

Cherie Calbom en Maureen Keane

# Sap gezond

**De gezonde power van groente en fruit  
in een glas**

*Met complete sapkuren voor de meest voorkomende  
kwalen en ziekten*



Karakter Uitgevers B.V.

# Inhoudsopgave

Voorwoord	9	Candidiasis	69
Inleiding	11	Carpaal tunnel syndroom	74
<b>Deel 1: basisbeginselen</b>	17	Cellulitis	77
De voedingsstoffen	19	Cholesterolgehalte	81
De voordelen van sap	25	Chronische vermoeidheid- syndroom zie <i>M.E.</i>	
Wat u over sap moet weten	31	( <i>myalgische encefalomyelitis</i> )	177
<b>Deel 2: aandoeningen</b>	37	Colitis	88
Inleiding	39	Cystic fibrosis zie <i>pre-</i> <i>menstrueel syndroom (PMS)</i>	214
Aambeien zie <i>spataderen</i>	231	Cystitis zie <i>blaasontsteking</i>	54
Acne	40	Depressie	94
Allergieën	44	Diabetes mellitus	99
Alopecia zie <i>haaruitval</i>	132	Diarree	104
Angst zie <i>stress</i>	243	Dikkedarmkrampen zie <i>colitis</i>	88
Astma	46	Diverticulitis	108
Atherosclerose	50	Ebstein-Barrvirus zie <i>M.E.</i> ( <i>myalgische encefalomyelitis</i> )	177
Blaasontsteking	54	Eczeem	111
Blauwe plekken	56	Eetstoornissen zie <i>over-</i> <i>gewicht / ondergewicht</i>	211/188
Bloedarmoede	58	Eetzucht / verslavingen	114
Bloedsomloopproblemen	61	Epilepsie en toevallen	123
Bloedstolsels zie <i>trombose</i>	249	Fenomeen van Raynaud zie <i>bloedsomloopproblemen</i>	61
Brandend maagzuur zie <i>indigestie</i>	147	Gebrek aan eetlust zie <i>ondergewicht</i>	188
Bronchitis	63		
Bursitis	66		

Gewrichtsontsteking	126	Maagzweer	167
Gewichtsproblemen		Menopauze	171
<i>zie overgewicht /</i>		M.E. (myalgische encephalo-	
<i>ondergewicht</i>	211/188	lomyelitis)	177
Gewrichtsreumatiek		Migraine	182
<i>zie gewrichtsontsteking</i>	126	Obstipatie	185
Gingivitis <i>zie tandvlees-</i>		Oedeem <i>zie vocht vasthouden</i>	261
<i>ontsteking</i>	246	Ondergewicht	188
Haaruitval	132	Ontstekingen	191
Hart- en vaatziekten		Oogproblemen <i>zie staar</i>	239
<i>zie atherosclerose, bloeds-</i>		Oorsuizingen	194
<i>omloopproblemen, cholesterol-</i>		Operatie	197
<i>gehalte, hypertensie,</i>		Osteoartritis <i>zie gewrichts-</i>	
<i>trombose</i>	50/61/81/141/249	<i>ontsteking</i>	126
Herpes simplex I en II	137	Osteoporose	200
Hoge bloeddruk		Ouderdomsvlekken	204
<i>zie hypertensie</i>	141	Ouder worden	206
Hoofdpijn <i>zie migraine</i>	182	Overgewicht	211
Huidziekten <i>zie acne, eczeem,</i>		Premenstrueel syndroom	
<i>ouderdomsvlekken,</i>		(PMS)	214
<i>psoriasis</i>	40/111/204/220	Prostaatvergroting	217
Hypertensie	141	Psoriasis	220
Hypoglykemie	144	Reumatoïde gewrichts-	
Indigestie	147	ontsteking / chronische	
Infectie aan de urinewegen		reuma	129
<i>zie blaasontsteking</i>	54	Reisziekte	223
Infecties	151	Rugpijn	225
Jicht	155	Schimmelinfecties	
Kaalheid <i>zie haaruitval</i>	132	<i>zie candidiasis</i>	69
Kanker	159	Seniliteit <i>zie ziekte van</i>	
Keelpijn	164	<i>Alzheimer</i>	264
Kramp <i>zie menstruatieklachten,</i>		Slapeloosheid	228
<i>spierkrampen</i>	174/234	Slijmbeursontsteking	66
Lage bloedsuikerspiegel		Spataderen	231
<i>zie hypoglykemie</i>	144	Spierkrampen	234

