

# bruisende energie

IN 2015 MAAKTE DANIËLLE VAN VELSEN VAN HAAR JARENLANGE PASSIE HAAR WERK EN OPENDE ZIJ DE ALLEREERSTE JUICE BAR VAN 'T GOOI: JUICE MONKEY BUSSUM. HET WOORD 'MONKEY' IN DE NAAM STAAT VOOR 'ONGEDWONGEN GEKKIGHEID'. DANIËLLE BESCHIKT OVER EEN INDRUKWEKKENDE HOEVEELHEID KENNIS OP HET GEBIED VAN VOEDING, WAT ONDER MEER TOT UITING KOMT IN DE SAMENSTELLING VAN DE BIOLOGISCHE JUICES. IK BEN AL JAREN VAN PLAN EEN SAPKUR TE DOEN, DUS OP NAAR JUICE MONKEY VOOR EEN DETOX.



"Het doel van een detox ofwel juice cleanse (3, 5 of 7 dagen) is het lichaam ontdoen van gifstoffen en het immuunsysteem boosten", legt Daniëlle uit. "Mogelijke effecten zijn een verhoogde weerstand, betere concentratie, een stralende huid en een energiek gevoel. Zo'n 5 dagen voor aanvang stop je met het eten van bepaalde voedingsmiddelen, zoals slechte vetten, suiker, zuivel, alcohol en cafeïne. Daarnaast bereid je al je maaltijden vers, zodat het ontgiftingsproces in werking wordt gesteld. Ook ontvang je van mij informatie omtrent het opbouwen ná de cleanse."

Na de voorbereiding, waarbij ik ietsje gesmokkeld heb met de cafeïne, ga ik van start. De dag begint met een gembershotje. Een goede, ietwat heftige vervanger voor de koffie waar ik normaal gesproken mee start. Ik voel me al direct gezond bezig! Per dag mag ik 6 flesjes biologisch sap drinken. In elk flesje zit sap van ruim een kilo groente (90%) en fruit (10%). De sappen zijn bovendien uitgebreid getest op smaak, voedingswaarde en functie. Vanwege de werking drink je de sappen in een bepaalde volgorde en het eerste sapje smaakt ondanks de groene kleur verrassend lekker.

's-Morgens krijg ik ergens chocola aangeboden. Cacao is toch ook gezond, denk ik stiekem, maar ik beheers me. Ik kijk alweer uit naar de volgende smaak. 's Middags houdt iemand een zak saucijzenbroodjes onder mijn neus en mijn hand verdwijnt als vanzelf in de zak. Op het laatste moment bedenk ik me dat ik aan het detoxen ben. Ik zou het bijna vergeten! Ik neem mijn

*Tekst: Marianne van Harmelen / Foto's: Hans Ruijter Photography*

volgende sapje en tegelijkertijd valt het me op dat ik totaal geen hongergevoel heb. Appeltje eitje, denk ik. De tweede dag gaat het me echter moeilijker af. Daniëlle had me al gewaarschuwd dat deze tweede dag soms lastig kan zijn en dit is mede afhankelijk van een juiste voorbereiding.

Ik merk dat er van alles gaande is in mijn lichaam. Ik heb hoofdpijn en ben een beetje emotioneel. Er komen afvalstoffen vrij, dit hoort er kennelijk bij en honger heb ik zeker niet.

Ik geef toe aan mijn vermoeidheid, ga vroeg naar bed en de volgende dag ga ik opgewekt weer verder. Na afloop van de cleanse voel ik me beter dan de afgelopen maanden. Bruisende energie zou je het kunnen noemen. Ik slaap beter en voel me helder in mijn hoofd. Bovendien ben ik twee kilo afgevallen. Niet de insteek, maar wel leuk meegenomen.



Nassastraat 22b Bussum  
06-25571717  
info@juicemonkey.nl  
[www.juicemonkey.nl](http://www.juicemonkey.nl)