

4. Sapinstructies voor sapkuren

- a. Instructies en adviezen voor de toevoeging van Supersappen aan je dagelijkse dieet:

Wanneer je enkel dagelijks 1 Supersap toevoegt aan je dagelijkse dieet, hoef je geen hevige ontgiftingsverschijnselen te verwachten.

Wel kan het toevoegen van een Supersap ervoor zorgen dat je verteringssysteem wordt wakker geschud. Je darmen worden van binnen schoongespoeld en dit kan zorgen voor een versnelde stoelgang.

Zorg ervoor dat je de eerste Supersap op een nuchtere maag in de ochtend consumeert.

Bij het toevoegen van 3 Supersappen aan je dagelijkse routine, kun je de eerste week (weken) lichte ontgiftingsverschijnselen ervaren, zoals lichte hoofdpijn en onrustige darmen. Zie deze verschijnselen als positief; de Supersappen helpen je lichaam mee om al de gif- en afvalstoffen af te voeren.

Drink vooral veel water tijdens de kuur; zo ondersteun je je lichaam met het opruimen van de afvalstoffen.

Wij adviseren om ook de instructies en adviezen te lezen voor de zwaardere sapkuren; hierin staan uitgebreidere tips en adviezen die ook helpend kunnen zijn bij deze mildere sapkuren.

- b. Instructies en adviezen voor de 2- en 3-daagse sapkuur:

□ **Bereid je voor op de sapkuur:**

- 1 dag voordat je start met de sapkuur:

- Consumeer geen thee, koffie, vlees, zuivel en alcohol de dag voordat je start met de sapkuur.
- Eet licht en laat je maaltijden voor een groot deel bestaan uit fruit en groenten. Dit zorgt ervoor dat je lichaam niet teveel 'schrikt'. Tijdens de kuur zal deze voorbereiding je enigszins behoeden voor hoofdpijn en hongergevoel.

- **Begin elke dag met een groot glas lauwwarm water met citroensap;** dit maakt je interne systeem 'wakker'. De citroen bevordert de stoelgang, omdat het de voedselresten uit je maag en darmen helpt weg te spoelen. Citroen zorgt er ook voor dat je moet plassen. Dit is goed, want door het plassen worden gifstoffen uit het lichaam verdreven en blijven de urinewegen schoon.

- **Drink 4 flesjes Supersap per dag,** de volgorde maakt niet uit. Zorg dat je de Supersappen zoveel mogelijk verdeeld over de dag consumeert.

- Zorg ervoor dat je **de laatste sap uiterlijk 2 uur voordat je gaat slapen** op hebt.

- **Neem de tijd** om de Supersappen te consumeren; dit geeft je lichaam de tijd om goed alle stoffen te kunnen absorberen.
- **Drink gedurende de dag veel water**; minimaal 4 grote glazen water per dag. Dit helpt je lichaam bij het afvoeren van de vrijgekomen afval- en gifstoffen.
- **Gebruik geen ander dranken** tijdens de sapkuur, zoals koffie, thee of frisdrank. Ongezoete kruidenthee mag toegevoegd worden voor variatie.
- **Zorg voor voldoende rustmomenten** tijdens de sapkuur. Wanneer je doordeweeks werkt, begin dan bijvoorbeeld in het weekend.
- **Doe het rustig aan** tijdens de sapkuur; ga niet sporten of excessief bewegen. Af en toe stretchen en een korte wandeling zijn juist wel ondersteunend bij de ontgifting.
- **Zorg dat je lekker warm blijft**. Door de sapkuur kan je lichaamstemperatuur en je hartslag wat gaan dalen; dus is het belangrijk dat je jezelf warm houdt.

Mogelijke effecten die een sapkuur teweeg kan brengen:

(om je bewust van te zijn, maar je geen zorgen om te maken!)

- Vermoeidheid
 - opgeslagen gifstoffen komen vrij in je bloedbaan, je lichaam werkt hard om deze gifstoffen netjes af te voeren.
 - Doe een middagdutje
 - Drink voldoende water
- Lichte hoofdpijn
 - Dit wordt ook veroorzaakt door de vrijgekomen gifstoffen die nu in je bloedbaan zitten.
 - Drink vooral veel water, zodat de gifstoffen snel en efficiënt kunnen worden afgevoerd.
- Hongergevoel
 - Je lichaam is aan het wennen aan een beperkte voedselinname. De honger komt meestal met vlagen en duurt niet langer dan een paar minuten. Daarna trekt het langzaam weer weg.
 - Wanneer het hongergevoel blijft bestaan en een te oncomfortabel gevoel geeft, kan je een gezonde snack toevoegen, zoals: een smoothie, wortels, bleekselderij of gewoon een stukje fruit.
- *Wanneer je onze sapkuren wil gebruiken voor een kuur langer dan 3 dagen adviseren wij je om eerst advies in te winnen bij je huisarts.*

- *Wanneer je met gezondheidsklachten kampt, adviseren wij je ook om, voordat je start met een kuur, advies in te winnen bij je huisarts.*