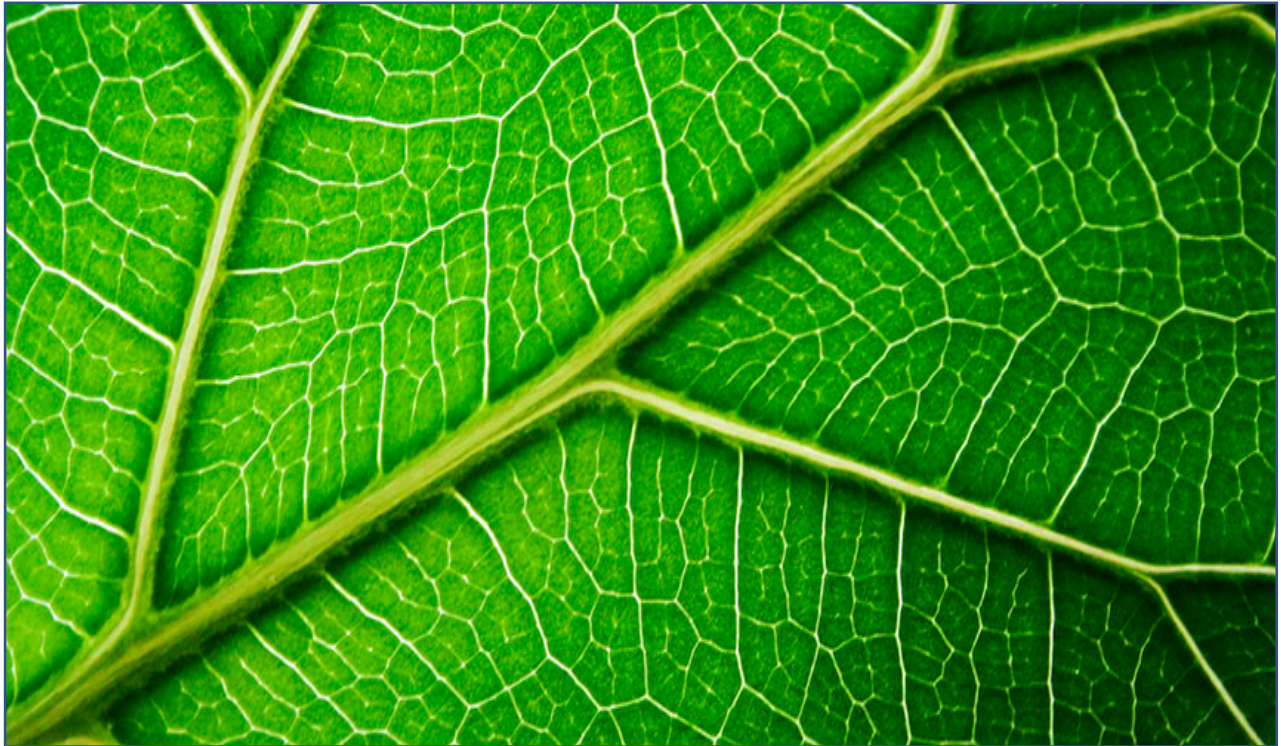
Door heel veel groen te eten komt er meer chlorofyl in ons lichaam terecht. Chlorofyl, wat dus in bladgroen zit, maakt dat het lichaam beter zuurstof op neemt waardoor je je fitter en energieker kan voelen. Je kan het vergelijken met hemoglobine, de rode kleurstof van ons bloed.

Hemoglobine is een molecuul in de rode bloedlichaampjes die zuurstof naar de cellen in ons lichaam transporteert.

Chlorofyl verschilt maar één element van hemoglobine. In de kern van hemoglobine zit ijzer en in de kern van chlorofyl zit magnesium. Chlorofyl heeft een ontgiftende eigenschap omdat het zware metalen aan zich bindt die je uiteindelijk weer uitscheidt. Chlorofyl werkt gunstig op het immuunsysteem, de lever, de gal en de darmen.

Veel hiervan is ook wetenschappelijk bewezen, maar lang niet alles.

