



demeter

voel je weer  
fit & energiek

sapvastenkuur instructieboekje

het dichtste  
bij de natuur

## Wat is sapvasten?

Door verkeerde eetgewoonten kan onze spijsvertering overbelast raken. Het gevolg is dat het lichaam onvoldoende in staat is om alle afvalstoffen af te voeren. Wanneer teveel afvalstoffen in ons lichaam zijn opgeslagen kunnen gezondheidsproblemen ontstaan die uiteenlopen van vermoeidheid, hoofdpijn en verkoudheid tot menstruatieklachten en spijsverteringsstoornissen. Sapvasten is een manier om opgehoopte afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Gedurende één of zeven dagen onthoud jij jezelf van vast voedsel en drink je groentesappen, water en kruidenthee.

## Waarom sapvasten?

Voor onze algehele gezondheid is het van belang om regelmatig de opgehoopte afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Hiermee geef je de spijsverteringsorganen rust en zorg je ervoor dat je lichaam grondig gereinigd wordt. Dit draagt positief bij aan een fit en energiek gevoel!

## Mag ik sapvasten?

Over het algemeen is het voor gezonde mensen verantwoord om zelfstandig te sapvasten. In een aantal specifieke gevallen raden wij af een sapvastenkuur te volgen of deze alleen te volgen onder deskundige begeleiding.



Reinig je lichaam en geef je spijsverteringsorganen rust



Beantwoord onderstaande vragen om te toetsen of dit voor jou geldt:

Ben je jonger dan 18 of ouder dan 75 jaar?	Ja	Nee
Ben je zwanger of geef je borstvoeding?	Ja	Nee
Heb je hart-, lever-, nier- of schildklierproblemen?	Ja	Nee
Heb je diabetes?	Ja	Nee
Ben je ziek, onlangs geopereerd of nog herstellende?	Ja	Nee
Gebruik je (langdurig) medicijnen?	Ja	Nee
Heb je een eetstoornis of een psychiatrische aandoening (gehad) zoals depressie, anorexia nervosa, schizofrenie etc.?	Ja	Nee
Ben je overspannen of lijd je aan oververmoeidheid?	Ja	Nee
Ben je verslaafd aan alcohol of drugs?	Ja	Nee
Werk je met schadelijke stoffen of heb je hiermee gewerkt?	Ja	Nee
Twijfel je of je met je gezondheid een sapvastenkuur kunt doen?	Ja	Nee

Heb je één of meerdere vragen met 'Ja' beantwoord, dan raden wij af een sapvastenkuur te volgen of deze alleen te volgen onder begeleiding van een arts of diëtist.



**Samen sta je sterk!**

Met anderen vasten is makkelijker dan alleen.  
Met wie ga jij de vastenperiode in?

## Wetenswaardigheden & tips voorafgaand aan de sapvastenkuur

- Sapvasten is niet eenvoudig en vergt veel doorzettingsvermogen. Stel je daarom mentaal in op de vastenperiode.
- Belangrijke voorwaarden voor een succesvolle vastenkuur: open staan voor nieuwe ervaringen, zelfdiscipline en een weloverwogen keuze om te vasten.
- Maak vooraf een schema met daarin voldoende ontspanningsmomenten. Voorkom te veel prikkels, zoals afspraken of etentjes. Achterin dit boekje vind je een schema waarin ontspanningsmomenten ingevuld kunnen worden.
- Plan voldoende lichaamsbeweging in en draag warme kleding om een koud gevoel te voorkomen. Dit is een veel voorkomend bijverschijnsel. Lichaamsbeweging voorkomt ook afbraak van spierweefsel.
- Het is echter af te raden om intensief of langdurig te sporten.
- Zorg tijdens de vastenperiode voor goede steun en wissel ervaringen uit. Het is makkelijker om in een groep te vasten dan alleen. Samen sta je sterk!
- Door het optredende hongergevoel zijn de eerste dagen vaak zwaar. Houd vol! Het lichaam raakt hieraan gewend. Regelmatig drinken vermindert het hongergevoel.
- Voldoende drinken helpt ook om bijverschijnselen als hoofdpijn, moeheid en misselijkheid zoveel mogelijk te voorkomen.
- Hoofdpijn kan ook worden veroorzaakt door een te lage bloedsuikerspiegel. Een beetje druivensap kan dan helpen.
- Duizeligheid kan worden veroorzaakt door een te lage bloedsuikerspiegel of een lage bloeddruk. Een beetje druivensap of bouillon kan dan helpen.
- Door de sapvastenkuur kan er een verandering in de menstruatie plaatsvinden. Het volgen van een sapvastenkuur kan de betrouwbaarheid van de anticonceptiepil beïnvloeden, tijdens de vastenperiode en de daarop volgende maand.