Spruw	237	Dieet ter versterking van	
Staar	239	het afweersysteem	285
Stress	243	Het eliminatiedieet	288
Suikerziekte <i>zie diabetes mellitus</i>	99	Reinigingsdiëten	290
		Klysmas	290
Tandvleesontsteking	246	Droog borstelen	291
Toevallen	123	Vasten met sap	291
Trombose	249	Menu ter onderbreking van	
Vaginitis <i>zie candidiasis</i>	69	het sappenvastdieet	300
Vergeetachtigheid	253	Het Seneca Indiaanse	
Verkoudheid	256	reinigingsdieet	301
Vermoeidheid <i>zie M.E. (myalgische encefalomyelitis)</i>	260	Het 7-daagse leverreinigings-	
		dieet	301
Vocht vasthouden	261	Het 6-weekse reinigings-	
Voedselallergieën		dieet	303
<i>zie allergieën</i>	44	Afslankdiëten	307
Winderigheid <i>zie colitis, indigestie</i>	88/147	Het snelle afslankdieet	307
Wondgenezing <i>zie operaties</i>	197	Verklarende woordenlijst	311
Zeeziekte <i>zie reisziekte</i>	223		
Ziekte van Alzheimer	264		
Ziekte van Crohn	267		
Zwaarlijvigheid			
<i>zie overgewicht</i>	211		
Zwerende dikkedarmontsteking <i>zie colitis</i>	88		

### **Deel 3: dieetplannen** 275

Diëten voor elke dag	278
Het basisdieet	278
Dieet voor een verstoorde suikerstofwisseling	281
Diëten voor speciale behoeften	285

# Voorwoord

In het algemeen wijzen de meeste gezondheidsinstellingen en de verschillende instanties ter bestrijding van bepaalde ziekten ons erop dat we meer fruit en groente moeten eten. Het probleem is echter dat veel mensen dit niet doen.

Oranjerode groenten bevatten een hoog gehalte caroteen; een bestanddeel waarvan men vermoedt dat het kanker bestrijdt. Citrusvruchten bevatten veel vitamine C en bioflavonoïden, voedingsstoffen ter versterking van het afweersysteem. Donkergroene groenten zijn rijk aan foliumzuur, een vitamine B-complex dat nodig is voor het behoud van rode bloedcellen en het zenuwstelsel. Helaas eten de meeste mensen meestal niet zoveel van deze groenten die worden aangeraden door het Voedingscentrum. De gezondheid kan er echter alleen maar op vooruitgaan als we deze belangrijke voedingsmiddelen wel eten.

In *Sap gezond* presenteren Cherie Calbom en Maureen Keane sap als een gemakkelijke, aangename en plezierige manier om verschillende smaakvolle, voedzame dranken in uw dagelijkse maaltijden op te nemen. Zelfs mensen die niet van groente en fruit houden, zullen op deze manier veel voedingsstoffen binnenkrijgen. Allereerst leggen de auteurs de rol van sap in een goed gebalanceerd dieet uit. Daarna geven ze informatie over de preventieve en heilzame voordelen van bepaalde sappen. Ten slotte treft u talrijke saprecepten aan die laten zien hoe u baat kunt hebben bij de verschillende vruchten en groenten. In het hele boek ligt de nadruk op vers fruit en verse groente en een dieet dat uit onbewerkte producten bestaat. Dit komt overeen met de adviezen van voedingsdeskundigen die aangeven dat hoe minder een voedingsmiddel bewerkt is, hoe meer voedingsstoffen erin zitten.

Ik heb zelf gemerkt dat de recepten en sapsuggesties in het boek inderdaad werken en ik ben ervan overtuigd dat *Sap gezond* voor u de deur opent naar een beter voedingspatroon.

