

De Loverendale-sapkuur is een sapvastenkuur van 7 dagen. Een sapvastenkuur is al jaren een bekende en succesvolle manier om het lichaam te reinigen.

De Loverendale-sapkuur:

- maakt fit en energiek
- vermindert het lichaamsgewicht
- reinigt van het lichaam
- verbetert de darmflora en darmwerking
- bevordert de stofwisseling en verhoogt de weerstand
- is verantwoord en goed vol te houden
- is eenvoudig in gebruik

WAT en WAAROM VASTEN

Wat is vasten?

Vasten is al sinds de oudheid een begrip. Het betekent letterlijk 'zich onthouden van ...'. Meestal denken we daarbij aan voedsel. Maar er zijn ook culturen waarin gevast wordt door niet te praten of door onthouding van bepaalde luxe. Een tijdelijke onthouding van voedsel werd vroeger al gezien als een belangrijk onderdeel van een gezonde leefwijze. Elk religieus systeem kende zijn eigen manier van vasten: een methode om tot bezinning te komen en om lichaam en geest te zuiveren en te versterken.

Waarom vasten?

Door verkeerde leef- en eetgewoonten is het lichaam onvoldoende in staat om alle afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Deze afvalstoffen worden met name opgeslagen in het bind- en vetweefsel. Wanneer teveel afvalstoffen in ons lichaam zijn opgeslagen kunnen hierdoor allerlei kwaaltjes ontstaan: men voelt zich minder fit en de huid ziet er ongezond uit. Op de lange duur kunnen door het ophopen van afvalstoffen ook chronische kwalen ontstaan.

Door verkeerde voedings- en leefgewoonten wordt ook de darmflora ernstig verstoord. Er ontwikkelt zich een flora die overheerst wordt door rottingsbacteriën. Hierdoor komen nog meer afvalstoffen in het lichaam en ook de voedingsstoffen uit de voeding worden minder goed opgenomen.

Voor onze algehele gezondheid is het daarom van groot belang om regelmatig de opgehoopte afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. U kunt dit doen door regelmatig een vastendag te houden. Een grondige reiniging bereikt u door een vastenweek te houden. Met behulp van vasten geeft u de spijsverteringsorganen rust, zodat het lichaam grondig gereinigd en de weerstand versterkt kan worden. Daarnaast is vasten in veel gevallen ook een middel ter bezinning en kan het dienen voor de behandeling van ziekten. Tegenwoordig wordt vasten vooral ook gebruikt om af te slanken.

Vasten: niet zo eenvoudig als u denkt

Vasten is beslist niet eenvoudig. Vooral in het begin zult u moeite hebben het optredende hongergevoel te weerstaan. Dit hongergevoel verdwijnt echter vrij snel. Moeilijker zijn de soms optredende ontgiftingsverschijnselen: vooral hoofdpijn, lusteloosheid en misselijkheid kunnen optreden. Door voldoende vocht te drinken kunt u dit zoveel mogelijk tegengaan. Een ander probleem is dat men zich koud kan voelen. Zorg daarom voor warme kleding en extra lichaamsbeweging. Extra lichaamsbeweging is bovendien belangrijk voor de verhoging van de stofwisseling en om te voorkomen dat spierweefsel wordt afgebroken.

HET HOE, WAT EN WAAROM VAN SAPVASTEN

De Loverendale-sapkuur is een milde vorm van vasten.

Er zijn verschillende vormen van vasten. Een veel gebruikte en succesvolle methode is het sapvasten met de Loverendale-sapkuur. Daarbij bent u een aantal dagen aangewezen op de groentesappen van Loverendale. De reden voor het veelvuldig toepassen van sapvasten is, dat sapvasten goed vol te houden is. Het is namelijk een mildere vorm van vasten omdat de groentesappen nog wel zorgen voor de aanvoer van een kleine hoeveelheid energie.

Het succes van een sapvastenkuur hangt echter af van uw eigen motivatie. Wordt de kuur u aangepraat of is afvallen de enige reden, dan is de kuurperiode meestal erg moeilijk vol te houden. Dan spreken we meer van hongeren dan van reinigen. Bij hongeren worden de vitale onderdelen in ons lichaam aangesproken en hopen de afvalstoffen zich juist op. Daarom is het belangrijk om u lichamelijk en geestelijk in te stellen op een reinigingsperiode. Stel voor uzelf een uitgewerkt schema op met daarin voldoende rust, ontspanning en beweging.



