



Biologische fruitteelt, verwerking en handel

Pajottenlander sappenkuren

Een sappenkuur is een milde vorm van vasten.

In praktisch elke religie en mystieke traditie kent men een vastenperiode. Vasten reinigt lichaam en geest.

Door al het overtollige te elimineren, stroomt de energie beter door ons lichaam, we kunnen helderder denken, zien er frisser en gelukkiger uit, voelen ons evenwichtiger.

De basisvoeding dient het ganse jaar rond evenwichtig te zijn. Van niets te veel, van niets te weinig, alles in **de juiste maat**. Democritus schreef : 'Mensen vragen gezondheid aan de goden, maar denken er niet aan dat ze hun gezondheid in eigen hand hebben. Doordat ze geen maat kunnen houden worden ze dankzij hun lusten, verraders van hun eigen gezondheid'. Vasten is de koninklijke weg van de genezing.

Bij een gezonde voeding is een lichte sappenkuur voldoende om lichaam en geest weer in evenwicht te brengen.

Uiteraard kunt u ook kiezen voor een strengere sappenkuur of vastenkuur met onze (h)eerlijke en pure groente- en fruitsappen.

Wij bieden verschillende formules aan, zodat u zelf kunt kiezen welke sappenkuur op dit moment voor u geschikt is :

- 1 sappendag / week
- lichte groentesappenkuur
- strengere groentesappenkuur
- sapvastenkuur

Sappenkuren : voor iedereen ?

Wanneer sapvasten ?

Sappenkuren met aandacht (mindfulness)

Welke sappenkuur past bij u ?

Enkele suggesties gedurende de sappenkuren

Melkzuurgediste groentesappen

Kruideninfuus als ondersteuning

Tot slot

Sappenkuren : voor iedereen ?

Iedereen die gezond is kan een lichte sappenkuur gemakkelijk volhouden.

Een sapvastenkuur, waarbij gedurende enkele dagen geen vast voedsel gegeten wordt, is niet voor iedereen geschikt en haalbaar. Vaak is het aangewezen om voor deze vorm van vasten een deskundige te raadplegen.

Voor de volgende groepen raden wij steeds aan om onder begeleiding te sapvasten : zwangeren, zieken, kinderen, personen met een labiele psyche, verzwakte personen, mensen met infecties, chronische aandoeningen, ...



Biologische fruitteelt, verwerking en handel

Wanneer sappen vasten ?

Een sappenkuur kan het hele jaar door van groot nut zijn.

In de natuur geven twee tijdstippen een extra dimensie aan vasten en loslaten: de lente en de herfst.

De **lente** is de meest natuurlijke reinigingsperiode, van ons huis, de tuin, ons lichaam. Ideaal om ramen en deuren wijd open te zetten en het stof van een heel jaar buiten te vegen.

In de winter heeft ons lichaam vaak behoefte aan compactere voedingsmiddelen. Het is een periode van naar binnen keren en rust. Ook het zaad wacht geduldig, gekoesterd in de schoot van de aarde.

De lente lokt ons naar buiten. Zaad ontkiemt.

Naar buiten treden in onze puurste zijnsvorm, ontdaan van alle ballast, van verpakking en verbloeming. Hierbij kan een sappenkuur ons helpen door lichaam en geest te reinigen, zodat we kunnen openbloeien tot wie we in wezen zijn.

In de **herfst** ontdoen de bomen zich van hun bladerenpracht. Ze sluiten zich af voor strenge wintervorst. Ook ons lichaam kunnen we wapenen tegen allerlei winterkwalen. Sappenkuren helpen het lichaam te reinigen van overtollige vetten en schadelijke afvalstoffen. Het natuurlijke afweersysteem van het lichaam wordt aangewakkerd, de weerstand verhoogt.

Sappenkuren met aandacht (mindfulness)

Een sappenkuur is een geschikt moment om bewust stil te staan bij de processen die zich afspelen in uw lichaam, geest en ziel, en om uw levensritme te vertragen.

U wordt uitgenodigd om de groentesappen slokje voor slokje te ruiken en te proeven, in volle aandacht. Proef de rijkdom aan aroma's, de verscheidenheid aan smaken. En vooral, geniet ervan.

Welke sappenkuur past bij u ?

1. sappenkuurdag

Op regelmatige basis kunt u een sappendag inlassen, 1 x per week of 1 x per maand. Afvalstoffen krijgen zo geen kans om zich op te stapelen in uw lichaam.

