

Schoon!

de online 5-3-5 sapkuur



Hetty Kerssies



Alle rechten voorbehouden

© Natuurlijk Gezond 2014

Gefeliciteerd!

Door de aanvraag van dit gratis e-book heb je jezelf een eerste stap gegund naar een gezondere manier van leven. Het e-book wordt je gratis aangeboden door Natuurlijk Kuren en De Planteneter. Je krijgt achtergrondinformatie over vasten, de rol van voeding, reinigingsverschijnselen en de opbouw van onze [online 5-3-5 sapkuur](#) Schoon!

Wil jij ook gezond en vitaal leven?

Je hebt altijd al eens een sapkuur willen doen, maar je weet niet goed hoe? Je hebt al een tijdje last van vage klachten als vermoeidheid en hoofdpijn? Je voelt dat het tijd wordt anders naar je voedingspatroon te kijken? Of je wilt graag afvallen? Of gewoonweg tijd en ruimte voor jezelf inlassen om je lichaam en geest op te schonen?

Dan is de [online 5-3-5 sapkuur](#) iets voor jou. Een online sapkuur is een toegankelijke en prettige manier om onder professionele begeleiding te ervaren wat een sapkuur is. Het is laagdrempelig en prijsvriendelijk. En natuurlijk niet te vergeten, een enorme boost voor je gezondheid. Het is je investering meer dan waard!

Persoonlijke aandacht

Tijdens de kuur word je stap voor stap begeleid. Je kunt met al je vragen bij mij terecht. Ik adviseer je sowieso niet op eigen houtje te gaan sapvasten. Goede begeleiding is belangrijk om op een juiste wijze ervaring op te doen en gemotiveerd te blijven. Je zult verbaasd staan over de positieve fysieke en psychische veranderingen die al na 13 dagen duidelijk merkbaar zijn.

De online sapkuur biedt je ruimte om je eigen grenzen te verkennen. Zo leer je bijvoorbeeld je verzadigingsreflex te herkennen of kom je erachter wat jij nodig hebt op het gebied van zorg voor jezelf. Door de persoonlijke begeleiding en de opdrachten die je ontvangt, krijg je de ruimte om je eigen behoeften te onderzoeken, te erkennen én te integreren in je dagelijks leven.

Voor alle duidelijkheid, de [online 5-3-5 sapkuur](#) is vooral bedoeld om je te laten ervaren wat een sapkuur voor jou kan doen. Je kunt het zien als een eerste kennismaking. Als je enthousiast bent over de sapkuur en graag meer in jezelf wilt investeren, dan is het volgen van een kuurweek op locatie misschien de volgende stap.

Wie ben ik?

Ik ben Hetty Kerssies en zal je tijdens de sapkuur online persoonlijk begeleiden. Als natuurgeneeskundig therapeut heb ik veel kuurervaring. Deze [online 5-3-5 sapkuur](#) is een onderdeel van *Natuurlijk Gezond*, mijn onderneming waarbinnen ik onder eigen naam, adviseer en begeleiding geef ter bevordering van de gezondheid. Onder de naam *Natuurlijk Kuren* organiseer en begeleid ik vastenkuurweken in Drenthe en uiteraard, deze online sapvastenkuur.

Nieuwsgierig? Kijk voor meer informatie op mijn websites: www.hettykerssies.com en www.natuurlijkuren.com

De online sapkuur is ontwikkeld in samenwerking met De Planteneter, een online bedrijf dat inspireert tot, informeert over en begeleidt bij een (meer) plantaardige lifestyle. De online sapkuur kan een goede aanleiding zijn voor het begin van een plantaardige lifestyle. Informatie op www.deplanteneter.nl.

Waarom zou je gaan vasten?

Het vasten binnen de natuurgeneeskunde wordt ingezet ter bevordering van je gezondheid. Een vastenkuur reinigt je lichaam en werkt zowel preventief als curatief (genezend). Naast reiniging van het lichaam, brengt het ontspanning van lichaam en geest.

Een andere belangrijke reden om te gaan vasten is dat het je helpt om bestaande structuren uit je dagelijkse leven te doorbreken waardoor er weer ruimte kan ontstaan voor iets nieuws. Vasten kan je zelfbewustzijn vergroten. Door op zowel fysiek als geestelijk niveau jezelf even rust te gunnen, kom je tot heldere besluitvorming. Voor een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid zijn regelmatige vastenkuren onmisbaar.

