



## LEVER REINIGING – START VAN DE LENTE

Grote voorjaars schoonmaak. Wie kent het niet? Niet alleen je huis lekker schoonmaken, maar ook je lichaam, de lever. Oftewel detoxen. Aan het begin van de lente, wanneer de temperatuur boven 15 graden ligt, is dit een plan om te doen.

### Een eenvoudig dieetplan voor 14 dagen om de lever te reinigen/klaren.

Je mag 14 dagen lang:

- geen vlees, geen vis
- geen kaas
- geen in vet gebakken spijzen
- geen suiker
- geen melk (producten)
- geen alcohol
- geen koffie of thee
- geen peulvruchten (pinda's)
- geen citrusvruchten

Je mag 14 dagen wel:

- alle gekookte producten
- alle volkoren producten
- groente (ook rauwkost)
- fruit en noten
- zure melk producten (kwark, yoghurt, biogarde)
- kruiden thee en groene thee
- vruchtensappen
- roomboter
- gekookt ei

### Je poept bijzonder...

Bovenstaande is om je lever te reinigen. Begin wanneer de weken warmer zijn, boven 15 graden. Na 7 dagen één dag saptasten. Op de 3<sup>e</sup> dag en 4<sup>e</sup> dag is je ontlasting lichter. Op de 5<sup>e</sup> dag heeft de ontlasting een stopverfkleur doordat de bilirubine niet meer in je ontlasting wordt geloosd. Daarna wordt deze donkerder en wordt je helderder in je hoofd. De eerste dagen kun je je wat wollig en niet helder voelen.

### Staat jouw recept er in?

Iedereen die meedoet maakt lekkere recepten en ik heb er ook een paar voor je verzameld. Dit jaar wil ik aan het einde van de lente een receptenboek maken. Doe je mee? Deel jouw lekkere recept [op Facebook](#) of mail het naar mij. Ik ga alles verzamelen en zal er een boekwerk van maken. [Schrijf je in voor de nieuwsbrief](#), zodat ik je het boek aan het begin van de zomer kan toezenden.

Vragen? Bel mij op 06 22 40 58 81 of mail naar [info@chilax.nl](mailto:info@chilax.nl)

*Energieke groet,  
Judith*

Het doel van dieet is niet om af te vallen, dit kan wel gebeuren als neveneffect.