



## **Ontgiftingskuur**

De ontgiftingskuur van het Klooster is er op gericht de uitscheidingsorganen en de ontgiftingsorganen te ondersteunen en het lichaam - voor zover mogelijk - te reinigen zodat de algehele gezondheid verbetert en de vatbaarheid voor infecties wordt verminderd. In de 12-daagse kuur wordt het lichaam aangezet afvalstoffen te verwijderen. Dit gaat soms gepaard met ongewenste verschijnselen. Hoofdpijn, veel zweten, lichte huiduitslag en sterk ruikende ontlasting zijn hier voorbeelden van. Tijdens de kuur bij het klooster worden deze vervelende bijverschijnselen zoveel als mogelijk voorkomen. U kunt de reiniging zelf ook ondersteunen door de volgende tips te overwegen:

## **Voeding**

Om een groter effect te bereiken met de reinigingskuur is het aan te bevelen ook de voeding aan te passen. Het voedsel beïnvloedt namelijk de zuur en basische lichaamsbalans. Dit evenwicht krijgt door de inname van eiwitten en granen een zure neerslag en door groente en fruit een basische neerslag in het lichaam. Een basische conditie verdient de voorkeur .

- Pas uw voeding zo mogelijk aan :
- Beperk het eten van rood vlees,
- eet geen varkensvlees of junkfood!,
- beperk zout- en suikerinname,
- vervang zo mogelijk alle koemelkprodukten door sojamelk- of geitenmelkprodukten
- beperk of drink helemaal geen alcohol en koffie,

## **Wat mag dan wel?**

- Drink veel water, tenminste 1 ½ liter per dag,
- Eet meer -ook rauwe- groente : artisjok, asperges, broccoli,tomaat, ui, venkel, wortels en waterkers stimuleren het ontgiften zelfs. Dat geldt overigens ook voor: Gember, knoflook,olijfolie,zilvervliesrijst, sla, zeewier en peterselie,
- Eet meer fruit: laat bananen en de citrusvruchten staan! Citroen mag overigens wel,
- drink verschillende soorten kruidenthee bijvoorbeeld mariadistelthee , rooibos en/of groene thee,
- lekker is ook vers geperst vruchten- of groentesap,
- kies het liefst de seizoensprodukten en kies ook bij voorkeur voor biologische producten,
- kies vaker voor -vette- vis, en bereidt het eten met minder en/of de goede vetten,
- neem de tijd voor het bereiden en eten én geniet van de maaltijd.

## **Lekker Bewegen!**

Door regelmatig en rustig te bewegen wordt het lichaam geweldig geholpen om gifstoffen uit te scheiden. Drink daarbij wel voldoende water! Vaak zit het willen bewegen ook in



hele simpele mogelijkheden. Ga op de fiets boodschappen doen, neem vaker de trap of ga eens wat vaker of verder wandelen met de hond. Gun je lichaam die beweging, het uithoudingsvermogen wordt zo verbeterd, het verhoogt de stofwisseling en verbetert bovendien de zuurstofopname in het lichaam.

Tijdens de ontgiftingskuur is het in ieder geval aan te raden dagelijks of tenminste 5 keer per week een half uur actief te bewegen. Kies een sport die bij u past. Ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen of zwemmen of wissel dit af. Ook is het goed om 2 keer per week iets extra's aan beweging te doen. Voorwaarde bij het bewegen is wel dat het in een rustig –maar wel actief- tempo plaatsvindt en dat het niet uitput! Als u langere tijd niet gewend bent om te bewegen kies dan voor een langzame bewegingsopbouw: begin met 15 tot 20 minuten per dag en wissel de soort beweging af. Ga na een week bewegingen combineren (bij nordic walking bijvoorbeeld combineer je wandelen met armbewegingen). Bij zwaar overgewicht of een ernstige medische aandoening kunt u beter een trainingsadvies vragen.

### **Heerlijk verzorgen**

Tijdens de ontgiftingskuur heeft het lichaam het niet gemakkelijk. Door een goede lichaamsverzorging kan de vitaliteit flink toenemen. Het lichaam wordt dan niet alleen geholpen in de uitscheidingsprocessen maar wordt ook verwent en voelt zich daar heerlijk bij. Enkele tips om je lichaam te belonen voor de prestatie:

*Een gewoon washandje, scrubben maar:*

Neem elke dag een schoon droog washandje en 'scrub' je huid met lange halen in de richting van het hart. Begin bij je voeten en werk langs de benen omhoog. Draai vervolgens met de klok mee op buik en borst. De armen bewerken van pols naar de oksel en tot slot voor zover de lenigheid dit toelaat via de billen langs de rug naar de nek. Zo kan de huid beter 'ademen' en wordt de bloed- en lymfecirculatie bevordert.

*Warm douchen, koud afspoelen:*

Warm water stimuleert de bloedtoevoer naar huid en spieren. Afvalstoffen kunnen zo makkelijker plaats maken voor voedingsstoffen en zuurstof. Door de douchebeurt te besluiten met een flinke straal koud water trekken de bloedvaten samen en wordt het bloed in de richting van de organen gedreven zodat ook daar afvalstoffen worden verwijderd.

