



nienjabrouwer.nl

Shiatsu ✦ TRE ✦ Yoga

Let op: Bij gebruik van geneesmiddelen, neem even contact op met je huisarts. Je mag géén inwendige klei gebruiken tegelijk met andere geneesmiddelen (wel bijvoorbeeld 1 uur erna) en bij aanhoudende verstopping.

Sterke Reinigingskuur: Specifiek voor Lever en galblaas

Tijdens deze kuur reinig je in de eerste twee weken de darmen, zodat daarna de lever en galblaas hun afvalstoffen gemakkelijk kwijt kunnen.

Voor de reiniging van de darmen begin je de eerste twee weken met in een blender een mix te maken van (volgorde op basis van de 5-elementen):

Water: half glas lauw water

Hout: sap van 1 citroen

Vuur: 1 teentje knoflook

Aarde: half glas appelsap

Metaal: snufje cayenne peper

Dit drink je op de nuchtere maag.

De eerste twee dagen zul je af en toe wat oprispingen voelen door de knoflook, maar als je gewoon normaal ontbijt zullen anderen geen knoflook geur bij je waarnemen.

De smoothie is zuur en kan daardoor (net als koolzuur houdende dranken of sinnaasappelsap) tanderosie veroorzaken. Zorg dat je na het drinken van de shake je mond grondig spoelt met wat water.

De twee weken die volgen neem je het Bupleurum complex in om de Lever en Glablaas te ondersteunen:

Neem 1 eetlepel Bupleurum complex na het middag- en avond eten.

Je kunt deze kopen bijvoorbeeld bij:

<https://www.vitaminstore.nl/product/herborist-bupleurum-complex-gel-110559>

En daarna?

Na een periode van rust in het spijsverteringskanaal is er een periode nodig om het lichaam weer aan ander eten te laten wennen. Neem de tijd om langzaam weer (misschien wel minder) vlees, zuivel, suiker, koffie, alcohol aan je eetpatroon toe te

voegen.

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!