

DE TIJDSKLOK VAN HET LICHAAM

* 21 – 23 u. – lymfhe ontgift! Niet een tijd om te werken!

* 23 – 1 u. - lever ontgift! Alle ontgiftingen zijn het beste in een diepe slap en op een lege maag verwezenlijkt

WAAROM? OMDAT HET LICHAAM NIET GELIJKTIJDIG KAN ONTGIFTEN EN VOEDING TOT ZICH KAN OPNEMEN. Een reden te meer om te ontbijten en gedurende de 4 uren voor het slapen gaan niets meer te eten

* Middernacht - 4 u. – beendermerg produceert bloed

* Twintig minuten na het slapengaan, het slijmvlies geeft Menselijk GroeiHormoon vrij (MGH). Het zal dit niet doen, als er suiker (alcohol inbegrepen) voor het slapengaan geconsumeerd werd. Nadat MGH is vrijgegeven, wordt het in de lever verwerkt, wat het lichaam helpt regenereren.

* 1 - 3 u. - galblaas ontgift

* 3 - 5 u. – longen ontgiften

* 5 - 7 u. – leegmaken van de dikke darms

* 7 - 9 u. – dunnen darm neemt voedingsstoffen op. Het beste is om voor 7.30 te ontbijten.

© Augustus 2006—Vertaald door Leen Joseph uit de Zomer 2006 Nieuwsbrief van Kathleen Milner