



ONTGIFTEN OP 3 LEVELS

Een lichaam is er van nature op voorzien om een bepaalde hoeveelheid gifstoffen af te voeren. Maar na een bepaalde leeftijd verloopt dit proces moeilijker (mede omdat er ook emotionele blokkades meespelen!) en stapelen de gifstoffen op in ons lijf.

Met allerlei gevolgen, waaronder **zware vermoeidheid**, **gewrichtspijn**, **een slecht werkende spijsvertering** (prikkelbare darm, constipatie, opgeblazen...), **concentratieproblemen** en **een wazig hoofd**, allerlei soorten **huiduitslag** enz.

Een ontgiftingskuur (zeker ééntje die op 3 levels werkt en dus niet alleen het fysieke stuk aanpakt) is dan ook een weldaad voor je lichaam en je hele leven!



Hieronder de lijst met tips en supplementen die ik je beloofde.

Het is een aanvulling op de zuivering die wordt aangeboden in de 5-delige reeks afstandshelingen door Geert en mezelf via de balancerende frequenties van de **bioresonantie** (<https://natuurlijkwelzijn.be/bioresonantie/>) én via de **multidimensionale heling** (<https://www.van3dnaar5d.be/multidimensionale-frequentieheling/>)

Lieve allemaal,

Hartelijk welkom in onze reeks rond ontgifting.

We beloofden jullie een lijstje met tips en hoogwaardige supplementen om jullie proces te ondersteunen, te vergemakkelijken en ook doeltreffender te maken.

Ons motto: wees lief voor jezelf

Ontgiften gebeurt niet alleen fysiek maar ook emotioneel

Gifstoffen worden vaak vastgehouden op plekken en in organen waar we niet zo lief zijn geweest voor onszelf, waar een emotioneel proces niet afgerond is kunnen worden.

Door een streng proces te willen gaan lopen in deze 5 weken geraak je uiteindelijk niet echt ver want je integreert de les van "zacht zijn" niet, waardoor de gifstoffen nadien weer opnieuw beginnen opstapelen op dezelfde plek. Een lichaam heeft een eigen intelligentie en dingen proberen forceren werkt averechts.

Wat we nodig hebben is zachtheid en flow. Zachte flow. En respect.

De gifstoffen mogen zachtjes in stroming gebracht worden en gemakkelijk uitgescheiden worden.

Als je teveel ineens in stroming wenst te brengen raak je overbelast. Emotioneel en ook fysiek. Dan geraken de gifstoffen niet weg en is er meer kans op ontgiftingsverschijnselen.

Wij gaan energetisch steeds tewerk in functie van jullie hoogste goed. Dat betekent dat er nooit 'teveel' in werking gezet zal worden. Niet via de bioresonantie, niet via de multidimensionale heling. Indien jullie niet overdoseren met de supplementen hieronder zijn we zeker van een zacht en ook efficiënt proces voor iedereen.

Ga dus rustig te werk. Wij ondersteunen enkel het zelfgenezend vermogen van het lichaam en zijn nooit verantwoordelijk voor hevige reacties. We zijn wel bereikbaar voor persoonlijke ondersteuning moest dit nodig zijn.

Hieronder de producten die wij aanraden

- Chlorella : Chlorella is een algje dat zeer veel chlorofyl bevat. Maar dat daarnaast ook veel vitamines en mineralen aanvoert. De belangrijkste reden waarom wij hem gaan gebruiken is echter zijn absorberende kracht. Chlorella is namelijk in staat om de gifstoffen die we gaan vrijmaken uit de darmen en de lever te absorberen waardoor ze uitgescheiden kunnen worden. Want wanneer je gaat ontgiften is het heel belangrijk dat de gifstoffen niet blijven rondcirculeren

~ Enterohepatische cirkel: afvalstoffen komen vrij uit de lever en gaan in de darm via de gal. Als deze niet geabsorbeerd worden en vastgehouden worden door de darm, dan kunnen deze afvalstoffen opnieuw worden opgenomen door de darm. Op

die manier bijven deze stoffen rondcirkelen in je lichaam. Vooral het laatste stukje van de darm is hier heel belangrijk. In dit gebied van de darm komen de stoffen direct in de bloedsomloop. En gaan heel je lichaam door om daarna terug naar de lever te gaan. Van deze werking wordt gebruik gemaakt wanneer met stopjes opsteekt bij kinderen (bijv koorts) Vandaar de snelle werking ervan.

