

Wat u thuis moet doen voordat u de Pancha Karma kuur doet.

Vijf dagen voordat de kuur begint raden wij u aan om geen koffie en alcohol te drinken en geen diepvriesgroente of blikgroente te eten. Zoutjes, chips, koekjes e.d. laat u allemaal even achterwege. Denk eraan dat u uw lichaam volledig tot op celniveau gaat reinigen. Uw lever en nieren gaan het druk krijgen om oude afvalstoffen te verwerken tijdens de kuur. Daarom is het belangrijk om voordat de kuur begint uw lichaam voor te bereiden op de komende activiteiten.

In de ochtend voordat u gaat eten neemt u een eetlepel gheeⁱ.

De ghee zorgt ervoor dat de 'Agni' (spijsverteringsvuur) extra wordt geactiveerd zodat u zoveel mogelijk afvalstoffen verbrand.

Wat neemt u mee naar de behandeling ?

Twee grote handdoeken, een kleine en slippers. Draag makkelijk zittende kleding wat vies mag worden. De olie en kruiden die gebruikt worden tijdens de behandeling geven af op uw kleding. Hou daar rekening mee. Dat geldt ook voor uw beddengoed thuis.

Hoe kunt u zich het beste voorbereiden op de behandeling ?

Wij stellen het op prijs als u thuis uw haren vooraf heeft gewassen. Er wordt dringend aangeraden geen make-up, crème, gel of haarspray te gebruiken voor de behandeling. In contact met de gebruikte olie wordt dit namelijk erg plakkerig en onplezierig. Bij alle behandelingen streven wij naar zoveel mogelijk rust. Dit komt uw ontspanning en de behandeling ten goede. Teveel praten brengt uw Vata uit balans.

Voor de behandeling leggen wij u nog even uit wat er gaat gebeuren en kunt u eventueel wat melden of vragen. Uiteraard kunt u tijdens de behandelingen aangeven als u ergens pijn of ongemak ondervindt.

ⁱ Ghee kunt u gemakkelijk zelf maken.

Koop bij een goede reformwinkel een pakje roomboter.

Smelt dit in een pannetje op een laag vuurtje en schep het witte drossem er met een lepel af.

Giet de heldergele vloeistof door een zeefje en bewaar de vloeistof in een schoon jampotje met deksel. Bewaar dit in de koelkast.