

Zuiver Je Lichaam

Herwin Je Energie



**Ontdek hoe je je energie terugkrijgt
door je lichaam te zuiveren
van schadelijke stoffen**



Eet jij enkel natuurlijke producten zonder toegevoegde kleur- en smaakstoffen, suikers, glucosestroop en andere schadelijke stoffen? Bijna alles wat je eet bevat stoffen die niet in je lichaam thuishoren.

Voedingsmiddelen zijn tegenwoordig zeer geraffineerd, ze worden zodanig bewerkt zodat er van natuurlijke voeding geen sprake meer kan zijn. En dit blijft niet zonder gevolgen voor je lichaam.

Al deze toegevoegde stoffen hebben een negatieve invloed op je lichaam. Als je daarnaast ook regelmatig een kopje koffie, een fris biertje of een sigaretje lust, is het dringend tijd om even grote schoonmaak te houden in je lichaam. Net zoals je huis regelmatig een fikse poetsbeurt nodig heeft, wil je lichaam zo nu en dan ook een grondige onderhoudsbeurt.

Je kan eenvoudig testen of je veel schadelijke (afval)stoffen in je lichaam heb. Als je:

- ✓ vaak moe bent, en zelfs na een goede nachtrust moeilijk uit je bed kan
- ✓ snel geïrriteerd bent
- ✓ vaak hoofdpijn hebt
- ✓ lusteloos bent
- ✓ slecht normale geluiden (pratende mensen, radio, telefoon) verdraagt

- ✓ problemen hebt om je te concentreren
- ✓ een doffe huidskleur hebt
- ✓ dikwijls verveeld bent, weinig creativiteit en een gebrek aan ideeën hebt
- ✓ vaak nerveus bent
- ✓ meer dan 3 kopjes koffie per dag drinkt
- ✓ veel snoept
- ✓ meer dan 3 glazen alcohol per dag drinkt
- ✓ minder dan 1 liter water per dag drinkt
- ✓ weinig groenten en fruit eet

...duidt dit op een teveel aan afvalstoffen in je lichaam. Zelfs al heb je maar op een aantal stellingen "ja" geknikt, is het een zeer goed idee om je lichaam enkele dagen vrijaf te geven en een schoonmaakbeurt te houden.

Het lichaam heeft een eigen manier om schadelijke stoffen af te voeren. Dit gebeurt door de nieren, de lever, de huid en het lymfestelsel. Af en toe een handje toesteken kan echter wonderen doen.

Een 3-daagse ontgiftingskuur geeft het lichaam meer energie en verbetert bovendien de bloedsomloop en het afweersysteem. Afvalstoffen die het lichaam niet kan afvoeren, hebben een grote invloed op de organen en leiden

tot vermoeidheid en ziektes. Een ontgiftingskuur geeft je weer energie omdat je lichaam doeltreffender werkt.

Grote schoonmaakbeurt: enkele regels

Deze schoonmaakbeurt volg je gedurende 3 dagen, daarna eet je terug "normaal", maar let je op met schadelijke stoffen. Of beter nog: je schrapt alle slechte voedingsmiddelen volledig uit je eetpatroon.

Voor de schoonmaakbeurt volg je enkele regels:

- ✓ Schrap schadelijke producten uit je voeding: alcohol, koffie en suiker zijn verboden! De nieren en de lever verwijderen normaal alle schadelijke stoffen uit je lichaam. Door het schrappen van deze voedingsmiddelen, geef je deze organen een rustperiode. Het schrappen van deze producten heeft nog een bijkomend voordeel: de spijsvertering functioneert beter en de vetverbranding is sneller.
- ✓ Eet veel groenten en fruit. Om je lichaam te zuiveren, is het niet voldoende om schadelijke stoffen uit je eetpatroon te schrappen. Veel groenten en fruit zuiveren het lichaam, net als volkoren producten en peulvruchten.
- ✓ Drink minstens 1,5 liter water per dag. Om alle schadelijke stoffen uit het lichaam te transporteren, is veel water nodig. Minstens 1,5 liter per dag. Als je kan, mag je meer water drinken. Tijdens deze 3 dagen

komen er veel afvalstoffen vrij uit het lichaam en water heeft als taak deze stoffen uit het lichaam te begeleiden.

Je drinkt pas voldoende water wanneer je urine geur- en kleurloos is. Dit betekent dat deze slechts een kleine hoeveelheid afvalstoffen bevat.

Naast water drink je best geen frisdranken, omdat deze suikers bevatten. De "light"-producten bevatten geen suikers, maar wel allerlei chemische stoffen die je lichaam schade berokkenen. In plaats van frisdranken of koffie raad ik thee of onderstaande citroendrank aan, omdat deze een sterke zuiverende werking heeft.

