



Irma Scheepers voetreflextherapeut

Ontgiften

"Je kunt geen nieuwe wijn in oude zakken stoppen", met andere woorden; je kunt nog zoveel maatregelen treffen om je lichaam gezond te maken, als je niet eerst opruimt dan blijf je met "het afval" zitten. Ontgiften (of ontzuren) kun je o.a. doen op de volgende manieren:



- Oil-pulling is het spoelen met olie. Deze trekt de afvalstoffen uit je slijmvliezen. Je kunt dit doen met kokosolie (smaakloos), of met sesamolie (niet de geroosterde variant, dit is nl. erg vies). Op internet is hier veel info over te vinden. Direct na het opstaan een eetlepel olie in je mond en goed laten rondgaan, ongeveer 10 minuten. Uitspugen in het toilet vanwege de afvalstoffen, dan tanden poetsen. Dit doe je 4 tot 6 weken.
- Voetbad met twee/drie theelepels natriumbicarbonaat (zuiveringszout), is heel ontgiftend. Je kunt ook een bad nemen en dan iets meer in het water doen.
- Veel warm water drinken is heel goed voor je lever (reinigingsorgaan). Ook tussen 13.00-15.00 uur een half uurtje rusten met een warme kruik op je lever is zuiverend.
- Goed kauwen van je eten zet je spijsvertering "aan".
- Een goede, diepe buikademhaling is heel ontzurend. Kooldioxide wordt sneller afgevoerd.
- De huid is ons grootste orgaan. Het is dan ook belangrijk om goede producten te smeren, alles wat je op je huid aanbrengt wordt in je lichaam opgenomen. Mijn stelregel is altijd: zou je het niet in je mond stoppen? Smeer het dan ook niet op je huid! Alle producten komen direct in je bloedbaan en dus bij je organen. Het is beter om bijvoorbeeld kokosolie of avocado-olie te gebruiken dan bodylotion met chemische toevoegingen (parabenen).
- Ook voor deodorant zijn er goede alternatieven zoals de producten van dr. Organic (De Tuinen).
- De huid schubben is ook heel ontgiftend. Doe dit voordat je gaat douchen, met een ruwe scrub spons, draaiende bewegingen over heel je lichaam. De doorbloeding komt op gang en de afvalstoffen vloeien als het ware je lymfesysteem in, je lichaam uit.
- Afwisselend warm en koud douchen; eindig met een minuut koud water, even weer warm water en eindig met koud water.
- Gebruik natuurlijke olijvenzeep (blok) zonder toevoegingen, vaak te koop in Turkse winkels. Veel goedkoper dan de gebruikelijke doucheproducten en veel beter voor je!

De gevolgen van verzuring heb je misschien niet altijd in de gaten, maar er zijn veel klachten die hierop kunnen wijzen zoals reuma, jicht, cellulitis, gewrichtsklachten, nierstenen, huidklachten, depressie, migraine, osteoporose, oververmoeidheid, slechte weerstand, enz.

VoetreflexPlus behandelingen, speciaal gericht op ontgiften) zetten je lichaam aan tot opruimen, met name het stimuleren van de nieren, blaas en het lymfesysteem. Ik bied een compleet pakket aan, bestaande uit drie massages (1 massage per week), gecombineerd met een 10-daagse ontgiftingskuur die je zelf thuis kunt uitvoeren. Deze kuur bestaat uit drie dagen afbouwen van je huidige voedingspatroon, vervolgens vijf dagen een kuur waarbij je heel basisch eet (je krijgt menu's mee zodat je niet zelf hoeft te zoeken naar goede combinaties) en twee dagen opbouwen naar een normaal voedingspatroon. Dit alles heb ik uitgeschreven in een document dat je mee naar huis krijgt. Het wordt je dus zo makkelijk mogelijk gemaakt. Tijdens de kuur kunnen er reacties komen zoals hoofdpijn, vermoeidheid, soms zelfs een licht depressief gevoel. Dit zijn allemaal ontgiftingsverschijnselen, een goede reactie dus! Na de kuur voel je je energiever, helderder in je hoofd en lichamelijke klachten kunnen afgenomen zijn, of zelfs zijn verdwenen.