



# SJAMAAN.NL

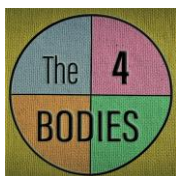


Sjamaan.nl  
Westlandgracht 73-3  
1058 TN Amsterdam

06-24699910  
info@sjamaan

## Openbare lessen 2018

### 4 Body's – Fysiek, Etherische, Astraal en Mentaal

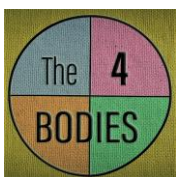


## 4 energie lichamen

Naast het **fysieke** lichaam (dat jij niet bent, je bent de geest, spirit of ziel), heb je nog drie lichamen die belangrijk zijn in je spirituele groei. Belangrijk omdat we er mee op reis gaan en dromen (**astraal**) er onze healing mee vormgeven en onze medicijnen in plaatsen (**Etherische**) en onze informatie vandaan halen en met edelstenen werken (**mentaal**). Belangrijk, maar *niet* zichtbaar. Het leren

kennen, opsporen en ervaren van de 4 lichamen is dus van belang voor het verdiepen van je spirituele leven. Want, wie weet wat hij doet en vooral waar je het focus legt, verdiept zijn leven op een ongelofelijke manier.

En daarnaast ervaren wij de wereld ook op verschillende manieren, op verschillende niveaus omdat de 4 lichamen staan tussen de ziel (je essentie) en de persoonlijkheid (wie je geworden ben door je geschiedenis). Omdat je ervaart via de 4 lichamen kan als een van de 4 lichamen beter ontwikkeld is of er lichamen onder ontwikkeld zijn van invloed zijn op je persoonlijkheid en daarmee op wie je bent en wat je talenten zijn. Als je op alle vier de niveaus evenwichtig ervaart zal je een spiritueel evenwichtig persoon zijn. Als je bijvoorbeeld alleen je fysiek lichaam ervaart of vandaar uit ervaart zal je verder weinig zintuigelijke zijn en vermoedelijk niet of verwaarloosbaar dromen. Tevens zullen je emoties je overvallen in plaats van je de weg wijzen.



## Fysiek

Het eerste lichaam is het fysieke, dat van de vier de laagste trilling heeft. We kennen ons fysieke lichaam goed omdat we weten hoe onze huid voelt, we kunnen onze spieren gebruiken, we kunnen de hardheid van onze botten ervaren. Je voelt je fysieke structuur als je je fysiek inspant, bijvoorbeeld tijdens sporten of tijdens een strandwandeling bij storm waarbij je tegen de wind moet

vechten om overeind te blijven. Het fysieke lichaam valt voor een groot deel samen met ons zelfbeeld, je zegt bijvoorbeeld 'ik ben dik' of 'ik ben lang'; niet 'mijn fysieke lichaam is dik of lang'.

**Fysiek gaat dus over:** Interieur ervaring, gaat over eten, slapen, verteren, uitscheiden. Het is het huis van je ziel.

**Wat je kan ervaren:** gewicht, huid contact met de lucht, met kleding, met andere huid, bloedstroom, hartslag, beenderen, gewrichten en spieren.

**Aspecten:** *atoom, gas, vloeibaar en vast.*

### Fysiek ervaren

Zal in twee stappen gedaan worden. Eerst ga je op reis naar binnen, je eigen lijf in. Hoe huis jij in je lichaam? Daarna aan het exterieur door middel van aanraking. Je kan zo leren plekken op te sporen die fysiek niet doorstromen. Warm of koud? Plekken los maken en laten doorstromen.

### Interieur

Hoe huis jij in je lichaam? Via de bodyscan kun je leren ervaren hoe jij in je lichaam huist.

Ervaart jij je lichaam alleen via de pijnpunten die je roepen of kun je werkelijk de ruimte of eventuele krapte in je lichaam ervaren door als het ware even in je lichaam te stappen en daar met al je aandacht te zijn. Neem regelmatig (ieder uur?) ontspannen plaats op een stoel. Reis dan stap voor stap vanuit je voeten omhoog je lichaam in. Waarbij je steeds opnieuw volledig met al je aandacht een moment bij een lichaamsdeel stil staat, er verbinding mee maakt. Zo zal je ervaren hoe jij in je lichaam huist en wat het jou te zeggen heeft. Je kunt er o.a. gevoelloosheid warm/koud, krapte/ruimte enz tegen komen. Plak daar geen gedachtes of oordeel aan er is geen goed of slecht het is een

ontdekkingsreis in jouw lichaam neem de ervaring mee er reis verder. Je zult merken door er zo aandacht aan te geven het vanzelf oplost.

Door de oefening speels te maken kun je hem ook spontaan doen terwijl je b.v. op kantoor zit en even naar je schouders afreist, daar een moment aanwezig bent en weer terug reist.

Door deze oefening leer je jouw lichaam en zijn reacties kennen waardoor je bewuster en comfortabeler woont in het huis wat jouw lichaam is waar en je ziel in huist. Net als dat je als mens geniet van een schoon, gelucht, gepoetst en liefdevol verzorgd huis, zal je ziel zich meer laten horen in een lichaam wat in liefde herkent en erkent wordt.

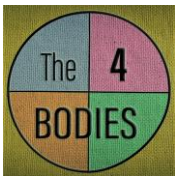
### *Exterieur:*

Via de handen van de ander kun je jouw lichaam lezen. Deze oefening doen we door te gaan liggen op de grond en je te ontspannen maak contact met jouw lichaam op de vloer, hoe voelt dat? Als de ander zijn handen op je lichaam neerlegt, wat ervaar je? Weerstand, gedachten, oordelen, spierspanning, overgave, rust, verlangen, ect, ect. Plak er geen woorden aan en neem de ervaring mee, reis mee met de handelingen en aanrakingen van de ander en maak er een ontdekkingsreis van door jouw lichaam.

Door de ander aan te raken kun je leren voelen waar en hoe het lichaam aanvoelt, het leren lezen en wat het jou zegt over degene die je aanraakt. Maak hier geen verhaal van, reis verder en neem de ervaringen die je meekrijgt mee op jou reis. Voel je koude/warme, gespannen/ontspannen plekken, voel het welkom dat jij de ander aanraakt? Speel hier liefdevol mee en reis met vol respect voor je zelf en de ander verder.

Deze oefening kun je ook in het klein gaan oefenen, wat ervaar je als je een vriend ontmoet en deze jou omhelst, voel je genegenheid of word je er ongemakkelijk van? Wat voel je als een kring van mensen op een verjaardagsfeest dient te begroeten, verlegenheid, walging, vreugde of liefde.

Als je regelmatig oefent met bovenstaande zal je merken dat aanraken en aangeraakt worden voor jou zich in een bewuster vlak zal afspelen en je de informatie zal geven die een meerwaarde voor je zal zijn in jouw leven. Plus je verzameld veel verschillende probiotica die gezond zijn voor je darm flora.



## Etherisch

Het tweede of etherische lichaam bestaat uit minder grove energie. Het etherische lichaam is opgebouwd uit levenskracht, wat in India prana heet, in de Chinese cultuur chi of ki, en wat in sjamanistische culturen soms 'adem van de Geest' wordt genoemd, spirit. Het etherische lichaam heeft de vorm van kanalen en stromen waardoor de levenskracht zich door de fysieke structuur verspreidt. Veel van de sensaties die we als fysiek beschouwen zijn in feite etherisch, de frequenties waarop het fysieke en het etherische lichaam trillen liggen dicht bij elkaar. Hoewel het fysieke en het etherische lichaam tijdens onze dagelijkse activiteiten in onze ervaring versmolten zijn, is het niet moeilijk je af te stemmen op de etherische trilling.