Deze folder vervangt het hiernaast getoonde sapkuurboekje.

Mag iedereen saptasten?

Iedereen die gezond is kan zonder problemen zelfstandig met een saptastekuur beginnen. Stel het saptasten nog even uit als u net een ziekte achter de rug heeft en nog in de herstelperiode zit of wanneer u onlangs geopereerd bent en narcose of medicijnen nog een belangrijke rol kunnen spelen.

Wie wil saptasten ter verlichting van chronische klachten mag dat slechts onder medische begeleiding doen. Er zijn een aantal situaties, waarin een vastenkuur zonder begeleiding van een arts af te raden is:

- * kinderen en bejaarden
- * zwangerschap en borstvoeding
- * diabetes
- * ziekten van hart en/of bloedvaten, lever of nieren
- * acute infecties
- * kanker
- * oververmoeidheid
- * psychiatrische ziekten, zoals depressiviteit
- * schildklierandoeningen
- * jicht
- * longaandoeningen

Wat is het beste tijdstip om te saptasten?

In principe kunt u elk moment van het jaar saptasten. Aan het voorjaar wordt meestal de voorkeur gegeven. De traditionele voorjaars schoonmaak is bij velen een jaarlijks terugkerende gewoonte. De lente is ook de meest aangewezen tijd om uw lichaam te ontdoen van opgehoopte afvalstoffen uit de winterperiode. Het najaar kan ook een goede periode zijn om zo fitter de winter in te gaan. Dat bevordert het natuurlijk afweersysteem en verhoogt de weerstand.

Wat kunt u met saptasten bereiken?

Energiek en fit

Een van de meest opvallende resultaten van een saptastekuur is, dat men zich fitter voelt en meer energie heeft. Dit komt door de grondige reiniging van het lichaam.

Grondige reiniging van het lichaam

Tijdens het vasten wordt het lichaam gereinigd en ontdoet het zich van schadelijke afvalstoffen en overtollige vetten die in het lichaam zijn achtergebleven en opgeslagen. De zogenoemde slakkendepots (concentraties van afvalstoffen) bevinden zich vooral in het vet- en bindweefsel. Ophopingen van afvalstoffen zijn het gevolg van verkeerde leef- en eetgewoonten. Vooral een overdadige voeding met teveel vlees, vet, suiker en alcohol in combinatie met roken en te weinig lichaamsbeweging veroorzaken een ophoping van afvalstoffen. Wanneer er teveel afvalstoffen in ons lichaam zijn opgeslagen kunnen hierdoor allerlei ongemakken ontstaan zoals bijvoorbeeld vermoeidheid, lusteloosheid, verkoudheid en menstru-

atieklachten. Men voelt zich minder fit en de huid ziet er ongezond uit.

Met behulp van vasten kan de uitscheiding van opgehoopte afvalstoffen bevorderd worden. Het hele lichaam wordt grondig gereinigd. Tijdens het vasten komen bovendien de spijsverteringsorganen tot rust en gaan hierdoor beter functioneren. Een saptastekuur heeft met name een positieve invloed op de lever, de nieren en de darmen.

Verbeterde darmwerking en darmflora

Door verkeerde voedings- en leefgewoonten ontwikkelt zich een darmflora die overheerst wordt door rottingsbacteriën. Hierdoor komen nog meer afvalstoffen in het lichaam en ook de voedingsstoffen uit de voeding worden minder goed opgenomen. Door de saptastekuur worden de darmflora en de darmwerking verbeterd. Bovendien worden de spijsverteringsorganen van het spijsverteringskanaal ontlast. Samen met de verbeterde darmflora en darmwerking zorgt dit ervoor dat na een saptastekuur de spijsvertering gestimuleerd zal zijn.

Bevordering van stofwisseling en verhoging van weerstand.

Een vastenkuur zorgt ervoor, dat de stofwisseling van het hele lichaam bevorderd wordt. Door de uitscheiding van belastende afvalstoffen is het lichaam weer beter in staat om te functioneren. Ook de weerstand van het lichaam wordt verhoogd.

