



nienjabrouwer.nl

Shiatsu ✦ TRE ✦ Yoga

Let op: Bij gebruik van geneesmiddelen, neem even contact op met je huisarts. Let op het gebruik tegelijk met andere geneesmiddelen (wel bijvoorbeeld 1 uur erna) en stop het gebruik bij aanhoudende verstopping.

Milde reinigingskuur: Kleikuur

Klei remt onder andere bacteriologische activiteiten en zuigt gifstoffen uit het lichaam op.

De kuur:

Maak de klei het liefst aan met mineraal-, bron-, regen-, of gedestilleerd water omdat kraanwater te veel chloor bevat. In een beker of glas 1 theelepel klei aanmaken met water (mineraal- of bronwater, zie boven).

Laat het klei water enkele uren staan, daarna goed doorroeren en opdrinken. Drink 's Avonds voor het slapen gaan en 's ochtends direct na het opstaan een glas klei water. Dit doe je gedurende 3 weken. Hierna stop je een hele week en vervolgens neem je de klei nogmaals 3 weken in, maar dan elke week afgewisseld met een stop week. Je bent er even mee bezig (9 weken in totaal) maar het resultaat is absoluut de moeite waard.

Je kunt klei of geneeskrachtige aarde kopen bij een natuurvoeding- of reformwinkel. Bekende merken zijn Argiletz, Vertargil en Luvos.

BRON: www.kruidenvrouwtje.nl

Algemeen

Tijdens de reinigingskuur kun je 'gewoon' eten. Maar je probeert geen of heel weinig stimulerende voedingsmiddelen te eten zoals: Koffie, zwarte thee, tabak, alcohol, suiker, chocolade. Daarnaast vermijd je 4 weken de moeilijk verteerbare voedingsmiddelen zoals vlees en zuivel (kaas, yoghurt, melk), gefrituurde gerechten. Dit is de basis om je darmen en lever/galblaas te ondersteunen om afvalstoffen kwijt te raken.

Eet veel groenten en ongezouten noten. Drink veel water of kruidenthee of, als je koffie te veel mist, groene thee.

Als vleesvervanger kun je vegetarische hamburgers eten, of tempeh of tofoe (=tahoe). Neem maar af en toe een ei of wat vis of wat zachte geitenkaas. Een keertje kip mag ook. Neem niet te grote hoeveelheden.

Als er behoefte is aan tips rondom aanpassingen in het eten tijdens de kuur kunnen we dat tijdens de cursus aan de orde laten komen.

Bijwerkingen?

Het kan zijn dat je last krijgt van (tijdelijke) verstopping of juist vaker naar het toilet moet. Verder kan je door het vrijkomen van afvalstoffen in je lichaam lichte vermoeidheid voelen, misselijkheid of hoofdpijn (net als na een massage behandeling). Drink daarom extra water tijdens een reinigingskuur zodat je lichaam de afvalstoffen snel kwijt kan via de urine. Het kan zijn dat ontlasting (ook urine) tijdelijk anders ruikt of anders van kleur is. Ook emoties zitten in het lichaam opgeslagen. Tijdens het loslaten van afvalstoffen, kunnen ook emoties loskomen. Dat is een goed teken. Vastzittende emoties kunnen ook lijden tot ziektebeelden. Vooral boosheid en somberheid horen bij de lever. Het is daarom belangrijk dat je bedacht bent op boosheid en sombere buien.

Een teken dat de reiniging in volle gang is!