Als je regelmatig last hebt van bepaalde aandoeningen kan het doen van een sapkuur verbetering brengen bij bijvoorbeeld, spijsverterings- en huidklachten, regelmatig terugkerende verkoudheid of verminderde weerstand, regelmatige hoofdpijn of migraine, gewrichts- en spierpijn, somberheid en (chronische) moeheid en bij slaapproblemen en stress.

Naast bovengenoemde klachten kun je, zoals gezegd, ook voor een sapkuur kiezen omdat je gewoonweg behoefte hebt om een periode van rust en ruimte voor jezelf in te lassen. Tijdens de sapperiode geef je jezelf de kans lichaam en geest op te schonen. Deze opschoning zorgt ervoor dat je je weer vitaal voelt en helder in je hoofd om tot eventuele nieuwe keuzes te komen.

En waarom juist niet?

In sommige situaties is het niet verstandig een sapkuur te doen. Het volgen van een kuur vraagt een mate van vitaliteit van je lichaam om de prikkel die de sapkuur oproept te kunnen verwerken. Ik vind het belangrijk dat je een optimaal rendement uit de sapkuur haalt. Daarom is het niet verstandig in de volgende situaties een sapkuur te volgen:

- als je niet gemotiveerd bent,
- als je een te laag energieniveau hebt,
- als je last hebt van ernstige eetproblemen (boulimie of anorexia nervosa),
- als je geen gewichtsreserve hebt (let wel: ondergewicht kan veroorzaakt worden door een slecht werkend spijsverteringssysteem, wat juist wel weer door het vasten hersteld kan worden).

Blijkt uit bovenstaande dat deze [online 5-3-5 sapkuur](#) voor jou niet verstandig is om te doen, maar je wilt wel graag ervaren wat een reinigingskuur voor jou kan betekenen? Natuurlijk Kuren biedt ook individuele trajecten aan toegespitst op je persoonlijke situatie. Neem gerust contact op en vraag naar de mogelijkheden.

Wat is de rol van voeding?

In je dagelijkse leven heb je altijd interactie met je omgeving en een constante behoefte aan energie. Die constante behoefte wordt o.a. bevredigd door te eten. De verleidingen en de keuzes als het om voeding gaat, zijn groot. Vaak weet je niet meer wat wel en niet gezond is door de tegenstrijdige berichten die je leest in de media over de waarde van gezondheid van bepaalde voedingsmiddelen.

Wat goed voor een ander is, hoeft voor jou niet goed te zijn, maar hoe weet je dat? Door het volgen van een kuur kun je afstand én tijd nemen om contact met jezelf te maken. Zo kun je uitvinden wat jou voedt. Door de hectiek en drukte van alledag kom je daar vaak niet aan toe.

Je lichaam heeft het vermogen de juiste voedingsstoffen op te nemen en uit te scheiden. Echter door het eten van belastende voeding, stress en emoties raakt je lichaam uit balans en overbelast. Een overbelast lichaam heeft niet meer het vermogen om de juiste energie op te nemen en ballast uit te scheiden. Dit kan leiden tot allerlei symptomen en uiteindelijk tot ziekte.

Wat zorgt ervoor dat je in disbalans kan komen?

- Geen contact meer hebben met je verzadigingsreflex waardoor je te veel eet.
- Te snel eten en niet langdurig kauwen (spijsvertering begint al in de mond!).
- Veel tussendoortjes eten waardoor je spijsverteringstelsel niet tot rust komt.
- Maaltijden bevatten te veel ingrediënten in onze maatschappij van overvloed. Deze werken vaak niet goed op elkaar in en veroorzaken gisting of rotting in de darmen.
- Drinken bij maaltijden verdunt je maag- en verteringszappen en daarmee verstoor je de omzettingsprocessen in je spijsverteringskanaal.
- Het nuttigen van te koude of te warme spijsen kost je extra energie.
- Door gewenning eet je veelal te zout, te zoet en te gekruid.
- Medicijn-, alcohol-, nicotine-, drugs- en cafeïnegebruik.
- Door het eten van kant-en-klare producten krijg je stoffen binnen waarvan we de enkelvoudige werking

wel kennen maar niet de stapeling ervan. Denk aan: geur-, kleur- en smaakstoffen, emulgatoren, broodverbeters, conserveringsmiddelen etc.