Afslanken

Een saptastekuur kan ook gebruikt worden om af te slanken. Gemiddeld valt men 1-3 kilo af wanneer men een saptastekuur van 7 dagen doet. Bij een saptastekuur leeft het lichaam noodgedwongen op de opgeslagen reserves en gaat het afvallen erg snel. Waak er echter wel voor dat je na de saptastekuur niet weer 'gewoon' gaat eten. Het lichaam blijft hooguit 6 weken minder energie verbruiken. Na die tijd zullen de kilo's er zo weer aanzitten. Voor een blijvend resultaat is een methode waarbij je geleidelijk afslankt beter. Basisvoorwaarde hierbij is verandering van voedings- en eetgewoonten. Dit gaat het beste door de 1200 kcal kuur van Loverendale te volgen, dat zoveel mogelijk uitgaat van de gewone voeding.

Denkt u er echter wel aan dat u zorgt voor voldoende lichaamsbeweging. Dit voorkomt de afbraak van spierweefsel.

DE LOVERENDALE-SAPKUUR

Totaal pakket voor 7 dagen saptasten

De Loverendale-sapkuur is een compleet pakket voor een saptastekuur van 7 dagen. Met behulp van deze kuur

SAPKUUR 2

reinigt u uw lichaam van opgehoopte afvalstoffen en valt u bovendien in 7 dagen enkele kilo's af.

Daarna bent u niet alleen slanker, maar u voelt zich ook weer fit en energiek. De Loverendale-sapkuur is een uitgekiend concept met alle producten voor een succesvolle sapvastenkuur van 7 dagen:

- 1 fles zuurkoolsap
- 3 flessen cocktail kuursap
- 3 flessen gemengd groentesap
- 1 zakje groentebouillon
- 1 zakje lijnzaad
- sapkuur uitgebreide handleiding

Met de Loverendale-sapkuur kunt u ook andere kanten op. Wilt u meer geleidelijk afslanken zonder te sapvasten, dan is de 1200 kcal kuur voor u ideaal. Naast het afslanken leert u ook andere eetgewoontes aan waardoor u uw gewicht blijvend op niveau kunt houden. Loverendale-sapkuur is de kuur die bij u past als u in vorm wilt blijven.

bewaartip

Geopende flessen moeten in de koelkast worden bewaard; het sap blijft dan circa een week houdbaar.

De ingrediënten van de Loverendale-sapkuur

Groentebouillon (met gist)

Met deze biologische groentebouillon kunt u iedere dag naar behoefte 1 of 2 kopjes heerlijke warme bouillon maken. Het zorgt voor meer afwisseling en maakt u heerlijk warm. Zuiver vegetarisch en zonder chemische toevoegingen zoals glutaminaat. (smaakversterker) Per kop heeft u 1 theelepel nodig.

Lijnzaad

Lijnzaad is het zaad van de vlasplant. Het lijnzaad is biologisch-dynamisch geteeld.

Lijnzaad is een van de zachtst werkende natuurlijke middelen om de stoelgang te bevorderen.

Voor een optimale werking van het lijnzaad gedurende de sapvastenkuur moet het lijnzaad gebroken worden. Gebroken lijnzaad gebruikt u gedurende de 3 voorbereidende dagen en de zuurkoolsapdag om de darmen zo schoon mogelijk te maken. Bovendien wordt het gedurende enkele dagen na de sapvastenkuur gebruikt om ervoor te zorgen, dat de darmen zo snel mogelijk weer goed werken. U kunt het lijnzaad toevoegen aan biogarde, yoghurt, kwark, o.i.d.

Geen zorgen over tekort.

Ten onrechte maken veel mensen zich zorgen over het feit dat ze te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen tijdens de kuurdagen. Bij het kuren gaat het om een ander uitgangspunt; het spijsverteringssysteem tot rust laten komen en schoonmaken. Reinigen dus. Daarbij is de vraag over tekorten tijdelijk van ondergeschikt belang. Vergeet niet dat een slecht werkend spijsverteringssysteem de voedingsstoffen moeilijk opneemt, waardoor

veel verloren gaat. Het spijsverteringssysteem wordt door de reiniging gestimuleerd en zal daardoor de voedingsstoffen beter opnemen. Iets waar u tot lang na het sapvasten plezier van zal hebben!

