

# De Darmreiniging

De Darmreiniging is een 6-dagen programma

## Benodigheden voor de Darmreiniging

- 4 tot 6 gallon (15-23 liter) gedestilleerd of gezuiverd water voor het maken van de Darmreiniging Cocktail
- 0,25 liter Apple Cider Vinegar (bij voorkeur biologisch, rauw)
- 3 citroenen (bij voorkeur biologisch of lokaal geteeld)
- Gezonde voeding en vers fruit (bij voorkeur biologisch of lokaal geteeld)
- 1 pot Oxy-Powder
- 1 pot Latero-Flora
- \* (optioneel, voor nog betere resultaten) – 0,5 liter aloë vera sap (bij voorkeur biologisch, zonder toegevoegde suikers)

## Wat je tijdens de Darmreiniging moet drinken

Voor de Darmreiniging moet je de Darmreiniging Cocktail maken. Tijdens de reiniging drink je elke dag de helft van je lichaamsgewicht (in ounce) van de cocktail. Voorbeeld: als je 150 pond weegt, drink je dagelijks 75 ounces (2,2 liter).

## Instructies voor het maken van de Darmreiniging Cocktail:

- Begin met 1 gallon (3,8 liter) gedestilleerd of gezuiverd water, bij voorkeur in een glazen container.
- Giet 0,12 liter water uit de gallon als er ruimte nodig is om de onderstaande extra ingrediënten toe te voegen.
- Voeg 3 eetlepels Apple Cider Vinegar toe.
- Voeg het sap van 1/2 citroen toe.
- Als je aloë vera sap gebruikt, voeg dan 0,06 liter toe.
- Meng goed en gekoeld bewaren.

Opmerking: maak 1 gallon (3,8 liter) per keer.

## **Wat moet je eten tijdens de Darmreiniging?**

Er zijn 2 voedingsopties die je kunt kiezen tijdens het uitvoeren van de Darmreiniging.

**Optie 1:** alleen fruit eten (voor meer geavanceerde reiniging).

**Optie 2:** een gezond voedingsdieet volgen (voor de gemiddelde persoon).

### **Optie # 1: Alleen Fruit Dieet**

- Eet alleen fruit gedurende 6 dagen
- Eet wanneer je honger hebt. Elk uur als je wilt.
- Eet slechts één soort fruit per maaltijd
- Eet zoveel fruit als je wilt per maaltijd (bijvoorbeeld 6 bananen eten voor een maaltijd).

Tijdens de Darmreiniging is het ideaal om het lichaam voldoende hoeveelheden vers biologisch of lokaal geteeld fruit te geven. Het is het beste om alleen fruit te eten tijdens de reiniging. Niet alleen geeft fruit het lichaam de juiste energie om ongewenste stoffen te verwijderen, het zorgt er ook voor dat de dunne darm en dikke darm goed gehydrateerd blijven, dus het is een ideale omgeving om het reinigings- en toxine-eliminatieproces te ondersteunen. Vers fruit ondersteunt het eliminatieproces door water, zuurstof, levende vezels, pectine en veel essentiële voedingsstoffen te leveren. Hieronder is een lijst met geweldige darm-reinigend fruit:

- Appels
- Avocado's
- Bananen
- Bramen
- Bosbessen
- Grapefruit
- Sinaasappels
- Papaya
- Ananas
- Frambozen
- Aardbeien
- Tomaten
- Watermeloen
- Witte druiven

Fruit is ook gemakkelijk mee te nemen waar je ook bent (zelfs in je tas of koffer), waardoor je gemakkelijk de Darmreiniging kunt uitvoeren tijdens werkuren of andere dagelijkse activiteiten. Fruit geeft je de energie die je nodig hebt tijdens je colon-reinigingsregime. Fruit breekt ook gemakkelijk

af en voorkomt dat het lichaam te veel energie verbruikt. Je moet fruit eten elke keer wanneer je honger hebt tijdens de reiniging. Dit klinkt misschien moeilijk, maar als je erover nadenkt, duurt het echt slechts ongeveer twee minuten om te schillen en van een banaan te genieten of een appel of een tros druiven te eten.

Het is het beste om een beetje variatie te brengen in het fruit dat je eet gedurende de dag en de week. Als het aanbevolen fruit niet in het seizoen zit of als het moeilijk te vinden is, kun je appels of bananen (die meestal het hele jaar door verkrijgbaar zijn) gebruiken als vervanging of als laatste optie ingevroren fruit.

## **Optie # 2: Een gezond dieet eten**

Als je voor deze optie kiest, probeer dan biologisch of lokaal geteeld te kopen. Conventioneel gekweekt voedsel dat wordt gekocht bij reguliere supermarkten is meestal niet zo "gezond" als je zou denken als gevolg van overbewerking, vroeg plukken, spuiten met pesticiden of kweken in grond die arm is aan voedingsstoffen.

