

BLEEKSELDERIJSAP

Life Changing!



Inhoud

Woord vooraf	3
1. Waarom bleekselderijsap	4
2. 12x wat bleekselderij doet	5
3. Wat zit er in bleekselderijsap	6
4. Hoeveel, wanneer en hoe vaak drink je bleekselderijsap	7
5. Zo maak je het met de blender, zo maak je het met de slow juicer of sapcentrifuge	9
6. Welk apparaat kies je	11
7. Detox reacties	12
8. Belangrijk om te weten	13
9. Getuigenissen	14
10. Symptomen en aandoeningen	16

Woord vooraf

Bleekselderijsap wordt tegenwoordig meer en meer gedronken. Het is inmiddels een wereldwijde beweging waar miljoenen mensen aan deelnemen en er de voordelen voor zichzelf van ondervinden.

Mensen ervaren op veel vlakken een verbetering in hun gezondheid, zoals meer energie, mooiere huid, verbeterde spijsvertering, beter concentratievermogen, helderdere geest, gewichtsverlies, minder opgeblazen gevoel, stabielere humeur enz. Mensen herstellen ook van acute of chronische ziekten als hoge bloeddruk, eczeem, SIBO, diabetes, Hashimoto, allergieën, auto-immuunziekten en meer. Ze delen hun transformatie op Social Media.

Als bleekselderijsap op de juiste manier gedronken wordt, min. 480 ml puur op een nuchtere maag (voor een volwassene), is het een krachtige en wonderlijke genezer.

De informatie in dit e-book is afkomstig uit het boek Celery Juice, van Anthony William, Medical Medium TM. Hij begon deze wereldwijde beweging tientallen jaren geleden (1975).

Zelf heb ik ervaren dat bleekselderijsap krachtig werkt. Ik was al een aantal maanden bezig met de richtlijnen uit de boeken van Anthony William toen ik met de bleekselderijsap begon. Het gaf mij de extra impuls die ik nodig had (en heb).

Ik hoop dat je door het lezen van dit e-book een antwoord op je vragen met betrekking tot je gezondheid krijgt.

X Angela

1. Waarom Bleekselderijsap

- ✓ Werkt geneeskrachtig
- ✓ Het is een Power kruid
- ✓ Miljoenen mensen over de hele wereld drinken het en ondervinden er de voordelen van

2. 12x wat Bleekselderijsap o.a. voor je kan doen

Vermindert een opgeblazen gevoel

Vermindert ontstekingen

Helpt bij eczeem en psoriasis

Gaat infecties tegen

Helpt blaasontsteking te voorkomen

Beschermt de lever

Helpt bij het voorkomen van tumoren

Zorgt voor een goede spijsvertering

Ondersteunt gewichtsverlies

Verlaagt hoog cholesterol

Voorkomt hoge bloeddruk

Geneest Acne



3. Wat zit er in bleekselderijsap

Spijsverteringsenzymen	Versterken het <u>spijsverteringssysteem</u>
Antioxidanten	Verwijderen zware metalen (koper, kwik, aluminium etc)
Vitamine C	Geeft het <u>immuunsysteem</u> een boost
Probiotica Factor	Verzwakt en dood slechte bacteriën, breekt rottend voedsel af
Elektrolyten	Versterken het zenuwstelsel
Plant hormonen	Herstellen het hormonale systeem
Zouten	<u>Doden schimmels, virussen en slechte bacteriën</u>
Sporenmineralen	Zijn heel goed voor de spijsvertering
Hydro-bioactief water	‘levend water’ vol met vitamines en mineralen.

4. Hoeveel drink je

0,5 jaar	30 ml
1 jaar	60 ml
1,5 jaar	90 ml
2 jaar	120 ml
3 jaar	150 ml
4 - 6 jaar	180 tot 210 ml
7 – 10 jaar	240 tot 300 ml
11 jaar en ouder	360 tot 480 ml of meer
Volwassenen	480 ml of meer

480 ml minimaal per dag!