De gemakkelijkste manier om het etherische lichaam te ervaren, is volledig te ontspannen zonder in slaap te vallen, bijvoorbeeld door op een bed te gaan liggen en naar zachte muziek te luisteren. In de ontspannen staat tussen waken en slapen voel je je tegelijkertijd zwaar, loom en een beetje zwevend, los van de materie. Als je die combinatie van sensaties ervaart, is je bewustzijn focus verschoven van het fysieke naar het etherische. Het is gemakkelijk om deze staat te bereiken, je komt er vanzelf als je ligt te zonnen op het strand, als je in een hangmat ligt of op een andere manier helemaal ontspant terwijl je wakker blijft. Als je jezelf traint om die paradoxale sensaties van zwaarte voelen en tegelijkertijd los van de materie zijn een tijdje vast te houden, verdwijnt op een gegeven moment het gevoel dat je een huid hebt. De grenzen van het fysieke lichaam lossen op in een gewaarwording van energie, van trilling en warmte. Je ervaart wel innerlijke ruimte en ruimte buiten jezelf, maar omdat die geen duidelijke grens heeft, heeft je ervaring een letterlijk onbegrensde kwaliteit.

**Etherisch gaat dus over:** Verdieping gevoel, uitbreiding van de interieur ervaring.

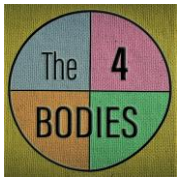
**wat je kan ervaren:** Het geeft je een ruimtelijk gevoel, gevoel van gewichtloosheid, vaag gevoel van wel bevinden (maar niet te definiëren).

**Aspecten:** waarop bewust ingezoomd kan worden, *warmte, vibratie en ruimte.*

### **Etherische ervaren**

- Dit is een manieren om het etherische te ervaren en te leren kennen. Afklop oefening, door met de vlakke hand het lichaam te bekloppen zal de etherische laag actief voelbaar worden. De fijne energie komt in beweging en geeft een tinteling op de huid.

- Er zijn twee ingangen naar het etherische die mogelijkheden bieden tot etherische massage. Kloppen en dan met je handen op 1 cm afstand afstrijken. Doe het twee maal om te ervaren wat je voelt op:
  - Vibratie niveau, de vibratie verandert onder meer door geluid of door je eigen etherische te mengen met dat van de ander. Voel de vibratie van de ander met je hand.
  - Warmte is een andere manier om het etherische van de ander te ervaren. Focus nu niet op trilling en vibratie maar op temperatuur.



## Astraal

Het derde of astrale lichaam maakt zich gemakkelijk los van de fysieke en etherische lichamen. Je voelt dan nog steeds je fysieke lichaam dat bijvoorbeeld ontspannen op de grond ligt, maar je maakt ondertussen allerlei avonturen mee in de vorm van beelden en gevoelens, bijvoorbeeld in de vorm van een begeleide fantasie. Het astrale lichaam wordt vaak beschreven als een lichaam van

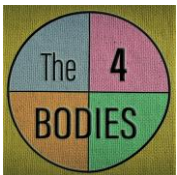
kleuren, mensen die aura's en chakra's waarnemen stemmen af op de astrale laag. Op de astrale laag bevinden zich niet alleen kleuren, het astrale lichaam bevat ook herinneringen. De taal van het astrale lichaam is die van symbolen. Een andere naam voor het astrale lichaam is het 'emotionele lichaam'. Het fysieke lichaam kan in goede conditie zijn of aan ziekte lijden, maar op fysiek niveau bestaat geen emotionele reactie op pijn of welzijn, het fysieke lichaam voelt zich zoals het zich voelt. De fysieke structuur kan vermoeid zijn, kan aan spierpijn of aan een verkoudheid lijden, kan uitgerust zijn of slaperig — maar dat zijn geen emoties. Het etherische lichaam, dat bestaat uit energetische stromen, kan een sensatie van welzijn ervaren, maar dat heeft niets te maken met vreugde of verdriet. De echte emoties komen we pas tegen op de astrale laag.

Door onze aandacht naar het astrale lichaam te brengen zijn we in staat ons te verplaatsen zonder van onze plek te komen. De ervaring kan zo sterk zijn dat je het logge fysieke lichaam niet eens meer ervaart als je met je droom lichaam op reis gaat. Het astrale lichaam is het lichaam dat het elastische is van de lichamen. 's Nachts gebeurt dit onbewust. Je droom lichaam verwerkt als een psycholoog alles wat er die dag gepasseerd is. Omdat de werkelijkheid niet bestaat maar gevormd wordt door ons brein zal/kan de droom er opeens heel anders uit zien dan dat we die bij dag ervaren hebben. De beelden bij dag bewustzijn en bij slaap(droom) bewust zijn kunnen over de zelfde ervaring compleet verschillend zijn.

**Astraal lichaam of droom lichaam gaat over:** Het geeft een meer exterieur ervaring en we kennen het als bijvoorbeeld de trance reis. Het is de deur naar de andere realiteit. En de droomwereld.

**Wat kan je ervaren:** heeft weinig "zelf" gevoel

**Aspecten:** Emotie, creativiteit, kleur, herinneringen uit het verleden.



## Mentaal

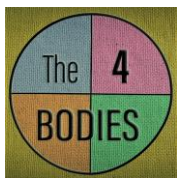
Het vierde lichaam, het mentale, is het lichaam van structuur, van organisatie. Die structuur maakt denken mogelijk, zonder dat het denken zelf is. Het mentale lichaam is een entiteit die organiseert, die emoties en herinneringen ordent, het bestaat uit de kanalen die associaties en verbindingen mogelijk maken. Net zoals de fysieke en etherische lagen nauw verweven zijn, zijn ook de trillingen van de astrale en mentale niveaus niet ver van elkaar verwijderd. Fysiek en etherisch vormen in zekere zin een koppel, en astraal en mentaal ook.

"Dit is het eeuwig durend lichaam, het mentaal lichaam vergaat niet. Het bestaat noch in de ruimte noch in de tijd. Het vibreert op frequentie die nog hoger is dan het astraal lichaam en dus is het nog ijler dan de andere lichamen. Dit lichaam neemt de ervaringen tot zich die we in het leven meemaken. Hier zetelt het denkvermogen, de inbeelding en de verworven kennis. Er wordt niet veel over de mentale matrix gesproken. Via dit lichaam heeft het mentale lichaam contact met het astraal lichaam. Zo kan het mentale lichaam het astraal lichaam reguleren, onderhouden en ideeën toezenden. Dit laatste is ook hoe we tot een godsbeeld komen. Alles was vanuit de hogere sfeer op ons pad komen worden hier ontvangen. De traditioneel healer die vorm wil creëren plaatst zijn beeld in het mentaal. Vandaar gaat het naar het... goed zo Astraal, etherische, fysiek..

**Mentaal gaat dus over:** Organisatie, de structuur begrijpen, abstracte patronen(kleuren), tijd en plaats loze ervaring, het is de fles NIET de wijn.

**Wat je kan ervaren:** is te subtiel

**Aspecten:** Tube, materiaal, beweging, exterieur.



# De training van de vier lichamen

Alle vier de lichamen bestaan op hun eigen frequentie en beïnvloeden elkaar doorlopend. Het fysieke lichaam kun je beschouwen als een structuur waardoor de andere lichamen zich met de wereld kunnen verbinden.