Dr. Jeffrey Bland,  
voedingsdeskundige en auteur

De in dit boek gebruikte \* verwijzen naar de verklarende woordenlijst op pagina 311.

# Inleiding

Schrijven over voeding en sap is mijn lust en mijn leven. Ik ben ervan overtuigd dat veranderingen in mijn eten – vooral de consumptie van grote hoeveelheden vers fruit en verse groente – mijn leven hebben gered. Ik zal u uitleggen waarom.

Ik kan me niet herinneren ooit echt gezond en energiek te zijn geweest, zelfs niet als kind. Ik herinner me dat mijn oma mij zelfs vertelde dat ik bijna altijd ziek was. Ik weet zeker dat mijn problemen al ontstonden voordat ik geboren werd. Mijn oma heeft mij verteld dat mijn moeder ook haar hele leven ziek was. Ze stierf aan kanker toen ik zes was. Als kind werd ik door elke verkoudheid aangestoken. Ik kon vaak niet naar school en ik moest er altijd op letten niet ziek te worden. Ik herinner me dat ik een keer met een vriend een trektocht maakte toen ik ongeveer twaalf was. Ik raakte zo buiten adem, dat ik dacht dat ik flauw zou vallen.

Het vreemde was echter dat geen enkele dokter mij kon vertellen waarom ik zo moe was en zo vaak ziek. Ooit dacht een dokter dat ik allergisch was voor melk en toen ik geen zuivelproducten meer nam, ging het inderdaad beter. Maar hier bleef het bij. Geen enkele gezondheidsdeskundige heeft mijn oma ooit gevraagd wat ik zoal at. Wat ik at, zou waarschijnlijk een ijzersterke gorilla om zeep hebben geholpen! Ik kan me niet herinneren dat ik in de winter groene groente at. In de zomer was er volop verse groente uit oma's moestuin en daar hield ik van. De rest van de tijd leefde ik op repen, gebakken aardappels, koekjes, luxe broodjes, zelfgemaakt witbrood, cake en aardappelsoep. Ik hield echt van aardappels. Ik hield niet van andere groenten, dus maakte mijn oma die ook niet klaar. Ze maakte bijna nooit iets klaar waar dierlijke eiwitten in zaten, behalve eieren. Mijn eten werd dus aangevuld met junkfood.

Toen ik veertien was, ging ik bij een oom en tante wonen en ik bleef daar tijdens mijn middelbare schoolperiode en het eerste collegejaar. Ik ging beter eten en voelde me dus gezonder. Maar ik werd zwaarder. In die tijd was ik verslaafd aan zoetheid en naast al het andere eten at ik veel te veel zoetheid. Ten slotte kon ik het niet meer uitstaan dat ik zo dik was en toen ging ik op een uithongeringsdieet. Ik weigerde de maaltijden te eten en leefde op koekjes. Ik viel af en 6 maanden later stierf ik bijna aan een longontsteking.

Aan het eind van mijn puberteit ontdekte ik het geheim van vitamine- en mineraalpillen en ik merkte dat ik meer energie kreeg. Maar ik at nog steeds heel veel snoepgoed en bijna geen groente. Toen ik in de twintig was, voelde ik me dan weer ziek en dan weer gezond. Mijn eetgewoonten waren iets verbeterd en ik had meer energie. Maar ik bleef slechte dingen eten en ik was nog vaak verkouden of griepig. 's Morgens was ik zo moe dat ik nauwelijks uit bed kon komen. Soms dacht ik dat ik de dag niet zou halen, zo moe was ik.

De echte ommekeer vond plaats toen ik in de dertig was. Ik had een chronischvermoeidheidssyndroom ontwikkeld waardoor ik steeds het gevoel had dat ik griep had. De pijn in mijn onderrug werd steeds erger. De diagnose was hypoglykemie en later candida albicans (een systematische schimmelinfectie). Het leek of ik 30 dagen van de maand aan een premenstrueel syndroom leed. Uiteindelijk ging ik naar een holistische arts voor een allergietest en ik kwam naar buiten met een lijst voedselallergieën die langer was dan mijn boodschappenlijst.