KIES DE KUUR DIE BIJ U PAST

Sapvasten is, we kunnen het niet vaak genoeg herhalen, beslist niet eenvoudig. Het is niet alleen belangrijk om u lichamelijk en geestelijk in te stellen op een reinigingsperiode, met daarin voldoende rust, ontspanning en beweging. U dient tevens een keuze te maken voor de juiste kuur die bij u past. De Loverendale-sapkuur houdt rekening met de verschillende wensen. Daarom is de Loverendale-sapkuur de kuur die bij u past als u in vorm wilt blijven.

Sapkuurdag – regelmatig 1 dag

Wilt u de opgehoopte afvalstoffen uit het lichaam verwijderen of op gewicht blijven, dan kunt u regelmatig een sapkuurdag houden. Door af en toe een groentesapkuurdag te doen zorgt u voor een regelmatige reiniging van uw lichaam. In plaats van uw normale voedsel gebruikt u gedurende 1 dag uitsluitend Loverendale-groentesap naar behoefte aangevuld met kruidenthee. U hebt voor zo'n dag 1 fles nodig. Aanbevolen wordt met name het cocktail kuursap, een uitgebalanceerd mengsel van sap van tomaten, rode bieten, selderij, wortel en zuurkool of gemengd groentesap, een uitgebalanceerd mengsel van rode bieten, wortel, selderij, en rettich.

1200 calorieën kuur - bewust eten gedurende een langere periode.

Wilt u gedurende een langere periode meer geleidelijk afslanken zonder te sapvasten? Dan is de 1200 kcal kuur ideaal voor u. Met deze kuur valt u minder snel af. Echter de kans op blijvend gewichtverlies is in veel gevallen groter. Dit komt omdat u bij deze kuur niet alleen afvalt, maar ook betere voedingsgewoonten aanleert.

Wie geen sapvastenkuur kan of wil volgen en toch wil afslanken kan in plaats daarvan kiezen voor een 1200 kcal dieet met als belangrijk onderdeel het Loverendale-cocktail kuursap of gemengd groentesap. Het voordeel hiervan is dat een dergelijk dieet onbeperkt kan worden gevolgd (mits de juiste voedingsmiddelen worden gegeten, die alle noodzakelijke voedingsstoffen bevatten). De kans op blijvend succes is bovendien veel groter omdat men niet alleen afvalt, maar ook betere voedingsgewoonten aangeleerd krijgt. Een 1200 kcal dieet kan in principe door iedereen worden gedaan, omdat zoveel mogelijk wordt uitgegaan van de normale voeding.

Aan de hand van onderstaand schema krijgt u een indruk hoe een dagmenu van 1200 kcal eruit kan zien:

Over de dag verspreid: kcal

- * 4 sneden (volkoren)brood 280
 - * dun besmeerd met halvarine 80
 - * belegd met magere kaas, vleeswaren (= 15 g) of vleesvervanging 140
 - * 3 x 125 ml Loverendale-cocktail kuursap 75
 - * 3 glazen melk, karnemelk of magere yoghurt 195
 - * 1 stuks fruit 50
 - * 1 portie groente/rauwkost zonder sausje 45
 - * 3 kleine aardappelen of 40 gram (ongekookte) rijst of macaroni) 150
 - * 50 gram mager vlees, vis of vleesvervanging 70
 - * 15 g boter/margarine nodig voor de bereiding van warme maaltijd 110
- Vrij te gebruiken: rauwkost zonder sausje, (bron)water, kruidenthee en magere bouillon. 1195

3. De sapvastenkuur – 7 dagen

Wilt u sapvasten en daardoor het lichaam ontdoen van schadelijke afvalstoffen en overtollige vetten die in het lichaam zijn achtergebleven en opgeslagen of wilt u snel afvallen, dan is de intensieve 7 dagen sapkuur ideaal voor u. Wilt u langer sapvasten, dan kunt u beter de sapvastenkuur herhalen. Bedenk daarbij wel dat twee keer per jaar kuren voldoende is. Tussen twee kuren moet minimaal 6 maanden zitten.