De training van de vier lichamen kost tijd, maar is niet moeilijk. Uitgangspunt is kennis van en respect voor de behoeften en eigenschappen van de lichamen. Je kunt niet tegen hun automatische piloot ingaan, anders loop je alleen maar stress op. Als je weet waar de vier lichamen uit zichzelf goed in zijn, kun je als het ware binnen hun eigen kader steeds net iets meer van ze vragen dan ze uit zichzelf willen geven, afgewisseld met periodes van rust en herstel. Er zijn vele manieren om de verschillende lichamen in goede conditie te houden en te versterken, ik geef hier alleen een paar suggesties.

## Training van fysieke lichaam

De training van het fysieke lichaam ligt voor de hand. Als je veel beweegt, genoeg rust en je lichaam goede voeding geeft, wordt het sterker en veerkrachtiger. De traditionele sjamanistische culturen waren nomadisch, en mensen deden doorlopend intensief fysiek werk. In het Westen zijn er maar weinig mensen die op soortgelijke manier de hele dag hun lichaam gebruiken; daar is sport een goed alternatief voor. Iedere sport ontwikkelt bepaalde vermogens van het lichaam. Ons fysieke lichaam is het kanaal waarmee we ons met de wereld verbinden, en de conditie waarin ons lichaam verkeert bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen.

## Training van het etherische lichaam

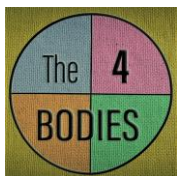
Het etherische lichaam kun je trainen door in de natuur verbinding aan te gaan met de elementen, dieren en bomen. Probeer niet te communiceren in de vorm van beelden en informatie, alleen de energetische verbinding te maken en een tijdje in stand te houden. Het etherische lichaam wil zich uit zichzelf verbinden met andere energie, en je zult zien dat de bewuste verbinding met de natuur erg voedend is. Het komt ook voor dat het etherische lichaam zonder dat je je ervan bewust bent verbinding maakt met iemand die zich slecht voelt of weinig energie heeft — dan voel je je al snel zelf leeglopen. Door bewust verbinding te zoeken met levende krachten in de natuur voed je je etherische lichaam waardoor het sterker wordt, en verwerf je langzaam meer inzicht en controle over de specifieke bewegingen van het etherische lichaam. In traditionele culturen zoeken mensen de verbinding met de natuur vaak via liederen. Bergen, meren, bepaalde karakteristieke aspecten van het landschap — voor alles bestaat een speciaal lied. Bij het zingen van dat lied ontstaat er contact met de kracht die bezongen wordt.

## Training van het astrale lichaam

Het astrale lichaam leeft op in situaties die de fantasie stimuleren, vooral als er ook nog intense emoties in het spel zijn. In traditionele context is het luisteren naar en vertellen van verhalen een van de vormen van training en stimuleren van dit lichaam. De verhalenverteller maakt weidse gebaren, verandert zijn stem en neemt de luisteraars als het ware mee op een reis. Doe eens een experiment, en vertel een bepaalde anekdote eens op verschillende manieren aan verschillende vrienden, kijk welke nuances je bewust kunt aanbrengen en hoe je degene die naar je luistert kunt boeien. En als je naar een verhaal luistert, luister dan actiever — probeer je het verhaal dat een ander vertelt echt voor te stellen terwijl je het hoort, laat je erdoor meevoeren. Feitelijk is iedere vorm van creatieve en beeldende expressie een goede manier om het astrale lichaam te activeren: tekenen, schilderen, beeldhouwen, noem maar op.

## Training van het mentale lichaam

Het mentale lichaam is het lichaam van structuur en verbinding. Je kunt het trainen door te zoeken naar structuur, verbanden te leren zien. Probeer bijvoorbeeld eens patronen te herkennen die je op verschillende schaal tegen kunt komen. De wolken in de lucht zien er soms precies zo uit als de melk die zich in je koffie verspreidt. Je vingerafdruk kom je tegen in de ribbels op het strand. Je kunt een bepaald patroon kiezen en de hele dag opmerkzaam blijven op welke manieren het zich herhaalt. Of doe het juist anders: kies twee voorwerpen uit je omgeving en bedenk welke verbanden er tussen de twee bestaan. Dit soort oefeningen scherpt je vermogen connecties te zien en te maken enorm. In traditionele culturen trainden mensen zich erin om verbanden te leren zien door middel van raadsels en wetstrijden waarbij je alleen kon winnen als je oog had voor de kleinste nuance.



## Voeding voor de vier lichamen

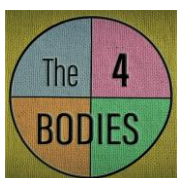
**Het fysieke lichaam** voeden we misschien nog wel het meest bewust. Met maaltijden die al dan niet gezond en voedend zijn. Maar ook water, en niet te vergeten zonlicht. Alles op deze aarde wordt gevoed door die heerlijke warmte bron die ook licht is en die ook straling is, die ons lichaam kortom ook voed.

Meer hier over in de bijlage (blz 10).

**Etherische lichaam** voeden we eigenlijk hoofdzakelijk op twee manieren. Met de vrije zogenaamde universele energie zoals die van de sterren komt, bijvoorbeeld de [spiraal energie](#). En daarnaast voeden we het met andere etherische lichamen. Van daar de noodzaak dagelijks verse groente eten. En dan het liefst geteeld op een vriendelijke manier. De tomaat die in een kas op glaswol in een week op gekweekt is, ziet er uit als een tomaat maar heeft verder niet met een tomaat te maken. Dus niet alleen smaakt ie niet naar een tomaat hij heeft ook niet de etherische voedingswaarde die we nodig hebben om ons zelf etherisch te voeden.

**Astraal lichaam** heeft het meeste baad bij een evenwichtig emotioneel leven. Dus de bovenstaande oefening is onder meer een manier om je astraal te versterken. Drijf je weg in je emotie dan vallen er gaten in je astraal en kan het lichaam minder ver uit reiken en jij minder ver reizen. Dus onderhoud je emotionele huishouding. Tip is misschien nog om te weten dat Jij niet je fysiek lichaam bent maar dat je je emotie beter kan gebruiken waar ze voor bedoeld zijn als je het verhaal los koppelt van de ervaring. Dus, je mag natuurlijk verdrietig zijn. Alleen doe je je zelf een groot plezier door het verhaal dat bij de emotie hoorde niet maar blijft herhalen in je hoofd of tegen anderen. De emotie zit namelijk aan het verhaal geplakt en je komt geen centimeter voor uit. Je blijft hangen in een emotie. JE wordt de emotie, gaat je er mee vereenzelvigen. Waardoor je je essentie, ziel kwijt raakt.

**Mentaallichaam** is vooral gebaad bij structuur en dat bieden edelsteen als geen ander. Vandaar dat kristallen en edelsteen ons zonder dat we het begrepen zoveel goed doen. De werking van het medicijn dat zo'n edelsteen in zijn programma mee neemt, wordt als structuur aller eerst in het mentale lichaam gezet en zal daarna via astraal en etherisch zijn uitwerking op het fysiek hebben. Dat is de reden dat we vaak even moeten wachten op het resultaat. Maar heb je dat geduld dan kan geen medicijn uit een potje van de dokter op tegen de kracht van deze schitterende bond genoten.



