

Lever, nieren en galblaas reiniging, ontgiften van je lichaam



-
-
-
-
-

-
-
-

Na het [preventieve onderzoek](#) van afgelopen week kwam ik tot de conclusie dat ik een reiniging zou gaan doen.

Ik doe eigenlijks ieder jaar wel een reiniging met name de laatste jaren de citroensapkuur die me goed bevalt maar op dit moment vind ik dat te heftig en kies ik voor een wat mildere vorm.

Ik heb gekozen voor een vorm waarbij ik minder ga eten en de reiniging ondersteun d.m.v. druppels en kruidenthee.

Hoe ziet mijn lever, nieren galblaas reiniging er uit.

De totale kuur duurt 9 dagen en iedere dag neem ik 3 maal daags 30 druppels Detoxico, aangeraden door de reformwinkel.

Wat is Detoxico

Detoxico is ter bescherming en voor het behoud van gezonde cellen en weefsels. het ondersteunt de reinigende werking van verschillende organen.

Het is een plantaardig middel voornamelijk gemaakt van jonge plantdelen. De jonge scheuten en knoppen, die op het punt staan open te barsten, tonen op het sterkst hun natuurlijke krachten. Deze plantaardige bestanddelen, bevatten nog ontzettend veel groeistof, welke een krachtige biologische energie bevatten.

Een Gemmo complex zorgt enerzijds voor reiniging van het lichaam en anderzijds voor opbouw van belangrijke lichaamsfuncties.

Reinigen wordt ook wel ontslakken of drainage genoemd. Hieronder verstaan we het verwijderen van afvalstoffen via de organen zoals de nieren, lever, darmen, longen en huid.

Hier kun je [meer informatie over Gemmo en Detoxico](#) vinden.

Dag 1 en 2 opbouwdagen

Wat mag niet

Ik ga minder eten en eenvoudiger eten en gebruik geen koffie, zwarte thee, alcohol, suiker en

oliën. Voor de mensen die vlees eten en/of roken mag dat de komende dagen ook niet.

Wat mag wel

Veel water, biologische sappen en kruidenthee drinken minstens 2 liter per dag. In de morgen en middag eet ik fruit aangevuld met avocado, komkommer, verse gember en bleekselderij tot een moes gemaakt met de blender. De hele dag door drink in kruidenthee die meehelpen met het reinigen. In de avond eet ik rijst met rauwe groenten.

Dag 2 en 3

Hetzelfde als de voorgaande dagen alleen dan geen vast voedsel meer zoals rijst ik drink wel af en toe biologische groentebouillon voor de smaak.

Vanaf dag 4, 5 en 6

Het echte reinigen kan nu gaan beginnen, zo min mogelijk eten zodat het lichaam energie en tijd heeft om te ontgiften.

Ontbijt:

De druppels Detoxico met water een half uur voordat ik iets anders neem.

Daarna een uitgeperste citroen met een mespuntje cayennepeper en een scheutje ahornsiroop. Weer een uur later fruit uit de blender.

Lunch

Rauwkostsalade

Diner

Rauwe groente, bouillon en/of fruitsalade

De gehele dag door veel water, vruchtensap en kruidenthee drinken.

Dag 7 en 8

Eigenlijk zijn deze het zelfde als dag 1 en 2. Dus weer langzaam beginnen met eten eventueel aangevuld met rijst.

De dagen na de reiniging

Eet zo min mogelijk kauw goed en drink veel schoon en eventueel [gefilterd drinkwater](#) zodat het lichaam nog verder kan ontgiften. Verder rustig opbouwen en voorzichtig met koffie, alcohol scherp en vet eten.

Waarom ontgiften reinigen

In ons dagelijkse leven krijgen wij allerlei schadelijke en giftige stoffen binnen waaronder chemicaliën in ons eten, in de lucht en het water het water zitten. Al leef je nog zo gezond je krijgt deze stoffen altijd binnen, als je gezonder leeft wel aanzienlijk minder natuurlijk. De meeste chronische ziekten worden veroorzaakt door de aanwezigheid van ongewenste stoffen in het lichaam of juist het ontbreken van belangrijke stoffen in ons lichaam.

Onderzoeken hebben aangetoond dat cellen die een ontgiftingsperiode hebben ondergaan dezelfde eigenschappen hebben om zich aan te passen en te groeien als de cellen van jonge dieren, waarmee onomstotelijk wordt aangetoond dat je met vasten de celfunctie verjongt. En je

lichaam functioneert gewoon beter zonder al deze belastende stoffen.

Mijn eigen ervaring is dat ik altijd tegenop zie maar na 2, 3 dagen ben je er aan gewend. Ik merk vooral dat mijn geest helderder en rustiger is en mijn huid beter aanvoelt.

Shares

- -

[Facebook](#)

3

- -

[Twitter](#)

1

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

6

- -

[Gmail](#)

[12](#)

- -

[Uitprinten](#)

[8](#)

Gezondheid & Voeding