Naast de voeding die je tot je neemt in de vorm van voedingsmiddelen, voed je jezelf ook zintuiglijk in de vorm van beeld, geluid, geur en aanraking. Denk hierbij bijvoorbeeld aan televisie kijken terwijl je al moe bent.

Of je voedt jezelf met negatieve gevoelens en gedachten over jezelf. Dit leidt vaak tot geestelijke belasting en kan uiteindelijk zelfs leiden tot fysieke klachten. Het is dus van belang om je bewust te zijn waar jij je mee voedt en waarom. Liefde en aandacht voor jezelf helpt je om jezelf op een goede manier te voeden op emotioneel niveau.

Welke lichamelijke reacties kunnen ontstaan bij overbelasting door voeding?

Ons voedsel bestaat steeds meer uit vreemde en belastende stoffen. Een deel van die stoffen blijft achter in je lichaam. Dit hoopt zich op en zo raakt je lichaam steeds meer vervuild. Een overbelast spijsverteringssysteem functioneert niet goed en kan voeding niet of maar half verteren.

Bij een overbelasting is er onvoldoende opname van voedingsstoffen en onvoldoende uitscheiding van afvalstoffen. Hierdoor ontstaan er tekorten van essentiële voedingsstoffen (zoals vitamines, mineralen, vetzuren). Halfverteerde etensresten kunnen rotting, gisting of gasvorming geven.

Door verstoorde afbraakprocessen ontstaan er gifstoffen. Reacties van je lichaam bij overbelasting kunnen zijn:

- overmatig zweten, jeuk, eczeem, acne en andere huidaandoeningen,
- loopneus, sterk ruikende adem, griep, oorklachten, heftige menstruatie, vaginale afscheiding, maag- en darmklachten,
- sterk ruikende en donkere urine.

Tijdens de [online 5-3-5 sapkuur](#) maak je gebruik van het zelfhelend vermogen van het lichaam. Je uitscheidingsorganen worden gestimuleerd je lichaam te ontdoen van afvalstoffen. Hierdoor kunnen tijdens de sapkuur zogenaamde reinigingsverschijnselen optreden. Hierover vertel ik je meer in de [online 5-3-5 sapkuur](#).

Wat is sapvasten eigenlijk?

Sapvasten kenmerkt zich door het 'eten' van groenten- en/of vruchtensappen met een dessertlepel. Hierdoor blijft je toevoer van vitaminen en mineralen gewaarborgd. Sapvasten draagt bij tot een herstel van je zuur-basen evenwicht (de verhouding tussen de zure en basische bestanddelen van je bloed en lichaamsvocht).

Je kunt er tijdens de sapkuur voor kiezen om de sappen zelf vers klaar te maken of bij een natuurvoedingswinkel biologische sappen in fles te kopen. De informatie hierover ontvang je van ons als je met de [online 5-3-5 sapkuur](#) gaat beginnen.

Hoe is de online 5-3-5 sapkuur opgebouwd?

De [online 5-3-5 sapkuur](#) is zorgvuldig opgebouwd en bestaat uit drie blokken van elk 5, 3 en 5 dagen (vandaar de naam 5-3-5 sapkuur):

Blok 1: de afbouwfase, een periode van 5 dagen waarin je op een goede manier je voeding afbouwt.

Blok 2: de eigenlijke sapkuur van 3 dagen.

Blok 3: de opbouwfase van 5 dagen waarin je op een goede manier je voeding opnieuw opbouwt.

Voordat je daadwerkelijk met de echte 3 sapdagen begint, is het belangrijk om je hier goed op voor te bereiden. Daarom kiezen wij voor een zorgvuldige afbouwperiode. Hetzelfde geldt voor de periode na de sapkuur. Ook dan is het belangrijk om op een goede manier langzaam weer je normale voedingspatroon op te pakken. Op die manier profiteer je optimaal van je tijdelijke vastenperiode.

