



NATUURLIJK REINIGEN
Ayurveda natural wellbeing



Villa San Giò, Colavecchio Italië *Sap- en mildvastenreiniging*

Informatiebrochure

Inleiding

Gezondheid, vitaliteit en welzijn ervaren we wanneer onze levensenergie onbelemmerd kan stromen. Een ideale situatie die in ons alledaags leven echter continu onder druk staat. Er zijn veel oorzaken waarom we lichamelijk, emotioneel en mentaal stagneren of zelfs blokkeren. Voedingsgewoonten, minder bewegen, stress door werk, gezin, relaties en ongewenste veranderingen, spelen daarbij een rol. Het effect? We raken oververmoeid, ervaren hoofdpijn, gewricht- en spierklachten, darmklachten en op den duur hart- en vaatziekten, ongeremde emoties of burn-out verschijnselen. Lichaam en geest zijn verbonden, dus wat ons betreft omvat een vastenperiode meer dan alleen het ontgiften van je lichaam...

Waarom vasten?

Een sap- of mildvastenkuur is bijzonder geschikt om de sluimerende “vervuiling” van je lichaam en geest een halt toe te roepen. Het verwijdert gifstoffen uit je lichaam en zorgt voor een toename van energie waardoor je beter bent opgewassen tegen de uitdagingen in je leven. En wanneer je jezelf sterk voelt, ben je ook nog eens beter in staat om de sluimerende emotionele en mentale blokkades aan te pakken en ruimte te maken voor nieuwe ervaringen en een authentieke expressie.

Naast lichamelijk ontgiften, biedt de vastenperiode je dus de gelegenheid pas op de plaats te maken en eens intensiever stil te

staan bij je persoonlijke situatie, de gewenste richting van je leven en wat je helpt om op de juiste koers te blijven.

Vasten op een prachtige locatie.

Met veel genoegen organiseren wij sap- en mild vastenkuren op landgoed Villa San Giò in Collevocchio. Het is gelegen in Midden-Italië ruim 50 km boven Rome. Het bevindt zich in Lazio, in de streek Sabina en provincie Rieti. Sabina is heuvelachtig met typisch Italiaanse dorpjes op de heuveltoppen.

Het landgoed omvat 30 hectaren en is een typisch Italiaanse agriturismo, waar het agrarisch bedrijf en vakantiegenot hand in hand gaan. Op het terrein zijn diverse gastenverblijven, met eigen voorzieningen als woonkamer, keuken, badkamer en terras.



Er is een ontmoetingsruimte/ huiskamer, een ruim zwembad in een prachtige tuin en een yogaterras met schitterend uitzicht. Het is bijzonder goed vertoeven op het landgoed.

Het proces van ontgiften

Wanneer je aan een vastenkuur begint, is het nuttig om te weten hoe het lichaam werkt en hierop zal reageren. Het menselijke lichaam is een bijzonder verfijnde structuur van organen en systemen die zorgen voor balans en harmonie. Het lichaam gebruikt voedsel en vloeistoffen voor voeding, herstel en onderhoud (het metabolisme).

De verschillende systemen verwerken het voedsel, behouden wat nuttig is en verwijderen afval. Het lichaam is dus zelf in staat om te ontgiften. Pas wanneer we dit evenwicht verstoren en er een overdosis aan afval ontstaat, beginnen de moeilijkheden. Vooral de huid, de lever, de nieren en het lymfesysteem spelen een belangrijke rol bij het ontgiftingsproces. *“Het zijn de organen van eliminatie”*.

De huid

De huid is het grootste orgaan. Als eliminatie-orgaan is ze een beginnening t.o.v. de lever en de nieren, maar ze zorgt voor de uitscheiding van grote hoeveelheden afvalstoffen. Water, zouten, urinezuur, ammoniak en ureum. Als een grote zeef houdt ze binnen wat goed is en het slechte gaat eruit. Als de nieren en lever overbelast zijn kan dit huidklachten opleveren.

