

# Hoe sapvasten je immuunsysteem en je gezondheid kan versterken

VASTEN IS EEN OEROUDE TRADITIE DIE IN BIJNA ELKE RELIGIE TERUGKOMT

LAUREN MANCKE

Na jaren gevast te hebben waren de benen van Boeddha net bamboestokken. Zijn ruggengraat leek op een touw, zijn borst zag eruit als een dak van een ingestort huis en zijn ogen waren zo diep in zijn oogkassen gezakt, dat ze eruitzagen als stenen in een diepe bron. Nog steeds verkreeg hij niet wat hij hoopte te bereiken... Verlichting. Dit verhaal sluit aan bij het beeld dat ik had bij sapvasten. Vasten is een oeroude traditie die in bijna elke religie terugkomt. Studies tonen inmiddels aan dat je niet zo ver hoeft te gaan als Boeddha om een aantal opmerkelijke gezondheidsvoordelen te ervaren, die zeker in deze tijd van milieuvervuiling erg handig zijn. Slechts drie tot vijf dagen sap- of watervasten kan al indrukwekkende resultaten opleveren.

## DE UITDAGING VAN DE MODERNE WERELD

In deze tijd worden we veel meer dan ooit blootgesteld aan 'giftige' stoffen. Denk aan het inademen van vervuilde lucht, het binnenkrijgen van zware metalen, uitlaatgassen, het eten van slechte voeding en consumeren van lichaamsvreemde stoffen als aspartaam en ga zo maar door. De ongewenste resten van alle fastfood snacks, bewerkte voedingsmiddelen en desserts die we ooit hebben gegeten, hopen zich op in onze cellen en blijven achter in ons lichaam. Het verzamelt zich in onze weefsels en draagt bij aan chronische vermoeidheid en lichamelijke ongemakken.

Je lichaam is constant bezig zich te ontdoen van deze gifstoffen. Je lever en nieren hebben het er maar druk mee. Gelukkig hoef je hier niet bij na te denken, je lichaam regelt alles. Je voert deze stoffen af via de ontlasting, urine, huid en longen. Maar als je te veel gifstoffen binnenkrijgt, slaat het lichaam deze stoffen o.a. op in je vetweefsel. Dit zorgt voor extra belasting van je lichaam en immuunsysteem. Op de lange termijn kan dit voor problemen zoals chronische ziekten zorgen.

## ALS JE GEZONDHEID EEN BOOST KAN GEBRUIKEN...

Wetenschappers aan de Universiteit van Californië ontdekten dat je lichaam al **na slechts drie dagen** vasten je immuunsysteem regeneert. Volgens professor Valter Longo zorgt vasten ervoor dat je lichaam een ‘knop’ omzet die ervoor zorgt dat je stamcellen nieuwe witte bloedcellen aanmaken. Dat versterkt dus je immuunsysteem. Je stamcellen krijgen het ‘OK’ signaal om dit systeem opnieuw op te bouwen. Het goede nieuws is dat je lichaam tegelijkertijd oude, beschadigde of inefficiënte DNA-onderdelen loost.

Dit zorgt voor verbetering bij aandoeningen als een hoge bloeddruk, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten, reumatoïde artritis en andere aandoeningen. Tijdens het onderzoek zijn zelfs goede resultaten geboekt met mensen die een chemokuur ondergingen. Hun immuunsysteem bleek veel minder beschadigd te zijn dan normaal bij een chemokuur het geval is. <sup>[[[[[[[[</sup> Volgens professor Longo is er geen bewijs dat een **korte vastenkuur** slecht is voor je gezondheid, terwijl er sterk bewijs is dat het veel voordelen heeft. Toch is het altijd goed om een je arts even te raadplegen als je in slechte gezondheid verkeerd of een lange kuur gaat doen.

## WAT DOET SAPVASTEN VAN 3 TOT 5 DAGEN MET JE?

Sapvasten **reinigt het lichaam** op een diep, cellulair niveau. Een sapvast-kuur kan de concentraties van lichaamsvreemde en versturende stoffen aanzienlijk verlagen.

Doordat je lichaam overschakelt op vetverbranding en je nauwelijks nog calorieën binnenkrijgt, verlies je automatisch gewicht. Tegelijkertijd krijg je meer gezonde en helende stoffjes binnen dan je lichaam waarschijnlijk in lange tijd opgenomen heeft.

Behalve dat sapvasten helpt om gifstoffen af te voeren, helpt het ook je smaakpapillen te resetten. Als je smaakpallet gewend is geraakt aan bewerkt Westers voedsel, hoog in zout- en suiker- en vetgehalte, lijkt het alsof gezond voedsel minder smaakvol is. Dit is niet zo, je bent gewoon gewend geraakt aan extreme smaken die vroeger niet voorkwamen in de natuur. Door je smaakpapillen te resetten met een sapvast-kuur, went je lichaam weer aan de natuurlijke smaak van gezond voedsel.

Uiteindelijk is het belangrijk dat een sapvast kuur altijd in dienst staat van de

overgang naar een gezondere manier van eten. Een voedingspatroon, gebaseerd op groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden **draagt het meest bij** aan je gezondheid. Op de lange termijn kan niks hier tegenop.

## WAT ERVAAR JE TIJDENS EEN SAPVAST-KUUR?

Na de omschakelingdag verdwijnt je eventuele honger en krijg je vaak zelfs meer energie. **Dr. Michael Klaper** die honderden mensen begeleid heeft met vasten, soms tot wel veertig dagen achter elkaar, vertelt dat na de eerste dagen je lichaam vet begint te verbranden als brandstof. Hierdoor komen ketonen vrij in je bloed die het hongergevoel onderdrukken. Er ontstaat een gevoel van welzijn en meer energie.

Voedsel verteren kost je lichaam veel energie. Als je dit niet meer hoeft te doen, komt al deze energie tot je beschikking. Dit verklaart waarom veel mensen meer energie krijgen in de loop van het proces.

## TIPS!

Nathalie, oprichtster van **The Cold Pressed Juicery**, vertelt vol passie over hoe sapvasten een prachtige manier is om te beginnen met gezonder leven en hoe het je kan helpen om over de lange termijn gezonder te blijven eten.

- Kies altijd voor hoge kwaliteit sappen van biologische oorsprong. Waarom zou je producten kiezen met gifstoffen erin om jezelf te ontgiften?
- Kies voor koudgeperste sappen, liegst met een slow-juicer, omdat hier de meeste voedingsstoffen inzitten.
- Drink veel water tussendoor.
- Voor veel mensen is eten een manier om met emoties om te gaan. Grote kans dat je deze tegenkomt als je gaat sapvasten. Omarm je emoties en gevoelens, sta er bij stil en wees blij dat je het voelt. Dit zorgt ervoor dat je het verwerkt en het een plek kunt geven, waardoor de heftige gevoelens zullen verdwijnen.

Je kunt sapvasten zien als een manier om je gezondheid te onderhouden of als een kickstart naar een gezondere levensstijl. Experimenteer hiermee en je zult al snel zien dat je beter gaat slapen, meer energie krijgt, je huid verbetert en je gaat gezond eten

steeds meer waarderen. En vergeet niet om ervan te genieten!