

## **Inhoud van de DETOX-SAPKUUR:**

### **Tarwegras of kiemen**

**Je start als eerste met het tarwegras of kiemen-shot.**

Het tarwegras kiemen zijn versgeperst en vermengd met de shotjes/sap uit de slowjuicer.

*Tarwegras alsmede de kiemen bevatten 20x meer vitamine C dan fruit!*

### **Groene Smoothie: Het fastfood van de natuur**

Deze smoothies bevatten nog alle vezels uit de bladgroenten en het fruit.

Er worden uitsluitend donkergroene planten in de smoothies verwerkt, hoe donkerder de kleur namelijk, hoe meer chlorophyl het bevat. Chlorophyl bindt toxische stoffen in ons bloed zodat je deze goed kunt afvoeren.

### **Kuursap**

Het kuursap bevat veel natuurlijke vitamine C, A, K en kalium. Met dit sap wissel je de groene smoothies af zodat je zoveel mogelijk voedingsstoffen binnenkrijgt om het detoxen te ondersteunen.

### **Energieshot**

Dit sapje neem je als je voelt dat je wat meer kracht kunt gebruiken. Het bevat voornamelijk citrusvruchten, gember en/of verse kurkuma in geconcentreerde vorm en geeft je een echte 'boost'. Zeg maar de 'RedBull'-variant, maar dan in de allergezondste vorm ;-)

### **Gefermenteerde drank: Kombucha of Brooddrank**

Kombucha is een bruisend en zuur-smakend verfrissend drankje wat wordt gemaakt door fermentatie van groene of zwarte thee dmv een 'Scoby' (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast).

Kombucha bestaat al 2000 jaar en komt oorspronkelijk uit Japan.

De ontgiftings-capaciteit is zeer groot en het werkt tevens probiotisch door de concentratie van zuur, micro-organismen en enzymen. Deze combi ondersteunt het immuunsysteem en werkt bovendien ontstekingsremmend.

Brooddrank wordt gemaakt dmv van een fermentatieproces door melkzuurbacteriën. Het bevat zeer veel levende micro-organismen die bijdragen aan een gezond microbioom en zo ook versterkend werken voor het immuunsysteem.

### **Soep**

De soep wordt bereid met veel verse groenten, zeewier, (wilde) kruiden en plantaardige eiwitten zodat het een uitgebalanceerde voedzame soep is. In combinatie geleverd met de glutenvrije crackers is het een welkome hartige afsluiter van de detoxdag.

### **Kruidenthee**

Deze thee zetten we heel vaak in bij detoxen, het is de 7x7 kruidenthee van Jentschura en die bevat dus 49 kruiden. Een uitgebalanceerde doordachte samenstelling die het lichaam ontzuurt en zo een continue reiniging van het lichaam geeft. Afgewisseld met de Ayurvedische Yogi-detoxthee!



Nistelrodesweg 7a Uden – [www.natuuropebord.nl](http://www.natuuropebord.nl) tel. 0612364661