De lever

De lever kent vele functies, twee ervan houden verband met metabolisme en ontgiften. Het is de belangrijkste ontgifter in ons lichaam. De lever neemt gifstoffen op en

neutraliseert deze en slaat op wat niet zonder schade uitgescheiden kan worden. Wanneer je lange tijd ongezond eet, ga je dit merken aan de conditie van je huid en haren.

De nieren

De nieren spelen een hoofdrol bij het filteren van het toxisch afval uit het bloed en het uitscheiden daarvan in de vorm van urine. Daarbij regelen ze ook de waterhuishouding en de balans tussen kalium en natrium.

Het lymfesysteem

Het lymfesysteem zorgt voor het verwijderen van het algemene afval uit het lichaam. Zo absorbeert het onder andere dode cellen, overtollige vloeistoffen en andere afvalstoffen die afkomstig zijn van voedsel en brengt ze naar de lymfeknopen. Daar wordt het afval gefilterd en teruggegeven aan het bloed om via transpiratie, ontlasting of urine te worden uitgescheiden.

Hoe verliezen we het evenwicht?

Er zijn talloze manieren waarop we het broze evenwicht in ons lichaam verstoren. Eetgewoonten, leefmilieu, stress en te weinig rust. Wanneer stress aanhoudt staan we bloot aan hoge concentraties stresshormonen in ons lichaam. De organen en systemen kunnen dan niet ontspannen. Het belemmert die systemen die hun werk doen als we in rust zijn, zoals de spijsvertering, de afvalverwerking, maar ook bijvoorbeeld de bloedvoorziening naar de huid. Zo raken de organen overbelast met afvalstoffen, gaan trager werken, wat ertoe kan leiden dat ze slechter gaan functioneren.

Wat gebeurt er in het lichaam?

Wanneer we sap- of mildvasten en onze inname van voeding beperken, doet ons lichaam niet meteen mee.

Het probeert de gewone toestand in de “verbrandingsmotor” kost wat kost te handhaven. Het mobiliseert alle reserve suiker, die in de spieren en de lever aanwezig is maar die voorraad is snel uitgeput.

Dan is het overtollige vet aan de beurt en na een dag of 2 schakelt het lichaam over op een “spaarbrander” en past zich verrassend snel aan deze ongewone omstandigheden aan.

De omzetting naar energie wordt geremd en daarmee is de eerste moeilijke fase van de vastenkuur achter de rug.

Er wordt niet alleen vet verbrand!

Hier raken we misschien wel de kern van het vasten als ontgiftingstherapie. Naast suiker en vet gaat het lichaam nu ook de afvalstoffen verbranden en gaat daarbij heel verstandig te werk. Het verbrandt overtollig eiwit dat niet voor het leven van belang is. Weefsel dat te oud is en nog maar weinig levenskracht bezit (afval) wordt het eerste aangesproken. Het verdwijnen hiervan geeft verlichting van het metabolisme wat de maag, darm, lever etc. ten goede komt. De kwaliteit van het weefsel wordt aanzienlijk verbeterd.

In de eerste dagen wordt vooral natrium uit het lichaam gespoeld en zo wordt het lichaam bevrijd van overtollig water. Het lichaam keert terug tot zijn natuurlijke vorm, wat voor de algehele gezondheid van belang is. Het geeft

verlichting aan de hartfunctie, de weefsels worden van water ontdaan, hoge bloeddruk zakt. Omdat in plaats van suiker de brandstof nu eiwit en vet is geworden, verandert het evenwicht in de stofwisseling naar de zure kant. Het lichaam valt het werk letterlijk “zuur”. Daarom kunnen we ons dan ook erg vermoeid voelen. Na deze omschakeling begint de energie langzaam terug te keren.

Een persoonlijk programma

De meest optimale vorm van vasten is door middel van een persoonlijk programma. Het vastenprogramma wordt ondersteund met Ayurvedische adviezen voor persoonlijke afstemming.

Vasten en Ayurveda.

Ayurveda (Veda=kennis, Ayur=leven) is de oudste nog bekende natuurgeneeskunde uit India. Zij gaat er van uit dat de gehele kosmos en dus ook de mens is opgebouwd uit de 5 elementen waaruit ieder mens bij zijn geboorte een unieke constitutie- de tridosha- of zeg maar blauwdruk heeft meegekregen.

