







ZO HAAL JE HET MEESTE UIT DE DARMREINIGINGSKUUR VAN MORGEN IS NU



www.morgenisnu.nl



EEN GEZONDE START!

Dit e-book staat vol handige tips en informatie over de Darmreinigingskuur van Morgen is Nu. De vragen die we regelmatig ontvangen en andere tips en trucs hebben we verzameld en gebundeld tot dit inspirerende en informatieve e-book. Je leest over: richtlijnen voor het volgen van de kuur, hoe maak je de shakes (lekkerder), (wat) mag je ernaast nemen, en hoe zorg je goed voor je darmen na afloop van de kuur en meer!

Tijdens de kuur

We ontvangen regelmatig de vraag van gebruikers van onze kuur wat er tijdens de kuur wel en niet gedronken mag worden. Je kan de shakes bijvoorbeeld met een sapje aanmaken of met specerijen op smaak brengen. Hiervoor geven wij voorbeelden van lekkere recepten.

Ook hebben we 3 dagmenu's voor je samengesteld. Deze kan je helemaal volgen, of gebruiken als inspiratie. Je kan dan aan de hand van de dagmenu's de shakes zo maken zoals jij dat het lekkerste vindt.

Na de kuur

De kuur reinigt je darmen en het wordt daarom door velen gezien als een startpunt voor een gezonder leven. Een fantastisch cadeau voor jouw lijf. Schone darmen hebben vele voordelen en zorgen voor meer energie.

Dat fantastische en schone gevoel wil je natuurlijk niet kwijt. Daarom geven we je 10 tips om je darmen schoon te houden na afloop van de kuur wanneer je weer normaal gaat eten. Deze tips passen eenvoudig in je huidige voedings- en leefpatroon en zijn voor iedereen geschikt, ook wanneer je de kuur (nog) niet hebt gedaan.

Veel profijt gewenst van de kuur en veel plezier gewenst bij het lezen van dit e-book!

MET GEZONDE GROET,
MORGEN IS NU



RICHTLIJNEN VOOR DE DARFREINIGINGSKUR VAN MORGEN IS NU

Het volgen van de Darmreinigingskuur is voor je lichaam een behoorlijke verandering. Je bereidt je voor op het volgen van de kuur door eerst twee dagen je voedingsinname af te bouwen. Die voorbereiding is nodig om het lichaam te laten wennen aan het enkel binnen krijgen van vloeibare producten.

“Tijdens aanschaf van de kuur ontvang je van Morgen is Nu een document met gebruiksaanwijzing voor de kuur. Dit document kun je downloaden vanaf de website en staat in jouw account onder downloads.”

7 shakes per dag

De kuur bestaat uit zeven shakes per dag. Je kan deze shakes volgens de gebruiksaanwijzingen met water aanmaken en opdrinken. De shakes zijn neutraal van smaak omdat er geen zoetstoffen zijn toegevoegd.

Je kan natuurlijk ook variëren door de shakes aan te passen aan jouw smaak. Daarover later meer in dit e-book.

“Het is belangrijk dat je per dag minstens de drie Maaltijd Shakes voor die dag drinkt. De Maaltijd Shakes bevatten de werkzame stoffen van de darmreiniging.”

Minder shakes?

Als de hoeveelheid van 7 shakes op een dag te veel voor je is, dan kan je de Wake-up shake, de Evening Shake en de Snacks Shake achterwege laten. Dit heeft geen invloed op de werking van de kuur want deze shakes bevatten niet de werkzame stof van de darmreiniging. Wel bevatten deze shakes nuttige nutriënten, zoals vitamines, mineralen en sporen. Echter zou je korte tijd zonder deze aanvulling kunnen.

Wanneer je ervoor kiest om de Wake-up-, Evening Shakes en/of de Snack Shakes niet te gebruiken, kan je de Maaltijd Shake het beste in 2 keer drinken. De reden hiervan is dat je op die manier nog steeds voldoende vocht binnenkrijgt. Dat is heel belangrijk voor een goede werking van de kuur.

Wanneer je de Maaltijdshake in twee delen drinkt, maak je de helft van het Maaltijd zakje aan met 400 ml vocht. Zorg voor een tussenpauze van een uur voordat je de andere helft met 400 ml vocht aanmaakt en drinkt. Op deze wijze is het mengsel ook niet zo dik en makkelijker te drinken.