Verzorg na het douchen of baden uw huid met een vochtinbrengende crème of lichaamsolie verrijkt met etherische oliën. Het verdient ook aanbeveling om een keer per week de huid te scrubben met een daarvoor geschikte peeling.

*Het gezicht verdient ook een bad*

Het verzorgen van het gezicht vraagt om speciale aandacht want de huid is daar immers heel teer. Geef het gezicht een maal per week een grondige reinigingsbeurt om zo de poriën schoon te maken. Open de gezichtsporiën eerst met een stoombad.



Gebruik vervolgens een zachte scrub speciaal voor het gezicht en breng daarna een gezichtsmasker op dat bij uw huidtype en uw wensen past. Verwijder het masker met koud water om zo de poriën weer te laten sluiten en breng tot slot een vochtinbrengende crème aan.

Geef de hoofdhuid ook eens wat extra aandacht door deze goed door te masseren en het haar te verwennen met een speciaal haarmasker

*Vergeet de handen en voeten niet!*

Neem een voetenbad met warm water en verwijder daarna dode huid en eelt met een puimsteen. Masseer vervolgens de voeten stevig met olie verrijkt met een aroma .

De handen kunnen worden gereinigd door olie verrijkt met een aroma met grof zeezout te vermengen en daarmee de handen te 'wassen'. Spoel de handen af en masseer ze daarna een voor een.

*Etherische Oliën ook wel aroma's genoemd*

Het gebruik van etherische oliën is al heel oud en heeft haar goede werking in het health, beauty en wellness segment volop bewezen. Ook bij het ontgiften bewijzen een aantal aroma's speciale diensten. Belangrijk is dat een aroma wordt gekozen dat bij de persoon past (ruikt het lekker?), dat het een natuurlijke is en van een goede kwaliteit is. Voor het ontgiften kan bijvoorbeeld gekozen worden uit:

*Basilicum, citroen, jeneverbes, majoraan, mandarijn, pepermunt, rozemarijn of rozen.*

Voeg aan een dragerolie (amandel-, olijf-,druivenpit of bijvoorbeeld jojoba olie)van 7 tot 8 theelepeltjes (ongeveer 20ml) 6 druppels etherische olie toe. Kies voor maximaal 3 soorten aroma's bij elkaar. Met dit mengsel kan de huid worden gemasseerd. Gebruik een etherische olie nooit direct op de huid! De olie kan ook aan een hand of voetenbad worden toegevoegd maar gebruik dan een klein beetje koffiemelk als 'drager'. In een stoombad kan de olie wel direct in het water worden gedaan.

### **Ontspannen Belangrijk!!!!!!**

Bij iedere ontgiftingskuur is het belangrijk dat lichaam en geest in balans zijn. Dit is essentieel voor een goede gezondheid . Goede voeding, beweging, frisse lucht, voldoende slaap en rust en een optimistische kijk zijn samen met voldoende ontspanning van wezenlijk belang voor een optimale gezondheid. Goed ademen hoort hier helemaal bij. Ga voor een diepe buikademhaling ontspannen zitten of liggen. Concentreer alleen op het ademen. Haal door de neus lucht binnen en adem in twee keer zolang door de neus of mond weer uit. Gebruik bij het inademen de buik door deze uit te zetten en zoveel als mogelijk te 'vullen'.Doe dit een keer of vijf.

*Een goede ontspanningsoefening is de volgende:*

Concentreer u liggend op een langzame ademhaling. Span en ontspan achtereenvolgens de rechtervoet, kuit en dijbeen en doe dit ook met links. Span en ontspan daarna de



billen en buik. Trek de schouders hoog op, hou vast en laat los. Doe dit een paar keer. Beweeg het hoofd langzaam heen en weer. Span de borsten aan en concentreer daarna weer op een rustige ademhaling. Beweeg handen, vingers en tenen en voeten en kom rustig overeind.

Deze oefening kunt u ook eens afwisselen met een zogenoemde visualisatie oefening:

Concentreer u op een rustige ademhaling in een rustige omgeving. Neem een beeld in gedachten waar u zich prettig bij voelt. Zie u zelf ook in dat beeld, stel je zelf daarin voor en geniet van dat moment.

### **Klaar met ontgiften.....en dan?**

Is uw algehele gezondheid verbeterd, ziet u er beter uit, slaapt u beter, is uw stemming beter en bent u vitaler. Mogelijk bent u zelfs iets afgevallen!

Het is een absolute aanrader om twee keer per jaar het lichaam te reinigen. Kinderen, zwangeren of mensen die ernstig ziek of juist herstellend zijn wordt afgeraden dit zonder begeleiding te doen.

**Tot slot: Alle gegeven adviezen zijn niet exclusief voorbehouden aan een ontgiftingskuur. Blijf vooral gezond eten, bewegen, verzorgen, verwennen en ontspannen. Veel Succes!**

**[Terug naar Ontgiftingskuur](#)**