Er zijn op dit moment ook diverse onderzoeken gaande naar de positieve inbreng van chlorofyl bij verschillende vormen van kanker.



## Wat houdt de Healty Green Week in?

Ik zal het makkelijk maken door het in een opsomming te benoemen:

- In deze week eet je alleen maar groene **groente en fruit**. Zoveel je maar wilt. De dagmenu's vind je in dit boek.
- In deze week eet je **veganistisch**. Dus geen dierlijke producten zoals zuivel, vlees, vis of eieren.
- In deze week eet je **geen koolhydraten** zoals brood, aardappels, rijst of pasta en andere suikers. Wil je **niet afvallen**? Eet dan elke dag het gerecht met rijst of mungbonen.
- Wil je in deze week ook **afvallen** eet dan om de dag het gerecht met rijst of mungbonen.
- In deze week drink je geen koffie, frisdranken en alcohol.
- In deze week is **beweging** erg belangrijk zoals Pilates, Yoga of wandelen.



- Tijdens de Healthy Green Week kun je af en toe ongezouten noten zoals pistachenoten, pompoenzaden, zonnebloempitten, sesamzaad of lijnzaad over je eten strooien. Niet te veel anders kan je misselijk worden.





## **Verwen jezelf deze week door het nemen van bijvoorbeeld een sauna, een massage of meditaties.**

- In deze week kun je normaal naar je werk gaan als je maar zorgt dat je genoeg groene voeding bij je hebt en zorgt voor ontspanning en vrije tijd.
- Je kunt 's avonds voor het gezin koken. Maak naast het groentegerecht voor de familie leden extra aardappels, rijst, pasta, vlees of vis klaar.
- In deze week kun je ontgiftingsverschijnselen krijgen zoals hoofdpijn of vermoeidheid. Dit zijn vaak de eerste 3 dagen. Het afkicken van koolhydraten en suikers kan zorgen voor een hongergevoel. Zie deze week als iets heel positiefs, een heerlijke schoonmaakbeurt voor je lichaam.

## Wanneer kun je het beste wat eten?

Ons lichaam heeft een spijsverteringscyclus. In de Healthy Green Week kun je het beste daaraan houden. Hierdoor wordt het dieet licht verteerbaar.

### Onze spijsvertering kent drie cycli:

- I. Het opnemen van voedsel **12.00-20.00 uur**
- II. Het absorberen en het gebruik van voedsel **20.00 – 04.00 uur**
- III. Het elimineren, het afstoten van lichaamsafval en voedselrestanten **04.00-12.00 uur**

Kijk maar of het bevalt om de volgende dagindeling aan te houden:

**Ontbijt** met fruit totdat je verzadigd voelt. Kies één soort vers fruit of maak een fruitsap. Eet rustig en geef je lichaam 20 min. de tijd om dit te verteren. Het eten van fruit in de ochtend brengt het spijsverteringsproces voor de rest van de dag op gang.

**Tot 12:00 uur** eet fruit of drink verse fruitsappen. Hier is je lichaam nog bezig met voedsel af te stoten. Fruit helpt hierbij.

**Tussen 12:00 – 20:00 uur** kun je groen eten zoveel je maar wilt. Dit is de periode dat je lichaam de voedingsstoffen opneemt.

**Lunch en diner** kun je kiezen uit de gerechten in dit boek. Je kunt gerechten voor de lunch ook gebruiken als diner en andersom.

**Na 20:00 uur** probeer dan niks meer te eten. Mocht je toch trek krijgen eet dan een groene vrucht.

## **Drinken tijdens de Healthy Green Week.**

Probeer elke dag zeker 2 liter (gefilterd) water te drinken. Begin en eindig de dag met een glas water, dit zorgt dat het reinigende effect wordt vergemakkelijkt. Verder drink je in deze week sappen, bouillon en thee (groene of de detox thee).

## **Medicijn en voedingssupplementen gebruik tijdens de Healthy Green Week.**

Overleg met je arts over de Healthy Green Week en het gebruik van je medicatie. Dit kan nooit kwaad als je hierover twijfelt. Maar blijf wel je medicatie innemen net zoals voedingssupplementen.