## Healing de vier lichamen

### Fysieke healing

Healing vind gek genoeg bijna altijd plaats, in de traditie waarover ik spreek, in de andere lichamen. Met edelstenen in het metaal, met dromen, beelden, affirmatie in het astraal en met energie van welke energie dan ook in het etherische. EN is het natuurlijk altijd beter te voorkomen dan te genezen. Herinner je mijn verhaal over voedsel en altijd in termen van cellen te denken. Wat is goed voor mijn cellen. Naast natuurlijk wat is "emotioneel" goed voor mij. Als je je altijd maar realiseert dat je de 80/20regel hanteert. 80 goed en 20 voor wat je fijn vindt. En snoepen mag als je het maar bewust doet, er vooral van geniet!

Om je lichaam te reinigen van giften gebruik ik zelf het menu uit de bijlage. Lijkt ingewikkeld maar als je er de tijd voor neemt zal je merken dat het goed te doen is en je er een eigen draai aan kan geven zolang je ingrediënten maar gebruikt. Je reinigt vooral je hersen en darmen met dit dieet. Dus wees niet verbaasd over je helderheid en weerstand die gaan toe nemen. Bijkomend voordeel is dat je gewicht op een natuurlijke manier in evenwicht komt.

Als laatste nog de linken naar het verhaal over de verzuring: <https://www.alka.nl/Bent-u-zuur>

En als je meer wil weten over wat goed voor je is volgens het bloedgroep dieet:

<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bloedgroepdieet.aspx>

## Beer Botten Healing



De berenhouding is een beproefde manier om kennis te maken met het “gevoel” van de beer. **Berenhouding, hoe:** voeten parallel 15 cm uit elkaar, knieën los, bekken zo kantelen dat je boven lichaam recht boven je onderlichaam staat. Je laat je hoofd iets achterover zakken (zodat je met je ogen open de overgang van de muur naar het plafond in beeld hebt) en laat je mond beetje open staan, ogen dicht. Je handen zijn ter hoogte van je navel in een ontspannen houding alsof je een ei vast houdt (zie de foto hiernaast). Blijf stil staan in deze houding nodig beer uit met je te zijnen. Je kan je ademhaling wat dieper en zwaarder laten worden, tot dat het bijna een grom is geworden... deze houding op zich is al helend.

De beer als energie is in algemene zin een **helende energie**. We zetten deze houding in om healing bij andere te brengen. Je vraagt degene die je wil helen voor je te gaan staan en je legt je klauwen op de schouders of voeten van die gene. Vanaf hier laat je de beer zijn gang gaan. Je kleit als het waren de botten structuur van de persoon voor je van boven naar beneden of omgekeerd. Hou je focus alleen maar op de botten structuur en dat je die aan het construeren ben. Verder volg de energie en laten de klauwen van de beer het werk doen.



## Etherische Healing

**Shamansong** is een mooi healings ritueel dat gebruik maakt van het etherische lichaam. Veel van het healingwerk vindt plaats op het etherisch lichaam. Nadat je aan de ander gevraagd heb wat hij/zij nodig heeft neem je heel even de tijd om je te focussen op de klacht, het tekort in positieven zin. Dus waarmee zou je de ander een plezier kunnen doen, hoe kan je het evenwicht herstellen. Als je dat focus helder hebt begin je te zingen. Niet in het gezicht.. het is geen pop liedje, het is een helende song. Waarin je zingt over wat je gehoord hebt van de ander, met de nadruk op het evenwicht. Dus benoem wat er loos is maar benadruk vooral wat er nodig is om het evenwicht te herstellen. Je kunt eventueel goede stukken van je zelf als een bleuprint in het etherische van de ander plaatsen. Dus als iemand pijnlijke handen heeft, zie de bleuprint van jouw handen en zet die in het etherische van de gene waar je mee werkt. Deze energie zal via dat etherisch langzaam zijn medicijn werking hebben op de andere lagen en uit eindelijk de ziel en het lichaam van de andere genezen. Door een simpel lied? Ja en je hoeft zelfs niet te kunnen zingen.. het gaat over de trilling, de intentie en het focus op evenwicht dat in het *etherische lichaam* ontvangen wordt.

**Netbalansing** is een manier om mensen hun etherische te versterken doormiddel van geluid. Maak een comfortabel plek, matras, kussens, dekens. Helft van de groep ligt in het nest andere helft zit op de rand en maakt geluid met het focus op het etherische lichaam van de groepsleden. Het geluid versterkt de kracht en de flexibiliteit van het energie lichaam.

In de volgende oefening, **manifestatiekracht versterken**, verbinden we het *fysiek* en het *etherische* tot een lichaam, één ruimte. We doen dit met behulp van de stem. De toonreeks die we maken om deze manifestatiekracht te ervaren is: oe-mm-ah. Deze toonreeks stimuleert het hogere bewustzijn en verdrijft de onwetendheid uit het hart. Ga voor **het eerste deel** van deze oefening rustig zitten. Zorg dat de rug recht is en ontspan de schouders. Kaken en kin zijn ontspannen. Adem in naar het borstbeen en adem uit met de toon **oe**, die klinkt zoals in het woord moed. De toon oe is een focustoon en bundelt je energie. Maak de toon op de uitademing en herinner jezelf eraan dat je de toon meer naar binnen richt dan naar buiten.

Verwelkom de toon.

Adem opnieuw in naar het borstbeen en uit met de toon **mm**. De mm-toon bundelt de lichaams- en de subtiële energie en maakt het hoofd rustig.

Adem opnieuw in naar het borstbeen en adem uit met de toon **ah**, die klinkt zoals in het woord klank. De ah-toon ontspringt in het hart en valt als een kleed om je heen, uitwaaierend naar de voeten.

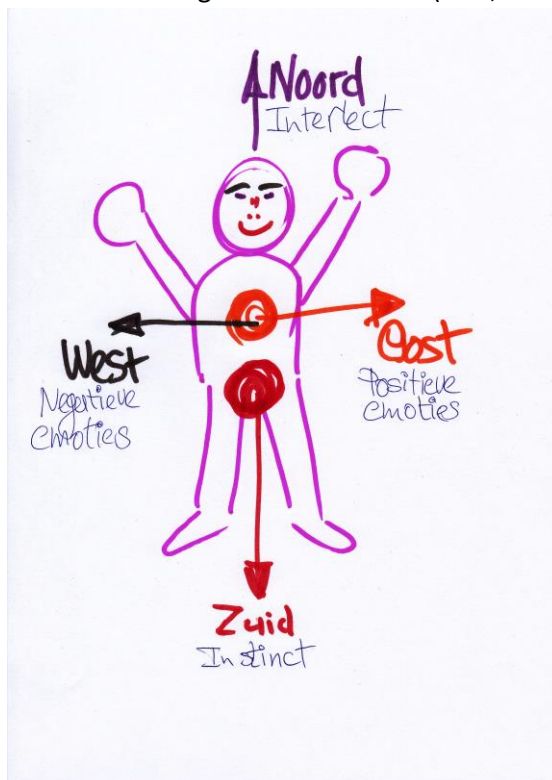
In **het tweede gedeelte** van de oefening gaan we de tonen op één uitademing maken, als een vloeiende reeks. Adem in naar het borstbeen en uit met **oe mm ah**. Besteed aan alle tonen uit de reeks evenveel aandacht. De toonreeks geeft niet alleen lichamelijke ruimte, het doet dat ook op etherisch niveau. Voel, hoe met iedere toonreeks die je

maakt de innerlijke en omgevingsruimte toenemen. Door de toonreeks gedurende vijf minuten te herhalen, ontstaat het gevoel dat je deel bent van het geheel.

