



Een bewogen belevenis

Het vasten brengt geheel nieuwe ervaringen met zich mee en bewerkstelligt een fundamentele verandering in uw gehele wezen; lichaam, geest en ziel.



SpaDreams Vasten Brochure



Brochure over vasten

Het begrip vasten vertegenwoordigt een veelvoud aan therapeutische methoden. De gemeenschappelijke noemer is het vrijwillig afzien van vaste voeding gedurende een bepaalde periode. Als gevolg schakelt het lichaam om op „voeding van binnenuit“ en activeert haar vermogen tot zelfgenezing. Het lichaam wordt ontgift en ontslakt en de stofwisseling gestimuleerd. U herwint energie, vetreserves worden verbruikt en het organisme is in staat zich te regenereren.



Inhoudsopgave

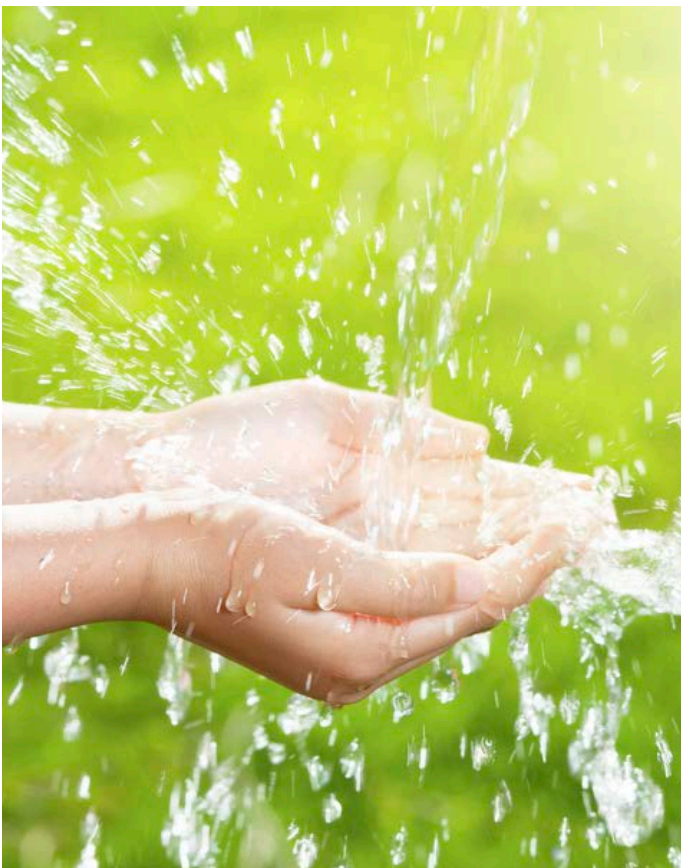
VASTEN - WAT IS HET ?	2
Vasten - Wat is het?	
Effecten van het vasten	
SOORTEN VASTENKUREN in het algemeen	3
SOORTEN VASTENKUREN in detail	4
DE JUISTE KUUR	8
Wat is de juiste vastenkuur?	

Vasten - Wat is het?



Vasten - Wat is het?

Vasten is het bewust, gedeeltelijk of geheel, afzien van vaste voeding gedurende een bepaalde periode. Onder helend vasten verstaan we een vastenperiode die tot een hoger niveau van welzijn of verbeterde gezondheidstoestand dient te leiden. Naast enkele oude kuur- en vastensoorten zijn er in de 20e eeuw talrijke medisch begeleide vormen ontstaan, met als doel het zuiveren en regenereren van lichaam en ziel. Ze hebben allen gemeen dat er enkele dagen voorbereiding nodig is, dat ze streven naar een gerichte darmzuivering en dat er dagelijks circa 3 liter vloeistof moet worden ingenomen. Voorafgaande of begeleidende medische onderzoeken zorgen voor zo min mogelijk risico's voor de gezondheid. Het einde van de vastenperiode wordt zorgvuldig ingeleid.



