

## Fysiek voorbereiden op een vasten *(van twee dagen +)*

- Bereid je lichaam voor op het vasten en voorkom obstipatie tijdens en na het vasten door bepaalde preventieve voedingsmiddelen minstens twee dagen van tevoren *(zelfs langer voor een verlengd vasten)* te eten, zoals: vers fruit en rauwe groenten, fruit- of groentesappen, havermout, enz. .
- Eet kleinere maaltijden een paar dagen voorafgaand aan het vasten.
- Vermijd vetrijk en suikerhoudend voedsel voor het vasten.
- Doe uw toezegging en bepaal de lengte.  
Je kunt op veel verschillende manieren vasten.  
Bid en vraag God waarvoor Hij je geloof zal geven in termen van de duur van het vasten.
- Een Daniel vasten, met groenten en water, is goed voor degenen die een zware werklust dragen.
- Een vasten met fruit of groentesap stelt u in staat om te vasten, maar geeft nog steeds voldoende energie om te functioneren. Veel mensen hebben 40 dagen sapvasten gedaan. Als je gevoelig bent voor suiker of problemen hebt (bijv. diabetes), raadpleeg dan je arts voordat je deze (of andere) manier van vasten probeert.
- Een vasten met alleen water is door veel mensen ondernomen. We zouden dit niet aanmoedigen zonder sterk medisch toezicht, zeker niet in het geval van jongeren. Afhankelijk van je gewicht en stofwisseling kun je veertig dagen alleen op water.
- Een totaal vasten is zonder voedsel of water (alle vloeistoffen).  
Ga nooit langer dan drie dagen zonder water.  
Bespreek uw plannen met uw arts, kerkleiders en partner of ouders.  
We moedigen niet het soort vasten aan dat zich onthoudt van alle vloeistoffen zonder specifieke bevestiging van de Heer door uw kerkleiding of ouders/echtgenoot, etc.

## Handige tips voor je vasten *(fysiek)*

● Drink veel water.

● Het is verstandig om tijdens het vasten af te zien van sterke stimulerende middelen zoals cafeïnehoudende en suikerhoudende dranken, inclusief de kunstmatige zoetstoffen die in lichtdranken worden gebruikt.

● Als je aan het *sappen-vasten* bent, drink dan rauwe vruchtensappen zoals appel, druif en ananas, die uitstekende bronnen zijn van noodzakelijke natuurlijke suikers om de bloedsuikerspiegel te stabiliseren en het energieniveau op peil te houden.

Sinaasappel- en grapefruitsap zijn ook goed, maar ze worden niet aanbevolen voor mensen met artritis of allergieën.

Houd de zuurgraad van het sap zorgvuldig in de gaten, omdat dit aften kan veroorzaken. Rauwe groentesappen zoals wortel, selderij, biet of groene groentecombinaties zijn ook uitstekend.

Verse fruit- en groentesappen kun je maken in een sapcentrifuge of kant-en-klaar kopen (*zorg ervoor dat je sappen zonder toegevoegde suikers koopt*).

Enkele voordelen van het drinken van rauw sap ten opzichte van gebotteld sap is dat het de spijsvertering (*honger*) niet stimuleert en al zijn enzymen en voedingswaarde behoudt.

● Verwacht wat lichamelijke ongemakken vanwege het ontgiftingsproces, vooral op de tweede dag. U kunt kortstondige hongergevoelens of duizeligheid hebben.

Ontwenningverschijnselen van cafeïne en suiker kan hoofdpijn veroorzaken, maar het maakt deel uit van het ontgiftingsproces.

Lichamelijke ergernissen kunnen ook zijn: vermoeidheid, vermoeidheid, misselijkheid en slaperigheid.

● Tijdens een vasten ondergaan vier belangrijke delen van het lichaam een ontgiftingsproces.

Zorg ervoor dat u elk van deze in de gaten houdt:

### ▲ De darmen:

Tijdens een vastenperiode van drie of meer dagen zal het nemen van een kruidenlaxeermiddel (*informeer bij uw plaatselijke gezondheidswinkel*) of een klysma voor het slapengaan helpen bij het verwijderen van afvalproducten; deze kunnen hoofdpijn en traagheid veroorzaken als ze tijdens het vasten in het lichaam achterblijven.

Dit moet vroeg tijdens het vasten worden gedaan en dan met tussenpozen gedurende de rest van het vasten.

Het lichaam begint tijdens het vasten te ontgiften, waarbij gifstoffen in de darmen worden afgezet. Als u geen laxeermiddel of klysma gebruikt, kunnen de gifstoffen uw darmen beschadigen of weer in uw bloedbaan worden opgenomen, waardoor u misselijk wordt.

### ▲ De nieren:

Door het drinken van vruchtensappen, groentesappen, bouillon of gewoon veel water worden veel gifstoffen via de nieren afgevoerd.

### ▲ De longen:

Als de kracht het toelaat, loop dan overdag een half uur om de longen te helpen reinigen. Adem ook de hele dag diep in door in te ademen door de neus en uit te ademen door de mond.

### ▲ De huid:

Aangezien een derde van de afvalstoffen die tijdens het vasten worden verwijderd, via de huid wordt afgevoerd, is voldoende baden essentieel. Gebruik een lichaamsborstel met natuurlijke haren of een luffaspons op uw huid voordat u gaat baden, om de huid te helpen reinigen.