DE KUUR IS GEMAAKT VAN DE
OLIEPALMBOOM EN OKRAPOEDER.





3 DAGMENU'S VOOR DE DARMPREINIGINGSKUR VAN MORGEN IS NU

Om je een idee te geven van hoe een drie daagse kuur eruit kan zien, hebben we 3 dagmenu's voor je samengesteld. Op deze manier is geen dag hetzelfde! Je kan de dagmenu's helemaal volgen maar je kan ook onderdelen wisselen met andere dagen.

Neem de shakes op vaste tijden

De tijden in de dagmenu's zijn bedoeld om je een idee te geven van de tijd die je het beste kan aanhouden tussen de shakes. Wacht bijvoorbeeld een half uurtje na de Wake-Up Shake voordat je aan je eerste Maaltijd Shake begint. Neem de Snack Shake bij voorkeur 2 uur na de Maaltijd Shake.

Door je te houden aan de voorgeschreven tijden verspreid je de shakes over de dag en krijg je ook de werkzame stoffen en daarmee ook het benodigde vocht met een mooie regelmaat binnen.



OCHTEND - MIDDAG - AVOND

Ochtend

- 08:00** Direct na het wakker worden:
Drink de Wake-up Shake.
- 08:30** Tijd voor je ontbijt. Maak de Maaltijd Shake
aan met wat kaneelpoeder.
- 10:30** Tussendoortje: Snack Shake.
- 11:30** Verwen jezelf met een lekkere kop
rooibos- of kamillethee.

Middag

- 13:00** Lunch met de Maaltijd shake
aangemaakt met 400 ml wortelsap.
- 15:00** Tussendoortje: Snack Shake.

LEKKER TUSSENDOOR

Rond 4 uur maak je een kop kokend water waar
je 1 grote theelepel biologische tomatenpuree
aan toevoegt. Dit kan je op smaak brengen met
kruidenzout en peper.

Avond

- 18:00** Diner! Maak de Maaltijd Shake aan
met biologische bietensap.
- 22:00** Voor het slapen gaan:
Drink de Evening Shake.

DAG 1



Ochtend

- 08:00** Direct na het wakker worden:
Drink de Wake-up Shake.
- 08:30** Ontbijt met de Maaltijd Shake waaraan
je wat cacao poeder toevoegt.
- 10:30** Tussendoortje: Snack Shake.
- 11:30** Verwen jezelf met een lekkere kop rooibos- of
kamillethee.

Middag

- 13:00** Lunch met de Maaltijd Shake
aangemaakt met 400 ml wortelsap.
- 15:00** Tussendoortje: Snack Shake.

LEKKER TUSSENDOOR

Rond 4 uur maak je een kop heet water met daarin een kwart van een plantaardig biologisch gistvrij groenten bouillonblokje en eventueel peper en zout naar smaak.

Avond

- 18:00** Diner! Maak de Maaltijd Shake aan
met biologische selderij sap.
- 22:00** Voor het slapen gaan:
Drink de Evening Shake.





DAG 3

Ochtend

- 08:00** Direct na het wakker worden:
Drink de Wake-up Shake.
- 08:30** Tijd voor je ontbijt. Maak de
Maaltijd Shake met kokosmelk.
- 10:30** Tussendoortje: Snack Shake
- 11:30** Verwen jezelf met een lekkere kop
kamille- of brandnetelthee.

Middag

- 13:00** Lunch met de Maaltijd Shake die je
met 400 ml bietensap aanmaakt.
- 15:00** Tussendoortje: Snack Shake.

LEKKER TUSSENDOOR

Rond 4 uur prak je een eetrijpe avocado en breng
op smaak met een beetje peper en/of Keltisch zeezout.

Avond

- 18:00** Diner! Maak de Maaltijd Shake aan
met biologische wortelsap.
- 22:00** Voor het slapen gaan:
Drink de Evening Shake.

VARIATIE TIPS - VOOR KRUIDENTHEE

Tijdens de kuur is het belangrijk dat je voldoende water drinkt. Drink naast de shakes minimaal 2 liter verspreid over de dag.

In plaats van water mag je ook kruidenthee drinken. Kruidenthee gemaakt van één soort kruid is toegestaan en telt mee voor de hoeveelheid water wat er op een dag gedronken moet worden. Met kruidenthee kan je zelf eindeloos variëren.

