



Reset Health Workshop

DE KRACHT VAN VOEDING EN LEEFSTIJL ALS FUNDAMENT VOOR GEZONDHEID EN WELZIJN

Je eigen inbreng in gezondheid en preventie is enorm. Soms als het tegenzit en je hebt last van lichamelijke ongemakken en chronische klachten, dan is het lastig om dankbaarheid te voelen en liefdevol te denken over je lichaam en het goed te voeden.

Maar iedere dag, op elk moment is jouw lichaam er voor jou en werkt het in opperste staat om jou te beschermen en gezond te houden.

Tijdens deze workshop vertel ik over de kracht van voeding en leefstijl als fundament voor gezondheid en welzijn. Ik vertel over het zuur-base balans in relatie tot het afvoeren van afvalstoffen en de spijsvertering. Na deze workshop weet jij hoe je de opnamecapaciteit van waardevolle voedingstoffen kunt verbeteren. Een gezonde leefstijl heeft niet alleen met voeding te maken maar voeding is simpelweg dé brandstof voor ons lichaam.

Daarnaast worden we overspoeld door activiteiten en informatie. Het wordt steeds moeilijker rust te vinden en de juiste keuzes te maken om gezond en gebalanceerd te leven.

We worden we blootgesteld aan uitlaatgassen, pesticiden, chemische cosmetica en drinken we misschien een glaasje alcohol te veel en gebruiken we (thuis)medicijnen.

Vervuiling van lichaam en geest lijkt daarmee een onderdeel van ons leven te zijn geworden. Gelukkig is het lichaam een ingenieus mechanisme. Jouw lichaam heeft een natuurlijk mechanisme dat 'zelfgenezing' heet. Jouw organen weten als geen ander hoe ze gevaarlijke stoffen kunnen verwerken of opslaan om ervoor te zorgen dat we niet ziek worden.

Dit proces kunnen we alleen niet oneindig 'gebruiken'. Op het moment dat er meer gifstoffen in ons lichaam achterblijven dan er worden afgevoerd spreekt men van 'toxificatie' van het lichaam. Lusteloosheid, vermoeidheid, concentratiestoornissen, prikkelbaarheid, huidproblemen, slapeloosheid, luie of juist overactieve darmen kunnen hiervan symptomen zijn. Deze symptomen kunnen op de lange termijn opstapelen en overgaan in ernstigere klachten en soms zelfs chronische ziektes.

Een detox (ontgifting) op deze levensstijl is bedoeld om een teveel aan gifstoffen op te ruimen maar ook als preventief middel in te zetten.

Aansluitend van deze workshop vertel ik over de werking van een Detox en leg ik uit hoe de twee programma's eruit zien en wat er gebeurt in je lichaam.

Reset Health Detox

Het basis detox programma richt zich op herstel van de natuurlijke balans in jouw lichaam.

- Het lichaam wordt optimaal gevoed door gebruik van sappen en soepen.
- Een uitgebreide handleiding met ontbijt, lunch en avondmaaltijden.
- Als aanvulling wordt er gewerkt met natuurlijke supplementen om de afvoer van afvalstoffen een extra stimulans te geven.
- Lid van de groepsapp voor vragen en delen van ervaringen.
- Kosten zijn € 65,00 euro per persoon.

Het speciaal programma is uitgebreider;

- Er is een mogelijkheid de afvoer te stimuleren door bindweefselmassage tijdens deze week. Deze massage werkt tevens ontspannend en geeft energie.
- Door persoonlijke begeleiding is er ruimte voor feedback.
- Kosten zijn € 105,00 euro per persoon

Deze detox kuur is er specifiek op gericht het maag-darm kanaal te zuiveren. Dit ontlast ook de lever en de nieren en geeft een betere gezondheid en energie. De biofilm, de slijmlaag in de darm waar de goede maar helaas ook schadelijke bacteriën zich kunnen vestigen, wordt tijdens deze dagen gereinigd.

