

HEETWATERKUUR

Te gebruiken in een lever- en gal ondersteunend dieet.
Doel: lever reinigen, activeren en ondersteunen.

Ingrediënten

1,2 L (bron)water
1 schijfje verse gemberwortel
1 flinke mespunt gedroogde kurkuma (geelwortel) of schijfje van verse wortel
1 snufje zwarte peper evt. een scheutje citroensap (voor de smaak)

Bereiding

Kook het water 20 minuten lang (dus niet in de waterkoker, maar in een fluitketel of pannetje)*.

Giet het hete water in een thermosfles

Doe de ingrediënten erbij (voeg peper en citroen bij naar eigen smaakvoorkeur)

Gebruik

Drink verdeeld over de dag steeds kleine hete slokjes, zo heet als je kunt verdragen zoals thee. Schenk steeds in per 2-3 slokjes
Zorg dat het meeste op is voor 15:00 uur

Doe dit in een ritme van 10 dagen met daarna 3 dagen pauze (of bijv. 8 dgn en 3 dgn pauze). Maximaal 3 keer achter elkaar doen.

Dit is een basisrecept. De smaak is de indicatie voor de hoeveelheden. Te scherp? Dan doe je wat minder. Te flauw? Dan kan je extra gember en vooral wat meer kurkuma erin doen.

Bij te sterke ontgiftingsverschijnselen zoals hoofdpijn, misselijkheid en diarree halveer je de hoeveelheid ingrediënten behalve de hoeveelheid water. Als dat ook niet helpt, neem dan even contact op: 06 – 2409 0303 of info@oogstgoed.nl.

* Door het water lang te koken, wordt de hitte beter opgeslagen in de watermoleculen wat bijdraagt aan de werking van de stoffen in de gember en geelwortel.