Zuiverende citroendrank

Ingrediënten:

- 1 citroen
- 250 ml vers vruchtensap (appel- of sinaasappelsap)
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook of 1 stukje rauwe gember

Bereiding:

Doe het citroensap, samen met een halve schil van de citroen, in een blender. Voeg het vers vruchtensap, de olijfolie, de knoflook of gember toe, en laat gedurende een minuut op hoge snelheid mixen. Dit drankje mag je gedurende deze 3 dagen zoveel drinken als je wil.

Welke voedingsmiddelen je mag eten en welke zeker niet

Ik geef een overzicht met producten die je mag eten en vertel je ook welke voedingsmiddelen je absoluut moet vermijden. Deze lijst is beperkt. Wil je andere producten eten, stel jezelf dan de vraag of deze producten zo in de natuur voorkomen. Is het antwoord op deze vraag "ja", mag je ze eten.

Komen deze producten niet in die vorm in de natuur voor, dan zijn ze bewerkt met allerlei schadelijke stoffen en mag je deze absoluut niet eten. Denk eraan dat je je lichaam wil zuiveren: alle stoffen die niet in je lichaam thuishoren, zijn gedurende deze 3 dagen uitgesloten.

Ontbijt: (kies uit onderstaand lijstje)

- muesli
- volkoren brood
- een ander vezelrijk product zonder suiker. Kijk op het etiket: wordt er suiker, glucose, lactose, maltose of sirophen in verwerkt, mag je ze niet eten. Bijna alle voedingsstoffen op "-ose" zijn een vorm van suikers en dus absoluut verboden.
- magere melk of yoghurt
- bosvruchten (bevorderen de bloedcirculatie), aardbeien of ander fruit, bestrooid met lijnzaad.
- Warm water met verse citroen

Tussendoortjes:

- Thee
- Een stuk fruit zoals appels, peren, aardbeien, ananas, bosvruchten, pomelmoes, druiven, enz... Iedere fruit soort is geschikt
- Magere yoghurt of melk
- Een handvol noten
- Pompoen- of zonnebloempitten

Lunch (eet vooraf een rauwkost met een vinaigrette van olijfolie)

- Volkorenbrood
- Fetakaas
- Mager vlees

Of

- 1/2 Avocado
- Volkorenbrood
- Blikje tonijn

Of

- Soep (met veel verse groenten)
- Volkorenbrood met mager beleg

Diner (eet vooraf een rauwkost met een vinaigrette van olijfolie)

- Zalm (gebakken, gekookt, gerookt) met een assortiment groenten naar keuze. Gebruik voor de bereiding steeds olijfolie in plaats van gewone boter. Strooi er eventueel wat gesnipperde knoflook over, knoflook bezit sterk zuiverende eigenschappen.

Of

- Gekookte linzen
- Mozzarella of cottage cheese
- Een stuk fruit

Of

- Gekookte bruine rijst met een assortiment groenten (gestoomd, rauw, geroosterd) naar keuze
- Fetakaas

Door je lichaam gedurende 3 dagen volledig te zuiveren, krijg je meer energie, voel je je beter in je vel en bovendien vliegt er al vlug een kilootje af!

Het besproken programma biedt goede resultaten, maar de beste resultaten bekom je door dit programma te combineren met een leverreiniger.

Dit natuurlijk product ontgift de levercellen, heeft antioxiderende eigenschappen en beschermt en ondersteunt de leverfuncties.

Wil je je lichaam écht zuiveren, raad ik je aan om dergelijk product in te nemen. Meer informatie over dit product vind je op

<http://www.mannen-gezondheid.com/lever-reinigen.html>

Je kan tijdens deze zuiverende kuur last krijgen van hoofdpijn, een beslagen tong of een vale huid. Hierover hoef je je echter geen zorgen te maken, dit is immers een teken dat de schadelijke stoffen uit je lichaam worden verdreven en dat de ontgiftende kuur zijn werk doet.

Na deze 3 dagen mag je terug "normaal" eten, maar begin rustig aan. Werk niet meteen een grote hamburger met frieten naar binnen, maar geef je lichaam nog even rust en neem enkele lichte maaltijden.

Je weet nu welke producten je een slecht gevoel geven, dus deze vermijd je beter. Bewerkte producten zijn een aanslag op je lichaam en deze laat je dus best links liggen. Bovendien zijn de schadelijke stoffen meestal echte dikmakers! De volgende keer dat je naar een stuk chocolade wil grijpen, denk dan even na en neem een handvol noten. Deze zijn gezond, bevatten essentiële vetten en zijn bovendien zeer lekker!

Veel succes met je grote schoonmaak!

Met vriendelijke groeten,

Christof Verheyen

<http://www.mannen-gezondheid.com>

<http://www.mannen-gezondheid.com>