

Los exemplaar € 3,50

# Vrouw



## IN DE REGIO



- \* INWENDIGE SCHOONMAAK MET **ANOUSHKA EBBINGE**
- \* METAMORFOSE: EEN **KEUKEN** OM TE **ZOENEN!**
- \* BIJZONDER: BIOZORGWEEKERIJ **DE STEK**
- \* **MARIJKE TABAK** HEEFT HET 'QUILT VIRUS' EN STEEKT GRAAG IEDEREEN AAN

Regionaal magazine in de regio  
Deventer, Zutphen, Lochem,  
Doetinchem, Apeldoorn en  
omliggende gemeenten.  
Jaargang 5 | nr 6 | aug. - sept. 2010



# Tijd voor de *inw*



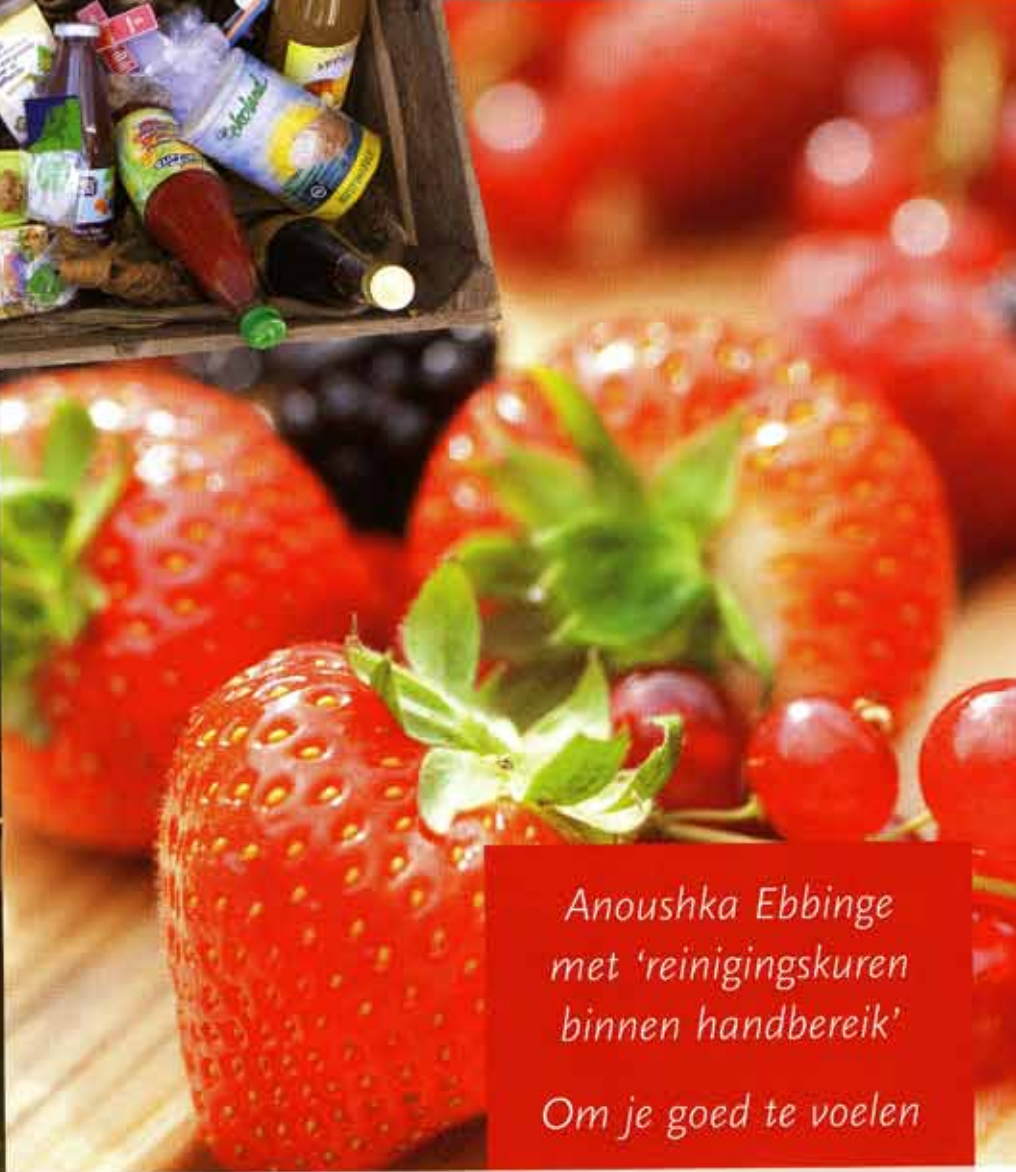
**Ze had zich al ingeschreven voor een docentenopleiding in de kraamzorg, toen ze een reinigingsweekend met onder andere ayurvedische massages meemaakte. Ze was meteen zo enthousiast, dat ze haar inschrijving ongedaan maakte en zich verder ging verdiepen in de massages en de reinigingskuren.**