DO

Kruidenthee gemaakt van één soort kruid is toegestaan. Kies wanneer je kan altijd voor verse kruiden en bladeren om je thee van te zetten. Probeer bijvoorbeeld eens:

- Verse gember
- Citroengras
- Verse munt
- Brandnetelthee
- Kamillethee
- Rooibosthee

DON'T

Thee gemaakt van meerdere kruiden heeft een sterke therapeutische werking op het lichaam en is minder geschikt omdat het een minder doorspoelende werking heeft. Neem ook geen groene of zwarte thee met een beetje rooibos of een smaakje erin. Vanwege de theïne heeft deze thee geen doorspoelende werking op het lichaam, maar heeft het juist een uitdrogend effect.



►► GEMBER



►►► VERSE MUNT



►►► BRANDNETEL



◀◀◀ CITROENGRAAS



◀◀◀ KAMILLE



◀◀◀ ROOIBOS

VARIATIE TIPS - VOOR SHAKES

De smaak van de shakes zijn neutraal. Wanneer je de smaak niet lekker vindt dan mag je de shake(s) zoeten met bijvoorbeeld een beetje biologische vlierbessensap. Kies bij voorkeur een biologisch sap zonder toegevoegde suikers.

Probeer ook eens:

- Kokoswater
- Blauwe bessensap
- Granaatappelsap
- Meloensap
- Grapefruitsap
- Appelsap
- Vlierbessensap
- Ananassap
- Mangosap
- Biologische ketchup



TIP!

Een klein beetje citroensap in je shake geeft het net even een frisse touch.



TIP!

Een frisse shake met pit maak je met komkommersap en bleekselderijsap.



"PROBEER OOK EENS
BLAUWE BESSENSAP"

VOORKOMEN DAT AL DIE SLECHTE BACTERIËN ZICH WEER GAAN NESTELLEN

Na de Darmreinigingskuur kuur wil je graag dat schone gevoel vasthouden. Je wilt dus voorkomen dat weer al die slechte bacteriën zich gaan nestelen in jouw darmen. Je kan dan sommige voedingsmiddelen beter een tijd laten staan.

Door een aantal eenvoudige veranderingen in je voedings- en leefpatroon door te voeren kan je het schone gevoel na de kuur vasthouden. We hebben 10 tips voor je om ervoor te zorgen dat slechte bacteriën het een stuk moeilijker krijgen in jouw darmen.

TIP 1: EET MEER GROENTE EN FRUIT

De oplosbare vezels in groente en fruit (bij voorkeur biologisch) zijn een voedingbron voor de goede bacteriën in de darm. Ze kunnen deze fermenteren en omzetten in goede stoffen. Vooral artisjok, banaan, ui, asperge, prei, aardpeer en schorseneer zijn rijk aan inuline, ook wel een prebioticum genoemd.

Het is wel belangrijk om tijdens de herstelfase van de darm geen rauwe groenten te eten. Natuurlijk is het heel gezond om rauw te eten, maar vezels zijn in de herstelfase te zwaar om te verteren. Stoom of wok de groenten totdat ze goed gaar zijn, dit geeft de darm een stukje rust om bij te komen.

TIP 2: VERMIJD SUIKER

Eet geen toegevoegde suikers. Suiker kan dienen als voeding voor slechte bacteriën en schimmels en bevordert de groei daarvan. Eet alleen natuurlijke suikers uit groenten en fruit en vermijd suikerrijke drankjes, koek en snoep. Ook witmeelproducten zoals spaghetti, macaroni en wit brood worden makkelijk in suikers omgezet.

TIP 3: EET GEFERMENTEERDE PRODUCTEN

Melkwei, zuurkool, gefermenteerde groentensappen, karnemelk, yoghurt, Biogarde, natuurdeseembrood, miso, tamari, shoyu, tempé, en kombucha bevatten alle goede bacteriën die helpen bij de spijsvertering. Vermijd uiteraard voorgefabriceerd voedsel en voedingsadditieven, zoals E-nummers. Let vooral op kunstmatige zoetstoffen en smaakversterkers.

TIP 4: EET ZO WEINIG MOGELIJK GLUTEN EN NEEM GEZONDEN VETTEN

Dit zijn voedingsmiddelen die een ontstekingsreactie in de darm teweegbrengen en dit is vervolgens weer de oorzaak van het lekkende darm syndroom. Wees matig met granen en kies voor graanvervangers, zoals boekweit, quinoa en amarant. Wat betreft vetten, neem gezonde vetten zoals kokosolie, biologisch roomboter, koudgeperste olijfolie.