Ook adviseren we je om voor jezelf goed te bepalen wat jouw persoonlijke reden is om aan de sapkuur mee te doen. Dit helpt je om de kuur vol te houden. Gemotiveerd beginnen is het halve werk!

Blok 1: de afbouwperiode

De periode voorafgaand aan de sapkuur noemen we een fase van afbouw. Deze duurt zoals gezegd 5 dagen, waarin je geleidelijk aan de zuurvormende voedingsmiddelen laat staan. Een goede afbouw zorgt ervoor dat je de sapkuur beter in gaat en volhoudt. Tijdens de 5-daagse afbouwperiode ontvang je van ons elke dag een e-mail met informatie, handige tips over wat te doen en juist te laten, recepten en een boodschappenlijstje.

Als je rookt is het goed om te weten (en waarschijnlijk weet je dit ook allang ;-)) dat nicotine belastend is voor je lichaam. Nicotine werkt zuurvormend voor je lichaam. Ben je al een tijdje van plan om te stoppen, maar stel je het steeds uit? Dan is een sapkuur een goed moment om het nu echt eens te gaan doen!

Tijdens de sapkuur schakel je over van een eiwitrijk eetpatroon naar een eiwitarm en koolhydraat- en mineraalrijk eetpatroon. Dit houdt in dat je steeds meer dierlijke producten laat staan – behalve soms zure melkproducten en zeer jonge, verse kaas – en overgaat op plantaardige voedingsmiddelen.

Tijdens de afbouw zal de weg van de **geleidelijkheid** de best begaanbare weg blijken te zijn! Je laat per dag één of meer niet-toegestane voedingsmiddelen (dat zijn de zuurvormende voedingsmiddelen) staan. Probeer vooral niet alles in één keer te laten staan. De intensiteit van afbouwperiode hangt af van hoe je voedingspatroon voorafgaand aan de sapkuur was.

Ik adviseer je tijdens het volgen van de sapkuur je omgeving duidelijk te maken dat je voedingsgewoonte voor een aantal weken gewijzigd is. Vraag je partner, familie en vrienden of ze je hierbij willen steunen en respecteren. Het is beslist niet nodig al je sociale afspraken af te zeggen, maar breng de mensen om je heen op de hoogte dat jouw eetbehoeften tijdelijk anders zijn, zodat ze niet teleurgesteld zijn als je geen gebruik maakt van hun culinaire gastvrijheid.

Een ander advies is om tijdens de sapkuur zo onafhankelijk mogelijk te zijn: je neemt bijvoorbeeld je eigen kruidenthee en lunch mee naar je werk of vrienden, zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Dit geldt uiteraard ook voor de opbouwfase, na de sapkuur.

Je gebruikt in eerste instantie veel groenten en fruit en je gaat vervolgens geleidelijk aan minderen met hoeveelheden. Als je vlees weg haalt, kun je deze in eerste instantie vervangen door kaas (liefst jonge geiten- of schapenkaas bijv. feta). Later laat je ook de kaas achterwege.

In de afbouwfase stop je geleidelijk met het drinken van koffie, zwarte thee, alcohol, alle gezoete sappen en light-dranken.

Tijdens de gehele 13 daagse sapkuur moet je veel drinken om je reinigingsproces te ondersteunen. Vaak drink je meer dan je gewend bent. Het is daarom goed om in de afbouwperiode te wennen aan veel drinken, 1,5 tot 2 liter per dag. Zet daarom elke dag een kan water op het aanrecht en wen jezelf om wat te drinken als je langsloopt. Het is aan te raden om veel water te drinken. Daarnaast zijn alle kruidentheeën en surrogaatkoffie als Bambu en Caro goede, verwarmende alternatieven.

Blok 2: de 3-daagse sapkuur

Het is zover, de sapkuur gaat van start!

Je hebt de tijd genomen om rustig af te bouwen en nu ga je beginnen met de sapkuur, die 3 dagen duurt. Tijdens deze dagen word je ook weer van dag tot dag begeleid. Een extra service die wij tijdens deze dagen aanbieden is een dagelijkse webinar.

Tijdens het webinar, die op een vast tijdstip wordt gehouden, kun je met al je vragen en ervaringen bij mij terecht. Een bijkomend voordeel is, dat je tijdens het webinar kennismakt met de andere deelnemers en onderling ervaringen kunt delen over de sapkuur.

