

Saftfasten

Die einfachste Form des Fastens!

Um den Körper wieder in Schwung zu bringen, ihn zu entschlacken und zu entgiften, ist es ratsam, ab und zu Fastentage einzulegen. Fasten befreit den Körper von Schadstoffen und unterstützt ihn beim Entgiften, Entschlacken und Entsäuern. Ein positiver Nebeneffekt: auch die Kilos purzeln.

Vorbereitung: Um den Körper aufs Saftfasten vorzubereiten, empfiehlt es sich ein paar Tage davor Industriezucker, Nikotin, Coffein und Alkohol zu reduzieren bzw. ganz wegzulassen. So können unangenehme Begleiterscheinungen reduziert werden. Es empfiehlt sich ebenso an diesen Tagen frei zu nehmen und viel zu schlafen. Fasten ist Schwerarbeit für den Körper. Er braucht Ruhe, um sich reinigen zu können.

Hinweis: Eine Fastenkur sollte nur von gesunden Menschen durchgeführt werden. Jeder Mensch reagiert individuell. Unangenehme Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Konzentrations- oder Verdauungsstörungen, sowie Erschöpfung kommen häufig vor und sind ein Zeichen, dass der Entgiftungsprozess stattfindet. Wichtig ist auf den Körper zu hören und wenn nötig einen Arzt aufzusuchen bzw. die Kur abubrechen.



ANLEITUNG zum Saftfasten:

- **In der Früh** (nüchtern) trinkt man: 1-2 Tassen Moringa Tee.
Er belebt, regt den Stoffwechsel an und hilft den Kreislauf am Morgen in Schwung zu bringen.
- **9 Uhr:** 1 Glas Bio Karotte Apfelsaft
- **11 Uhr:** 1 Glas Bio Sauerkrautsaft
- **13 Uhr:** 1 Glas Bio Karottensaft
- **15 Uhr:** 1 Glas Bio Kartoffel Fenchelsaft
- **16 Uhr:** 1 Glas Bio Ananassaft
- **17 Uhr:** 1 Glas Bio Gemüsesaft
- **18 Uhr:** 1 -2 Tassen entschlackender Kräutertee

Insgesamt sollte
die Trinkmenge
2,5 bis 4 Liter
betragen

Der Fastentee regt den Stoffwechsel an - vor allem im Rahmen von Fastenkuren. Er fördert die Harnausscheidung, wirkt verdauungsfördernd und steigert die Darm- und Nierenfunktion. Daher bitte nicht kurz vor dem Schlafengehen trinken.

www.gewusstwie.at

