

VASTEN is nuttig.....en ook lekker!

“Vasten is iets van de oudheid, van de moslims of andere strenggelovigen” Dat wordt maar al te vaak gedacht in onze westerse samenleving. Natuurlijk kennen verschillende religies hierin een bepaalde traditie, maar toch is dit iets heel anders dan wat in dit artikel bedoeld wordt met vasten. Vasten is een manier om het lichaam zo optimaal mogelijk te reinigen, te versterken en te ontlasten.

Vasten is een noodzaak geworden voor de moderne mens

Eerst even een paar duizend jaar terug, want vasten - een periode van niet eten - is inderdaad al heel erg oud. Toen de mensen nog veel dichter bij de natuur leefden dan nu was het heel logisch dat er aan het einde van de winter minder voedsel beschikbaar was, zodat er eigenlijk van nature een vastenperiode ontstond. Niet, of maar heel weinig, en karig eten. Als de lente dan weer kwam werd het vasten al snel gebroken met al het frisse en jonge voedsel wat de natuur te bieden had. De Grieken en Romeinen hadden al grote kuuroorden waar mensen met klachten naartoe gingen, denk dan aan reuma, huidklachten, overgewicht, storingen in het bewegingsapparaat en ga zo maar door. Ook zijn er veel verhalen bekend van oude culturen waar er vóór rituelen, inwijdingen, ceremoniën en gebeden een periode van vasten werd aangegaan. Het vasten is hier dan bedoeld om lichaam en geest te zuiveren en gereinigd en vernieuwd in een volgende fase van het leven te stappen. Een wijze gedachte om op deze manier een frisse start te maken.....

Vasten op maat

Vasten kan ons westerlingen dat allemaal ook aanbieden. Een manier om een oud patroon en manier van leven te onderbreken en onszelf helemaal te reinigen, zodat we vol energie en geheel vernieuwd een volgende fase in kunnen stappen. Hierdoor kan een meer wenselijke leefwijze de kans krijgen om in de plaats te komen van de onwenselijke, vaak ongezonde, patronen.

Ons eten staat veelal zo ver af van de natuur en van wat ons lichaam goed kan verwerken dat ons lichaam blootgesteld wordt aan verschillende afvalstoffen (toxines), welke vaak ook nog eens worden opgeslagen in de weefsels. Zelfs bij de

gezonde voedingsmiddelen zoals groente en fruit is de vervuiling met bijvoorbeeld insecticiden en zware metalen schrikbarend. Dit met alle nadelige effecten op termijn. We kennen een paar hele vreemde combinaties van woorden; levensmiddelen-technologie en voedingsmiddelenindustrie. Hoezo industrie van voeding? Technologie van voeding? We zijn vergeten dat moeder aarde ons de voeding aanbiedt in de meest zuivere vorm, waar ons lichaam het beste op gedijt, en waarmee we op een gezonde manier oud kunnen worden. Deze verbinding met onze eigen natuur staat helaas in onze levensmiddelen industriële tijdperk steeds verder van ons af.

Goed vasten kan thuis erg moeilijk zijn omdat de dagelijkse routine gewoon doorgaat. Beter is het om er even helemaal uit te stappen en naar een kuurweek toe te gaan. Belangrijk is dat deze week wordt begeleid door professionals die weten wat vasten is, wat het doet en die eventuele ongemakken kunnen opvangen en daar ondersteuning aan bieden. Goed vasten begint met een goede afbouw. Minder eten en sommige voedingsmiddelen al van te voren laten staan. Aangekomen in de kuurweek is een intake gesprek geen overbodige luxe, zodat eventuele klachten en de fysieke gesteldheid bekeken kunnen worden, maar ook om te bepalen welke manier van vasten het beste bij het individu past. Thee vasten, sapvasten of de mildste vorm met rijst. Ideaal is een programma op maat voor iedere vastenweek deelnemer.

Een nieuwe start

Na het voortraject van afbouwen en vaststellen waar iemand staat, kan gestart worden met het vasten zelf. Vasten hoeft geen afzien te zijn, sterker nog, het kan met een juiste begeleiding een zeer