De chlorella die je inneemt moet wel van goed kwaliteit zijn. Er is hier veel verschil in. Belangrijk is bijv. dat de celwanden gebroken zijn. Anders kan ons lichaam er niets mee doen.

Wij raden de Chlorella van Mannavital aan.

Gebruik: begin met 1/dag. En bouw geleidelijk aan op naar 6 stuks/dag (=3 gram) verdeeld over de dag.

In geval van diarree kan je extra chlorella inzetten.

Diarree kan een ontgiftingsreactie zijn. We krijgen diarree waneer ons lichaam de darm snel wenst leeg te maken, bijv. bij indringer/bacterie/teveel gifstoffen. Maar ook wanneer we bijv. een emotioneel conflict ervaren op bepaalde voeding.

Chlorella helpt dan om de ongewenste stoffen te binden en af te voeren, zodat ze niet blijven rondcirculeren.

- Reinigingscomplex

Dit bevat de belangrijkste kruiden om de ontgiftingsorganen te ondersteunen.

Telkens op te lossen in 1 of 2 grote glazen water

Dosering: 3x per dag 10 druppels (week 1) – (week 2) 3x per dag 15 druppels – daarna 3x per dag 20 druppels

Het Reinigingscomplex kan je hier bestellen:

<https://www.fyto-life.nl/webshop/reinigings-complex/>

- Darmoton van Mannavital (NIET de forte) : zie de bijgevoegde fiche voor alle functies
- MSM van Mannavital (zie fiche) (komt van nature voor in ajuin)
- Metalclean van Nutrisan
- Heparton van Mannavital

De **Chlorella** en het **reinigingscomplex** raden we sterk aan. Je gaat er diepere resultaten mee bereiken in deze reeks.

Darmoton is aangeraden zeker wanneer je darmen snel 'opgeblazen' zijn of prikkelbaar.

Metalclean is een heel goed middel voor de afvoer van zware metalen uit je lijf. Maar pas in te nemen na de 1e sessie. En op te bouwen! begin met 1 capsule. Er zit ook een kleine hoeveelheid chlorella in. Plus andere zeer belangrijke stofjes om de lever te helpen ontgiften.

Moest je weten dat jouw lever in het bijzonder belast is, dan kan je ervoor kiezen ook de Heparton in te zetten.

MSM: natuurlijke vorm van zwavel, helpt de lever ook bij het ontgiften van zware metalen.

Voor gedetailleerde uitleg over deze supplementen, bekijk de fiches onderaan dit document. (Het zijn allemaal supplementen die voldoen aan de moleculaire geneeskunde)

Kies welke voor jou van toepassing zijn. En ga er rustig mee aan de slag. Langzaam op te bouwen allemaal!

Eventuele ontgiftingsverschijnselen (door vrijkomen van toxines): vermoeidheid, hoofdpijn, huiduitslag, meer zweten, beslagen tong, meer (donkere) urine, lichte koorts, diaree.

Onze reeks van 5 sessies

Hetgeen aan bod zal komen tijdens de sessies:

1. Het spijsverteringskanaal
2. de lever
3. de nieren
4. de huid
5. de longen
6. zuivering van het bloed
7. zuivering van de lymfe en het lymfesysteem
8. ontgifting van zware metalen (pas aan het einde vd reeks omdat eerst alles goed open en zuiver moet zijn vooraleer we deze stoffen vrijmaken)

In onze 5 sessies gaan we de ontgiftingsorganen ondersteunen op verschillende levels.