Nu heeft Anoushka Ebbinge (43) uit Warnsveld haar eigen praktijk voor massages en twee keer per jaar biedt ze een reinigingskuur met saptasten in groepsverband aan. Zo'n reinigingskuur (van een week) is bedoeld om jezelf te reinigen van afvalstoffen en om je bewust te worden van je eetpatroon. In oktober starten er weer twee groepen. Het past helemaal bij Anoushka. 'Al vanaf dat ik een klein meisje was, wilde ik de verpleging in. Maar toen ik

hbo-V deed, kwam ik in de psychiatrie te werken en daar zat ik helemaal niet op mijn plek. Ik ben toen met deelcertificaten van school gegaan en ging werken als intercedente voor medische beroepen bij een uitzendbureau. Martijn en ik kregen twee dochters, die nu vijftien en elf zijn, en toen de jongste een half jaar was, ben ik de kraamzorg ingegaan. Ik werkte acht jaar lang als kraamverzorgster en ik merkte dat ik het vooral leuk vond om advies te geven, over bijvoorbeeld borstvoeding.



# endige schoonmaak



*Anoushka Ebbinge  
met 'reinigingskuren  
binnen handbereik'*

*Om je goed te voelen*

Omdat ik daar iets mee wilde gaan doen, heb ik me ingeschreven voor een docentenopleiding om les te geven in opleiding voor kraamzorg.'

#### **'Dit wil ik'**

Voordat de opleiding begon, schreef Anoushka zich in voor een reinigingsweekend op een spiritueel centrum. Dit veranderde haar leven. 'Een van de onderdelen dat weekend was een ayurvedische massage en toen ik dat meemaakte, dacht

ik: "Dit wil ik." Ik was altijd al bezig met voeding, gezondheid en reiniging.' Het sprak haar vooral aan dat ze hiervoor – in tegenstelling tot in het onderwijs – haar zachte kant met name kon gebruiken, in plaats van de harde overtuigende kant die ze voor de klas zou moeten inzetten.

Ze besloot niet aan de docentenopleiding te beginnen en volgde een opleiding Ayurvedische Massage en begon haar eigen praktijk. Nu geeft ze ayurvedische massages en Bachbloesemtherapie en

ze begeleidt mensen bij reinigingskuren, 'voor de inwendige schoonmaak'. Het lesgeven, werken met groepen en het overbrengen van informatie is op deze manier ook weer terug in haar leven.

#### **Energiek en fit**

Reinigingskuren hebben meerdere voordelen. Zoals al gezegd werd, raak je met een reinigingskuur afvalstoffen kwijt. 'Dat is van wezenlijk belang, anders blijf je die maar met je meedragen', legt Anoushka



## Informatieavonden over saptasten

Interesse in een reinigende saptastenkuur? Woon dan een informatieavond bij, waarop alles wordt uitgelegd over een saptastweek. Deze zijn dit najaar gepland op 13, 16 en 22 september en op 12 oktober in Warnsveld. Alle avonden beginnen om 20.00 uur.

Hoe ziet het er in de praktijk uit? Wat kun je wel en wat kun je niet? Kan ik werken tijdens zo'n week? Allemaal vragen die beantwoord worden. Ook kunnen op een informatieavond sappen geproefd worden. Tevens geeft Anoushka informatie over de massages en Bach Bloesem-consulten. Aan deze avonden zijn geen kosten verbonden. Informatie en opgeven kan bij Anoushka Ebbinge, tel. 0575-570658 / 06-12237824 of mail naar asebbinge@hotmail.nl. De saptastweken zijn dit najaar van 9 tot 14 oktober en van 27 oktober tot 3 november.

uit, die zelf één tot twee keer per jaar zo'n kuur doet. 'Bovendien kunnen mensen die last hebben van vermoeidheid, stress en spanningen, migraine, menstruatiepijnen, allergieën en huidproblemen en een gebrek aan energie baat hebben bij zo'n kuur. Het bevordert de stofwisseling en het verhoogt de weerstand', aldus Anoushka. 'Het maakt je energiek en fit.'

