

Laurine, super bezig! Wat een verschil in vergelijking met je allereerste eetdagboek. Je voelt zelf wat voor effect dat heeft. Vanbinnen uit ben je jezelf aan het opschonen en versterken. Je draagkracht is enorm vergroot. Proficiat!

De komende 3 weken zetten we deze puntjes op de 'i':

9. GROENTEN-CHALLENGE



Eet 30 verschillende soorten groenten per week. De week erna kan je natuurlijk een deel ervan opnieuw gebruiken, maar de boodschap is: probeer zoveel mogelijk te variëren.

10. CHLOROFYL



Het stofje chlorofyl is een belangrijke booster van glutathion. En meer glutathion betekent een betere ontgifting, minder vrije radicalen en een lever die zich meer met jouw algehele gezondheid en jouw hormonen bezig kan houden. Dit stofje vind je terug in groene groenten (spinazie, andijvie, rucola, postelein, avocado, waterkers, etc.). Probeer wekelijks min. 3 keer groene groenten op je menu te zetten!

11. PRE- EN PROBIOTICA



Je darmen bestaan uit miljoenen bacteriën: grotendeels goede, en deels minder goede. We willen zoveel mogelijk de goede bacteriën de overhand laten nemen. Dat doe je met de juiste voeding. Slechte bacteriën voeden zich namelijk met suikers en transvetten. Die willen we dus zo weinig mogelijk opnemen.



Bepaalde voedingsmiddelen gelden als zowel pre- als probiotica. Daar houden die goede darmbacteriën van. Zet daar elke week iets van op je menu. Dit zijn gefermenteerde groenten, zuurkool, kombucha en kefir.



Daarnaast zijn er ook voedingsmiddelen die enkel prebiotica bevatten. Dit is de voeding voor de goede bacteriën. Belangrijk is ook om deze 1x per week op het menu te zetten: rauwe aardpeer, knoflook, zeewieren, paardenbloemblad (wordt ook molsla genoemd).

12. GLUTEN TESTEN



Jouw darmen zijn ondertussen al goed hersteld. Dat merken we aan je stoelgang en het feit dat je geen maagklachten meer hebt. Daarom gaan we een stapje verder. Probeer de komende weken 1 soort gluten uit: bv. volkoren pasta. Eet hierbij telkens iets van vetstof (bv. olijfolie, noten, avocado, kokosvet, etc.) zodat de voedselbrij langer in je maag blijft. Hierdoor kan het maagzuur er langer op inwerken en hebben je darmen minder werk.



Heb je hier toch nog last van, stop dan onmiddellijk met testen. Dat wil zeggen dat het nog net te vroeg is. Vermijd in dat geval toch nog even gluten, en probeer het een paar weken later opnieuw met dezelfde soort gluten (bv. volkoren pasta).