Ik was zo ziek en moe dat ik besloot mijn baan op te geven. Ik wist dat ik snel iets moest doen, omdat ik weer moest werken. Ik was zo ziek en moe van het ziek zijn dat ik bereid was alles te doen. Ik begon te bladeren in de boeken in de reformwinkels en nam alles mee dat over het verband tussen voeding en gezondheid ging. Toen las ik het boek van Dr. Norman Walker over vers fruit en verse groente.

Omdat ik niets anders dan mijn ongezonde situatie had te verlie-



zen, kocht ik een sapcentrifuge, sloeg mijn meubels op en vertrok voor de zomer naar familie. Ik begon met het 5-daagse sapvastendieet; ik dronk vooral groentesap en een beetje vruchtensap en ik at geen stevig voedsel. Ik volgde de reinigingsinstructies op en nam elke dag een klysma zodat de giftige stoffen sneller konden worden afgevoerd.

De hele zomer volgde ik een ontgiftingsdieet en af en toe deed ik een sapvastendieet. Tegen september waren mijn symptomen verdwenen. Ik had geen rugpijn meer, ik was niet meer moe en ik had ook geen last meer van het premenstrueel syndroom. Veel van mijn voedselallergieën waren verdwenen. Ik voelde me een compleet ander mens. Ik moest het anticandidaplan volgen om van mijn schimmelaandoening af te komen, maar uiteindelijk verdween ook die aandoening. Ik weet zeker dat deze veranderingen in mijn eetgewoonten mijn leven hebben gered.

Er wordt veel gesproken over erfelijkheidsfactoren bij ziekte. In mijn onderzoek naar kanker heb ik geleerd dat slechts een klein gedeelte van alle kankergevallen te wijten is aan erfelijkheidsfactoren, terwijl een relatief groot gedeelte van alle kankersoorten te maken heeft met eetgewoonten. Ik had de eetpatronen van mijn moeder geërfd; een voorliefde voor zoetigheid en een afkeer van groente en volkoren granen.

Ik vraag mezelf vaak af wat er van mij terecht zou zijn gekomen zonder deze veranderingen. Ik weet het niet zeker, maar waarschijnlijk was ik mijn moeder achterna gegaan en had ik ook kanker gekregen en nog 6 maanden te leven. Daarentegen voel ik me beter dan ooit tevoren. Ik heb meer energie dan toen ik twaalf was. Ik had genoeg energie om mijn doctoraal in voedingsleer te halen, terwijl ik daarnaast parttime in een medisch centrum werkte en twee boeken schreef. Maar dat is nog niet alles wat is veranderd. Ik hoef nooit meer op een dieet om af te slanken, omdat mijn gewicht maar zelden schommelingen van meer dan 2,5 kilo vertoont. Mensen die mij ontmoeten schatten mijn leeftijd altijd veel jonger. En het beste is dat ik elke dag blij ben dat ik leef.

## Waarom sap?

In het sap van groente en fruit zitten de rijkste voedingsstoffen van vitaminen, mineralen en enzymen. Gewoonlijk kunt u niet op 1 dag genoeg vers fruit en verse groente eten om uw lichaam goed te voeden. Hoewel dit altijd al het geval is geweest, wordt het steeds belangrijker, omdat er extra voedingsstoffen nodig zijn om het lichaam beter te zuiveren van de grote hoeveelheid giftige milieustoffen. Op de meeste dagen zult u niet de tijd hebben om 2,5 kilo wortels te eten. Maar wel om het heerlijke, voedzame sap van deze groente te drinken. Daarom is sap zo'n belangrijke aanvulling voor mensen die het druk hebben!

Met sap kan uw lichaam gemakkelijk de vele waardevolle voedingsstoffen die in voedsel zitten opnemen. Veel voedingsstoffen in planten, zoals enzymen in fruit en groente, worden tijdens het koken vernietigd. Daarom moet ten minste de helft van uw voedsel uit rauwe producten bestaan. De enzymen zorgen voor een snelle en gemakkelijke vertering van deze voedingsmiddelen, waardoor u zich energiever en gezonder voelt.