In het derde gedeelte van de oefening gaan we luisteren naar de stilte en leegste. Daartoe adem je in naar het borstbeen en uit met de toonreeks oe-mm-ah. Na de uitademing met de tonen word je stil. Je luistert aandachtig naar de stilte, de leegte. Adem al die tijd rustig in en uit. Op een zelf gekozen tijdstip start je de toonreeks weer op en adem je in naar het borstbeen en uit met oe mm ah. Daarna word je opnieuw stil. Je bent eenvoudig aanwezig, je hoeft niets, je luistert. Wissel de toonreeks en de stilte tussen de toonreeks af. Ontdek de invloed van de stilte en de leegte op de hoorbare klanken.

### Astraal evenwicht ritueel

Het astraallichaam leerde we hier boven is het lichaam die de emoties op pikken. Dat is waar je feitelijk de emotie waarneemt. **Iedere emotie.** Het astraal lichaam heeft veel mooie kanten maar de emotionele kant kan als je hem niet beheerst je danig uit je systeem brengen. En zonder oordeel, emoties kunnen ook verslavend zijn. In onze praktijk komen we regelmatig mensen tegen die hun emoties al lang niet meer de baas zijn en hun vreugde volledig kwijt zijn geraakt omdat ze alleen nog maar die verslavende emotie zijn. Het volgende ritueel is er om je te helpen die emoties de baas te blijven. **Doel** is om in je centrum te komen en te blijven, je niet te verliezen aan de verslavende slinger van de emoties (leuk, niet leuk, goed, niet goed). Je versterk daarmee tevens je astraal lichaam



en daar mee je spirituele werk.

**Hoe?** Je ligt op het medicijnwiel zoals je hier naast getekend ziet. Je laat vervolgens van uit de verschillende windrichtingen de energie naar je centrum stromen. Dat centrum heb je eerst gevisualiseerd als een prachtige heldere bron van licht. Ervaar de verschillende stromen, onderzoek ze en zie wat het met je doet. Maak er geen verhaal van, koppel er geen woorden aan, laten de positieve emoties van liefde, plezier, geluk gewoon simpel weg je bron in lopen als vloeibare emoties. Zonder oordeel, zonder je er aan te verbinden. Doe dat ook met de emoties die horen bij j instincten, de emoties die horen bij vluchten en vechten, seksualiteit, al die emoties die je kunnen overvallen omdat ze van heel diep van binnen uit je oersoep komen. Verwelkom ook de emoties van het westen, de negatieve emoties van angst, afgunst, jaloezie enz, enz.. Vreemd misschien maar weet dat de traditionele healers altijd werkt met evenwicht. En dat daar waar licht is ook duisternis hoort. Het is dag en nacht. In je centrum van licht zullen al die emoties tot een evenwicht komen en je sterken. Als laatste laat je ook de emoties van het noorden naar je centrum stromen. De emoties die horen bij je intellect, je gedachten, je mindfucks. Alles wat je aan emoties oproept door in gedachten te verdwalen, laat ze naar je centrum stromen. Daar waar de stromen samen komen is het

midden, jou midden. De plek van waar uit je evenwichtig kan werken en zijn. Dus wanneer je weer eens merkt dat je uit je evenwicht gebracht wordt, door emoties overmand, weet dat ze niet lichamelijk zijn en dat je door je te verbinden met je centrum je snel weer terug in evenwicht kan komen. *(Nabericht: de pijlen in de tekening zouden andersom moeten zijn. Gaat over energie die naar de bron stroomt. Staat nu getekend in welke richting de windrichtingen zich bevinden)*

### Offeren aan de spirit

Interessant weetje is dat de Tibetanen de intensiteit van hun emotie (astrale veld) offeren aan de spirit die hem op dat moment nodig heeft. Dus ze ervaren de emotie wel, alleen laten ze zich er niet door overspoelen. Ze vragen de spirits die de energie nodig hebben de intensiteit (dus eigenlijk de energie) van ze over te nemen.

### Christal Healing voor het mentale lichaam

Helen met edelstenen is misschien wel een van de oudste vormen van healing op aarde. De jonge aarde bewoners ontdekte deze bondgenoten al vroeg en leerde ze kennen als krachtige instrumenten om genezing en evenwicht te brengen in het fysieke lichaam. Dat ze dit deden via het mentale (of zo als het ook wel genoemde: kristallen lichaam) lichaam zal voor hen nog niet bekend geweest zijn. Dat de kristallen en andere edelstenen hen geroepen hebben is bijna een feit. Uit de verhalen van natuurliefhebbers is bekend dat deze wezens die kristallen zijn zich kenbaar maakte



aan de hoog gevoelige medicijn mensen en ze uitnodigde hen in te zetten in hun healing werk. Dus de dingen die je leerde komen uit een lange traditie van kristalhealers.

### **Kristal punt healing**

De eerste stap die je met je want (de kristalpunt) doet is het energie lichaam op ongeveer 90 cm van het lichaam open maken. Je doet dit door de kristal punt 3 x met de richting van de klok helemaal rond het lichaam van hoofd naar voeten te draaien. Je eindigt door een ritssluiting beweging te maken van beneden naar boven. Je trekt een rechte lijn van voeten naar kruin en opent het lichtlichaam. Zo het lichtlichaam is klaar om op subtiele wijze ervaren te worden. Je neemt de want nu lichtjes tussen duim en wijsvinger en beweegt hem langzaam van links naar rechts, van boven naar beneden. En je brengt je aandacht voor de volle honderd procent bij je duim en wijsvinger. Alles wat je opmerkt als anders; stroef, zwaarder, lichter, als een gat, als een deksel, als een verandering kortom, sla je op of spreek je uit. Bijvoorbeeld ik merk op dat ik rond je keel meer moeite moet doen, heb je moeite je te uiten? Of ik merk dat mijn hand sneller wil rond je keel, praat je misschien te veel? Hou het luchtig en laat je hart spreken. Als er geen woorden zijn, is het ook goed en constateer je slechts dat er een verstoring is in het lichtlichaam. Anders luister je naar degene voor je maar verbind er geen conclusie aan. Het is een vorm van orakelen maar heeft niet het doel direct diep inzicht te brengen. Je kunt met de punt van de kristal de energie die vast zit of te snel gaat corrigeren door met de punt op die plek het tegenovergestelde te doen. Dus is de energie stroperig, versnel hem met de punt en visa versa.

Belangrijk is het nog om goed af te sluiten. Je wil niet dat de persoon waar je mee gewerkt hebt helemaal open de straat op gaat en zijn lichtlichaam vol ongewenste bezoekers krijgt. DUS in tegengestelde richting met je want weer van kop naar voeten cirkelen (minimaal 3 keer) en de ritssluiting van hoofd naar voeten (recht over het lichaam) dicht doen! Bedank elkaar en de spirits voor deze gift en geniet na van een lichtlichaam dat voor de volle 100% functioneert. Het kan betekenen dat je de komende dagen anders zal voelen, energiever, lichter, vrolijker. Het kan ook zijn dat alles wat je aanpakt lukt, maak er gebruik van. EN denk er over dit te herhalen en je licht lichamen te onderhouden!

