

## Je lichaam reinigen, detox in 48 uur, verwijder al je afvalstoffen



Reinigen is een belangrijk onderdeel van een gezond lichaam. Het schoonmaken van je lichaam en [ontdoen van afvalstoffen](#) maakt je helder en sterker. Ik probeer zelf met enige regelmaat een reiniging te doen, zoals dit voorjaar nog. De duurde een week en als dit korter kan dan zou dit prettig zijn.

Nou dat kan dus in 48 uur, een weekend eigenlijk. Als je vermoeid bent, een droge huid hebt of donkere wallen onder je ogen is dat vaak een teken van afvalstoffen in je lichaam. Door te reinigen, reinig je de volgende organen, de lever, je nieren, je longen, je lymfestelsel en je darmen.

Tijdens deze reiniging eet je voeding met weinig calorieën en drink je zo veel als je kunt en dan met name water, thee van paardenbloem, brandnetel en berk. Probeer ook iedere dag te bewegen bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.

Het is optimaal als je 2x per jaar een [reiniging van 10 dagen](#) kunt doen, dit zorgt voor een schoon lichaam. En als je minder tijd hebt die je onderstaande reiniging van 48 uur een aantal x per jaar.

### Je lichaam reinigen, detox in 48 uur

#### Zaterdag:

*Wakker worden:* Drink 2, 5 dl lauw/warm [water met wat citroen](#)

*Ontbijt:* Een kop met haver granen en een lepel vlas, 2 dl melk of yoghurt, ½ kop vers fruit, 2,5

dl water of groene thee.

*Lunch:* 250 gram gegrilde heek (vis), snijbiet met aardappelen in olijfolie, 2 kopjes salade (sla, rucola, tomaat, komkommer) met olijfolie of citroensap, een stukje meloen en een kleine banaan en 2,5 dl water.

*Snack:* een appel, 1,8 dl yoghurt, ¼ kopje pompoenpitten en 2,5 dl water.

*Diner:* 150 gram gegrilde tonijn of tonijn in folie, 2 kopjes salade met olijfolie en citroensap, ½ kopjes in stoom bereide groenten (broccoli of spinazie), een beetje tarwebrood, 2,5 dl water en anijs thee.

### **Zondag:**

*Wakker worden:* Drink 2,5 dl lauw/warm water.

*Ontbijt:* Een kop met haver granen en een lepel vlas, 2,5 dl melk of yoghurt, groene thee en een peer.

*Snack:* Grapefruit

*Lunch:* Groentesoep (wortel, bonen, knoflook, peper, selderij, aardappel), 200 gram gegrilde kipfilet of tonijn, 150 gram augurken en 2,5 dl water.

*Diner:* salade (rasp een wortel en een raap en voeg citroensap toe), een sneetje tarwebrood, en brandnetel thee.

### **Conclusie.**

Reinigen is noodzaak voor een schoon, fris en gezond lichaam. In alle oude leefwijzes worden reinigingen toegepast omdat het noodzakelijk is om afvalstoffen kwijt te raken. Het is goed om soms een intensieve reiniging van 10 dagen te doen, maar dit vergt tijd en een goede voorbereiding dit is niet voor de beginner. Om toch te kunnen reinigen is eenvoudiger om bovenstaande reiniging van 48 uur uit te voeren en je lichaam te ontdoen van afvalstoffen.

Ik wens je succes en laat even weten als je deze reiniging gevolgd hebt ik ben altijd benieuwd hoe je dit ervaart.

Shares

• -

[Facebook](#)

1

- -

[Twitter](#)

[3](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

[6](#)

- -

[Uitprinten](#)

[8](#)

Gezondheid & Voeding