Effecten van het vasten

Bij het onthouden van voedingsstoffen schakelt het lichaam na één tot twee dagen op de zogenaamde vertraagde stofwisseling om. Er wordt zo weinig mogelijk energie verbruikt. Om de energiebehoefte tegemoet te komen schakelt het organisme over op de energievoorraad in de vorm van koolhydraten, vetten en proteïnen. Dagelijks wordt er ongeveer 150 gr lichaamsvet uit het vetweefsel omgebouwd tot vetzuren en glycerine. In totaal verliezen mensen die vasten ongeveer 400 gr gewicht per dag. In zoverre er niet aanvullend gegeten wordt, wordt er voornamelijk eiwit en daarmee spiersubstantie afgebouwd. Bij een korte vastenperiode kan dit verlies echter in korte tijd weer in balans worden gebracht. Een ander gevolg van de opgewekte metabolische processen is de vorming van aceton, te herkennen aan een onaangename mond- en lichaamsgeur.

Daarnaast worden opgeslagen waterreserves afgebouwd en de functie van lever, nieren, maag, darmen en longen hersteld zich. Bij een langere vastenperiode scheidt het lichaam tevens endorfine uit om de "hongerfase" dragelijker te maken. Het vasten kan veel chronische aandoeningen verlichten en ook het uiterlijk profiteert van een dergelijke kuur: De huid wordt gelijkmatiger en ziet er in het algemeen gewoon gezonder en frisser uit.

Vasten gedurende meerdere weken kan echter schade aan de hartspier veroorzaken. Sommige dokters zien vasten zelfs als een sterke lichamelijke belasting en raden het alleen aan na overleg met een arts.

Om enerzijds een professionele begeleiding te garanderen en anderzijds van de noodzakelijke rust en de aanvullende behandelingen (zoals massages) te kunnen profiteren, is het aan te raden een vastenkuur in een daarin gespecialiseerd hotel of kuurkliniek uit te voeren.

Soorten vastenkuren in het algemeen



Soorten vastenkuren in het algemeen

Helend vasten conform Buchinger

De meest gebruikte vastenmethode. Het lichaam wordt langzaam ontgift. De basis bestaat uitsluitend uit groentebrouwsels en sap wat van groot belang is. Het combineert de zuivering van de darmen met reinigende elementen van andere vastenmethodes. Recirculatie bevorderend.

Vasten conform F.X. Mayr

De basis is een „melk & brood-dieet“. Gebaseerd op de drie principes: bevorderen, zuiveren en opleiden, wordt een langdurige darmreiniging nagestreefd.

Klassieke Schrothkuur

Gekenmerkt door drinkdagen en droge dagen. Een belangrijk bestanddeel is de inzet van vochtige wikkels.

Vasten met sap

Er worden uitsluitend vruchten- en groentesappen gedronken.

Vasten met vruchten

Er worden uitsluitend vruchten, groentes, kruiden en noten gegeten.

Vasten met wei

Gedurende de dag worden een liter wei, een half liter fruitsap en drie liter water gedronken.

Vasten met thee

Er wordt uitsluitend thee en water gedronken. Deze extreme vorm van vasten wordt door artsen en in de vakliteratuur alleen aanbevolen voor geheel gezonde mensen.

Metabolic Balance®

Holistische aanpak ten behoeve van gewichtsregulering. De ontwikkeling van een individueel voedingsplan staat daarbij centraal.

Detoxkuur

Het lichaam dient langzaam ontgift te worden. Een rijke basisvoeding staat daarbij op de voorgrond. Combineert daarnaast individuele elementen uit andere vastenmethoden.



Soorten vastenkuren in detail



Soorten vastenkuren in detail

Helend vasten conform Buchinger

Otto Buchinger (1878-1966) was een Duitse arts en grondlegger van het helend vasten conform Buchinger. Buchinger verklaarde de effectiviteit van het helend vasten zo, dat het organisme gereinigd en het vermogen tot zelfgenezing geactiveerd werden. Hij gebruikte daarvoor het begrip „ontslakking“. Gedurende het helend vasten conform Buchinger wordt het lichaam door middel van groentebrouwsel en sap een geringe hoeveelheid calorieën, vitaminen en mineralen toegediend. De vastenkuur begint met enkele ontlastende dagen. In deze tijd wordt het lichaam voorbereid en staat er slechts lichte voeding op het menu.