Dat is sap van 1 a 2 hele stronken bleekselderij. Als je dat in het begin teveel vindt, bouw het dan langzaam op tot min. 480 ml. per dag. Elke dag een beetje meer.

Tijdens de zwangerschap en borstvoeding is het veilig om bleekselderijsap te drinken!

Kun je meer dan 480 ml per dag drinken?

Ja, dat kan!

Je kunt ook 1 of zelfs 2 liter per dag drinken (verdeeld over de dag). Houd het bij max. 2,4 liter per dag!

Je lichaam gaat **extra ontgiften** als je meer drinkt. Begin niet meteen met 2 liter. Bouw de hoeveelheid langzaam op.

Waarom 480 ml minimaal per dag?

Bleekselderijsap begint in je mond al zijn werk te doen door het opschonen, doden en afvoeren van bacteriën, virussen, metalen etc. Vervolgens gaat het naar je slokdarm, maag, darmen, lever, hart en als laatste je hersenen.

Als je minder dan 480 ml drinkt kan het sap niet helemaal zijn werk doen tot in de hersenen.

Wanneer drink je het

Bij voorkeur 's ochtends op de nuchtere maag. Lukt dit niet, drink het dan gedurende de dag op een lege maag (nadat je bijv. 2 uur niets gegeten hebt).

Hoe vaak drink je het

Drink het tenminste elke dag, **30 dagen lang**, voor een zichtbaar resultaat. En, drink het zo lang als je wilt.

5. Zo maak je het met de blender



Snijdt ½ cm van de onderkant en bovenkant af



Spoel de bleekselderij en de bladeren schoon. Bladeren zijn eetbaar, bitter, maar gezond



Snijdt de stengels in stukjes van ongeveer 2,5 cm



Doe de stukjes in een hoge snelheidsblender



Blendeer tot een glad geheel



Zeef het sap goed. Een notenmelkzak kan hierbij handig zijn



Drink het direct op een nuchtere maag voor het beste resultaat!



Wacht tenminste 15 a 30 minuten voor je aan je ontbijt begint

Zo maak je het met de slow juicer of sap centrifuge



Snijdt ½ cm van de onderkant en bovenkant af



Spoel de bleekselderij en de bladeren schoon. Bladeren kun je eten, zijn bitter, maar gezond



Doe de bleekselderij in de slow juicer of sapcentrifuge



Zeef de bleekselderij als je wilt



Drink het direct op een nuchtere maag voor het beste resultaat



Wacht tenminste 15 a 30 minuten voor je iets gaat eten

6. Welk apparaat kies je

Slow juicer

De beste keus is een slow juicer omdat:

- deze de meeste sap uit de bleekselderij haalt.
- deze de meeste voedingsstoffen behoudt en extraheert
- deze het minst lawaai maakt en makkelijk in onderhoud is

Sapcentrifuge

Deze is prima als je die al hebt en je bijv. weinig tijd hebt. **Let op** dat de bleekselderijsap niet wordt opgewarmd tijdens het centrifugeren zoals dat bij sommige apparaten gebeurt.

Blender

Een blender haalt minder sap uit de bleekselderij en kost meer tijd door het hakken en zeven.

Omega en Magimix blenders of (slow)juicers zijn kwalitatief goede apparaten die lang meegaan.

Onthoud,

heb je al een goed apparaat, blijf deze gewoon gebruiken.

Bedenk,

welk apparaat je ook gebruikt, alles is beter dan niets !

7. Detox reacties

Obstipatie

Stemmingswisselingen

Lichte misselijkheid/braken

Droge huid

Meer of minder sterke
lichaamsgeur

Sensaties rond de
mond/tong

Hoofdpijn / Migraine

Gewichtsverlies
(niet als je dun bent)

Jeuk

Opgeblazen gevoel

Metaalsmaak in je mond

Lichte kramp

Opkomend maagzuur

Uitslag

Kou of koude rillingen

Detox reacties zijn van tijdelijke aard en voor iedereen anders. Als de reacties te veel voor je zijn, verminder of stop dan even met het drinken van bleekselderijsap.

