



Anke Custers **DE THERAPEUT**

Met vasten het zelfherstellend vermogen stimuleren

Anke spreekt uit eigen ervaring

Anke Custers is orthomoleculair therapeut. Ze komt uit de reguliere gezondheidssector, waar ze nog steeds werkzaam is als dialyseverpleegkundige. Ze ziet haar werk als orthomoleculair therapeut als een waardevolle aanvulling op haar werkgebied. Ze heeft een persoonlijke en betrokken werkwijze waarin ze een advies op maat geeft. In deze werkwijze staat puur natuurlijke voeding voorop, aangevuld met de juiste nutriënten. Meer informatie – en ook recepten – kunt u vinden op de website www.ankecusters.nl

Veel mensen krijgen in het voorjaar de kriebels met opruimen en poetsen, om klaar te zijn voor een nieuw seizoen. Zo voelt mijn lichaam dat ook aan. Het vraagt om een grote opruiming om met een frisse start de lente in te gaan.

Twee keer per jaar – in maart en oktober – ga ik daarom tien dagen sapvasten, ofwel ontgiften of detoxen. We worden immers dagelijks blootgesteld aan allerlei vormen van vervuiling: pesticiden in onze voeding, bewerkte voeding, luchtvervuiling etc.

Gelukkig is onze lever in staat om deze gifstoffen te verwerken, waarna ze via de nieren en de blaas maar ook via de darmen worden uitgescheiden. Echter, er is tegenwoordig sprake van een overdadige hoeveelheid gifstoffen en die slaat de lever op in onze vetcellen – wat allerlei gezondheidsproblemen kan veroorzaken.

Sapvasten is het tijdelijk overgaan op lichtere of vloeibare voeding en groente- en fruitsappen om uw spijsverteringsstelsel tot rust te laten komen. Daarnaast worden de darmen gereinigd door op één dag twee glazen bitterzout (magnesiumsulfaat) te nemen met een ruime hoeveelheid water.

Bitterzout heeft een laxerende werking; het zorgt voor meer water in de darmen, het ontspannen van de darmspieren en het verwijderen van afvalstoffen uit de darmen.

Echte honger?

Sapvasten kunt u voor een eerste keer het best begeleid doen. Er zijn drie afbouwdagen waarin ik alleen groente, fruit, vis, eieren, noten en zaden neem. Dit om mijn verteringssysteem goed voor te bereiden op het vasten. Daarna volgen zes dagen waarin ik veel water en thee drink en drie keer per dag een sapje gebruik dat is gemaakt van groenten en fruit. Ik eet dit met een theelepeltje, omdat in onze mond de spijsvertering al begint. Het voedsel wordt dan vermengd met speeksel met spijsverteringsenzymen.

Om ervoor te zorgen dat er geen spierafbraak plaatsvindt, gebruik ik ook dagelijks een eiwitshake. Het bijzondere van deze dagen is dat ik totaal geen hongergevoel ervaar.

Na deze zes dagen sapvasten, is er minimaal één opbouwdag waarin we het verteringstelsel weer langzaam laten wennen aan vaste voeding. In deze fase worden onder meer de toegevoegde suikers en vlees afgeraden. Na deze fase wordt er probiotica geadviseerd om onze darmflora op een gunstige manier te beïnvloeden.



Ons zelfherstellend vermogen wordt geactiveerd door even niet of minder te eten

In mijn beleving is het vasten een *mindset*. Ik stel me in op 'ruim een week alleen groente- en fruitsappen tot me nemen' (liefst van biologische oorsprong). Weliswaar met aanvulling van mineralen en kruiden in de vorm van supplementen om de ontgiftiging te ondersteunen, want de stoffen die vrijkomen moeten natuurlijk wel ons lichaam kunnen verlaten. Magnesium is een niet te missen mineraal wat ook tijdens het sapvasten wordt geadviseerd, omdat het bij veel lichaamsprocessen betrokken is.

Een heerlijk gevoel

Tijdens de eerste dagen van het sapvasten kan ik me wel eens minder goed voelen. Dit is logisch, want er wordt een grote opruiming gehouden in mijn lichaam. Maar al vrij snel hierna krijg ik een energiek en helder gevoel. Mijn lontje wordt een stuk langer, en ik kan meer aan. Het mooie van deze vastenweek vind ik vooral dat ik vol inspiratie en nieuwe

ideeën raak. Ik word creatiever in mijn hoofd. Op een gegeven moment haal ik energie uit dingen waarvan ik niet wist dat die er zat. De hele boel schoont op, en zo voelt het ook. Het is voor mij een bewijs dat het vasten ook veel met onze geestelijke gesteldheid doet.

Recyclingproces

Doordat ik tijdens het sapvasten weinig calorieën binnenkrijg, wordt er een proces gestimuleerd dat autofagie heet. Bij autofagie worden oude cellen opgeruimd en komen er nieuwe cellen voor in de plaats. Eigenlijk is het een soort recyclingproces. We kunnen met de schaarste van voeding ons voordeel doen.

U wordt door vasten ook gevoeliger voor insuline. Wanneer u suikers eet, gaat uw alvleesklier insuline produceren om de glucose in de cel te krijgen. Dit is een brandstof die we nodig hebben om energie vrij te maken. Maar bij een teveel aan glucose kan de alvleesklier dit niet aan waardoor de overtollige glucose wordt opgeslagen in onze vetcellen, met name rondom de buik. Dit maakt ons tevens ontstekingsgevoelig.

Ons zelfherstellend vermogen wordt geactiveerd door even niet of minder te eten.

En als we ervoor zorgen dat de alvleesklier even geen insuline hoeft aan te maken, door geen glucose tot ons te nemen, dan komen we in de vetverbranding.

Ook komt u in de vetverbranding wanneer u uw dag begint met bewegen of sporten. Dus 's morgens opstaan en meteen een rondje hardlopen of flink wandelen zet uw lichaam in de vetbranding, omdat het niet eerst de glucose hoeft te verwerken. Niet alleen het vasten, maar ook de dag beginnen met sporten is de moeite waard.