Met de volledige darmleging begint het eigenlijke vasten. Gedurende een vastgelegde periode, doorgaands een dag of vijf, wordt gedurende de dag drie liter opgenomen: 's ochtends in de vorm van kruidenthee, 's middags middels groentesap of -brouwsel en in de namiddag staan kruidenthee en mineraalwater tot uw beschikking. In de avond vervangen fruitsappen of groentebrouwsels de maaltijd. Het is tevens aan te bevelen om gedurende de vastenperiode aan sport te doen. Om de innerlijke rust te bewaren dient u stress en hectiek gedurende de vastentijd te vermijden. Meditatietechnieken, zoals yoga, helpen lichaam en ziel met elkaar in harmonie te brengen.

Aan het einde van de vastenperiode wordt het lichaam langzaam weer aan vast voedsel geïntroduceerd, beginnend met een appel en groentebouillon. Aansluitend volgen de opbouwdagen. Deze omvatten naast bewuste voeding ook massages en wisseldouches. Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat bij ongeveer 80% van de deelnemende personen na een vastenkuur een wezenlijke verbetering van het algehele welzijn te constateren is.

Vasten conform F.X. Mayr

De F.X. Mayr-kuur is een methode ten behoeve van de bevordering van de gezondheid en de ontslaking die naar zijn bedenker, Franz Xaver Mayr (1875-1965), genoemd is. Mayr was, onder andere, kuurarts in Stiermarken, in Karlsbad en in Wenen. Zijn therapie werd bekend onder de naam „melk & brood-dieet“.

Hoofddoel is de darmreiniging waardoor een volledig herstel van de spijsvertering plaatsvindt. De therapie is gebaseerd op drie principes die tot een langdurige darmsanering bijdragen:

1. Bevorderen

Door het vasten wordt het spijsverteringssysteem schoongemaakt en ontlast teneinde de regeneratie te bevorderen.

2. Zuiveren

Bij het zuiveren gaat het om de ontslaking en ontzuring van het spijsverteringskanaal. Dit volgt door het 's ochtends innemen van Glauberzout of Epsomzout en wordt ondersteunt door een drinkkuur met kruidenthee, leidingwater of mineraalwater.

3. Opleiden

De opleiding dient de behoedzame training van organen en hun hernieuwd functioneren. Een bijzonder plaats hierbij is voor het oefenen van grondig kauwen en het bewuster leren eten.



Soorten vastenkuren in detail



Aansluitend zal een buikmassage de contractie van de darmen en de functie van de lever en alveeskluis activeren, de ademhaling verdiepen en de bloed- en lymfecirculatie stimuleren. Dit is een wezenlijk bestanddeel van de therapie. De afsluiting van een dergelijke kuur kan in drie fases onderverdeeld worden. De eerste fase dient de reiniging van de darmen. Een dieet uit thee en water alsmede de inname van Epsomzout helpen daarbij. Daarna begint de „melk & brood-kuur“. 's Morgens wordt dan een droog broodje gegeten. Elk hapje wordt zeer grondig gekauwd en tenslotte met een geringe hoeveelheid melk doorgeslikt. De tijdelijke monotomie van de voeding dient het organisme te helpen, natuurlijke voeding volledig te verteren. Daarnaast heeft droog brood de functie, het grondig kauwen te training en de voor de spijsvertering zo belangrijke speekselafscheiding te stimuleren. Zout- en vetarme alkalinevoeding beëindigt de kuur.

Deels worden gedurende de kuur vitaminen, sporenelementen en mineralen evenals plantaardige inhoudsstoffen in de vorm van aanvullende preparaten, ter voorkoming van tekorten, toegediend.