Let op: Bestaande klachten kunnen tijdelijk verergeren!

8. Belangrijk om te weten

- Drink bleekselderijsap bij voorkeur 's ochtends op de nuchtere maag.
Lukt dit niet, drink het dan gedurende de dag op een lege maag (bijv. nadat je 2 uur niets gegeten hebt)
- Het gaat om puur bleekselderijsap.
Meng het niet met water of andere ingrediënten! Dit gaat de werking van het sap tegen. Hou het simpel.
- Drink het tenminste 30 dagen, voor een zichtbaar resultaat, of zolang als je wilt.
- Wacht 15 a 30 minuten voor je iets anders eet.
Bleekselderijsap is geen bron van calorieën, je hebt daarna nog een ontbijt nodig. Bijv. vers fruit of een fruitsmoothie.
- Laat het sap niet langer dan 24 uur staan. De werking neemt af. Als je het drinkt, drink het dan binnen 30 minuten op.
- Het eten van enkele bleekselderijstengels heeft niet hetzelfde effect als het drinken van 480 ml sap.
- Drink vers geperst sap
- Bleekselderijpoeder is geen vervanger van bleekselderijsap
- Geloof niet alle geruchten die er worden geschreven
- Kijk naar wat bleekselderijsap voor **JOUW** gezondheid doet

9. Getuigenissen

Mensen die via social media hun verhaal deelden, enkelen van velen.

HEALING ESOPHAGITIS, ACID REFLUX & GASTRITIS



sayehatsarah 60 days of Woad! I get so very emotional when I look at how this juice has changed my life. Celery juice has not only a back, but for the first time I feel like myself again! After being so sick for over half a year... trying every medicine over the counter... nothing worked, sick, and said... I about how celery juice has changed my life.

HEALING ECZEMA, ALLERGIES & AUTOIMMUNE



whatisthecelerycelery Celery juice everyday! Celery is truly the savior when it comes to chronic illness. Anyone who suffers from chronic and mystery illness can reverse their health by drinking 10 ounces of celery juice daily on an empty stomach. To learn more about this magical superfood juice check out @medicalmedium... Medical Medium on Instagram

HEALING STOMACH PAIN, VOMITING & FATIGUE



whatisthecelerycelery Celery juice every morning every day for the past year has been the most powerful gift I've ever received. When I started drinking celery juice last year I was all the way out. I had lost weight, had a stomach ache, I was so fatigued, I felt like my mind had been hijacked and I was unable to do anything. A lot of people along the way... started drinking celery juice... started drinking celery juice

HEALING LYME DISEASE & HASHIMOTO'S



whatisthecelerycelery Celery juice every morning every day for the past year has been the most powerful gift I've ever received. When I started drinking celery juice last year I was all the way out. I had lost weight, had a stomach ache, I was so fatigued, I felt like my mind had been hijacked and I was unable to do anything. A lot of people along the way... started drinking celery juice... started drinking celery juice

HEALED ANXIETY, PANIC ATTACKS & TINNITUS



whatisthecelerycelery Celery juice every morning every day for the past year has been the most powerful gift I've ever received. When I started drinking celery juice last year I was all the way out. I had lost weight, had a stomach ache, I was so fatigued, I felt like my mind had been hijacked and I was unable to do anything. A lot of people along the way... started drinking celery juice... started drinking celery juice

HEALING BRAIN FOG, DEPRESSION & AC



whatisthecelerycelery Celery juice every morning every day for the past year has been the most powerful gift I've ever received. When I started drinking celery juice last year I was all the way out. I had lost weight, had a stomach ache, I was so fatigued, I felt like my mind had been hijacked and I was unable to do anything. A lot of people along the way... started drinking celery juice... started drinking celery juice