In de Ayurvedische traditie wordt vasten als een belangrijke techniek gezien om de persoonlijke constitutie (balans) te herstellen. Een vastenprogramma dient te worden afgestemd op de persoonlijke constitutie.

Wat is mijn constitutie? Op de eerste dag krijg je een gesprek met onze Ayurvedisch massage therapeut waarin je samen je constitutie gaat vaststellen. Je krijgt advies ofwel een sap- of

mildvastenkuur het meest bij je past en welke sappen en/of voedingscombinaties al dan niet geschikt voor je zijn.

Sapvasten of mildvasten?

Wensen zijn voor ons de leidraad voor een geslaagd programma. Bij aanmelding heb je aangegeven te kiezen voor een sapvastenkuur dan wel een mildvasten kuur. Daar heb je zo je redenen voor. Iedereen kan een mildvasten kuur volgen. Of een sapvastenkuur de meest optimale vorm van reinigen is, hangt af van je persoonlijke constitutie. Het kan dus gebeuren dat je het advies krijgt een milde vastkuur in plaats van een sapkuur te volgen.

Een sap vastenkuur omvat:

3x daags fruit of groentesap, vers geperst.
2 - 4 liter vocht in de vorm van water en kruidenthee

Een 'mild' vastenkuur omvat:

3x daags fruit, rijst, quinoa en diverse gekookte groenten en salades.
2 - 4 liter vocht in de vorm van water en kruidenthee

Vorbereiden

Elke drastische verandering stuit op weerstand. Het ineens niet meer eten van vaste voeding kan dan ook op nogal wat ongemakken in je lichaam stuiten. Het is aan te raden je lichamelijk en geestelijk voor te bereiden op de vastenperiode. Wanneer je een week of in elk geval een paar dagen voor

de vastenperiode geleidelijk het eetpatroon afbouwt, zullen onaangename reacties minder heftig zijn.

Jezelf voorbereiden op een vastenkuur.

Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden, dus bij het maken van je keuze zal je lichaam het signaal krijgen dat het zich moet voorbereiden op weinig eten.

Heb je nooit eerder een vastenkuur gedaan, dan zal je lichaam dit signaal niet direct herkennen. Je gedachten, voorstellingen en verwachtingen van deze vastenweek kunnen een lichamelijke weerstand creëren. Je kunt wat emotioneler zijn dan normaal, laat die emoties maar komen en gaan.

Hou voor ogen dat je jezelf een prachtig cadeau geeft. Een cadeau dat je meer energie, een heldere geest, ruimte en heling zal opleveren.

Afbouwen van vaste voeding.

Wanneer je de voedselinname gaat afbouwen, geef je de spijsverteringsorganen alvast de kans het wat kalmer aan te doen. Je energieniveau zal verminderen en je zult je wat lomer gaan voelen, geef daar gerust aan toe, zodat je alvast wat went aan het lagere tempo van de vastenperiode.

De meest heftige ontwenningverschijnselen zoals hoofdpijn kan je verwachten, wanneer je doorgaans veel koffie, zwarte thee en tabak gebruikt. Doe jezelf een plezier en begin ruim een week vooraf het gebruik te minderen. We raden je verder aan:

Gebruik in de laatste dagen geen:

- Koffie, zwarte thee, alcohol, tabak.
- Suiker, kruiden en zout.
- Brood, pasta, koekjes etc.
- Noten, zaden, peulvruchten.
- Ui, prei, knoflook en aardappelen.
- Vlees, vis, harde kaas, vet, ei.

Eet in de laatste dagen vooral:

- Vers fruit en verse groenten, het liefst rauw of kort gekookt.
- Rijst, quinoa, gierst en boekweit.
- Melkproducten zoals: yoghurt, kwark, zachte roomkaas of hüttenkäse.
- Sappen zonder suikers en kruidenthee.
- **Drink heel veel mineraal water!!!**

Het ontlasten van de darmen.

Door in de voorbereidingsperiode minder en licht verteerbaar te eten zullen je darmen zich legen en minder vullen. Wanneer je darmen goed functioneren dan bereikt u hiermee al een prima voorbereiding.

