



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

De ontslakkingskuur is een middel om op een natuurlijke manier je lichaam te reinigen. Ontslakken is niet meer dan voedselresten die achter zijn gebleven te verwijderen uit het darmstelsel. Als het darmstelsel goed is vervuild kan dit leiden tot: hoofdpijn, vermoeidheid, lusteloosheid en een verminderde opname van de voedingsstoffen. Door het ontslakken wordt de spijsvertering geoptimaliseerd en ook de darmflora verbeterd wat zorgt voor een goede weerstand en een energiek gevoel.

De kuur bestaat uit:

- Pure Aloë vera sap (1 liter)
- Capsules voor en goede spijsvertering (60 capsules)
- Capsules opbouw voor de darmflora (60 capsules)

Het is de bedoeling dat de ontslakkingskuur opgebouwd wordt om het lichaam op een rustige manier de afvalstoffen af te laten voeren. Naast de kuur is het belangrijk om gezond te eten (zoals je eigenlijk tijdens het volgen van mijn weekmenu's al doet) je hoeft dus NIET te vasten. Het diner is het laatste eetmoment van de dag, je lichaam kan dan alle voedingsstoffen nog gebruiken en daarna verder gaan met de schoning en het opbouwen van de darmflora in de nacht. Laat tijdens de kuur alcohol, koffie en andere genotmiddelen staan voor een zo goed mogelijk resultaat! Mocht het zo zijn dat er hoofdpijnlachten of buikkrampen komen dan doe je een stapje terug in de fase (zoals beschreven in de andere bijlage).

Na een aantal dagen ga je merken dat je het toilet wat vaker gaat bezoeken en dat de ontlasting er anders uitziet en ruikt, je lichaam is nu de spijsverteringslakken aan het verwijderen. Ook kun je een aantal dagen wat winderig zijn, ook deze geur is anders dan normaal! Drink extra water (max. 2 liter) om de afvalstoffen uit het lichaam door de urine via de nieren te verwijderen.