Pajottenlander gezondheidsdrink en **vitaliteitsdrink** lenen zich uitstekend voor een sappendag. **U hebt 1 fles 0,75 L nodig voor 1 sappendag.**

Gezondheidsdrink is een uitgebalanceerde samenstelling van 8 groenten en 13 kruiden. Vitaliteitsdrink bevat 7 groenten, gebaseerd op het recept van de Oostenrijkse natuurarts R. Breuss. Beide sappen zijn rijk aan vitaminen, mineralen, sporenelementen en organische zuren.

's Morgens nuchter kunt u beginnen met een glas lauw water, eventueel met een lepeltje zuiveringszout erin opgelost. Verspreid over de dag drinkt u 4 of 5 glaasjes gezondheidsdrink, op kamertemperatuur, met kleine slokjes. Water of kruideninfuus kunt u aanvullend naar hartelust drinken.



Biologische fruitteelt, verwerking en handel

2. Lichte of strengere groentesappenkuur

Voor een kuur van 6 dagen hebt u **6 flessen Pajottenlander groentesappen** nodig: 1 x gezondheidsdrink, 1 x vitaliteitsdrink, 1 x wortel melkzuur, 1 x wortel, 1 x rodebietensap, 1 x tomaat.

1 fles sap = 4 glazen

Groentesappenkuur op uw eigen maat :

Pajottenlander groentesappenkuur is door iedereen gemakkelijk vol te houden gedurende 6 dagen. Door het lichaam te voeden met gezonde drankjes en hapjes, verdwijnt de trek in minder gezond voedsel vanzelf.

De groentesappenkuur kunt u zo licht en streng maken als u zelf wenst door de hoeveelheid en de aard van het vaste voedsel.

Voordat u een groentesappenkuur begint is het belangrijk uw eigen motivatie te onderzoeken en uw grenzen en beperkingen te respecteren.

Schema :

's Morgens nuchter : 1 glas lauwwarm water, eventueel met ½ theelepeltje zuiveringszout, 1 glas wortelsap melkzuur, rodebietensap melkzuur of vitaliteitsdrink. Daarna een licht ontbijt, met vers fruit, volkorenbrood/granenvlokken.

Voormiddagpauze : 1 glas gezondheidsdrink.

Middagmaal : 1 glas tomatensap of wortelsap, lichte maaltijd (indien mogelijk een portie rauwkost met volkorenbrood)

Namiddagpauze : 1 glas groentesap naar keuze.

Avondmaal : Grote portie groenten met rijst, aardappeltjes of ander graan.

3. Sapvastenkuur

Afbouwdagen – 5 sapvastendagen – opbouwdagen

Nodig :

9 flessen Pajottenlander groentesappen : 2 x vitaliteitsdrink, 2 x gezondheidsdrink, 2 x rodebietensap, 1 x wortel melkzuur, 1 x wortelsap, 1 x tomatensap.

Zuiveringszout, eventueel lijnzaad (gebroken of gemalen)

Het afwisselend gebruik van de verschillende groentesappen zorgt voor een evenwichtige aanvoer van vitaminen, mineralen en sporenelementen. De sappen steeds op kamertemperatuur of lichtjes opgewarmd drinken.

Afbouwdagen :

1 of 2 dagen voor de sapvastendagen bereidt u uw lichaam en geest voor op de grote schoonmaak. U kunt dit doen door minder te eten, vlees en vis te vervangen door vegetarische maaltijden, koffie en alcoholhoudende dranken te vervangen door kruideninfusen en bronwater.

's Morgens nuchter : 1 glas lauwwarm water, eventueel met ½ theelepeltje zuiveringszout, 1 glas wortelsap melkzuur, rodebietensap of vitaliteitsdrink, eventueel met een soeplepel lijnzaad.



Biologische fruitteelt, verwerking en handel

5 Sapvastendagen :

Gedurende 5 dagen eet u geen vast voedsel en drinkt u enkel groentesappen, zuiver bronwater en kruideninfusen.

's Morgens nuchter : 1 glas lauwwarm water, eventueel met ½ theelepeltje zuiveringszout, 1 glas wortelsap melkzuur, rodebietensap of vitaliteitsdrink, eventueel met een soeplepel lijnzaad.

Sloksgewijs, verdeeld over de dag, drinkt u nog 1 extra glas gezondheidsdrink, 1 glas vitaliteitsdrink en 2 glazen groentesap naar keuze.

Opbouwdagen :

Een geleidelijke omschakeling naar vast voedsel is aangewezen voor het lichaam.

U blijft doorgaan met 's morgens nuchter een glas lauwwarm water of melkzuurgegist groentesap te drinken.