### **Kristal legging**

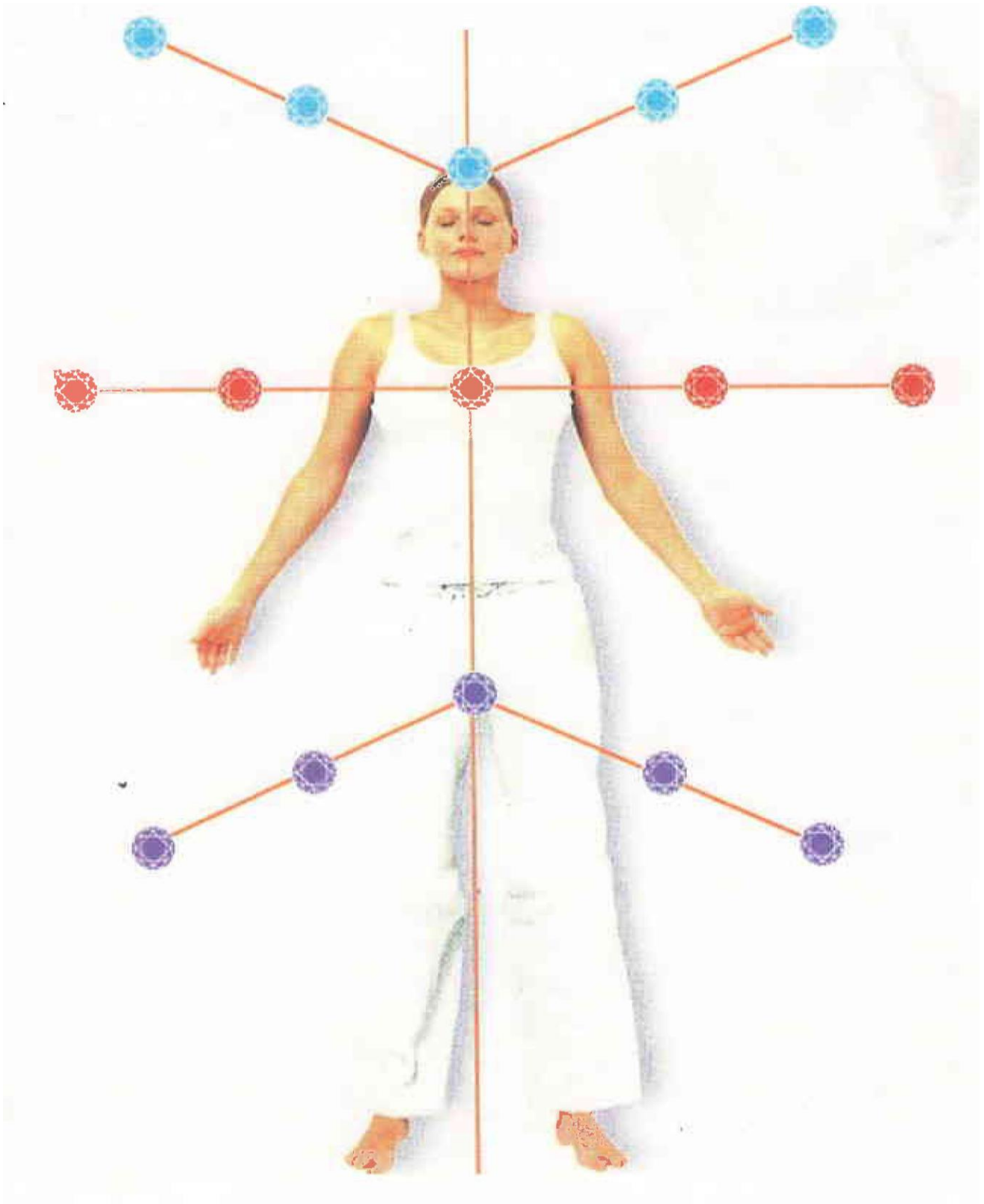
waar we door middel van spierkracht en de wil in staat zijn met die steen heel veel verschillende dingen te doen. De steengeest komt uit de energie wereld die ijl en energetisch is. Ergo zonder spierkracht of wil. Jij bent nodig omdat te doen. Jij bent het kanaal, wees dat kanaal en luister of voel goed wat er van je verlangd wordt.

### **Leggingen**

Onderstaande Legging is een manier om met de stenen te werken. NIET de manier. Het is slechts bedoelt je op weg te helpen met een beproefde en krachtige methoden. Laat vooral de de stenenspirit zelf jouw inspireren en leiden. Afstemming en focus zijn belangrijker dan te weten waar de steen in de boeken voor staat. Dat is de wetenschappelijke en niet de spirituele aanpak.

- 1** Kies uit uw collectie intuïtief drie sets van vijf kristallen van dezelfde soort (vijftien kristallen in totaal). Beslis intuïtief welke set voor uw voorhoofdchakra, uw hartchakra en uw wortelchakra bestemd is.
- 2** Leg vier van de voorhoofdkristallen zo neer dat er, als u ligt, twee aan weerszijden van uw hoofd liggen op een lijn die vanaf uw voorhoofd een brede V vormt.
- 3** Leg twee van de hartkristallen aan weerszijden van uw lichaam, op een horizontale lijn die over uw hartchakra naar buiten loopt.
- 4** Leg twee van de wortelkristallen aan weerszijden van uw benen, op een lijn die zich in een wijde omgekeerde V vanaf heupbeenhoogte uitstrekt naar uw voeten.
- 5** Ga tussen de kristallen liggen en leg het laatste wortelkristal onderaan uw wervelkolom, het laatste hartkristal op uw hartchakra midden op uw borst, en het laatste voorhoofdkristal midden op uw voorhoofd.
- 6** Stuur uw aandacht even naar elke steen, als alle kristallen op hun plek liggen, en ontspan.
- 7** Blijf 5-10 minuten in de legging liggen; haal de stenen weg en rust nog 15 minuten uit voordat u uw normale bezigheden hervat.

Zie afbeelding op de volgende pagina



# Bijlage

## Ontgiftingsmenu

Als je niet goed weet wat je tijdens een week ontgiften kunt eten, zijn hier enkele suggesties.

- **Eerste ontbijt** (7 uur): groentesap. Recept: zes kleine boerenkool Bladeren, 2 bladeren van een andere groene groente, 1/2 komkommer, twee selderijstengels, ruim een centimeter gemberwortel, 1/2 citroen (geschild), 1/2 groene appel. Drink hier ongeveer een kwart liter van. Neem geen thee of koffie. Drink bij het ontbijt en verder door de dag heen ruim voldoende water, in totaal minstens 8 glazen.
- **Tweede ontbijt** (10 uur): proteïnen en vetten naar keuze. Eieren, geitenkaas, avocado, gerookte vis en noten zijn allemaal prima.
- **Lunch**: Groene salade of een flinke portie gestoomde of in groentebouillon gesauteerde groenten. Gebruik gezonde olie en kruiden naar smaak. Combineer dit met een handvol zaden of noten, een portie gerookte zalm (of een andere in het wild gevangen vissoort), quinoa of mager, biologisch vlees van met gras gevoede dieren. Fruit naar keuze.
- **Middagtussendoortje**: Noten, zaden, avocado vermengd met kruiden, een kleine salade of groentesap.
- **Avondeten**: (vóór 6 uur). Gelijk aan de lunch.

Je kunt de hele dag door groene thee drinken. Groene thee bevat een minimale hoeveelheid cafeïne, maar veel antioxidanten en kan daarom de ontgifting van de cellen op gang brengen.

### VASTEN

De belangrijkste manier om gifstoffen kwijt te raken is vasten. Tijdelijk afzien van voedsel kent als manier om lichaam en geest te zuiveren en als voorbereiding op spirituele ervaringen een eeuwenlange geschiedenis. Traditioneel leven de sjamanen enkele dagen op alleen water, om hun hersenen optimaal, dat wil zeggen niet gehinderd door gifstoffen, te laten functioneren.