TIP 5: NEEM ALLEEN ANTIBIOTICA ALS HET ECHT NIET ANDERS KAN

Antibiotica doodt schadelijke bacteriën in het lichaam, maar ook de goede bacteriën in de darm. Na een antibioticakuur is de darmflora ernstig aangetast, waardoor de weerstand laag is. Zo is de kans op infecties na een antibioticakuur groter.

Overleg altijd met een arts of een kuur strikt noodzakelijk is. Neem na een antibioticakuur altijd een probioticakuur om de verloren probiotica weer aan te vullen.

TIP 6: VERMIJD STRESS

Langdurige stress heeft een negatief effect op de darmflora. Als je veel stress hebt zoek dan naar manieren om dit op te lossen. Slaap goed, eet zo groen en onbewerkt mogelijk, doe aan lichaamsbeweging en zoek naar activiteiten die je helpen opladen.



"GEFERMENTEERDE PRODUCTEN BEVATTEN
ALLE GOEDE BACTERIEN DIE HELPEN BIJ
DE SPIJSVERTERING"

TIP 7: OVERDRIJF HYGIENE NIET

Het is natuurlijk goed om je handen te wassen als je in een vieze omgeving bent (geweest). Denk aan openbare toiletten of na het reizen in het openbaar vervoer. Zo vermijd je dat schadelijke bacteriën en parasieten je lichaam inkomen.

Maar natuurlijk 'vuil' zoals aarde bevat ook bacteriën die een beschadigde darmflora kunnen helpen herstellen. Werk je dus een dagje in de tuin, dan is het helemaal niet erg om met ongewassen handen je maaltijd te nuttigen.

TIP 8: EET VOLOOP KRUIDEN EN SPECERIJEN

Op de oppervlakte van veel kruiden en specerijen leven goede bacteriën die je darmflora kan gebruiken. Bovendien zijn ze lekker en bevatten ze veel antioxidanten die je lichaamscellen beschermen tegen schade. Probeer bijvoorbeeld eens Keltisch zeezout.

TIP 9: GEBRUIK TANDPASTA ZONDER FLUOR EN ROOK NIET

Fluor in tandpasta, maar ook chloor in kraanwater en andere zware metalen zoals cadmium uit sigarettenrook hebben een schadelijk effect op de darmflora.

TIP 10: DOE REGELMATIG EEN KUUR

Twee keer per jaar een darmreinigingskuur doen, met daarna Repaira en Superbiotica zorgt ervoor dat ziekteverwekers zich niet opnieuw gaan nestelen in je darmen.

De Darmreinigingskuur helpt een normale darmfunctie te behouden. De Repaira ondersteunt daarna het herstel van de darmwand. Met Superbiotica vul je de gezonde darmbacteriën weer helemaal aan.

De gezonde darmbacteriën gedijen alleen in een 'schone' omgeving. Net na de Darmreinigingskuur is daarom een ideaal moment om Superbiotica te nemen.



"DE REPAIRA ONDERSTEUNT DAARNA
HET HERSTEL VAN DE DARMWAND"



"MET SUPERBIOTICA VUL JE DE GEZONDE
DARMBACTERIËN WEER HELEMAAL AAN"



AFSLUITING

We hopen dat je met deze menu's en tips nog makkelijker de kuur kunt volgen. Wij zijn van mening dat wanneer je weet hoe je het aan moet pakken, je lichamelijk en geestelijk goed tot rust kan komen. Dat is erg belangrijk op het moment dat je lichaam bezig is met een grote schoonmaak. Op die manier haal je meer uit de kuur en heb je een beter resultaat.

Ben je op zoek naar inspiratie? Of wil je meer weten over de werking van je darmen en waarom ze reageren op bepaalde voedingsstoffen? De blogpagina op onze website bevat veel interessante artikelen over deze, en nog veel meer onderwerpen.

Wanneer je ingeschreven bent voor onze nieuwsbrief ontvang je daarnaast per e-mail een melding wanneer er een nieuw artikel is gepubliceerd.

Wanneer je vragen hebt over de informatie in dit e-book of over onze producten, neem dan contact met ons op. Wij zijn te bereiken via e-mail, telefoon en social media.

info@morgenisnu.nl

0341 – 422 850



/morgenisnu.nl



/morgenisnu.nl