Verspreid over de dag, 5 of 6 kleine maaltijden eten, zoals licht geroosterd zuurdesembrood, verse groenten, fruit, yoghurt, gekookte rijst of granen.

Vooraf vette en overvloedige maaltijden mijden.

Enkele suggesties gedurende de sappenkuren :

- Het gebruik van dierlijke eiwitten beperken (zoals vlees, vis, kaas, melk, eieren);
- Minstens ½ uur bewegen in open lucht, om het lichaam te voeden met verse zuurstof (wandelen, eens te voet of per fiets naar de winkel of naar het werk gaan, in de tuin werken ...);
- Voldoende nachtrust nemen (een uurtje minder TV of computer kijken) ;
- Veel drinken (lauwwarm water of kruideninfuus);
- Het nuttigen van opwekkende of verslavende middelen zoals koffie, thee, alcohol, sigaretten vermijden;
- Indien mogelijk, overdag ook een rustpauze inlassen, en alle activiteiten ingetogen beleven.
- De groentesappen op kamertemperatuur drinken of lichtjes opgewarmd. Vermijd het drinken van ijskoude dranken.

Melkzuur

Verschillende groenten van de Pajottenlander groentesappen zijn melkzuurgefermenteerd: wortelen van het **wortelsap melkzuur**, rodebieten van het **rodebietensap**, wortelen, rodebieten, knolselder en zuurkool van de **gezondheidsdrink**, alle groenten van de **vitaliteitsdrink**.

Onmiddellijk na de oogst worden de versgeperste sappen met melkzuurbacteriën geënt. Door fermentatie van koolhydraten en suikers, die van nature in de groenten aanwezig zijn, ontstaat racemaat, een mengsel van rechts- en linksdraaiend melkzuur. Pajottenlander groentesappen bevatten een hoog gehalte aan rechtsdraaiend melkzuur. Dit is een lichaamseigen variant die het lichaam gemakkelijk opneemt en zo bijdraagt tot een vlotte spijsvertering.

Melkzuur is een natuurlijk en gezond conserveermiddel.



Biologische fruitteelt, verwerking en handel

Melkzuurbacteriën verhogen de natuurlijke weerstand van het lichaam **en** remmen de groei van schadelijke bacteriën. Hoe meer nuttige bacteriën aanwezig zijn, hoe minder plaats immers voor schadelijke.

Elke dag een glaasje melkzuurgegist groentesap of een hap zuurkool draagt zeker bij tot een goede gezondheid.

! Melkzuurgefermenteerde groenten bevatten geen melk of melkproducten en zijn lactosevrij !

Kruideninfuus als ondersteuning

Veel drinken is de boodschap tijdens een sappenkuur : groentesappen, zuiver bronwater en kruidenaftreksels.

Van oudsher spelen kruiden een belangrijke rol in de voorjaarskuren. Vooral kruiden met een vochtafdrijvende en bloedzuiverende werking, en kruiden die de lever, de nieren en de bloedsomloop stimuleren.

U kunt een infuus maken van de eerste jonge spruiten en uitlopers van kruiden en bomen, zoals paardebloem, brandnetel, berkebladjes, heermoes, daslook, viooltje, meidoornbladjes.

Of u kunt een kant-en-klaar kruidenmengsel kopen.

Tot slot

Een sappenkuur is het ideale moment om u bewust te worden van uw voedingspatroon, om slechte gewoontes achter te laten, en te kiezen voor een gezonde en evenwichtige voeding waar u met volle teugen van kunt genieten.

Vijf porties verse groenten en fruit wordt aangeraden. Een reden te meer om **regelmatig een glaasje puur sap** te drinken gedurende de dag.

Wij kiezen er bewust voor om onze sappenkuren niet in voorverpakte vorm aan te bieden, omwille van de grote hoeveelheid onnodig verpakkingsmateriaal. Afval voorkomen is beter dan afval recycleren.

Zo blijven wij ook bewust onze statiegeldflessen gebruiken. Nog steeds is dit de milieuvriendelijkste verpakking voor sappen, tenminste als de plaats van afvullen maximum 200 km verwijderd is van het verkooppunt.

Ons totale gamma omvat 18 fruitsappen, 6 groentesappen, vlierbloesemdrank en 3 fruitbereidingen.

Voor elk product garanderen wij de hoogste kwaliteit en de beste kwaliteit/prijs-verhouding.

Bijgewerkt 26 november 2010

Kerkstraat 14 - B-1670 Pepingen
tel 02 360 35 55 - fax 02 361 23 54