## Een kuurlengte van 1 of 7 dagen?

Sapvasten kan op verschillende manieren. Je kunt ervoor kiezen af en toe één sapkuurdag te houden (maximaal drie keer per jaar). Hiermee zorg je voor een regelmatige milde reiniging van het lichaam. Een grondige reiniging bereik je met een intensieve zevendaagse sapvastenkuur (maximaal twee keer per jaar). De periode tussen twee zevendaagse sapvastenkuren moet minimaal zes maanden zijn.

Heb je nog geen ervaring met sapvasten, probeer dan eerst de eendaagse kuur. Het is raadzaam om dan ook de af- en opbouw dagen te volgen.



## De zevendaagse sapvastenkuur

Een sapvastenkuur bestaat uit drie fasen: afbouwdagen, sapkuurdagen en opbouwdagen. Je begint met drie afbouwdagen. Daarna kan het sapvasten beginnen! Dit zijn zeven sapkuurdagen waarop je verdeeld over de dag één fles groentesap drinkt. De kuur wordt afgesloten met drie dagen waarin het gewone eten weer langzaam wordt opgebouwd.

### Afbouwdagen

Voor een optimaal resultaat van de sapvastenkuur is het belangrijk dat de darmen vooraf zoveel mogelijk worden gelegeerd. Gedurende de afbouwdagen eet je minder en drink je meer.

Houd het volgende aan:

- Eet 's ochtends en 's avonds 1 à 2 eetlepels gebroken lijnzaad. Bijvoorbeeld met magere yoghurt of sojadrink.
- Eet verdeeld over de dag 3 à 4 licht verteerbare maaltijden, bij voorkeur salades, fruit en magere kwark of yoghurtproducten.
- Eet volkoren, vegetarisch en laat eieren, kaas, peulvruchten en vleesvervangers staan.
- Kauw iedere hap aandachtig. Stop met eten zodra je een verzadigd gevoel krijgt.
- Vervang cafeïne- of alcoholhoudende dranken door water, kruidenthee of groentesap.
- Drink verdeeld over de dag 2 tot 3 liter. Bij voorkeur water, kruidenthee of groentesap.

