

EENVOUDIGE ONTGIFTINGSSHEMA'S

De volgende programma's werden opgesteld door het Britse instituut voor Natuurgeneeskunde. Je kunt kiezen voor één, twee of drie dagen kuren. Het beste resultaat verkrijgt je als je het eendagschema om de veertien dagen herhaalt, en de twee andere om de maand. Hoe minder neveneffecten je ervaart, hoe meer tijd je mag laten tussen twee kuren door.

Eendagszuiveringsdieet

Deze zuiveringsdag geeft je hele lichaam een goede schoonmaakbeurt en zorgt ervoor dat het spijsverteringsstelsel het eens wat rustiger aan kan doen. Het helpt voor kleinere klachten zoals maagzuur en is ook goed voor mensen die voortdurend last hebben van verkoudheden, griep, allergieën of hooikoorts. Precies omdat het zo'n zacht plan is, is het bijzonder goed voor vleeseters en zware rokers en drinkers.

- **Bij het wakker worden:** Drink het sap van een halve citroen in een glas warm water of kruidenthee.
- **Als ontbijt:** Geraspt rauw fruit uit de bovenstaande lijst. Zorg dat je genoeg eet om je honger te stillen.
- **In de voormiddag:** Kruidenthee of vers geperst fruitsap
- **Lunch:** Een gemengde groentesalade met een keuze uit sla, waterkers, rode biet, rode of witte kool, broccoli, wortelen, bloemkool; uien, andijvie of witloof. Besprenkel met een dressing van citroensap en kruiden.
- **'s Avonds:** Een gemengde groentesalade en een gemengde fruitsla (kies de soorten uit bovenstaande lijsten).
- **Voor het slapengaan:** Drink een kalmerende kruidenthee zoals kamille of pepermunt om misselijkheid tegen te gaan, je spijsvertering te helpen en goed te slapen.

Tweedaagszuiveringsdieet

Dit programma helpt prima bij oververmoeidheid, stress en spanningen. Het zal je helpen als je voortdurend moe of niet helemaal lekker voelt, voortdurend hoofdpijn hebt of verkoudheden. Om je op dit programma voor te bereiden, stop je enkele dagen voor je begint met het drinken van koffie, thee en alcohol. Hou dat ook na je zuiveringsperiode nog een tijdje aan.



Dag 1

Bij het opstaan drink je een glas warm water met het sap van een halve citroen. De rest van de dag eet je, telkens als je honger hebt, blauwe of witte druiven. Probeer op z'n minst een kilo ervan te eten. Drink de hele dag door veel vocht, zoals kruidenthee, vers geperst wortel-, selder-, papaya- of appelsap (leng fruitsappen altijd aan). Meng nooit fruit- en groentesap, behalve appels en worteltjes. Drink in geen geval koffie, thee of alcohol.



Dag 2

Bij het opstaan drink je een glas warm water met het sap van een halve citroen. De rest van de dag eet je appels, zoveel je opkunt (toch minstens acht). Blijf veel kruidenthee of aangengeld fruit- of groentesap drinken.

Driedaagszuiveringsdieet

Dit plan helpt je je lichaam te 'smeren' en drijft alle smurrie uit je systeem weg. Het plan helpt je als je bijvoorbeeld last hebt van verstopte sinussen en oren en kan helpen bij astma. Dit is het meest ontgiftende dieet van de drie, aangezien het je lichaam helpt om zich te ontdoen van virussen. Zeer goed dus

voor wie constant verkoudheden heeft. Het helpt ook bij een traag verteringsstelsel en aandoeningen als constipatie.



Dag 1

Drink minstens acht glazen mineraalwater

Dag 2

Drink groentesap of 'kaliumsoep' (zie recept hieronder). Probeer 6 tot 8 glazen sap van verschillende groenten te drinken: asperge, selder, look, wortel of ajuin.



Dag 3

Eet alleen rauw fruit en rauwe groenten. Kies daarvoor uit de bovenstaande lijstjes.

- Als ontbijt: zoveel rauw fruit als je op kunt
- Als lunch: rauw fruit en groentesalade, zoveel je lust
- 's Avonds: rauwe salade met een kleine portie gekookte groenten zoals groene paprika, tomaten en maïs

Recept: 'Kaliumsoep'

Deze lekkere soep die rijk is aan kalium, kan je helpen bij het ontgiften van een verzuurd systeem. Drink ze warm op. De bedoeling is dat je telkens de hoeveelheid opwarmt die je direct daarna opdrinkt.

- 2 grote, ongeschilde aardappelen
- 250 gr wortelen
- 250 gr rode biet
- 250 gr selder (blaadjes inbegrepen)
- 250 gr raapjes
- 125 gr kool

Leg alle ingrediënten in een grote pan. Voeg er anderhalve liter water aan toe, en laat een half uur koken. Laat afkoelen. Als de soep koel is, giet je ze af en drink je 'de bouillon' opgewarmd, verspreid over de dag.

Een nieuw werkwoord: sappen!

Als je ontgiften wel leuk vindt, maar er tegen opziet om bij elke maaltijd fruit te eten, kun je proberen om telkens je eigen verse sapcocktails te maken. Sap bevat veel water en helpt op die manier het lichaam te ontdoen van gifstoffen. Het wordt bovendien makkelijk verteerd, gaat zuurvorming tegen en je krijgt er een boel energie van! Maar sappen kunnen ook heel 'rijk' en zwaar zijn. Als je maagproblemen krijgt, probeer dan om het sap aan te lengen met mineraalwater. En bij het sappen (en alleen hier) mag je ook citrusvruchten gebruiken. Je krijgt er direct een energiestot bij. Meng gerust alle mogelijke fruit, maar denk eraan dat de beste ontgifters de volgende zijn: appels, zwarte bessen, meloen, pompelmoes en ananas. Wortelen, rode biet en selder zijn dan weer uitstekende groentekeuzes. Drink het sap zo snel mogelijk na het persen: dan bevatten ze nog alle voedingselementen. Nog een tip: fruit kun je veel makkelijker persen als het op kamertemperatuur is. Haal het dus een eind van tevoren uit de koelkast. ■