



Irma Scheepers  
voetreflextherapeut

### Saprecepten bij kanker

Met versgeperst groentesap voorzie je je lichaam van veel belangrijke voedzame stoffen. Om echter voldoende effect te krijgen moet je zóveel groenten eten, dat gaat je in de praktijk niet makkelijk lukken. Als je echter sappen maakt dan krijg je in één keer een heleboel goede, waardevolle stoffen binnen. Gebruik hiervoor het liefst een slow juicer, hierin worden de belangrijkste stoffen niet "kapot" gedraaid. Deze apparaten zijn er in allerlei prijsklassen. Ikzelf heb er een gekocht van rond de €100,- en deze voldoet prima! Drink de sappen binnen 15 minuten op, anders gaan de gezonde stoffen verloren.

Je kunt combinaties maken met de volgende groenten:

- Wortels, boerenkool, peterselie en spinazie bevatten bètacaroteen
- Boerenkool, peterselie, groene paprika en broccoli bevatten vitamine C
- Spinazie, asperges en wortels bevatten vitamine E
- Koolraap, knoflook en sinaasappels bevatten selenium
- Koolraaploof, boerenkool, peterselie, paardenbloemloof en waterkers bevatten calcium
- Peterselie, rode snijbiet, knoflook en spinazie bevatten kalium
- Aardappels, groene paprika, appels en spinazie bevatten chroom

Niet alle combinaties zijn even smakelijk, daarom hier enkele recepten:

0,5 cm gemberwortel	Handvol peterselie
4-5 wortels zonder loof	1 teentje knoflook
½ appel zonder pitjes	4-5 wortels zonder loof
-----	2 stengels bleekselderij
3 broccoliroosjes	-----
1 teentje knoflook	½ kanteloep met schil
4-5 wortels zonder loof of 2 tomaten	-----
2 stengels bleekselderij	¼ kool (rode of groene)
½ groene paprika	3 stengels bleekselderij
-----	-----
Handvol peterselie	3 rode bieten
Handvol spinazie	Handvol peterselie
4-5 wortels zonder loof	Handvol spinazie
2 stengels bleekselderij	4 wortels zonder loof
-----	½ appel zonder pitjes
0,5 cm gemberwortel	-----
1 rode biet	3 boerenkoolbladeren
½ appel zonder pitjes	Handvol peterselie
4 wortels zonder loof	4-5 wortels zonder loof

Deze recepten komen uit het boekje: "Sap gezond" van Cherie Calbom en Maureen Keane (ISBN 0789045206998). De hier genoemde recepten worden geadviseerd bij kanker, of bij het voorkomen hiervan. Het boek bevat echter veel meer recepten voor allerlei andere aandoeningen. Een aanrader indien je hier mee over wil weten.