Hieronder volgen algemene instructies die je moet volgen tijdens de Darmreiniging:

- Eet 6 dagen lang gezond voedsel.
- Eet dagelijks 5 kleine porties (ontbijt, snack halverwege de ochtend, lunch, snack halverwege de middag, diner).
- Eet veel salades, groentesoepen, rauwe noten en zaden en fruit
- Beperk de inname van vlees tot een portie om de andere dag voor de lunch. Eet vis of kip, vermijd rood vlees.
- Kauw elke hap voedsel 25 keer of tot het vloeibaar is voor het doorslikken om een snelle spijsvertering te bevorderen.
- Kook geen voedsel met een magnetron omdat dit de effectiviteit van het reinigen vermindert.
- Eet je maaltijd ten minste een uur voor het slapen gaan.
- Probeer gezonde oliën in uw dieet op te nemen, zoals kokosnoot-, hennep-, lijnzaad- of olijfolie.
- Vermijd koemelk en kaas tijdens het reinigen, probeer amandel- of hennepmelk.
- Vermijd de volgende glutenbevattende voedingsmiddelen: graankorrels, tarwe, gerst, witte bloem, pasta, brood, couscous, meel tortilla's, cakes, crackers, koekjes, gebak, chips, namaakvis, hotdogs en alle gefrituurde voeding.
- Vermijd alle alcoholische dranken.
- Vermijd kunstmatige zoetstoffen: kunstmatige zoetstoffen zitten in light frisdranken, andere dieetproducten. De gevaarlijkste zijn: sacharine, aspartaam, neotaam, acesulfaam-kalium en sucralose. Vervang met natuurlijke zoetstoffen zoals honing, stevia of kokossuiker.
- Vermijd de volgende labelingrediënten: fructose-glucosestroop, glucosestroop, melasse, witte suiker, dextrose, sorbitol, verwerkte fructose en sucrose.
- Vermijd tafelzout (natriumchloride) dat gevaarlijk is om te consumeren. Vervang door himalayazout wat een gezondere optie is.

- Vermijd sojaproducten. Sojabonen bevatten een hoog gehalte aan fytinezuur dat schadelijk is voor het spijsverteringskanaal en de opname van voedingsstoffen en essentiële mineralen zoals koper en calcium kan blokkeren. De meeste soja bevat ook residuen van bestrijdingsmiddelen en is genetisch gemodificeerd.

### **Dagelijkse instructies voor de Darmreiniging**

#### **Herhaal instructies voor alle 6 dagen**

#### **BIJ OPSTAAN**

1. Maak je Darmreiniging Cocktail en drink 0,35 tot 0,6 liter.
2. Herhaal de volgende affirmatie 9 keer: ik ben schoon en gezond.

#### **ONTBIJT**

1. Neem 20 minuten voor het eten 3 capsules Latero-Flora.
2. Eet ontbijt. Volg je dieetoptie (zie hierboven Optie # 1 Alleen fruit eten, of optie # 2 Een gezond dieet volgen).
3. Drink nog eens 0,35 tot 0,6 liter van de Darmreiniging Cocktail.
4. Herhaal de volgende affirmatie 9 keer: ik ben schoon en gezond.

#### **HALVERWEGE DE OCHTEND SNACK (halverwege tussen ontbijt en lunch)**

1. Eet een snack. Volg je dieetoptie.
2. Drink nog eens 0,35 tot 0,6 liter van de Darmreiniging Cocktail.
3. Herhaal de volgende affirmatie 9 keer: ik ben schoon en gezond.

#### **LUNCH**

1. Eet lunch. Volg je dieetoptie.
2. Drink nog eens 0,35 tot 0,6 liter van de Darmreiniging Cocktail.
3. Herhaal de volgende affirmatie 9 keer: ik ben schoon en gezond.

#### **NAMIDDAG SNACK (halverwege tussen lunch en diner)**

1. Eet een snack. Volg je dieetoptie.
2. Drink nog eens 0,35 tot 0,6 liter van de Darmreiniging Cocktail.
3. Herhaal de volgende affirmatie 9 keer: ik ben schoon en gezond.

## AVONDETEN

1. Eet diner. Volg je dieetoptie.
2. Drink nog eens 0,35 tot 0,6 liter van de Darmreiniging Cocktail
3. Herhaal de volgende affirmatie 9 keer: ik ben schoon en gezond.

## VOOR BEDTIJD

1. Herhaal de volgende affirmatie 9 keer: ik ben schoon en gezond.
2. Neem 6 capsules Oxy-Powder met 0,25 liter van de Darmreiniging Cocktail.

Opmerking: als je de volgende dag niet 3 tot 5 stoelgangen hebt, verhoog dan je portie Oxy-Powder met 2 capsules totdat je de volgende dag 3 tot 5 stoelgangen bereikt. Neem elke avond dezelfde portie voordat je naar bed gaat voor de resterende dagen van de Darmreiniging. Als je de volgende dag 6 of meer stoelgangen hebt, verlaag je portie dan met 2 capsules elke nacht totdat je de aanbevolen dagelijkse stoelgangen van 3 tot 5 hebt bereikt.

---

**BELANGRIJK!** Oxy-Powder zal waterige, extreem zachte en gemakkelijk doorlatende ontlasting veroorzaken, vergelijkbaar met diarree. De waterige en zachte ontlasting is het gevolg van de zuurstof in Oxy-Powder die het vaste afval en de darmverdichting omzet in een vloeibare of semi-vloeibare vorm.

Dit is een **NORMALE** reactie en een teken dat je op de juiste manier reinigt. Dit is **GEEN** diarree, die meestal het gevolg is van een infectie of laxeremiddel en geassocieerd is met uitdroging en elektrolytdeficiënties. **Oxy-Powder is volkomen veilig en zal geen uitdroging of een tekort aan elektrolyten veroorzaken.**

**Wat je moet weten:** tijdelijke buikkrampen kunnen voorkomen bij personen die voor het eerst de Darmreiniging volgen. Kramp is een teken dat je spijsverteringskanaal niet op het optimale niveau functioneert en je moet dan de Darmreiniging voortzetten. Dit zou tegen de derde dag moeten verdwijnen. Om tijdelijke krampen te verlichten, sta op, drink 0,25 liter gedestilleerd of gezuiverd water en loop ongeveer 15 minuten rond om je bloedtoevoer te vergroten en de zwaartekracht te helpen de Oxy-Powder en de gifstoffen door het darmkanaal naar beneden te verplaatsen.