afbouwdagen	dag 1	dag 2 t/m 7	dag 8	dag 9	dag 10 en 11
- Eet 's ochtends en 's avonds 1 à 2 eetlepels gebroken lijnzaad, bijvoorbeeld met magere yoghurt of sojadrink. - Eet 3 à 4 licht verteerbare maaltijden bij voorkeur salades, fruit, magere kwark of yoghurtproducten. - Drink verdeeld over de dag 2 tot 3 liter per dag. Bij voorkeur water, kruidenthee of groentesap.	- Drink verdeeld over de dag 1 fles zuurkoolsap. - Begin na het opstaan met 100 ml sap, drink vervolgens iedere 2 à 3 uur 100 ml en sluit de dag voor het slapen gaan af met 100 ml sap. - Drink naast het zuurkoolsap verdeeld over de dag 3 tot 4 liter water of kruidenthee. - Een kopje groentebouillon is toegestaan. Maximaal 1 theelepel bouillonpoeder per dag.	- Drink verdeeld over de dag 1 fles groentesap. - Begin na het opstaan met 100 ml sap, drink vervolgens iedere 2 à 3 uur 100 ml en sluit de dag voor het slapen gaan af met 100 ml sap. - Drink naast het groentesap verdeeld over de dag 3 tot 4 liter water of kruidenthee. - Een kopje groentebouillon is toegestaan. Maximaal 1 theelepel bouillonpoeder per dag.	- Drink verdeeld over de dag 1 fles zuurkoolsap. - Eet 1 stuk fruit - Eet 's ochtends en 's avonds 1 à 2 eetlepels gebroken lijnzaad, bijvoorbeeld met magere yoghurt of sojadrink. - Eet 2 rijstwafels met rauwkost of 2 sneetjes knäckebröd met cottage cheese, komkommer en tomaat. - Eet 1 portie groentie of rauwkost (zonder saus) met 1 aardappel, 1/2 portie zilvervliesrijst of quinoa en een klein stukje tofu of vis. - Drink verdeeld over de dag 2 liter dag. Bij voorkeur water,	- Drink verdeeld over de dag 1 fles zuurkoolsap. - Eet 1 stuk fruit - Eet 's ochtends en 's avonds 1 à 2 eetlepels gebroken lijnzaad, bijvoorbeeld met magere yoghurt of sojadrink. - Eet 2 rijstwafels met rauwkost of 2 sneetjes knäckebröd met cottage cheese, komkommer en tomaat. - Eet 1 portie groentie of rauwkost (zonder saus) met 1 aardappel, 1/2 portie zilvervliesrijst of quinoa en een klein stukje tofu of vis. - Drink verdeeld over de dag 2 liter dag. Bij voorkeur water,	- Drink verdeeld over de dag 1 fles groentesap. - Eet 1 stuk fruit - Eet 's ochtends en 's avonds 1 à 2 eetlepels gebroken lijnzaad, bijvoorbeeld met magere yoghurt of sojadrink. - Eet 2 rijstwafels, 2 sneetjes knäckebröd of 2 volkoren boterhammen belegd met kaas, vleeswaren, rauwkost of notenpasta. - Eet 1 portie groentie of rauwkost (zonder saus) met 1 aardappel, 1/2 portie zilvervliesrijst of quinoa en een klein stukje tofu of vis. - Drink verdeeld over de dag 2 liter dag. Bij voorkeur water,

## Sapkuurdag 1 - Zuurkoolsap

De eerste sapkuurdag staat in het teken van darmreiniging. Zuurkoolsap speelt daarbij een ondersteunende rol.

Houd het volgende aan:

- Drink verdeeld over de dag 1 fles zuurkoolsap.
- Begin na het opstaan met 100 ml sap, drink vervolgens iedere 2 à 3 uur 100 ml en sluit de dag voor het slapen gaan af met 100 ml sap.
- Drink naast het zuurkoolsap verdeeld over de dag 3 tot 4 liter water of kruidenthee.
- Een kopje groentebouillon is toegestaan. Maximaal 1 theelepel bouillonpoeder per dag.

## Sapkuurdagen 2 t/m 7

De eerste sapkuurdag zit erop. Goed gedaan! Heb je last van bijverschijnselen? Bekijk dan nog eens de tips op pagina 3.

Houd het volgende aan:

- Drink verdeeld over de dag 1 fles groentesap.
- Begin na het opstaan met 100 ml sap, drink vervolgens iedere 2 à 3 uur 100 ml en sluit de dag voor het slapen gaan af met 100 ml sap.
- Drink naast het groentesap verdeeld over de dag 3 tot 4 liter water of kruidenthee.
- Een kopje groentebouillon is toegestaan. Maximaal 1 theelepel bouillonpoeder per dag.

### Variatietip!

Warm de groentesap op en voeg een theelepel groentebouillonpoeder en peterselie toe. Zo heb je een heerlijk soepje!



