

# Detoxen met sap



Door onze spijsvertering minimaal te belasten, is er ruimte voor rust en herstel. Door vers gezeefd sap te drinken, krijg je "levend" water binnen, namelijk het vitale sap van vers fruit, onkruiden, kruiden, grassen en groenten. Sap heeft als voordeel dat je slechts een minimum aan energie nodig hebt om dit te verteren. Het wordt per direct in de mond al opgenomen zonder eerst een lange verteringstijd te moeten doorlopen. Waardoor de energie van alle opgenomen voeding rechtstreeks naar die plaatsen gaat die het direct nodig hebben. Zonder verspilling van de weinige energie die er jou nog rest.

Wanneer je vertering meer energie kost dan de opname van energie via je voeding, zit je met een deficit. En word je vermoeid en daarna ziek. Of, je was al ziek... en zwaar te verteren voedsel doet nog meer afbreuk aan je vitaliteit. Gelukkig hoeven wij geen grassen te herkauwen, zoals koeien, om die sappen vrij te krijgen. En toch zijn tarwegras, havergras, e.a. heel waardevol en verjongend voedsel voor ons.

Uit mijn 38-jarige ervaring als coach en mijn 50-jarige ervaring als kok, heb ik geleerd dat niet alleen voeding of sap in staat is het lichaam te helpen genezen. Het gaat om een totaal pakket. Je voeding, je lichaam, gevoelens, gedachten en je spiritualiteit of levenshouding. Als we in toxische situaties leven en werken of destructieve relaties aanhouden, ook met onszelf, dan is dat dweilen met de kraan open. De stress en de belasting die dit veroorzaakt... is enorm.

## Case study van het nut van ontgiften

Wanneer we bv. tandheelkundige ingrepen ondergaan is het belangrijk de resten van de verdoving en de vullingen en dito amalgaanvergiftiging uit onze tanden en organen te verwijderen. Dit kon bij een jong meisje finaal leiden tot rugklachten. Daarvoor onderging ze wekelijks, gedurende meerdere fases in haar jonge en volwassen leven, kinesitherapie. Toen de pijn onhoudbaar bleek, zij 6 maand geblokkeerd met lumbago en een keer 9 maand al liggend les volgde op de universiteit, koos deze dame, na lectuur, om haar 4 amalgaanvullingen te laten verwijderen en te vervangen door composietvullingen + een nabehandeling met homeopathie. Ze was binnen de kortste keren haar zware rugklachten kwijt. Ook al werd door tandartsen gezegd dat ze "te gezond" at en daardoor haar tanden belaste met fruitzuren en het knabbelen van noten.

Ook na zwaardere ingrepen en dito jarenlange medicatie en behandelingen is het zeker fundamenteel ons lichaam te blijven ontgiften.

*Als vitaliteitscoach kies ik resoluut voor de winnende combi van homeopathie, psychotherapie, bio raw food, slow cooking en vitale sappen.*

Verder het motto: "Love what you do en do it with love!" De vreugde en

*de voldoening in je leven en werk, je gezondheid en vitaliteit is van onschatbare waarde! Je vrijheid en autonomie maximaal bewaren tot op hoge leeftijd is de hoop en inzet waarvoor ik ga!*

## Dokters en onderzoekers die ons voorgingen

**Dr. Walker** schreef na 50 jaar praktijk zijn beroemde boek: "Nooit te oud om jonger te worden" (*Become younger*). Hij werkte met vasten, gezonde voeding, sappen, rauwkost en darmsanering. Zo kon hij mensen die ongeneeslijk ziek waren helpen genezen.

De ganse spijsvertering is een vloeistoffencyclus. Weet je dat ons lichaam per dag bijna 9 l lichaamssappen exclusief voor de vertering



⋮ *Diverse rauwe en gezeefde bio sappen: Vooraan links: venkel, daarnaast: brandnetel, warmoesblad, postelein, citroenmelisse en muur. Achteraan links: wortel en rechts: rode biet. Telkens met appel en een schijfje citroen + schil.*

aanmaakt? Indrukwekkend, toch? Het begint reeds in de mond met de speekselklieren 1 ½ l speeksel, dan 3 l maagsap, 0,7 l galvocht, 0,7 l pancreasvocht en 3 l vocht van de darmklieren... Alle opgeloste voedingsmiddelen kunnen worden opgenomen. Wat niet door onze lichaamssappen wordt opgelost wordt via de darm afgevoerd = je ontlasting.