Een dag vóór uw aankomst.

Wil je optimaal starten, kan je op de dag vóór aankomst de darmen laxeren in de ochtend.

Kies één van de onderstaande mogelijkheden:

1. Drink een glas zuurkoolsap (reformzaak).
2. Neem 2 eetlepels wonderolie (drogist)
3. Drink een glas water + schepje bitterzout (apotheek)

Na enkele uren volgt een aandrang en een paar maal een diarreeachtige ontlasting.

Drink heel veel mineraal water vandaag!!!

De vastenperiode in Italië

Wanneer je jezelf thuis grondig hebt voorbereid, dan zal je tempo zijn afgenomen. Bij aankomst op landgoed Villa San Giò, wordt er in de avond gezamenlijk een lichte maaltijd gegeten met salade en wat rijst.

Probeer na aankomst en het inchecken in je appartement de avond in alle rust door te brengen. Er is op het landgoed veel ruimte om te genieten bij het zwembad of op een terras en het terrein nodigt je uit tot onderzoeking.

Een persoonlijk gesprek.

Op de eerste avond krijg je een kort persoonlijk gesprek met een van onze begeleidende coaches, waarin je persoonlijke intenties en motieven om deel te nemen aan deze vastenkuur kunt bespreken. Voor ons, als begeleidend team, is het van belang te weten waar je de accenten legt en wat van belang is om je optimaal te kunnen ondersteunen. Denk hierbij aan specifieke lichamelijke klachten of een recent ingrijpende gebeurtenis in je leven.

Een diepe ontspanningsoefening.

Aan het einde van de eerste avond is er een diepe ontspanningsoefening zodat je alle reisperikelen achter je kunt laten en echt kan aankomen op je bestemming in Italië.



De sapvastenkuur

Je begint elke dag met een glaasje dashmool. De eerste volle dag is een gezamenlijke mildvastendag. In de loop van de dag ga je samen met de Ayurvedisch massage therapeut in gesprek over je persoonlijke constitutie die een rode draad zal vormen bij het optimaliseren van je persoonlijke vastenkuur. Vervolgens krijg je een “Abyangha” massage met olie.

Geniet verder op deze dag van het prachtige landgoed, het zwembad en de uitzichten. Doe het vooral rustig aan zonder grote inspanningen.

De tweede volle dag van de kuur.

Voor wie de sapvastenkuur gaat volgen is de 2^e volle dag de eerste dag zonder vast voedsel. Je ontvangt, indien je dit wenst, in de vroege ochtend een Ayurvedische darmspoeling “Basti”. Je lichaam zal door de mildvastendag en je voorbereiding thuis misschien al anders aanvoelen. De moeilijke fase wordt ingeluid wanneer je lichaam overschakelt op de spaarbrander. Dat kan vandaag of op de 3^{de} dag zijn.

Wat kan je verwachten?

- vermoeidheid en een hongergevoel.
- lichte tot matige hoofdpijn
- duizeligheid door schommelingen in de bloedsuikerspiegel en bloeddruk
- de vrijkomende gifstoffen kunnen pijn veroorzaken in spieren en gewrichten.

Sta je lichaam toe de omschakeling te maken. De verschijnselen zoals omschreven zijn normaal en door veel water te drinken help je het lichaam de gifstoffen sneller af te voeren.

Vanaf de derde volle dag.

Langzamerhand zul je merken dat je lichaam zich begint aan te passen aan de nieuwe situatie. Je krijgt meer energie en dat geeft een prettig gevoel.

Wanneer de energie terugkomt, stabiliseren zich de emoties en voel je jezelf mentaal weer sterker. Op deze dag bezoeken we een zwavelbad bij Viterbo. Een uitstapje die je de nodige afleiding zal geven en tevens een weldadig en diepreinigend effect heeft.

Ondanks dat je jezelf beter zult voelen, blijft het van belang veel te drinken. Je ontvangt van ons per dag 2 flessen mineraalwater van 2 liter elk. Je kunt zo zelf bijhouden hoeveel water je gedronken hebt.