De klassieke Schrothkuur

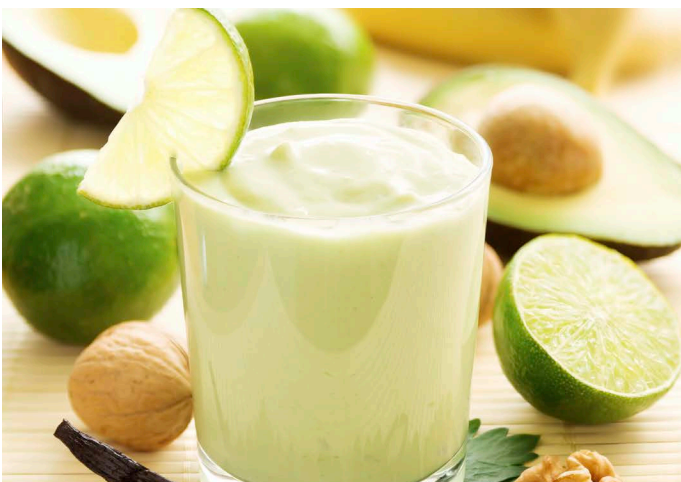
De Schrothkuur is ontwikkeld door natuurgeneeskundige Johann Schroth. De kuur dient ervoor om het vermogen tot zelfgenezing te ontwikkelen en als holistische methode een positieve invloed op lichaam, geest en ziel te hebben. Schroth ontwikkelde zijn kuurmethode rond 1820. Hij probeerde de kuur zelf uit, nadat hij door een hoefslag van een paard zwaar gewond raakte aan zijn knie. Zijn ervaring omschreef hij als volgt: „In vochtige warmte gedijt hout, vruchten en wijn, zelfs vlees en bot“. Schroth observeerde dat ziek vee voeding weigert en weinig drinkt en kwam op het idee om dit principe op zieke mensen over te dragen. Dat is de oorsprong van de Schrothkuur. Hoofddoel van deze twee tot drie weken durende kuur is de reiniging van het lichaam. Het principe van de Schrothkuur berust op de innerlijke en uiterlijke ongiftiging en ontslaking en wordt door een combinatie van helend vasten met de inzet van vochtige warmte bereikt. Vier zuilen dragen het concept van de Schrothkuur:

1. Het Schroth'sche dieet

Het eerste onderdeel van een Schrothkuur is een speciale voeding. Deze is zout-, eiwit- en vetvrij. Daarnaast is het belangrijk om niets dat rauw is te eten. De voeding dient steeds verdund of gekookt te zijn. Ook van fruit moet worden afgezien. De eerste dagen van deze kuur zijn behoorlijk zwaar, maar een ijzeren discipline wordt beloofd. Het lichaam grijpt op haar reserves terug en het hongergevoel verdwijnt.

2. De Schroth'sche wikkel

Voor de Schroth'sche wikkelbehandeling wordt u in de vroege ochtend gewekt, krijgt u een kop thee en wordt u aansluitend voor een tijdsduur van ca. 2 uur ingepakt. Het naakte lichaam wordt hierbij door een speciaal daarvoor getrainde „inpakker“ in koude, natte doeken gewikkeld en vervolgens met doeken en dekens bedekt. Na een korte tijd reageert de slaapwarme huid op de kou en de doorbloeding neemt toe. Door de „pakking“ worden de poriën geopend en kunnen de gifstoffen eruit. Na circa een half uur begint het lichaam



Soorten vastenkuren in detail



te zweten. Door de aansnoering blijft de warmte binnen de pakking, de koude doeken veranderen in een knus, warm omhulsel en op deze wijze wordt een kunstmatige koorts opgewekt. Het is van belang voldoende rust te nemen. De Schroth'sche wikkel traint het immuunsysteem van het lichaam en door de kunstmatige koorts worden bacteriën vernietigd.

3. Het Schroth'sche drinkreglement

Het Schroth'sche drinkreglement staat voor de wisseling tussen dagen waarop u drinkt en dagen waarop u niet drinkt. Gedurende de dagen waarop u niet drinkt worden de opgeslagen vochtreserves uit het bindweefsel in het bloed gebracht waarop het op de dagen dat u drinkt middels de urine uitgespoeld wordt. Gedurende de kuur wordt in de regel mineraalwater, thee en sap gedronken. Deels wordt ook een geringe hoeveelheid droge wijn genuttigd. Het soort en de hoeveelheid vloeistof wordt individueel bepaald door de kuurarts.

4. Beweging en rust

Ook is beweging en rust van belang. Het afwisselen van dagen waarop u beweegt en dagen waarop u rust, draagt bij aan uw welzijn gedurende de kuur en ondersteunt de ontgifting. Overeenkomstig het principe van het drinkreglement dient op dagen dat u niet drinkt voor voldoende lichamelijke en geestelijke ontspanning te worden gezorgd. Op de dagen dat u wel drinkt, daarentegen, helpt een moderate hoeveelheid beweging de stofwisseling te stimuleren en voorkomt de afbouw van spierweefsel en in het bijzonder van de hartspier.