**Dokter Max Gerson** berekende dat we wel 7 kilo fruit en groenten per dag moesten eten om dat optimale aantal aan genezende krachten ter beschikking te hebben. Gelukkig kan dat in sap... dan wordt dat 2 liter. Oef! Hij werd vergiftigd met arsenicum, tot 2 x toe en stierf er aan. Vooraleer te sterven schreef hij, in die slechte fysieke conditie, het boek: "Kankertherapie: resultaten van 50 patiënten." (1958) Het is dramatisch te zien hoe waarheid verhinderd wordt en men zelfs mensenlevens niet ontziet om dat te bereiken!

**Professor Ehret:** Begrip van je eigen lichaam en de verteringsprocessen zijn fundamenteel in dit ganse verhaal. We kunnen soms kwalitatief voedsel tot ons nemen, maar ons lichaam is niet in staat om het op te lossen. Daardoor gaat de voeding verloren en wordt het lichaam extra belast. We klagen over vermoeidheid en gebrek aan energie. Als we dan nog de hoeveelheid voedsel gaan verhogen en/of de moeilijkheidsgraad van de vertering ook, verhogen we de ganse problematiek.

**Stefan De Wever en zijn vrouw Riet Vijverman** zijn, bij mijn weten, in België de mensen met de meeste ervaring op het vlak van vitale sappen. Ik nam contact, we brachten een namiddag samen door, ik kon voluit vragen stellen en kocht zijn boeken. Thuisgekomen ging ik studeren en aan de slag met een sterke blender, vers fruit, onkruiden, kruiden en groenten, alles van biologische kwaliteit en het meeste uit eigen tuin. Nu 2 jaar later voel ik de behoefte aan levend sap dagelijks. Mijn lichaam vraagt er gewoon om!

### Werkwijze: Hoe zeven we nu ons sap?

**Privé:** De methode is de eenvoud zelve. Behalve de aanschaf van een sterke blender heb je geen kosten. Kies een goede blender, het is je investering dubbel en dik waard! Je giet de gemalen massa uit de blender over in een pers-zak of neteldoek boven een opvang kom. Draai nu de vulling strak op en pers er het sap uit. Hoe fijner het gemalen wordt, hoe meer sap er vrij komt bij het persen. De prijs van de perszakken is minimaal en je doet er erg lang mee. Je kan ze eenvoudig in de machine wassen.

**Professioneel:** Je koopt een professionele Slow Juicer, dan hoef je niet handmatig te persen. Aan de andere kant valt de pulp eruit en die is zo droog als papier! Indrukwekkende prestatie! Je hebt wel meer afwas.

### Werkwijze

Meestal wandel ik 's morgens mijn stadstuintje door en pluk links en rechts... wat de natuur mij te bieden heeft. Ik ga voor een mix van brandnetel, wat vogelmuur, 4 bladeren van de paardenbloem, een paar takjes citroenmelisse, wat blaadjes postelein, takje lavas, jonge scheutjes van bernagie, soms wat mierikswortelblad. Peterselie, kervel of venkel geven het een extra toets. Verzacht dit aan de basis met een komkommer en een appel. Indien je geen onkruiden en kruiden hebt kies dan voor een bergje verse spinazie of warmoes. Of zaai tarwegras op je vensterbank. Ik doe er ook wat tabletjes spirulina bij voor de specifieke kwaliteiten en de frisse diepgroene kleur.

Bij al mijn sappen doe ik een schijfje biologische citroen met schil. Lekker fris!

Al deze ingrediënten samen vormen een ware smaak- en energie-bom! De kwaliteit aan voedingsstoffen in de bio-onkruiden staat



• **Brandnetelsoep:** mix en verwarm een basissoepje van ui, courgette en groentebouillon. Voeg het rauwe groene sap van de brandnetel toe op het einde van de bereiding en serveer meteen. Eventueel met een beetje haverroom erbij.

ver boven die van gekweekte bio groenten. En vind ik essentieel aan de kuur of gezonde levensstijl.

### Klachten en hun sap-remedies

Hieronder enkel voorbeelden:

**Menstruele klachten:** blad van framboos, rode biet, zure kers, gember, druiven, sla, pruimen, spinazie, spirulina en raap.