Er wordt tijdens de sapkuur drie keer per dag gegeten in de vorm van vers sap en tussendoor drink je kruidenthee en/of water. Je ontvangt van ons via de e-mail elke dag recepten voor heerlijke sappen die je zelf kunt maken. Hiervoor ben je een sapcentrifuge of slowjuicer nodig. Mocht je geen van beiden hebben, geen nood, naast de sap recepten geef ik ook aan welke sappen er in fles te krijgen zijn.

Blok 3: de opbouwfase

De opbouwfase na de sapkuur duurt wederom 5 dagen en is een fase waarin je weer 'terugkeert' in je dagelijkse (eet-) patroon. In deze fase introduceer je, in omgekeerde volgorde van het weglaten van de voedingsmiddelen tijdens de afbouw,

de verschillende ingrediënten weer in je voedingspatroon. Echter met de kennis, ervaring en motivatie van de sapkuur. Het kan dus zijn dat je na de sapkuur de juiste motivatie hebt gekregen om een ander eet- en leefpatroon aan te wenden!

Je lichaam hanteert het zogenaamde spaarmechanisme tijdens de sapkuur. Dit mechanisme heeft tijd nodig om weer terug te schakelen. In deze eerste dagen van de opbouwfase is je lichaam bezig met de wisseling van ontgiften naar verteren. Je stoelgang kan daarom wat later op gang komen. Ook tijdens deze fase geldt dat ik je stap voor stap begeleid door je elke dag een e-mail te sturen met tips en informatie hoe je je voedingspatroon weer zo goed mogelijk kunt opbouwen.

Tijdens de opbouwfase kan je ook besluiten je 'gewone' lifestyle en eetpatroon blijvend te veranderen, bijvoorbeeld door (meer) plantaardig te blijven eten. Daarin kan De Planteneter je adviseren.

Welke reinigingsverschijnselen kunnen optreden tijdens je sapkuur?

Tijdens de [online 5-3-5 sapkuur](#) kan je lichamelijke en emotionele reacties tegenkomen. Dit komt door het vrijkomen van de afvalstoffen uit o.a. je bindweefsel waardoor je uitscheidingsorganen extra worden belast. Onder de uitscheidingsorganen vallen: huid, nieren, slijmvliezen, longen,

darmen en in bepaalde mate bloed en gal. Meestal krijg je slechts een enkele reactie en er zijn mensen die geen of nauwelijks reacties krijgen.

Belangrijk is om je sapkuur niet te onderbreken vanwege deze verschijnselen. Juist dit is het moment om gemotiveerd te blijven en jezelf de ruimte te geven om deze afvalstoffen uit te scheiden. Een aantal reacties die kunnen optreden zijn:

- onaangename lichaamsgeur (dus tijdens sapkuren geen crème, lotion of deodorant gebruiken)
- sterk ruikende adem
- donkere, sterk ruikende urine
- stinkende ontlasting, variërend in kleur en samenstelling
- beslagen tong
- loopneus
- pijnlijke spieren en gewrichten
- hoofdpijn
- misselijkheid
- duizeligheid
- extra vermoeidheid of geïrriteerdheid
- onrust, verdriet
- veranderend slaappatroon

Ondersteuning

Juist de reinigingsverschijnselen dagen je uit de kuur vol te houden. Het is vooral een indicatie dat je lichaam aan het reinigen is. Een goed teken dus! Daarom is begeleiding ook zo belangrijk.

Zoals aangegeven ontvang je elke dag handige tips en praktische handvatten om je lichaam en geest tijdens de sapkuur te ondersteunen. Natuurlijk kun je ook altijd bij mij terecht voor vragen en het delen van je ervaringen. Je staat er niet alleen voor.

Alle praktische zaken op een rijtje

- De totale duur van de [online 5-3-5 sapkuur](#) is 13 dagen en bestaat uit een afbouwperiode van 5 dagen, 3 dagen sapkuur en 5 dagen opbouwperiode.
- Tijdens de hele sapkuur ontvang je van ons tips, recepten, boodschappenlijstjes, interessante weetjes, mp3-luisterbestanden, video's en adviezen over voeding en bewegen om goed voorbereid aan de slag te gaan.
- Tijdens de 3 dagen waarin je daadwerkelijk vast (maandag, dinsdag en woensdag) is er elke dag een webinar waar je met al je vragen en ervaringen terecht kunt.
- Professionele begeleiding door een natuurgeneeskundige met veel kuurervaring.