Vasten met sap

Hierbij wordt gedurende een bepaalde periode uitsluitend vruchten- en groentesappen gedronken, aangevuld met thee en water. In combinatie met fitnessoefeningen dient een verbeterde persoonlijke gezondheidstoestand bereikt te worden. Het vasten met sap wordt doorgaands uitgevoerd

met als doel het gewicht te reduceren. Het is echter ook een uitstekende methode om het lichaam te ontzuren. De selectieve behandeling van medische problemen is hier minder van toepassing dan regeneratie en de verbetering van het algemene gevoel van welzijn. Voordeel en tevens het belangrijkste verschil met andere vormen van vasten is, dat er weliswaar afgezien wordt van vaste voeding, maar er middels vruchten- en groentesappen, een veelvoud aan vitaminen en mineralen opgenomen wordt.

Een vastenkuur met sap begint met enkele dagen ontlasten waarbij, bijvoorbeeld, slechts rijst en groente wordt gegeten. Direct in de vroege ochtend wordt een glas Epsomzout gedronken om de darmen te legen. Voor het vasten worden vers geperste vruchten- en groentesappen, maar ook biologische sappen uit de supermarkt, aanbevolen. 's morgens, 's middags en 's avonds worden de sappen met water verdund en bijzonder langzaam gedronken. Elke kleine slok moet goed met speeksel worden vermengd om de verdere vertiering van de voedingsstoffen te vereenvoudigen.



Soorten vastenkuren in detail



Aanvullend heeft het lichaam op dagelijkse basis nog circa 3 liter water of kruidenthee nodig. Zoals bij de meeste vastenkuren, zijn de eerste drie dagen onaangenaam. Bijverschijnselen zoals hoofdpijn en krachteloosheid kunnen in deze fase voorkomen. Vanaf de vierde dag laat het hongergevoel echter niet meer van zich horen. Het vasten met sap is een wat mildere vorm van het strenge water en thee-vasten, dat voor veel mensen slecht vol te houden is.

Vasten met vruchten

Het vasten met vruchten wordt als een aangepaste vorm van het helend vasten gezien. Gedurende de vastenkuur bestaat de voeding uitsluitend uit niet toe bereide vruchten, groenten, kruiden en noten. Deze vorm van voeding dient de ontslakking en ontgiftiging van het lichaam en het brengt tevens de zuur basis in balans. Storingen in de zuur basis balans van het lichaam leiden tot een teveel of tekort aan zuren, hetgeen in beide gevallen een nadelig effect op de gezondheid heeft.

Vasten met wei

Gedurende een kuur met wei wordt gedurende de dag een liter wei genuttigd. Daarnaast worden drie liter water en een halve liter vruchtensap gedronken. Zo wordt het lichaam een minimum aan vitaminen, mineralen en calorieën toegediend. De ontslakking en ontgiftiging bevordert en het hongergevoel gereduceerd. Aanvullend wordt elke ochtend



een glas zuurkool- of pruimensap gedronken teneinde de darmen te reinigen en te helpen, schadelijke stoffen uit het lichaam te spoelen.

Vasten met thee

Bij het vasten met thee wordt eveneens van vaste voeding afgezien, maar ook van het drinken van sap. Er wordt uitsluitend thee en water gedronken. Deze extremere vorm van vasten wordt alleen gezonde mensen aanbevolen.