**Hoge bloeddruk:** wortel, rode biet, gember, komkommer, druiven, sinaasappel en waterkers.

**Griep:** zwarte bes, abrikoos, wortel, sinaasappel, pompelmoes, citroen, ananas, radijs, spinazie, gember en ui.

**Diabetes:** bosbessen, broccoli, kool, wortel, selderij, citrusfruit, sla, radijs, spinazie, gerstgras.

**Hoofdpijn – migraine:** Wortels, zure kersen, koriander, druiven, citroen, sla, papaja, ananas, spinazie.

**Leverziekten:** rode biet, wortel, appel, peer, paardenbloemblad, paardenbloemwortel, groene groenten.

**Obesitas:** appel, rode biet, kool, wortel, komkommer, selderij, pompelmoes, citroen, sinaasappel, sla, ananas, cranberries, peterselie. Bij langdurige inname van spirulina verdwijnt de zoetbehoefte en werkt het normaliserend op de eetlust.

**Oogafwijkingen:** bosbes, zwarte bes, braambes, aardbei, cranberries, abrikoos, peterselie, selderij, andijvie, spinazie, wortels en tomaat.

**Jicht en reumatische klachten:** brandnetels, tarwegras, berken sap, selderij, komkommer, pompoen, tomaat, rode biet, wortels, zure kers, ananas en zure kersen.

**Psoriasis:** appel, abrikoos, rode biet, wortel, komkommer, druiven, citroen en tarwegras.

**Diarree:** wortel, selderij, citroen, papaja en ananas.

**Bloedarmoede:** Rode biet met blad, abrikoos, aardbei, tarwegras, wortel, selderij en spinazie.

### Kwaliteiten van groenten

**Andijvie sap:** heeft stoffen die het ganse oogstelsel, optische zenuwen en het musculaire systeem continu nodig heeft! Om oogkwalen te genezen of te corrigeren kan je wortel-, selder- en peterselie sap toevoegen. Elke dag 2 grote glazen, kan in enkele maanden tijd een bril overbodig maken. Ook voor astma en hooikoorts prima in te zetten in combinatie met wortel en selderij.

**Komkommer sap:** geeft sterkere nagels en hoofdhaar en versterkt het bindweefsel door het hoge gehalte aan silicium. Dank zij de



# Start to MATCHA

Enjoy its taste and benefits!

100% pure, natural & organic

茶  
道

THE  
WAY  
OF  
TEA

Immunity defence  
Vitality  
Cell protection  
Fat burner



100% nature  
**Biotona**  
Fuel For Life!

www.biotona.be – @ f

## Detoxen met sap

cucurbitacine remt ze de kanker celontwikkeling. Helpt ook goed om toxines uit te drijven.

Geen fut? Zit je er een beetje door? Drink dan direct komkommer sap want het zit barstensvol elektrolyten die de hydratering van het lichaam op peil houden. En zoek je een mooie huid? Ja, komkommer is hét antwoord bij acné en vette huid. Drink 2 grote glazen per dag gedurende 1 à 2 maanden. En verleng indien nodig.

Heb je overgewicht? Onze vetcellen zijn een waar toxinedepot. Als je vermagerd komen de toxines vrij. Komkommer helpt je met het verwijderen van deze toxines, maar ook met het overtollige water en bovendien reguleert het je gewicht.

### Kwaliteiten van kruiden en onkruiden: steeds verdund of aangengeld met vb. appel gebruiken

**Brandnetel:** Werkt zuiverend op het bloed en bevordert de aanmaak van rode bloedcellen, en is heilzaam bij diverse darmkwalen.

**Paardenbloem:** Versterkt de samentrekbaarheid van de galblaas. Werkt regulerend op de galvorming en de spijsvertering. Bloedzuiverend en stimulerend.

**Daslook:** Met mate omwille van de irritante stof: mosterdolie. Is waterafdrijvend en is goed inzetbaar bij aderverkalking en hoge bloeddruk. Gebruik best in de lente, wanneer ze frisgroen komen piepen in onze bossen... Een oogsttip van mij: Laat de hartjes van het bosje staan. Neem enkel de buitenste blaadjes en spreid het plukken over meerdere planten. Pluk nooit alles tegelijk, dan groeit de plant niet meer terug. Denk dus ook aan morgen.

### Kwaliteiten van fruit

**Appel:** "An apple a day keeps the doctor away." Appel werkt reinigend op de tandverzorging. Ze bevorderen de uitscheiding van urinezuur. Ook voor een leverkuur, samen met peer, zijn ze essentieel! Door de aanwezige pectine wordt het cholesterolgehalte in het bloed verlaagd. Wie aan hart- en vaatziekten lijdt, kan ze best dagelijks op het menu zetten! Bij een verkoudheid werkt het remmend op de slijmvorming en de ontsteking.