De 7-dagen sapvastenkuur is vooral geschikt voor mensen die snel enkele kilo's in 1 week willen afvallen en daarbij het lichaam van zoveel mogelijk afvalstoffen willen ontdoen. De 7-dagen kuur begint met een aantal voorbereidende opbouwdagen, gevolgd door de zuurkoolsapdag om de darmen goed schoon te maken. Daarna volgen 6 sapvastendagen, het echte vasten. Tenslotte gebruikt u 3 opbouwdagen om weer gewoon te gaan eten. Deze opbouwdagen zijn minstens zo belangrijk als het echte vasten.

Vorbereiding

Voordat u aan de sapvastenkuur begint eet u gedurende de 3 dagen ervoor alvast minder en vervangt u koffie of alcoholhoudende dranken door kruidenthee en mineraal- of bronwater. Het is vooral ook belangrijk om vegetarisch te eten. In plaats van vlees of vis kunt u bijvoorbeeld vleesvervangers gebruiken. Om de darmen te stimuleren gebruikt u 's ochtends en 's avonds 1-2 eetlepels lijnzaad, toegevoegd aan yoghurt of kwark. Door deze voorbereiding maakt u een begin met het leeg maken van uw darmen. Om het resultaat van een sapvastenkuur zo groot mogelijk te laten zijn is het belangrijk, dat de darmen aan het begin van de kuur zo leeg mogelijk zijn. Drink hiervoor een aantal kopjes kruidenthee.

Zuurkoolsapdag (darmen reinigen)

De zuurkoolsapdag is in feite ook nog een voorbereidingsdag. Verdeeld over de dag drinkt u 1 fles zuurkoolsap. Het zuurkoolsap heeft een reinigende invloed op maag en darmen. Daarnaast eet u nog enkele lichtverteerbare maaltijden en gebruikt u lijnzaad zoals gedurende de voorbereidingsdagen. Wanneer u daar zin in heeft drinkt u een hete kop groentebouillon.

Vastendagen = het echte vasten

Na de zuurkoolsapdag begint het echte sapvasten. Gedurende 6 dagen gebruikt u in het geheel geen vast voedsel. Doordat u slechts een tiende aan calorieën binnen krijgt in vergelijking met normaal wordt het lichaam gedwongen om de benodigde energie uit de lichaamsreserves te halen. Zo valt u in een week al gauw enkele kilo's af.

Per dag drinkt u verdeeld over de dag in 7 porties 1 fles Loverendale-cocktail kuursap, gemengd groentesap of bietensap. U begint na het opstaan met 100 ml. sap. vervolgens drinkt u iedere 2 à 3 uur 100 ml. sap. Tenslotte drinkt u voor het slapen gaan nog 100 ml sap. Het is belangrijk om het sap langzaam te drinken en goed met speeksel te vermengen. U kunt het sap ook even verwarmen en er een kleine hoeveelheid groentebouillon aan toevoegen. U hebt dan een heerlijke soep.

Om het lichaam te reinigen en om eventuele vervelende bijverschijnselen als lusteloosheid en misselijkheid te voorkomen moet u ervoor zorgen per dag een ruime hoeveelheid vocht te drinken. U kunt dit gebruiken in de vorm van gewoon water, mineraalwater, kruidenthee (zonder suiker) of groentebouillon. Het is beter om geen koffie of zwarte thee te drinken, omdat ze de uitscheiding van afvalstoffen verminderen. Gebruik ruimschoots vocht: 1½ liter minimaal, 3 à 4 liter is optimaal. Door verdeeld over de dag regelmatig te drinken, vermindert u ook het hongergevoel, dat vooral de eerste dagen nog kan optreden.

Opbouwdagen

Na een intensieve sapvastenkuur van een week moet uw lichaam langzaam weer wennen aan vast voedsel. Bovendien moeten de darmen weer gaan werken.

