

Waarom een DETOX kuur?

Een DETOX kuur verbetert je vertering en helpt bij problemen zoals constipatie, maagzuur, darmproblemen....

Soms helpt een DETOX kuur je ook wat gewicht te verliezen.

Meestal volgt men een DETOX kuur na een periode van voedingsoverdaad en weinig fysieke activiteit. Bijvoorbeeld wanneer men teveel gegeten of gedronken heeft, na een feestperiode, na een vakantie...

Ons organisme accumuleert toxines, en dit neemt toe bij een slechte voedingshygiëne, bij overdaad, bij roken, alcoholconsumptie, overdadig zoet eten, ...

Ons lichaam verwijdert deze toxines, maar het kan aangewezen zijn je lichaam een handje te helpen met een zuiverende DETOX kuur:

- Verwijderen van toxines
- Stabilisatie van je lichaamsgewicht
- Versterken van je natuurlijke weerstand
- Verbeterde toniciteit van je huid
- Verbeterde darmwerking
- Enz. 😊



Dagschema **Detox: Kuur van 9 dagen**

Low Carb + Low Lactose

•'s Ochtends

- 1 glas citroenwater: citroensap + lauw mineraalwater, niet-bruisend
- > 5 à 10 min. *stretching*

• Ontbijt

- 1 Eiwitrijke portie Ligna Pharma (drank, dessert, ...)

bvb. warme Ontbijt-Cacao Vegan met 11 Vitamines, Pot 16porties, of Detox Ice Tea met 6,7% bio-spiruline & 11 Vitamines, Low Lactose, Pot 20 porties*.

- 1 kiwi

- 1 handvol noten, amandelen, goji-bessen,

- 1 groene thee of niet-gearomatiseerde infusie zonder suiker. (Kan herhaald worden later in de voormiddag, drink dan ook best nog een glas water.)

• Middagmaal met een glas plat water

- gemengde groentensalade, op smaak gebracht met kruiden en specerijen (curcuma, gember, hennepzaad, ...).

Tips: Rauwe venkel is goed voor de spijsvertering en geeft afwisseling in je smaakbeleving. Augurken zijn lekker en laag in calorieën (maar niet de zoet-zure variant nemen, want daaraan is suiker toegevoegd.)

- 150 g vis (zalm, kabeljauw, makreel...) of 150 g wit mager vlees (bvb kip, gevogelte) + 50 g gestoomde groenten en/of peulvruchten (zoete aardappel, linzen, erwten, boontjes...)

Tips: Vette vis bevat gezonde omega-3 essentiële vetzuren die we vaak tekortkomen in ons westers voedingspatroon.

- 1 kom rode vruchten

- 1 thee Rooibos of ongesuikerde thee-infusie

• Vieruurtje

- 1 seizoensvrucht

- 1 Eiwitrijke Snack- of gebakportie Ligna Pharma (Zonnebloempit-knackers, Botercake, Rozijnencake, italiaans broodje, Volkorenbroodje met Omega 3, ...)

- 1 tas kruidenthee, niet gearomatiseerd en ongesuikerd

> 45 min. gematigde spieroefeningen, of een wandeling buiten

• Avondmaal

- 1 glas groen vruchten- en/of groentensap, of een groentenbouillon, aangerijkt met een schepje Ligna Pharma Detox Ice Tea met bio-spiruline*

- 1 Eiwitrijke portie Ligna Pharma Soep, bvb. Curcumasoep, vegetarische Kippensoep, ... of een magere groentensoep aangerijkt met een schepje Ligna Pharma Pompoenpit-Eiwit

- handvol rauwe groentenknabbels (venkel, wortelen, rode biet, radijsjes, ...)

- 1 plantaardig dessert, aangerijkt met een soeplepel chia- of lijnzaad, of 1 glas acai-, granaatappel-, kiwi-sap, ...

Tip: je kan het dessert extra op smaak brengen met een schepje **Ontbijt-Cacao Vegan** als smakelijk eiwitrijk en verzadigend aanrijdingsingrediënt, of met een schepje Pompoenpit-eiwit.

Een glas plat water een uurtje na de maaltijd.

Drink elke dag 2 liter water voor een goede afscheiding van de toxines !

*De groene chlorofyl in spiruline helpt bij het verwijderen van toxines en versterkt het immuunsysteem.

