

Gezondheidssector heeft vastenpraktijk overgenomen

"Je voelt je licht en proper"

BRUSSEL - De christelijke vastentijd valt in het voorjaar, de periode van de innerlijke zuivering. "Het voorjaar is de ideale periode om je lichaam en alle organen een zuiveringskuur te gunnen", zegt gezondheidsconsulente Ann Serruys. De gezondheidssector heeft de religieuze vastenpraktijk al lang overgenomen.

Ann Serruys (46) begeleidt al vijf jaar vasten- en zuiveringskuren in Gent. "Ik heb zelf alle mogelijke kuren uitgetest", vertelt ze. "Zo heb ik eens tien dagen aan een stuk helemaal niets gegeten. Maar dat zal ik niemand aanbevelen, het bruskeert je lichaam, ik kreeg er een maagzweer van. Ook met Citroensap vasten heb ik slechte ervaringen, ik viel in zwijm." Sinds vijf jaar propageert Ann Serruys een gematigde vorm van voorjaarszuivering, gekenmerkt door een eigen combinatie van voedingsmiddelen, sapjes en groenten die een grote schoon-

maak van alle organen zouden bewerkstelligen. "De juiste combinatie is belangrijk om de spijsvertering zo weinig mogelijk te belasten", zegt ze.

Eerst afkicken

"Een zuiveringskuur moet minstens twee weken duren om het doel - een boost voor je conditie - te bereiken. De eerste twee dagen zet ik mijn cliënten op een monodieet. Ofwel uitsluitend volle rijst, óf enkel fruit, óf enkel groentesoep. Bedoeling daarvan is de darmen te ontslakken, want enkel gezonde darmen nemen alle waardevolle stoffen uit de voeding op."

"Die eerste dagen zijn niet leuk! Mensen die verslaafd zijn aan koffie of zoetheid krijgen hoofdpijn en voelen zich rottig. Maar na drie dagen gaat dat over. Je begint je licht en properder te voelen. En vooral: de energie komt terug!"

"Tijdens de rest van de kuur wordt er 'normaal' gegeten, ook met vis en zelfs een keer vlees. Maar de combinaties moeten wel kloppen, bijvoorbeeld geen vlees samen met zetmeel. 's Morgens



Voedings- en gezondheidsconsulente Ann Serruys: "Door zuivering van je organen krijg je ook een klaarder bewustzijn".
Foto GvA

drinken we een grote kop water met het sap van een halve citroen. Je trek in koffie is dan meteen weg en je bent fris in je hoofd. Veel drinken is de boodschap. Allerlei kruidenthees, maar ook sap van rode bieten, rode bessen en veenbessen." Volgens Ann voelen de kuurders zich na afloop niet alleen goed in hun vel, maar hebben ze ook een zuiverder bewustzijn. "Wie de

eerste dagen doorkomt en dus is afgekickt, krijgt een klaardere kijk op de dingen en op het leven zelf, voelt zich veel meer verbonden met alles. Het effect gaat natuurlijk snel weg als je je nadien begint vol te vreten. Daarom geef ik mijn cursisten ook voedingsadvies mee, maar niet fanatiek. Af en toe zondigen is geen ramp."

JVr