



fijne en ontspannende periode zijn. Men voelt zich licht en vitaal. Dan wordt het vasten gezond voor je lichaam en ook nog eens plezierig voor je geest. Als de vastenkuur ondersteund wordt met behandelingen, zoals lichaamsmassage, pakkingen, baden, neus-, en voet- reflexbehandelingen, sauna, Kneipssse begietingen, beweging en meditatie, dan is dat zeker van toegevoegde waarde voor de kuur. Niet alleen omdat het nuttig is voor het vasten/reinigingsproces, maar ook omdat het meehelpt in de plezierige beleving van de kuur. Het is goed als het vasten met aandacht en op een speciale manier gebroken wordt waarna een belangrijke periode van opbouw, het weer wennen aan vast voedsel, kan beginnen.

Een efficiënte maar ook minimale vastenperiode is 2 dagen afbouw, 4 dagen vasten en 2 dagen opbouw. Echt veel korter kan niet, langer wel. Kunnen mensen dan wel zolang zonder vast voedsel? Ja hoor, geen enkel probleem. Ons lichaam

heeft voor minimaal 3 weken reservevoeding bij zich in o.a. vetweefsel. Daarbij zitten in deze vetweefsels veel van de eerder genoemde afvalstoffen opgeslagen die je dan lekker kwijt kunt raken.

Aan het eind van de vastenperiode voel je jezelf helemaal opgeschoond en verfrist. Je ruikt beter, je proeft beter, in sommige gevallen zijn je zintuigen zo verscherpt dat je beter kunt zien en horen. Met het aangaan van een reinigingskuur geef je jezelf op vele vlakken weer een nieuwe start. Eigenlijk heb je jezelf daarmee een heel groot cadeau gegeven!

Veel plezier met het vasten! <

An-Akh zaldoc, Deirdre Carter en Frank Gieling  
Complementaire therapeuten en  
begeleiders van de Sanu Vasten en Verwenweken op maat  
[www.zinnith.nl](http://www.zinnith.nl)