We werken op ontgifting :

1. van het orgaan
2. van de emotionele conflicten en trauma's die op dat orgaan zijn gaan vastzitten
3. het oplossen van een eventueel fysiek conflict dat door de emotionele belasting is ontstaan of aan het ontstaan is (vlg de GNM, german new medicine - theorieën van dr Hamer)
4. Ook focussen we op de spirituele kant en werken we samen met de Pleiadiërs voor herstel vd originele blauwdruk van de betreffende organen

Belangrijke bijkomende tips

Algemeen:

- Drink voldoende/veel (en vooral) water
- Na de avondmaaltijd niets meer eten (zorgt voor een betere leverontgifting 's nachts)

- Extra lichaamsbeweging voor de lymfestuwing, bloedcirculatie, zweetproductie en darmperistaltiek. Zéér belangrijk allemaal bij ontgiften!! Stevig doorwandelen is perfect.

Voeding:

- geraffineerde suikers: beperken en eventueel weglaten
- fructose: beperken. Maximaal 2 stukken fruit per dag. Fructose belet de beta-oxidatie van vetten waardoor de vet oplosbare toxines niet vrijkomen.
- eiwitten: zéér belangrijk in het ontgiftingsproces
- vetten: blijf gezonde (!) vetten gebruiken om de drainage van gal te stimuleren

Verboden : alcohol, pomelmoes en grapefruit, smaakversterkers, kleurstoffen

Beperken: gluten, koffie

Aanbevolen: biologische groenten

Emotionele ontgifting

Wanneer er een verandering gemaakt wordt in ons voedingspatroon reageert niet alleen ons fysieke lichaam hierop maar OOK ons emotielichaam. De conditie van jouw lichaam is immers niet 'zomaar vanzelf' geworden zoals het nu is. Overal is een onderliggende reden voor.

Het is dus te verwachten dat je extra emotioneel gaat zijn tijdens deze reeks (emotioneel ontgiften). Maar weet dat dit een kans tot diepe heling betreft!! En ook dat je ondersteund bent via én de bioresonantie én de multidimensionale energiedoorgave.

Enkele tips :

- Geef je emoties ruimte, erkenning, zachtheid, begrip. Wijs jezelf hierin niet af.
- Spreek er eventueel over met iemand
- Gebruik je ademhaling om diep in de pijn/emoties te ademen, loop er niet van weg
- Geef er creatieve of fysieke uiting aan (bv schilderen of gaan joggen om boosheid eruit te lopen)
- Zorg op voorhand voor afleiding wanneer je zou willen gaan snoepen. Bijv. gezonde én lekkere tussendoortjes in huis, een boek dat je héél leuk vindt,...

Detox bad

Ik ga hier niet over in detail. Je vindt er namelijk veel over online. De meesten onder jullie zijn er zonder twijfel mee bekend. Ik wou het gewoon even in herinnering brengen. Want ook dit is een (heel leuk) hulpmiddel bij ontgiften.

Mijn tip is om te werken met én natriumbicarbonaat, én dode zeezout én een essentiële olie (bijv. lavendel of geranium)

Recept zaden- en pittenbrood (glutenvrij)

Wens je je gluten te beperken en vind je niet gemakkelijk glutenvrij brood bij jouw bakker? Hier is een super maar dan ook supersimpel receptje voor een gezond, voedzaam en smakelijk broodje.

(1 brood = voldoende voor 2 personen, voor 2 dagen)

1.5 kop glutenvrije havervlokken (voor 1 cup gebruik ik een glas of kleine tas)

1 kop zonnebloem- en pompoenpitten (gemengd)

½ kop gebroken lijnzaad

½ kop chiazaad

½ kop amandelschilfers

4 eetlepels psylliumvezels of darmoton (van Mannavital)

1 el ahornsiroop of honing

3tl kokosolie

1 tl zout

350 ml water

Meng alles onder elkaar en doe in bakpapier in een langwerpige bakvorm. Laat 2u wellen op kamertemperatuur.