Veel mensen kiezen voor saptasten omdat ze willen afslanken. 'Alhoewel dat niet de motivatie moet zijn om een saptastkuur te willen doen. Maar omdat het lichaam tijdens het saptasten op de opgeslagen reserves leeft, val je wel af.'

Hoewel Anoushka saptasten gemakkelijker vindt dan lijnen, blijkt het voor veel mensen moeilijk om het zelf een week vol te houden. Wie dan een kuur in een verord onder begeleiding volgt, heeft meer stimulans dan thuis waar alle dagelijkse beslommeringen ook gewoon doorgaan. Dat bracht Anoushka op het idee om de kuren onder begeleiding aan te bieden.

\* Een saptastkuur is niet voor iedereen geschikt. Kinderen, bejaarden en zwangeren worden afgeraden om mee te doen. Ook voor mensen met een zwakkere gezondheid of ziekte als kanker, psychiatrische ziekten en diabetes is een saptastkuur te intensief en niet bevorderlijk voor hun herstel of proces.

'Een week intern in een duur kuuroord is voor veel mensen praktisch niet haalbaar en onbetaalbaar. Dat kan heel anders.' Anoushka werkte zelf een programma uit dat mensen helpt om thuis een reinigingskuur te doorlopen. Individueel met deskundige begeleiding van Anoushka, of in groepsverband. Een groep volgt op hetzelfde moment een kuur en treft elkaar in die periode vier keer voor het uitwisselen van ervaringen en het doen van ondermeer yoga- en meditatieoefeningen. Ook krijgen de deelnemers individuele begeleiding van Anoushka en worden ze door haar gemasseerd. 'Je voelt je gesteund door de groep', benadrukt ze.

### Geen koffie, geen zwarte thee, geen alcohol...

De deelnemers starten op donderdag met de eigenlijke kuur, maar ze beginnen drie dagen van tevoren met afbouwen. 'Dat be-

dat je "goed" voelt. Mensen komen hierbij ook hun grens tegen. Als je bijvoorbeeld draaierig of duizelig wordt, is een rijstwafel op zijn tijd een prima onderbreking.'

Vanaf donderdagmiddag wordt er niet meer gegeten, maar voordat iedereen met de sapsjes kan beginnen, staat er bitterwater op het menu. Dit bitterzoute water helpt de lever- en galreiniging. 'Het geeft een extra stoot om afvalstoffen kwijt te raken. Daarna neem je olijfolie en grapefruit zodat de galproppen loslaten en de lever weer optimaal kan werken. Dan begint de zesdaagse saptastweek.

### Gewoon blijven werken

Tijdens de eerste dagen van het saptasten kun je wat lichamelijke klachten krijgen, doordat de afvalstoffen loskomen. 'Je gaat meer voelen en dan is zo'n ayurvedische massage met warme, medicinale kruiden-



tekent geen koffie, zwarte thee en alcohol meer en beter ook niet meer roken', legt Anoushka uit. Op woensdagavond komt de groep bij elkaar en elke deelnemer ontvangt dan een houten kist van Anoushka vol met flessen sap en thee; alles wat nodig is in zo'n week. Hoewel het de bedoeling is dat je alleen maar vloeistoffen tot je neemt, valt in het krat ook meteen een rol rijstwafels op. 'Het gaat er bij het saptasten niet om dat je je goed voelt, maar

olie heerlijk en eigenlijk ook noodzakelijk', vertelt Anoushka. Het is een van de voordelen van de professionele begeleiding die het mensen thuis gemakkelijker maakt om de kuur vol te houden. Ze haast zich om te zeggen dat je tijdens de kuur niets zou kunnen. 'De eerste dag of twee dagen is het fijn als je niet hoeft te werken, maar zeker na het weekend kun je gewoon werken. De kans is groot dat je je na de vierde dag ook heel fit en energiek gaat voelen!' \*