

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord en inleiding</b>	4	Verbeteren van de bloedcirculatie	35
<b>Deel 1: alles over detoxen</b>	5	Detoxen en zwangerschapswens	36
De detox en het endometriose dieet	6	Detoxen en IVF	39
Waarom detoxen?	6	Detoxen volgens je menstruatiecyclus	39
De lever en de rol bij endometriose	9	Weg met gif!	42
Wat gebeurt er precies tijdens een detox?	13	Xeno-oestrogenen	42
Wanneer gaat je lichaam ontgiften?	13	Wat kun je doen?	44
Mag ik gaan detoxen?	14	Ga voor biologisch	45
Is je lichaam er wel klaar voor?	15	<b>Deel 3: de detox</b>	<b>47</b>
Zijn je darmen wel gezond genoeg?	15	Detox: vooraf	48
Hoe raken de darmen uit balans?	16	Detox SOS	49
Maak je darmen detox-ready	18	Detox tips	50
<b>Deel 2: hoe detoxen?</b>	<b>20</b>	Detox fase 1: afbouwen en voorbereiden	51
Detox kruiden	20	Detox fase 2: lever ontgiften	59
Detox hulpmiddelen	26	Detox fase 3: opbouwen en baarmoeder reiniging	69
Kom in beweging!	31	Na de detox	73
Mentale detox	32		
Baarmoeder detox	35		