Zet 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 graden. Dan haal je het brood uit de vorm en laat het nog 40 minuten verder bakken op 180 graden.

We gaan van start op zaterdagavond 19 maart.

Wens je een optimale start, begin dan deze week al met de supplementen van jouw keuze in te nemen.

Je kan ze gemakkelijk online bestellen op farmaline of newpharma.

Hieronder de uitgebreide infofiches

PLATINUM-REEKS: MONOPREPARATEN VAN ABSOLUTE TOPKWALITEIT VOOR EEN DOELGERICHTE AANPAK

Uiterst hoge 'nutriënten-dichtheid': *carotenoïden, ijzer, alle essentiële aminozuren, vitamine B-complex (incl. B12), enzymen*

→ natuurlijk "multi"-preparaat

Hoogste chlorofylgehalte in de natuur

→ zuiverend, bindt zware metalen

Zeer rijk DNA en RNA: 'Chlorella Growth Factor' + 60 % compleet eiwit

→ optimale celgeneratie

Optimale kweekomstandigheden: *zuiverste, mineraalrijke water onder maximale blootstelling aan de zon*

"Broken cell wall" voor maximale opname van nutriënten, *zonder verlies aan voedingswaarde*



Vegetarische tablet
500 mg Chlorella (Chlorella Bijerinck)
6 tot 12 tabletten/dag, met voldoende water. Dosis gradueel opbouwen.

- **Minder energie- Zwakke prestaties - Stress:**
 - sporters
 - drukke baan
 - vermoeidheid
 - herstel na ziekte/operatie
- **Hogere voedingsbehoeften:**
 - zwangere vrouwen
 - westers dieet
 - intensieve groei
- **Lage weerstand, Preventie van infecties**
- **Nood aan ontgiftig**
 - o.a. zware metalen
 - vervuild maagdarmkanaal
- **Nood aan celbescherming**
 - preventie van ouderdomsverschijnselen, o.a. huid
- **Bloedarmoede:**
 - ijzergebreksanemie
 - zware menstruaties

FYTO-REEKS: FYTOTHERAPEUTISCHE PREPARATEN VAN UITZONDERLIJKE KWALITEIT VOOR EEN DOELGERICHTE AANPAK

Ruwvezels in kokosmeel:
• 60 % vezels
• vrij van gluten
• vrij van fytimezuur

→ stimuleren de transit

Oplosbare vezels in psylliumzaadhuizen (Plantago ovata): *grotere zwellingsindex dan lijnzaad en haverzemelen*

→ stimuleren de transit
→ verzachten consistentie van de stoelgang

Prebiotica (kortketenige fructo-oligosacchariden)

→ voeden de goede darmflora

Probioticum: Lactobacillus acidophilus, *humane stam*

→ directe aanvoer van "goede darmbacteriën"



Poeder

40 g blonde psyllium (Plantago ovata), fijngemalen hulzen
40 g kokosmeel (Cocos nucifera) met 60% vezels
19,4 g korte keten fructo-oligosacchariden
0,6 g humane darmbacteriën van de stam Lactobacillus acidophilus (12,5 miljard levensvatbare kiemen)

2 maal per dag een maatlepel met 10 g roeren door een glas water, vruchtensap of groentesap en opdrinken. Bij voorkeur daarna nog een glas water drinken. Bij gewenst effect volstaat één maatlepel per dag of twee maal een halve maatlepel. Bij gevoelige darmen eerst een aantal dagen 2 maal een halve maatlepel gebruiken.