Metabolic Balance®

Het dieetconcept „metabolic balance®“ komt uit de USA en is door artsen en voedingswetenschappers ontwikkeld. Het is een holistisch programma ten behoeve van een blijvende gewichtsregulering. Op basis van een bloedanalyse wordt een individueel voedingsplan opgesteld. Dit plan stemt de persoonlijke „chemie van het lichaam“ af op de specifieke, passende voedingsmiddelen en brengt op deze wijze de stofwisseling in balans. Er worden op deze wijze uitsluitend voedingsmiddelen geconsumeerd die voor de dekking van de individuele behoefte aan voedingsstoffen nodig zijn. Het voedingsplan oriënteert zich dus op de persoonlijke lichamelijke situatie van de deelnemers. Doel is een gezonde stofwisseling te ondersteunen en het gewicht te reguleren. De begeleiding wordt waargenomen door gecertificeerd personeel. De permanente omstelling van het lichaam op uitgewogen, passende en gezonde voeding voorkomt, in het bijzonder in combinatie met voldoende beweging, op de lange termijn alle bekende ziektes van de „moderne beschaving“. Het herstel van de natuurlijke voedingsbalans bewerkstelligt het herstel van het natuurlijke lichaams(even) gewicht. Tegelijkertijd wordt de lichaams capaciteit en het concentratievermogen gestimuleerd. Als gevolg wordt het lichaamsvet afgebouwd, u slaapt beter en uw fysieke en mentale kracht is groter.

De juiste vastenkuur



Detoxkuur

Detoxkuren, zoals de Amerikaanse voedingspecialisten ze aanbevelen, worden ook in Europa steeds populairder. Hierbij gaat het om een grondige, maar vriendelijke ontgifting (detoxificatie) van het lichaam. Al na een paar dagen is het algemene gevoel van welzijn groter. U voelt zich vitaler, u slaapt beter, u ziet er fris en ontspannen uit en u bent meer resistent tegen stress en infecties, tegelijkertijd verliest u gewicht. Het ontgiftingsprogramma begint met een darmreiniging door middel van salinische zout, bijv. Epsomzout. Hierdoor wordt ook de lever, het belangrijkste stofwisselingsorgaan, ontlast. Om het het organisme mogelijk te maken optimaal te ontslakken, wordt gedurende een detoxkuur zoveel mogelijk licht verteerbaar voedsel genuttigd. Er wordt bovenal van alles wat zoet is en op genotsmiddelen, zoals koffie en alcohol, afgezien. Voor een grondige ontzuring van het lichaam wordt het lichaam met natuurlijke alkalineleveranciers, zoals bijvoorbeeld, licht gestoomde groente, verzorgd. Van rauwkost wordt gedurende een detoxkuur afgezien. Het wordt moeilijker door het lichaam verteerd en kan eenvoudig tot een opgeblazen gevoel leiden. Aanvullend op de alkalinerijke voeding wordt de inname van een alkalinehoudend mineraalpreparaat gedurende de kuur aanbevolen. Bij sterke oververzuring kunnen ook alkalineinfusies worden toegediend. Ter ondersteuning van de lever, de nieren en het lymfesysteem bij de ontslakking worden ook plantaardige en homeopathische middelen ingezet. Mariadistel, paardenbloem en steenkruid zijn klassiekers voor een grondige ontgifting. Algen, koriander en daslook zijn van belang bij de eliminatie van zware metalen. Ook behandelingen die zich bij het vasten bewezen hebben, zoals een warme, vochtige leverwikkels, worden in het kader van een detoxkuur ingezet. Gedronken worden er o.a. gele kruidentheesoorten zoals brandnetel, duizendblad of citroenmelisse. Rode theesoorten, zoals rozenbottel of vruchtenthee, zijn leveranciers van zuren en worden gedurende een ontgiftingskuur gemeden.

Wat is de juiste vastenkuur?

Of het nu gaat om helend vasten in een kliniek of een sapvastenkuur thuis op de bank, bij de vele, verschillende soorten vastenkuren, moet iedereen voor zichzelf uitvinden welke de juiste is. Belangrijk is, om vooraf te bepalen welk doel de kuur moet dienen. Vastenkuren onderscheiden zich met betrekking tot hun duur en werking en in wat het lichaam in deze periode aan voeding toegediend krijgt. De geschiktheid van een vastenkuur hangt uiteindelijk van het persoonlijke doel af.

Van belang is, in het bijzonder als u voor de eerste keer gaat vasten, dat u professioneel begeleidt wordt, het beste door een vastenbegeleider of arts. Laat u zich voordat u begint aan een vastenkuur door een ervaren therapeut of arts grondig onderzoeken. Bespreek de individuele kuurmaatregelen en laat u gedurende de vastentijd medisch begeleiden. Zonder vakkundige begeleiding kan een vastenkuur snel tot schade aan de gezondheid leiden.