Zelf uw sappen kiezen

Het volgen van een sapkuur betekent nogal eens sap drinken dat je niet lekker vindt. Over smaak valt natuurlijk niet te twisten, maar we gaan de kans dat dit gebeurt minimaliseren.

U krijgt bij ons de mogelijkheid zelf uw sappen te kiezen. Daarbij zorgen wij ervoor dat u ter plaatse kunt lezen welke sappen vanuit Ayurvedisch perspectief bij u passen.

De mildvastenkuur

De mildvastenkuur verschilt in opzet en programma niet veel van de savvastenkuur. Lees dus wat eerder vermeld staat. Met name omtrent de activiteiten op de eerste dag.

Er zijn veel redenen waarom het aan te raden is geen savvastenkuur te volgen. Een ervan is dat mensen het niet kunnen opbrengen uitsluitend te drinken. Welke omstandigheden daaraan ten grondslag liggen doet eigenlijk niet ter zake.

Wie voor een mildere vorm van vasten kiest, geeft het lichaam de kans om niet in paniek te raken en rustig aan te ontgiften. Mildvasten, waarbij rijst, groenten en fruit wordt gegeten, is een uitstekende manier om het lichaam te zuiveren van haar overtollige afvalstoffen.

Ayurveda raadt sommige type mensen af om een strenge savvasten kuur te volgen. Zo wordt het voor mensen met een dominante Vata constitutie sterk afgeraden. Een mildere vorm is wel geschikt.

Waarom? Vata staat in Ayurveda voor de elementen lucht en ether. Mensen van het Vata type zijn doorgaans erg mager en zijn minder geaard. Ze hebben vast voedsel nodig om goed geaard te blijven.

Wanneer Vata niet te dominant aanwezig is kan je samen met de Ayurvedisch therapeut bekijken wat voor jou de meest optimale vorm van vasten kan zijn.

Stoppen met het vasten.

Denk niet dat je op de laatste dag van de kuur direct over kunt gaan op een normaal voedingspatroon. In een week tijd heeft het lichaam zich aangepast, zijn je darmen als die van een baby.



Wanneer de vastenkuur in Italië tot een einde komt, is het belangrijk je voedingspatroon langzaam op te bouwen. Een algemene regel is dat de tijd van opbouw minimaal gelijk is aan de helft van het aantal dagen vasten. Na een week vasten dus ongeveer 3 tot 4 dagen.

Persoonlijk advies voordat je naar huis gaat.

Op de voorlaatste dag van de kuur zullen wij je adviseren over de wijze waarop je het best je voedingspatroon kunt opbouwen. Over de opbouwfase wordt algemene informatie gegeven en als suggestie krijg je een opbouw schema mee naar huis. In een persoonlijk nagesprek staan we verder nog stil bij je persoonlijke situatie..

Wanneer je het advies opvolgt, zul je nog lang profijt hebben van de effecten van de reinigingskuur.

Ondersteunende activiteiten

Je kunt je reinigingsproces ondersteunen door volledig afstand te nemen van al je normale bezigheden. Het feit dat je in Italië bent zal je daarbij helpen. Het leven op het landgoed nodigt je uit mee te bewegen in zijn ritme.

Leverpakkingen.

Om de lever tijdens de reinigingskuur extra te ondersteunen krijg je 3 tot 5 leverpakkingen. Een leverpakking duurt ruim een half uur.

We kennen 2 vormen:

- Een lever warmtepakking (dagelijks)
- Een lever warmtepakking met wonderolie (max. 3 dagen achtereen)

Nierpakkingen.

Een nierpakking van ongeveer een half uur is vooral geschikt wanneer je vocht vasthoudt en je nieren minder functioneren.

Huidverzorging.

De huid is het grootste orgaan en speelt een belangrijke rol bij het afvoeren van gifstoffen. Je kunt 's morgens onder de douche je huid met een ruwe handschoen zachtjes scrubben. Het zal de dode huidcellen verwijderen en de doorbloeding van je huid stimuleren.

Wanneer je het scrubben van de huid combineert met afwisselend een warme en koude douchestraal dan stimuleer je niet alleen de doorbloeding in je huid, maar de bloedsomloop in zijn geheel.

De Natuur in.