## Opbouwdagen - Dag 8 t/m 11

Gefeliciteerd! De sapkuurdagen zitten erop en je kunt waarschijnlijk niet wachten om vast voedsel te eten. Begrijpelijk, maar wees voorzichtig. Na de voorgaande vastendagen is je lichaam niet meer gewend aan vast voedsel en heeft het de tijd nodig om daar opnieuw op ingesteld te raken. Bouw het eten dan ook weer langzaam op. Vetarme gerechten geven je lichaam de kans om weer aan vast voedsel te wennen. Eet langzaam, in kleine hoeveelheden en wees terughoudend met sterk gekruide gerechten en vlees.

Houd het volgende aan:

- Eet verdeeld over de dag 5 à 6 kleine maaltijden, bij voorkeur vetarm.
- Geschikte producten om te eten: groenten, fruit, aardappelen, zilvervliesrijst, quinoa, magere yoghurt, magere kwark, cottage cheese, rijstwafels, graanvlokken, knäckebröd en groentesoep.
- Geschikte producten om te drinken: water, vruchtensappen, melk, karnemelk en bouillon.



## Suggestie opbouwdieet dag 8

- 1 stuk fruit verdeeld over 2 momenten.
- 1 à 2 eetlepels gebroken lijnzaad, bijvoorbeeld met magere yoghurt of sojadrink.
- 2 rijstwafels met rauwkost.
- Gepureerde soep van verse groenten, kruiden, aardappel en ongezoeten bouillon.
- Drink verdeeld over de dag 2 liter. Bij voorkeur water, kruidenthee, groente- of fruitsappen.

## Suggestie opbouwdieet dag 9

- 1 stuk fruit.
- 1 à 2 eetlepels gebroken lijnzaad, bijvoorbeeld met magere yoghurt of sojadrink.
- 2 rijstwafels met rauwkost of 2 sneetjes knäckebröd belegd met cottage cheese, komkommer en/of tomaat.
- 1 portie groente of rauwkost (zonder dressing) met 1 aardappel, 1/2 portie zilvervliesrijst of quinoa en een klein stukje tofu of vis.
- Drink verdeeld over de dag 2 liter. Bij voorkeur water, kruidenthee, groente- of fruitsappen.

## Suggestie opbouwdieet dag 10 en 11

- 1 stuk fruit.
- 1 à 2 eetlepels gebroken lijnzaad, bijvoorbeeld met magere yoghurt of sojadrink.
- 2 rijstwafels, 2 sneetjes knäckebröd of 2 volkoren boterhammen belegd met kaas, vleeswaren, rauwkost of notenpasta.
- 1 portie groente of rauwkost (zonder dressing) met 1 aardappel, 1/2 portie zilvervliesrijst of quinoa en een klein stukje tofu of vis.
- Drink verdeeld over de dag 2 liter. Bij voorkeur water, kruidenthee, groente- of fruitsappen.



## Onze biologisch-dynamische groentesappen

De groentesappen van Het dichtste bij de natuur worden zorgvuldig geperst uit vers geogste biologisch-dynamische groenten. Vanzelfsprekend gebruiken wij geen concentraat en er wordt ook geen suiker toegevoegd. De pure groentesmaak vinden wij meer dan voldoende.

### Melkzuur gegist

De groentesappen in dit pakket zijn melkzuur gegist. Melkzuurvergisting van groente stimuleert onder andere de spijsvertering en de uitscheiding van afvalstoffen. De ideale sappen voor een savvastenkuur!



#### groente cocktailsap

ingrediënten: tomatensap, wortelsap, pastinaaksap, bietensap, uiensap, zeezout en lavas



#### zuurkoolsap

ingrediënten: zuurkoolsap en zeezout



#### gemengd groentesap

ingrediënten: bietensap, wortelsap, pastinaaksap, rettichsap en acerolasap

## Contact

Heb je vragen of wil je jouw ervaringen met ons delen? Stuur dan een e-mail naar: [info@hetdichtstebijdenatuur.nl](mailto:info@hetdichtstebijdenatuur.nl)

## Digitaal instructieboekje

Voor de digitale versie van het savvastenkuur instructieboekje verwijzen wij je naar: [www.hetdichtstebijdenatuur.nl/savvasten](http://www.hetdichtstebijdenatuur.nl/savvasten)