**Watermeloen:** Helpt bij de eliminatie van toxische stoffen, waaronder zware metalen. Het beschermt de lever tegen de agressie van chemische substanties. Het beschermt en vernieuwt het immuun-



⋮ **Rauwe fruitsoep:** mix aardbei, appelsien, braam of blauwe bes met een schijfje citroen + schil. Leg daarin je favoriete fruit in hapklare stukjes en serveer fris. Een heerlijk zomers dessert!



systeem. Helpt om ontstekingen te voorkomen en wordt ingezet bij artritis. Ook bij blaasontstekingen, constipatie, overtollig lichaamsvocht, risico op hartaanval, beroerte en darmkanker kan je het bewust inzetten. Als je last hebt van huidirritatie en jeuk. De biologische schil en pitten mag je ook mee persen.

### Kwaliteiten van algen en grassen

**Spirulina:** is een diepgroen alge dat één van de rijkste bronnen is aan natuurlijke mineralen en vitaminen. Het bevat volwaardige eiwitten, chlorofyl, enzymen en antioxidanten. Het stabiliseert de bloedsuikerspiegel, helpt bij ziekte en vermoeidheid, overgewicht, zwangerschap, menopauze, huid, nagels en haar. Het beschermt de geïrriteerde maagwand.

**Tarwegras:** Dit sap werd "gesublimeerde zonne-energie" genoemd door Bircher-Benner en bevat veel chlorofyl. Dokter Earp Thomas kon 100 elementen isoleren. Het is bijna een volledige voeding! Het werkt verjongend. Héél bijzonder: er is verwantschap tussen de chlorofylmoleculen en de hemoglobine in ons bloed. Neem dus, vanaf nu, dagelijks een groene bloedtransfusie!

### Algemeen advies

#### Sap werkt maximaal:

- als je nuchter bent
- als je gezond eet en geen te belastende combinaties eet en drinkt
- als je biologische groenten, fruit, e.a. eet
- als je zelf onkruiden, kruiden en grassen voor sap teelt in je tuin, op je terras of je vensterbank.

#### Sap smaakt beter:

- als je alle ingrediënten gekoeld hebt: het water, het fruit en de groenten. En in de zomer ook je glazen! Een verrukkelijk aperitief!
- als het levend en vers is
- als je het binnen zijn eigen seizoen oogst en klaar maakt
- als je gezonde ingrediënten kiest
- als je 1 appel toevoegt voor een zoetere, rondere smaak.

#### Sap bewaren:

Doe je in de ijskast in een glazen fles die je goed kan afsluiten. Hoe smaller de hals van de fles, hoe minder oxidatie mogelijk is. Best binnen de 24 u verbruiken. Hoe verser, hoe beter is immer het motto! Het draait hier ten slotte om de vitaliteit!

Als je het meeneemt voor onderweg, hou het gekoeld in een box. Of neem een pers-zak mee en maak het ter plekke. Veel mensen hebben al een blender op hun locatie.

#### Sap combinatie van fruit met groenten kan perfect.

Geen zuur en zetmeel samen? Appel is neutraal en kan in ieder sap worden ingezet. En het zetmeel verdwijnt met de pulp.

*Mijn dank gaat uit naar Stefaan en Riet De Wever-Vijverman omdat ik mocht putten uit zijn boek: "Sap je Gezond". En omdat ze met veel gedrevenheid dit levenswerk delen met al wie daarvoor oren heeft.*

*www.carolinesteel.be voor cursussen en introducties in "Vitaal met Sap."*



# Look at my new dress



**Nieuwe verpakking,  
zelfde inclusieve  
smaak.**

**A**an het einde van de regenboog ligt een pot vol ... met gember en fruit. Een mengeling die van goudwaarde is voor je gezondheid (en nog lekker ook)! Bij GingerLove houden we er zoveel van dat we er al het goede uit 'extraheren' en met elkaar vermengen. Voor een bom van fruitigheid en smaak. Voor jou en voor de wereld rondom je. Want, geef toe, ook de rest van de wereld vandaag kan wel een beetje peace & fruitiness gebruiken. Toch?

[www.gingerlove.be](http://www.gingerlove.be)

Heert  
warming  
gingerdrink

# GINGER LOVE

Verkrijgbaar in alle betere natuurvoedingswinkels