Gewichtsverlies is niet het doel van vasten; het is gevaarlijk met dat doel te vasten. Wij vasten om het herstelmechanisme van het lichaam in te schakelen en de mist uit ons denken te verdrijven. Vasten leidt tot reiniging op celniveau. Meer dan een paar uur lang geen suiker of bewerkte koolhydraten innemen leidt al tot het proces van autofagie, waarbij afval in de cellen wordt omgezet in bouw materiaal voor de cellen. Wanneer cellen ontgift worden, scheiden ze afvalstoffen uit, die in het bloed terechtkomen en naar het maag-darmkanaal worden getransporteerd om uitgescheiden te worden. Wanneer wij suikers consumeren, is het lichaam in de opbouwmodus en wordt er spierweefsel gerepareerd en opgebouwd. Als we een paar uur geen suiker innemen, komen we in de autofagie- en recyclemodus. Zelfs als je maar kort vast, gebeuren er al fantastische dingen in je lichaam en je hersenen. In 24 uur neemt de productie van groeihormonen met 1500 procent toe en worden de cellen waaruit onze weefsels en organen bestaan gerepareerd. Als je achttien uur lang geen suiker hebt gegeten, wordt het zelfhelend vermogen van het lichaam in werking gezet, worden je cellen ontgift en worden de lang-leven-genen actief. Als je wilt vasten om je lichaam te ontgiften, moet je tussen 6 uur 's avonds en 12 uur de volgende dag geen suikers of granen eten.

### VIER MAALTIJDEN PER DAG

De ontgifting via huid, nieren, lever en longen zal beter verlopen als je gezond, biologisch voedsel nuttigt. Het basismenu om je hersenen en lichaam voor te breiden bestaat uit ruim voldoende verse, vezelrijke groenten, gezonde noten, zaden en oliën, en vis die rijk is aan omega-3-vetzuren. In dit voedsel zit ruim voldoende van de juiste vetsoorten om de hersenen te voeden. Om je darmbrein en de mitochondriën in je cellen te ondersteunen, raad ik je aan vetten vooral te halen uit noten, zaden, avocado's en gezonde oliën zoals kokosnootolie, koudgeperste extra virgin-olijfolie en lijnzaadolie. Zorg er ook voor dat je ruim voldoende vezelrijke kruisbloemige groentesoorten eet, zoals bloemkool, broccoli en sluitkool (o.a. spruitjes en groene en witte kool). Kruisbloemige groenten helpen bij de ontgifting, omdat ze Nrf2 activeren, een genetische reactieketen die de productie van antioxidanten en ontgiftingsenzymen regelt, en de lang-leven-genen inschakelt. Vermijd wortelgroenten, want die hebben een hoge glycemische index en brengen de bloedsuikerspiegel omhoog. Wanneer je vast om te ontgiften, eet dan niet meer dan één keer per dag fruit, liefst in de middag, en drink geen vruchtensap, want daarmee verhoog je je bloedsuikerspiegel. Begin je dag met een glas sap gemaakt van biologische groene groenten. Als je wilt, kun je daar eventueel wat wortel of appel aan toevoegen voor de smaak. Na de ontgifting kan je lichaam kleine hoeveelheden

van ander gezond voedsel aan dat niet op het Ontgiftingsmenu staat. Je kunt dan ook per dag één kop koffie gebruiken en af en toe een glas wijn drinken.

Ik wil niet beweren dat je alle voedsel met een hoge glycemische waarde, zoals meloen en rode bieten, voor de rest van je leven moet laten staan. Let vooral op de signalen van je lichaam en op je stemming, dan weet je wanneer je weer een ontgiftingskuur moet doen. De meesten van ons gebruiken drie maaltijden per dag en een paar tussendoortjes. Tijdens een week ontgiften gebruik je vier maaltijden per dag, waaronder twee keer ontbijt, maar alle ongezonde tussendoortjes laat je staan!

Nadat je 's morgens bent opgestaan, begin je met je eerste ontbijt: een drank gemaakt van groene bladgroenten, het liefst boerenkool. Later in de ochtend neem je je tweede ontbijt, dat gezonde vetten bevat van onder andere avocado's, en proteïnen in de vorm van bijvoorbeeld eieren of gerookte zalm. Je tweede ontbijt bevat beslist geen fruit of granen. Bij de lunch kun je fruit gebruiken als je dat wilt, naast gestoomde groenten en een eiwit van je keus. Dat eiwit kan vis zijn, maar ook quinoa, een pseudograan dat glutenvrij is en nauw verwant is aan spinazie en rode biet. Quinoa is rijk aan voedingsstoffen en bevat een hoog gehalte aan gezonde vetten en proteïnen. Het diner is een lichte maaltijd, ook weer met een eiwitgerecht en gezonde vetten. Zorg ervoor dat je na 6 uur 's avonds niets meer eet, zodat je een volledige periode van twaalf uur vast en gedurende achttien uur geen glucose opbouwt. Zo activeer je het autofagieproces (Cellen hebben een speciaal systeem, autofagie genaamd, dat er voor zorgt dat overbodige of kapotte eiwitten opgeruimd worden). Hoewel op groenten gebaseerde voeding voor de mens gedurende eeuwen het uitgangspunt is geweest, zijn de meesten van ons er niet aan gewend groentesap, salade en groentesoep te gebruiken voor het ontbijt. Om je ontbijt smakelijker te maken, kun je er noten, zaden en gezonde oliën en verse af gedroogde kruiden aan toevoegen. Natuurlijk mag je, om gerechten en salades smakelijker te maken, alleen lijnzaadolie en extra virgin-olijf-olie gebruiken. Om te koken (of te bakken) gebruik je altijd kokosolie, want alleen die is bestand tegen hoge temperaturen. Gebruik daarvoor geen olijfolie, want die wordt door de hitte afgebroken. Kook groenten nooit te lang, want dan breek je de vezels af en vernietig je de vitaminen en fytonutriënten. Je kunt groenten beter stomen of sauteren in vegetarische kruidenbouillon. Je kunt ze natuurlijk ook rauw eten, besprenkeld met een gezonde olie. De fysieke en emotionele oppepper die je krijgt van zo'n zevendaagse detoxkuur kan je ertoe aanzetten permanent over te schakelen op voeding op basis van biologische groenten en gezonde vetten (dus zonder bewerkte granen). Ervoor zorgen dat je minder gifstoffen binnen krijgt is goed voor je hersenfunctie, maar pas als je overstapt op voeding die gebaseerd is op plantaardige nutriënten, zal je lichaam optimaal in staat zijn zichzelf te ontgiften en gezond te worden.