- Constipatie
- Te harde stoelgang
- Preventie van diarree (vb. voor/op reis)
- Anuskloven, aambeien
- Verstoorde darmflora (vb. na antibiotica)
- Winderigheid, opgeblazen gevoel
- Nood aan darm- en lichaamsontgiftig
- Zwakke weerstand, allergieën en voedingsintolerantie
- Verminderde opnamefunctie darmslijmvlies
- Preventie darmkanker

PLATINUM-REEKS: MONOPREPARATEN VAN ABSOLUTE TOPKWALITEIT VOOR EEN DOELGERICHTE AANPAK

Methylsulfonylmethaan of organisch zwavel, **zeer veilige en goed opneembare zwavelbron (OptiMSM®)**

- Elementair voor structuur én functie van bindweefsels van: kraakbeen, been, pezen, ligamenten, huid haren, nagels, tanden, slijmvliezen...
- Ontstekingswerend en pijnstillend
- draagt ook bij tot:
 - Antioxiderende bescherming
 - Celontgiftiging
 - Leverontgiftiging, ontgiftiging van zware metalen
 - Werking immuunsysteem
 - Normale zuurtegraad maag



180 V-tabletten

1 à 4 V-capsules/dag bij de maaltijden. Best dosis geleidelijk opvoeren. De dosis mag probleemloos verhoogd worden tot 8 capsules.

- Chronische pijn en ontstekingen:
 - artrose, artritis
 - tendinitis, bursitis, RSI
 - Lumbago, hernia, whiplash
- Herstel na blessures: verzwikkingen, breuken, verrekkingen, scheuren
- Herstel na zware sportinspanningen
- Huid: ↓ rimpelvorming, ↓ littekenvorming, herstel brandwonden, droogte, acne
- Dunne haren & broze nagels
- Allergieën: hooikoorts, chronische sinusitis, astma, voedingsallergie,...
- Osteoporose
- Vroegtijdige huidveroudering
- Nood aan leverontgiftiging, zwakke leverfunctie
- Maagzuur en -ontsteking
- Kanker, prev. v. en steun bij

FYTO-REEKS: FYTOTHERAPEUTISCHE PREPARATEN VAN UITZONDERLIJKE KWALITEIT VOOR EEN DOELGERICHTE AANPAK

MARIADISTEL (SILYPHOS®):
fytosoom met 40 % silybine

- hepatoprotectief (celbeschermend)
- stimuleert de leverdetoxificatie

KURKUMA (MERIVA®):
fytosoom met 20 % curcumine

- anti-inflammatoir (ontst. werend)
- hepatoprotectief (celbeschermend)

ARTISJOK (PICRYNIL®): > 20 % cafeoylquininezuren

- hogere afscheiding en betere consistentie van de gal
- betere vetvertering

CHOLINE (< Vit's B)

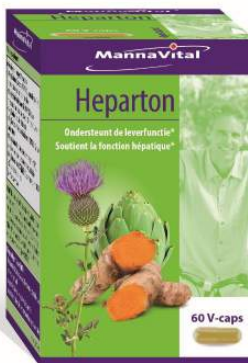
- essentieel voor gezonde lever en vetstofwisseling

VIT E (tocotriënen/-ferolen)

- ↓ oxidatieve stress en ontst. in lever
- remt leververvetting

SUPEROXIDEDISMUTASE (EXTRAMEL®)

- ↓ oxidatieve stress en ontst. in lever
- ↑ aanmaak glutathionperoxidase



Per 2 V-capsules

200 mg Kurkumafytosoom MERIVA®
120 mg Mariadistelfytosoom SILYPHOS®
75 mg Choline (o.v.v. cholinebitartraat)
50 mg Kardoen- of wilde artisjokextract PICRYNIL®
19,5 mg Vit E (gemengde tocoferolen + tocotriënen)
10 mg Melenextract EXTRAMEL®

2 maal per dag 1 à 2 capsules

Preventie van/steun bij:

- LEVERINSUFFICIËNTIE (zwakke leverfunctie)
- VETLEVER (NAFLD, Niet alcoholische leververvetting)
- NOOD AAN LEVER-DETOXIFICATIE (westerse voeding, pollutanten, medicijnen..)
- SLECHTE GALSAMENSTELLING, GALSTENEN
- HEPATITIS (LEVERONTSTEKING)
- TE HOGE CHOLESTEROL- en TRIGLYCERIDEN