HEALED ACNE WITH MEDICAL MEDIUM



whatisthecelerycelery Celery juice every morning every day for the past year has been the most powerful gift I've ever received. When I started drinking celery juice last year I was all the way out. I had lost weight, had a stomach ache, I was so fatigued, I felt like my mind had been hijacked and I was unable to do anything. A lot of people along the way... started drinking celery juice... started drinking celery juice

And from there I just added different

HEALING ECZEMA WITH MEDICAL MEDIUM



whatisthecelerycelery Celery juice every morning every day for the past year has been the most powerful gift I've ever received. When I started drinking celery juice last year I was all the way out. I had lost weight, had a stomach ache, I was so fatigued, I felt like my mind had been hijacked and I was unable to do anything. A lot of people along the way... started drinking celery juice... started drinking celery juice

since pregnancy, it's when this all started

HEALED ECZEMA WITH MEDICAL MEDIUM



whatisthecelerycelery Celery juice every morning every day for the past year has been the most powerful gift I've ever received. When I started drinking celery juice last year I was all the way out. I had lost weight, had a stomach ache, I was so fatigued, I felt like my mind had been hijacked and I was unable to do anything. A lot of people along the way... started drinking celery juice... started drinking celery juice

I have not had an eczema flare up

10. Symptomen en aandoeningen

Op de volgende pagina staan symptomen en aandoeningen vermeld die met bleekselderijsap te genezen zijn. Als die van jou er niet tussenstaat wil dat niet zeggen dat bleekselderijsap niet goed voor je zou zijn.

Het is onmogelijk om alle symptomen en aandoeningen op te noemen.

Waarschijnlijk zul je één symptoom op de lijst vinden waar je last van hebt. Als je deze aanpakt ben je op weg naar een betere algehele gezondheid.

Symptomen en aandoeningen

- Alzheimer, dementie, overige geheugenproblemen
- Auto-immuun aandoeningen
- Auto-immuun huidaandoeningen
- Bijnier complicaties
- Constipatie
- Diabetes (type 1, 1.5 en 2)
- Diarree
- Eetstoornissen
- Emotionele worstelingen
- Evenwichtsproblemen
- Galstenen
- Gewichtstoename/afname
- Hersenmist
- Kanker
- Koude rillingen, opvliegers, nachtelijk zweten, temperatuurswisselingen
- Koude handen en voeten
- Gewrichtspijn en artritis
- Haar, dunner of verlies
- Hoofdpijn en migraine
- Honger, constant
- Hartkloppingen, ritmestoomis, onregelmatige hartslag
- Hoog cholesterol
- Hoge bloeddruk
- Huid, droog en gebarsten
- Insomnia (slaapproblemen)
- Nagels broos en geribbeld
- Nierziekte en nierstenen
- Neurologische symptomen zoals benauwdheid, tikken en spasmen, spierzwakte, trillende handen, rusteloze benen
- Oedeem en zwelling
- Oogproblemen
- OCD
- OAV (overactieve blaas)
- Opgeblazen gevoel
- Ziekte van Parkinson
- PTSS/PTSD
- Schildklierproblemen
- Streptokok gerelateerde aandoeningen
- Tinnitus
- Verlies van libido
- Vermoeidheid
- Voortplantingsstelselproblemen

Anekdote

|

Ik had al een aantal dagen last van een zwaar gevoel in mijn maag, alsof er een steen op mijn maag lag.

Ik besloot bleekselderijsap op mijn nuchter maag te proberen.

Nog dezelfde dag was het zware gevoel verdwenen.

|

Bleekselderijsap



Is een baken van licht
als je wilt herstellen van een ziekte



Heb je nog vragen?

Mail dan naar

angelaeijsvogels@gmail.com

of vul het contactformulier in op

www.angelaeijsvogels.com/contact