## **BIJWERKINGEN**

Voornamelijk hoofdpijn. Ruim voldoende drinken is dan goed, want daarmee spoel je de gifstoffen als het ware weg via de nieren en de blaas. Je zult ook vergiften uitscheiden via je huid en wellicht meer zweten dan normaal. Gun jezelf gedurende de eerste paar dagen extra rust. Het kan handig zijn de detoxweek met het weekend te beginnen. Wees niet verbaasd als je merkt dat je niet helder kunt denken en moeite hebt met je concentreren. Gifstoffen worden namelijk opgeslagen in het vet in je hersenen en tijdens het ontgiften zullen je hersenen die gifstoffen afgeven aan het bloed om afgevoerd te worden. *Je kunt ook irritaties gaan ervaren en last krijgen van stemmingen.* Lichamelijke ontgiftiging kan weggestopte emoties naar boven halen; schadelijke emoties verbinden zich met schadelijke stoffen in het lichaam en je lichaam gaat nu hard aan het werk om alle fysieke en emotionele rommel op te ruimen. Geef aandacht aan de gevoelens en herinneringen die bovenkomen. Diep weggestopte oude pijn kun je opnieuw gaan voelen. Probeer daar niet op te reageren; het is niet het juiste moment om belangrijke beslissingen te nemen of met anderen persoonlijke kwesties uit te werken. Neem voldoende tijd en ruimte om de emoties die bovenkomen voor jezelf een plek te geven. Ik raad je aan gedurende deze zeven dagen een dagboek bij te houden, zodat je omgeving niet hoeft te lijden onder jouw irritaties. In je dagboek schrijven kan je ook helpen vroegere ervaringen die je opnieuw beleeft in een ander perspectief te plaatsen. Als je zo je oude pijn verwerkt, kom je mogelijk op een punt waar je jezelf en anderen kunt vergeven. Als je hoofd na een paar dagen helder begint te worden, krijg je waarschijnlijk een heel andere kijk op je problemen. Het kan ook zijn dat de negatieve emoties als vanzelf verdwijnen. Omdat je lichaam nu beter functioneert, kan het zijn dat je minder slaap nodig hebt, terwijl je je toch meer uitgerust voelt.

## **Supplementen voor ontgiften**

Als je een detoxweek doet, zorg er dan voor dat je iedere dag de volgende supplementen inneemt. Van sommige supplementen worden hier relatief hoge doseringen genoemd, maar die gelden alleen voor de detoxweek.

**Ochtend (na het opstaan):**

**Vitamine B12** is van essentieel belang voor de ontgiftiging van de lever en de bescherming van het onbeschadigde DNA, dat belangrijk is voor de celgroei. De meeste van ons lijden aan vitamine-B12-tekort. Zorg ervoor dat je methylcobalamine slikt, een betere vorm van B12, die onder de tong gemakkelijk oplost. Neem 2500 1.1,g (microgram).

**Vitamine C** is van essentieel belang bij ontgiftingsprocessen. Neem 2000 mg.

**Vitamine D3** is belangrijk voor de opname van calcium en kan depressie, dementie, diabetes en auto-immuunziekten voorkomen of verminderen. Tijdens een detoxweek neem je 5000 IE (internationale eenheden) vitamine D3.

**S Acetyl glutathione** beter bekend als **glutathion** of GSH is de eerste beschikbare biologische vorm van de vrijeradicalenopruimer glutathion. Neem -1 gram, 's morgens op je nuchtere maag.

**DHA en EPA** (docosahexaeenzuur en eicosapentaenzuur) zijn omega-3-vet-zuren die belangrijk zijn om de hersenen gezond te maken en alzheimer te voorkomen. Ze komen voor in vis, noten, zaden en bepaalde oliesoorten, maar zijn vooral aan te raden in de vorm van een supplement. Neem 3 gram.

**Curcumine**, het actieve ingrediënt van de specerij koenjit, activeert de genen die in de hersenen krachtige antioxidanten produceren. Neem 1 gram. Zorg er voor dat je de liposomale vorm gebruikt.

**Resveratrol**, dat wordt aangetroffen in rode wijn en blauwe druiven, zet ook aan tot de productie van antioxidanten in de hersenen en reguleert de genen die de apoptose activeren, de geprogrammeerde celdood. Neem 500 mg (milligram).

**Pterostilbeen**, dat voorkomt in bosbessen en druiven, werkt samen met Resveratrol ter voorkoming van kanker en andere ziekten. Neem 250 mg (milligram).

**Probiotic** herstelt een gezonde darmflora en vergemakkelijkt de spijsvertering. Beste is veel mensen te ontmoeten maar ook de probiotica van [de tuinen](#) is een super goede manier om je darmen in top conditie te houden.

**Kokosolie** is superbrandstof voor de hersenen. Neem 7 eetlepel in de ochtend en -1 eetlepel halverwege de middag.

**Avond (twee uur na het avondeten)**

**Alfa-liponzuur** helpt bij de verwijdering van gifstoffen en zware metalen uit de hersenen. Neem 7 capsule van 600 mg (milligram).

**Magnesiumcitraat** ondersteunt de peristaltische bewegingen, helpt afvalstoffen afvoeren en ontspant bovendien de spieren. Neem 2 capsules van 500 mg (milligram) of 1 theelepel van de poedervorm.

## Ondersteuning bij ontgiften

### Baden, borstelen en sauna

De huid is een van de belangrijkste organen die bij ontgiftiging betrokken is. Je kunt de afvoer van gifstoffen versnellen met behulp van detoxbaden, huidborstelingen en sauna- of stoombaden.

**Detoxbaden** stimuleren het lichaam ertoe gifstoffen uit te scheiden via de huid. Je zweet ze letterlijk uit. Het warme water zorgt ervoor dat je gaat zweten. Je kunt aan het badwater epsomzout toevoegen om dit proces te bevorderen. Epsomzout is eigenlijk geen zout, maar magnesiumsulfaat. Je lichaam neemt het magnesium op waardoor vergiften worden losgemaakt, die vervolgens via de poriën worden uitgescheiden. Epsomzout is ook goed voor een gezonde bloedsomloop en een effectiever gebruik van zuurstof en mineralen. Bovendien kan het de bloeddruk omlaag brengen en ontstekingen verminderen. Als extraatje ontspant epsomzout je spieren en vermindert het stress.

**Etherische oliën** toevoegen aan het badwater kan je nog meer helpen ontspannen. De spierontspannende werking van de geur van lavendelolie is bekend. Andere toevoegingen die je alleen of in combinatie kunt gebruiken zijn zuiveringszout, appelciderazijn en Himalayazout, die alle de ontgiftiging via de huid bevorderen.

**Blijf** ongeveer 20 minuten in het bad. Let erop dat je niet valt als je uit bad stapt. Ook een bezoek aan de **sauna** kan de huid helpen bij het uitdrijven van gifstoffen. Een conventionele sauna met heteluchtcirculatie kan voor sommige mensen problemen opleveren met de ademhaling en werkt voor wat betreft ontgiften ook niet zo effectief als een infraroodsauna. Diep-infraroodstralen dringen via de huid enkele centimeters het lichaam binnen en maken gifstoffen vrij die zijn opgeslagen in de vetlaag onder de opperhuid.

**Stoombaden** helpen ook bij de ontgiftiging, maar net als een conventionele sauna wordt daarbij alleen het huidoppervlak opgewarmd, waardoor de ontgiftiging niet zo effectief ondersteund wordt als in een diep-infraroodsauna.

**Borstelen** van de huid stimuleert de bloedsomloop, wat de ontgiftiging bevordert. Voordat je je detoxbad neemt, borstel je overal je huid. In natuurvoedingswinkels of via internet kun je hiervoor speciale borstels kopen. Zorg ervoor dat je je borstel regelmatig schoonmaakt en goed laat drogen, en leen hem nooit aan iemand uit.

**Overige tips** Stimuleer een of twee keer per dag je peristaltische bewegingen. Gebruik indien nodig een natuurlijk laxemiddel, of neem Magnesiumcitraat, dat een laxerende werking heeft. Zorg ervoor dat je tijdens de detoxweek minder vlees eet en alle zuivel van je menu schrapt.