Ik wil meedoen – wat moet ik doen?

Waarom is deze [online 5-3-5 sapkuur](#) echt iets voor jou?

- Het is een toegankelijke en prettige manier om in een korte tijd te ervaren wat een sapkuur is.
- Je hoeft er niet voor te reizen of vrij te nemen van je werk. Alle informatie over wat te doen, hoe te doen, wat te eten en wat juist niet, wordt elke dag naar je gemaïld.
- De sapkuur is individueel en toch kan je het tegelijkertijd delen met anderen die de sapkuur volgen. Tijdens de webinars kun je vragen stellen en hoor je wat anderen ervaren.
- De sapkuur beïnvloedt op een positieve manier je gezondheid – dat ga je heel snel merken!
- De sapkuur biedt niet alleen kennis, maar ook leuke opdrachten die je helpen bewust te worden. Hoe meer je bewust bent van jezelf en wat je nodig hebt, hoe makkelijker het is om in balans te blijven of die te hervinden wanneer nodig.

Ben je geïnteresseerd geraakt? Dan is het tijd om actie te ondernemen. Dit zijn de stappen die je nu kunt zetten:

1. Kies een datum! Er zijn vaste startdata per maand. Ga naar het overzicht op www.deplanteneter.nl/schoon-data en kies een datum die jou goed uitkomt.
2. Meld je aan en betaal de cursus. Na de betaling ontvang je een bevestiging per e-mail.
3. Lees de e-mails die je vooraf ontvangt heel goed, zodat je goed voorbereid bent voor de [online 5-3-5 sapkuur](#) Schoon!
4. Laat je omgeving weten wat je gaat doen, zodat zij je kunnen helpen en ondersteunen.

Ik wens je een fijne kuurervaring toe!

Hetty Kerssies



* *

*

Initiatiefnemer en vaste begeleider van Natuurlijk Kuren & Online Sapvasten is Hetty Kerssies. Opgeleid als natuurgeneeskundig therapeut heeft zij ruim 10 jaar ervaring met diverse vormen van vasten.

'Gezond leven omvat meer dan simpelweg het uitsluiten van ziekte. Gezond leven gaat over de dynamiek tussen jou en je omgeving. Reiniging gaat verder dan het fysieke, het omvat al je patronen en overtuigingen, al dan niet bewust.'

Natuurlijk Kuren organiseert geheel verzorgde kuurweken in het Drentse Veenhuizen. Kijk voor meer informatie op www.natuurlijkuren.com.



Hetty Kerssies biedt tevens online consulten, wanneer extra persoonlijke ondersteuning nodig is tijdens de sapvastenkuur. Kijk voor meer informatie op www.hettykerssies.com

Voor klanten die de [online 5-3-5 sapkuur](#) hebben gevolgd heeft Natuurlijk Kuren een bijzondere aanbieding.



De Planteneter

goed voor jou en de planeet

De Planteneter inspireert tot, informeert over en begeleidt bij de plantaardige lifestyle. De Planteneter wil mensen hun eigen verantwoordelijkheid voor voeding en gezondheid weer terug geven. Want een gezond lichaam is het resultaat van een gezonde lifestyle.

De Planteneter biedt online cursussen en programma's. Voor een vrijblijvende kennismaking vraag je de gratis 7-daagse basiscursus planteneten aan op www.deplanteneter.nl/gratis.

Voor klanten die de [online 5-3-5 sapkuur](#) hebben gevolgd heeft De Planteneter een bijzondere aanbieding.



Zelf sappen maken is natuurlijk het lekkerste en gezondste. De sappen maak je met een sapcentrifuge of een slowjuicer. Dat laatste is een grotere investering, maar levert je ook meer op. Het rendement van een slowjuicer ligt namelijk veel hoger dan van een sapcentrifuge. Je haalt dus meer essentiële voedingsstoffen uit een slowjuicer.

Meer informatie over slowjuicers vind je op www.versapers.nl.