Het beste kunt u gedurende de eerste 3 dagen na het sapvasten kleine maaltijden gebruiken: 5 à 6 maal een kleine hoeveelheid voedsel. Het is vooral belangrijk om geen vette voedingsmiddelen te gebruiken zoals in vet of olie gebakken producten, kaas, vet vlees of iets dergelijks. Producten die u prima tijdens de opbouwdagen kunt eten zijn: vers fruit, vruchtensappen, melk, karnemelk, yoghurt, kwark, rijstwafels, beschuit, knäckebröd, groentesoep, verse groenten, rauwkost. Het belangrijkste waar u op moet letten is dat u kleine hoeveelheden tegelijk eet en vooral niet te vet.

Om de darmwerking te stimuleren neemt u 's ochtends en 's avonds 1 à 2 eetlepels gebroken lijnzaad.

KUURSCHEMA 7 DAGEN

Dag -3, -2, -1 en 0

- Eet minder en vervang koffie of alcoholhoudende dranken door kruidenthee en mineraal- of bronwater.
- Vorbereidingsdagen - Gebruik 3-4 (licht verteerbare) vegetarische maaltijden
- 's ochtends en 's avonds 1-2 eetlepels gebroken lijnzaad toegevoegd aan yoghurt of kwark.
- minimaal 1,5 liter vocht*

Dag 1

- Zuurkoolsapdag - 1 fles zuurkoolsap
- 's ochtends en 's avonds 1-2 eetlepels gebroken lijnzaad toegevoegd aan yoghurt of kwark
- 3 tot 4 licht verteerbare vegetarische maaltijden
- groentebouillon
- minimaal 0,75 liter calorievrij vocht****

Dag 2, 3, 4, 5, 6, 7

- 1 fles cocktailkuursap, gemengd groentesap of bietensap*
- Sapkuurdagen
- groentebouillon
- minimaal 1,5 liter calorievrij vocht (kruidenthee of mineraalwater; 3 à 4 liter is optimaal)

Dag 8, 9, 10, 11

- 5 à 6 kleine maaltijden (vetarm)
- Opbouwdagen
- 's ochtends en 's avonds 1-2 eetlepels gebroken lijnzaad toegevoegd aan yoghurt of kwark.
- minimaal 1,5 liter vocht****

Tip: Zorg altijd voor voldoende lichaamsbeweging tijdens het sapkuren. Dat voorkomt dat u het koud krijgt. Bovendien is extra lichaamsbeweging belangrijk voor de stimulering van de stofwisseling om te voorkomen dat spierweefsel wordt afgebroken.

* Warm de groentesap op en voeg een theelepeltje groentebouillon toe. Strooi er wat fijngesneden peterselie overheen en u heeft voor de variatie een heerlijk soepje.

OPBOUWDAGEN

Aan de hand van onderstaande schema's krijgt u een indruk hoe een opbouwdieet er uit kan zien:

Dag 8:

- 2 x half stuks fruit
- 2 rijstwafels met rauwkost
- Gepureerde soep van verse groenten, tuinkruiden, aardappel en ongezoeten bouillon.

1-2 eetlepels gebroken lijnzaad toegevoegd aan yoghurt, kwark, o.i.d. Blijf veel drinken: ca. 2½ liter vocht, bij voorkeur sappen, water, kruidenthee.

Dag 9:

- 1 stuks fruit
- 1-2 eetlepels lijnzaad, toegevoegd aan yoghurt of kwark
- 2 rijstwafels met rauwkost
- 2 sneetjes knäckebröd belegd met cottage cheese, komkommer of tomaat en tuinkruiden
- 1 portie groente/rauwkost zonder sausje met 1 aardappel of ½ portie zilvervliesrijst en scheutje olijfolie
- Blijf veel drinken: ca. 2½ liter vocht****

Dag 10 en 11:

- 1 stuks fruit
- 1-2 eetlepels lijnzaad, toegevoegd aan yoghurt of kwark
- 2 rijstwafels of sneetjes knäckebröd belegd met kaas of vleeswaren, en rauwkost
- 2 volkoren boterhammen met kaas/vleeswaren/notenpasta
- 1 portie (roergebakken) groente, of rauwkost
- 1 portie aardappelen of zilvervliesrijst en een stukje gestoofde, magere vis of tofu
- Blijf veel drinken: ca. 2 ½ liter vocht****

**** bij voorkeur water, kruidenthee, groente- of vruchtensap.