

Vast bij ziekte of na een bourgondische maaltijd

Voeding levert niet alleen energie, maar ook afvalstoffen zoals ontlasting, melkzuur en vrije radicalen. Door verkeerde voedings- en leefgewoontes raken de lever, de gal en de nieren overbelast en in de darmflora ontwikkelen zich rottingsbacteriën, die tot een minder efficiënte spijsvertering leiden waardoor er allerlei kwalen worden veroorzaakt. Om al die redenen is het goed regelmatig je lichaam te ontgiften. Dat kan door af en toe te vasten. Een vastenkuur geeft je lichaam de kans zich volledig te reinigen. Vasten is niet nieuw. Het jodendom, het christendom, het hindoeïsme, het boeddhisme en de islam kennen allemaal vastenrituelen. Eeuwenlang werd vasten beschouwd als een weg naar genezing. Zo ontstonden allerlei vastenremedies.

Vasten bij ziekte

Je bent ziek, je hebt griep, een verkoudheid,... Het eerste wat je te doen staat is: kruip in je bed (één of meerdere dagen), slaap en drink warme dranken zoals lindethee met citroen- of limoensap. Ben je geen theedrinker, dan kan warm bronwater met citroen- of limoensap ook zuiverend werken. Eet niet, maar drink uitsluitend zuivere warme dranken. Geen koffie of chocomelk of andere dranken. Mocht je een beetje honger hebben, eet dan uitsluitend soep. Na enkele dagen voel je je weer springlevend.

Vasten na een Bourgondisch weekend

Heb je een bourgondisch weekend gepland? Koop dan een paar dagen van tevoren een verse ananas die in zijn land van herkomst heeft kunnen rijpen en dus bijna eet-klaar is. zet hem op je aanrecht en laat hem nog even doorrijpen. Een ananas is rijp als de schil roestbruin is en je er het kleinste blaadje gemakkelijk uit kunt plukken.

Na je bourgondisch weekend voel je je 's morgens loom en heb je wellicht geen honger door de overmaat aan eten en drinken van de vorige dag(en). Soms kan je zelfs méér een honger gevoel hebben dan gewoonlijk. Dit komt omdat je lichaam 'honger' heeft naar bronwater maar niet 'honger' naar voeding. Je lichaam geeft hetzelfde signaal voor honger of dorst. Maar meestal grijpen we naar eten terwijl je lichaam eerder nood heeft aan vocht omdat we te veel 'uitdrogende' voeding hebben gegeten of gedronken, zoals te veel eiwitten, te veel zetmeel, te veel alcohol). Dus drink na een Bourgondisch weekend of avond, 's morgens enkel bronwater, op kamertemperatuur, met een pH van minstens 7 en droogrest lager dan 500, eventueel aangelengd met citroen- of limoensap. Heb je rond tien uur honger, eet dan een schijf verse ananas van 1 à 2 cm dik. Verwijder het hardere hartje niet, want dit bevat bromelaine, een stof die voorkomt dat je bloed klontert. Het hartje van de ananas is dus goed voor jou hart, terwijl bijna iedereen dit deel weggooit! Voel je 's middags je maag weer rommelen, eet dan nog een schijf ananas. Om 15 u volgt nog een schijf en als avondmaal nog een. Meestal is de ananas dan op. Drink tussendoor 1,5 liter bronwater en liefst ook nog drie koppen

brandnetelthee. Je lichaam zal zo al grotendeels gezuiverd zijn en je voelt je weer fitter. Als je wilt, kan je deze ananaskuur ook meerdere dagen volgen.

Luister naar je lichaam. Als je geen honger hebt, hoef je echt niet te eten. Sla een maaltijd over en drink eventueel een thee die de spijsvertering bevordert, zoals muntthee of venkelthee of bronwater met of zonder limoensap. Het is niet nodig om te eten omdat het 'tijd' is. We sterven eerder van te veel te eten in plaats van te weinig te eten...

Voor een echte vastenkuur verwijs ik graag naar mijn boek 'De Gezondheidskring'.

Voor meer info verwijs ik graag naar : www.vrolijkgezond.eu