Deze detox kuur duurt in totaal 7 dagen; 2 voorbereidingsdagen, 2 dagen sap vasten en vervolgens 3 opbouw dagen. Bij de Detox kuur Speciaal plannen we tevens de twee bindweefselmassages van 20 minuten.

Als je nu al weet dat je de Reset Detox wilt gaan doen, mail dan naar info@sandravanschijndel.nl. Dan ontvang je op 7 september via de mail al de handleiding met alle recepten van ontbijt, lunch en diner.

De volgende ingrediënten zijn inbegrepen voor deze Detox-week: biologische groente bouillonblokjes, spirulina, gerstegras, dulce, psylliumvezels en probiotica.

De gehele Detox kuur wordt ondersteund door woorden van inspiratie en een do's en dont's lijst. Tijdens deze week kunnen jullie mij dus vragen stellen via de groepsapp en zal ik jullie begeleiden en daar waar nodig advies geven.

Enkele voorwaarden:

** je bent ouder dan 18 jaar;*

** je hebt een blender of slowjuicer om zelf de sappen te maken;*

** indien je gebruik maakt van medicijnen graag van te voren even overleggen.*



Tijdens de detox

Tijdens deze detox week neemt je lichaam een andere rol aan. In plaats van bezig te zijn met ontvangen, bewerken, opslaan, analyseren, onderscheiden en uitscheiden van voedingsstoffen stapt het over op de taak van schoonmaken, afvoeren, zuiveren en vervangen.

Dit lukt echter niet altijd zonder slag of stoot. De symptomen die je kunt ervaren zijn: hoofdpijn, benauwdheid, spierpijn, diarree, slechte adem, verstopte-of loopneus, vermoeidheid, huiduitslag, duizeligheid, misselijkheid en opvliegers. Allemaal veroorzaakt door gifstoffen die loskomen en je lichaam uit moeten.

Daarnaast is je lichaam misschien niet gewend om te saptasten en kun je last hebben van een hongergevoel. Dit hoort er allemaal bij maar uiteraard kun je altijd contact opnemen als je vragen hebt over klachten of als deze naar jouw gevoel te erg worden. De effecten van een detox verschillen van persoon tot persoon, de voordelen die je kunt ervaren zijn;

- Meer energie;
- Verhoogd concentratie vermogen;
- Gewichtsverlies
- Verbeterde stoelgang
- Rustige darmen
- Beter humeur
- Mooiere huid
- En wellicht, het begin van een nieuwe gezonde levensstijl!

Hoe leuk is het om samen in een groep deze Detox te doen en elkaar te steunen met ieder zijn eigen ervaringsverhaal. We komen bij elkaar tijdens de kick off en er komt een groepsapp. Maar als je ervoor kiest om niet naar de startbijeenkomst te komen of aan de groepsapp deel te nemen en het traject voor jezelf te houden, dat is ook okay.

Zorg tijdens deze dagen voor een goede (liefst 1 uur extra) nachtrust, ga iedere dag minimaal een half uur wandelen. Maak ruimte voor expressie (tekenen, zingen, muziek, kleien!) Maak ook dagelijks ruimte voor reflectie (meditatie, mindfulness, dagboek, visualistie etc)

Belangrijk: Note van een gepassioneerde natuurgeneeskundige:

Het woord "detox" wordt typisch geassocieerd met het fysieke lichaam, en ook met het negatieve, d.w.z. voedingsmiddelen om te schrappen uit de maaltijden. Maar als voedingsdeskundige en natuurgeneeskundige kijk ik graag naar een holistische route.

Ik zie een groot potentieel in het beperken van ongezonde snelle voeding en in het voeding ontgiftig proces, want je gaat je een stuk beter voelen. Maar onderliggende problemen zoals bijvoorbeeld relatieproblemen, loopbaanstress en zelfvernietigende gewoonten die doorgaan buiten de keuken zijn net zo belangrijk.

Er is steeds meer bewijs dat ons lichaam en geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn en daarom is het goed naast de fysieke aanpak deze week te gebruiken om te kijken waar je in totaal staat.

DETOX BODY

DETOX MIND

DETOX SOUL