De 'sappenman' Jay Kordich is bekend om zijn uitspraak 'Al het leven op aarde komt voort uit het groen van de plant'. Vers fruit en verse groente zijn middelen van de natuur die heel belangrijk zijn voor onze gezondheid. Wijlen Dr. Bircher-Benner, die de beroemde Bircher-Benner-kliniek oprichtte, zei dat er niets ter wereld zo heilzaam was als groene sappen. Sap geeft u een grote hoeveelheid voedingsstoffen verpakt in de beste verhoudingen. Op deze manier hebt u het meeste profijt van de samenwerking van de voedingsstoffen, die uw lichaam voeden en uw gezondheid vergroten. Als u eenmaal regelmatig sap gaat drinken, hebt u zelfs geen extra vitaminen en mineralen meer nodig. Ik noem deze drankjes graag 'vitamine- en mineraalcocktails'! *Sap gezond* is geschreven om u te helpen om zo gezond mogelijk te leven. In deel 1 leert u over de voedingsstoffen waaruit een gezond dieet bestaat en waarom sap de beste bron van deze voedingsstoffen is. Deel 2 behandelt een aantal aandoeningen van acne tot het vasthouden van vocht. Wij geven suggesties voor de aanpassing van de voeding en gaan uitgebreid in op voedings-

stoffen waarvan bekend is dat ze goed werken tegen de aandoening en we geven een lijst met sappen die een genezende werking hebben. In deel 3 zult u ten slotte speciale diëten aantreffen die u helpen bij het afslanken, het vaststellen van voedselallergieën, het reinigen van uw lichaam van giftige stoffen en bij het behandelen van vele andere problemen.

Ziek zijn of gezond: de keus is aan u. De lichamelijke conditie die u morgen hebt, begint bij de dingen die u vandaag voor uw lichaam doet. Het is aan u! Ik moedig u aan om voor een goede gezondheid te kiezen. Eet vezelrijk voedsel, zoals fruit- en groentesalades, volkoren granen en peulvruchtgerechten met bonen, linzen of split-erwtten. Drink elke dag 2 tot 4 glazen vers sap. Eet minder dierlijke producten. Eet minder of liever helemaal geen junkfood, snoep en voorbewerkte voedingsmiddelen. En geef niet op, zelfs niet als u niet direct resultaten merkt. Vertrouw op mij. U kunt en zult zich gezonder en energiever voelend en een grotere weerstand opbouwend tegen ziekten, als u sap gaat drinken!

Cherie Calbom,  
de 'sappenvrouw', voedingsdeskundige

## Suggesties voor saprecepten / depressie

### Frisgroene cocktail

3 rodebietenkoppen met loof  
handjevol peterselie  
handjevol spinazie  
4 wortels zonder loof  
½ appel zonder pitjes

*Maak een bundeltje van de bietenkoppen, de peterselie en de spinazie en druk dit samen met de wortels en de appel door de vultrechter van de sapmachine.*

### Kalkversteviger

3 boerenkoolbladeren  
handjevol peterselie  
4-5 wortels zonder loof  
½ appel zonder pitjes

*Maak een bundeltje van de boerenkoolbladeren en de peterselie en druk het samen met de wortels en de appel door de vultrechter.*

### Piratenmix

handjevol peterselie  
handjevol spinazie  
4-5 wortels zonder loof  
2 stengels bleekselderij

*Maak een bundeltje van de peterselie en de spinaziebladeren en druk het samen met de wortels en bleekselderij door de vultrechter.*

### Knoflookkick

handjevol peterselie  
1 teentje knoflook  
4-5 wortels zonder loof  
2 stengels bleekselderij

*Maak een bundeltje van de peterselie en druk het samen met de knoflook, de wortels en de bleekselderij door de vultrechter.*

### Moestuin special

3 broccoliroosjes  
1 teentje knoflook  
4-5 wortels zonder loof of  
2 tomaten  
2 stengels bleekselderij  
½ groene paprika

*Druk de broccoli en de knoflook samen met de wortels of tomaten door de vultrechter. Doe daarna hetzelfde met de bleekselderij en de groene paprika.*