De natuur is een onuitputtelijke bron van levensenergie. Wandelen in de natuur geeft je de mogelijkheid om contact te maken met de natuurlijke levensvormen en jezelf onder te dompelen in een bad van energie. Daarmee kun je jezelf weer opladen.

Wandelen en zwemmen bevorderen het ontgiftingsproces. De longen verhogen hun capaciteit om de cellen van zuurstof te voorzien en scheiden daarbij gasvormige afvalstoffen uit.



In de omgeving van het landgoed zijn voldoende mogelijkheden om een kortere wandeling te maken. Op de 4^{de} volle dag, wanneer je meer energie zult voelen, maken we in de vroege ochtend een lange wandeling in een bijzonder natuurgebied. De natuur die je daar zult aantreffen ondersteunt je geestelijke en mentale reiniging.

Coaching en begeleiding.

Tijdens de eerste dagen van de vastenkuur gebeurt er veel met je lichaam, maar ook met je emoties en overtuigingen. Sluimerende kwesties in je leven kunnen bovenkomen. Dat is mooi, want net als de gifstoffen die

opgeslagen zijn in je fysieke lichaam, zijn oude herinneringen, ervaringen en emoties het gif dat is opgeslagen in je emotionele en mentale lichaam.

De vastenperiode biedt je de gelegenheid stil te staan bij wat boven komt. Ons advies: pak alleen die kwesties aan die zich aandienen tijdens het proces. Je kunt, als je dat wilt, gebruik maken van ons ondersteunende team voor een gesprek.

Dru Yoga en meditatie.

Beweging, adem, ontspanning en meditatie ondersteunen een diepe ontspanning van alle lichaamssystemen en bevorderen het reinigingsproces op alle niveaus.



Dru Yoga is een uniek zachte en vloeiende vorm van yoga. Ze kent speciale bewegingen reeksen die energie blokkades in je fysieke, emotionele en mentale lichaam oplossen zodat je energie weer vrij kan stromen.

Dru Yoga wordt ook wel de yoga van het hart genoemd, omdat de energie die stroomt bewust naar het hart wordt geleid, waardoor kwaliteiten als vriendschap, plezier, liefde, compassie, vergeving en dankbaarheid als vanzelf in ons leven zullen verschijnen.

Ayurvedische darmspoeling “Basti”.

Op de tweede ochtend van het programma in Italië zul je *indien gewenst* een darmspoeling ondergaan volgens klassiek Ayurvedische traditie tussen 7u en 9u in de ochtend en geheel begeleid. Er wordt gebruik gemaakt van een kruidenvloeistof “dashmool”. Deze tast de normale darmflora niet aan.

Muziek, dans en expressie.

De trilling van geluid en in het bijzonder van onze stem heeft een heilzame werking op de diepere lagen van ons wezen. Het kan afhankelijk van je muziekbeleving de energie in balans brengen.

Afhankelijk van de wensen binnen de groep kunnen we werken met dans, zang en instrumenten, maar je kunt bijvoorbeeld ook gaan tekenen of schilderen. Laat je daarbij vooral door het moment zelf inspireren.

Handig om te weten!

Om het verblijf en de sap- en reinigingskuur op Villa San Gio zo aangenaam mogelijk te maken, is het handig om rekening te houden met een aantal zaken.

In uw appartement zijn handdoeken en badjassen aanwezig. Die kun je gebruiken binnen het appartement.

Attentie: de handdoeken uit het appartement zijn niet bedoeld om te gebruiken bij het zwembad of bij het zwavelbad

Handig om mee te nemen:

Voor de reinigingskuur...

- Een ruwe borstel of handschoen om je huid te scrubben.
- Een tandenborstel met tongschraper of een losse tongschrapertje. (drogist)
- Een dagboekje met pen (ook bij ons verkrijgbaar).

Voor deelname aan diverse activiteiten...

- Makkelijk zittende kleding voor yoga en meditatie.
- Stevige wandelschoenen en een klein rugzakje voor de lange wandeling.
- Een hoed/ pet en zonnebril om je tegen de zon te beschermen.
- Zwemkleding en evt. een badjas wanneer je meegaat naar het zwavelbad.