

Fastenanleitung

1. Tag = Vorbereitungstag:

Am Vorbereitungstag vorwiegend nur noch Salate, Obst und Gemüse essen.
Auf Genussgifte bereits verzichten.
Genügend Wasser und Säfte, sowie Glaubersalz oder ähnliches besorgen.

2. Tag = Ausleitungstag: (diesen Tag sollten Sie sich frei halten)

Nichts mehr essen!

Darmentleerung erzwingen mit Glaubersalz oder Bittersalz !!!

(2 EL in Wasser auflösen und zügig trinken, anschließend Wasser hinterher trinken, insgesamt mind. 0,75 l)

(Keine pflanzlichen oder chemischen Abführmittel benutzen)

Zusätzlich möglichst einen oder mehrere Einläufe machen.

Nur Wasser trinken! (Täglich ca. 3 l)

Keine Suppe, keine Tees!

Keine Genussgifte mehr!!!

3. - 6. Tag = Fastentage:

Jeden Tag morgens 1 - 2 TL Glaubersalz, Bittersalz oder FX-Passage in einem Glas Wasser trinken!

Ein Glas Wasser hinterher trinken.

Alle Säfte stark verdünnen (mind. 2/3 Wasser)!!! (siehe auch Einkaufsliste)

Täglich ca. 3 l Flüssigkeit trinken. Dabei auf das innere Bedürfnis hören.

Auf beste Qualität achten! Wasser darf auch warm sein, sollte aber keine Kohlensäure enthalten.

Ggf. eine Tasse leichten dünnen Ausleitungstee.

Ggf. weitere Einläufe machen. Der Darm muss immer gut leer sein!!!

7. Tag = 1. Tag Fasten brechen:

Nur ein Stückchen Bio-Apfel essen, gut kauen und sofort aufhören bei Sättigungsgefühl!!!

Auf die Signale des Körpers und der Verdauung achten!!!

Weiterhin viel trinken!

Weitere Fasten-brechen-Tage:

Die weiteren Tage langsam etwas mehr essen:

Apfel, Finncrisp oder Knäckebrot, Hüttenfrischkäse

Immer **auf die Signale des Körpers und der Verdauung achten**, gut kauen und bei Sättigungsgefühl aufhören.

Die nächsten 3 - 5 Tage somit die Ernährung langsam wieder aufbauen mit z.B.:
Gemüsesuppe, Vollkornbrot, Gemüse, vorwiegend als Rohkost, kleines Stück mageres Rindfleisch oder Wild.

danach:

Die nächste Zeit auf beste Bio-Qualität der Lebensmittel und weiter auf die Signale des Körpers achten!!!

Den neu gewonnenen Lebensstil solange wie möglich beibehalten und dazu benutzen, die persönlichen Ernährungsgewohnheiten und Lebensweise positiv zu beeinflussen.

Fasten – Vorbereitung & Einkaufsliste

Vorbereitung:

Alle Frischen und verfallbaren Lebensmittel (z.B. Milch, Wurst, Frischgemüse) verbrauchen oder verschenken.

Ausreichenden Wasservorrat zulegen (ca. 25 l)

Salate, Gemüse und Obst für den Vorbereitungstag

Zum Fasten:

Glaubersalz oder Bittersalz
FX-Passage

Stilles Wasser

Biologische Gemüse- und Obstsäfte
z.B. Sauerkrautsaft, Pflaumensaft, Rote Beete und Karottensaft, Apfelsaft
(Keine stark säurehaltigen Säfte wie Orangensaft oder Multivitaminsaft)

Sanften Ausleitungstee

Irrigator oder Klistierball für Einläufe

Fastenbrechen:

Bioäpfel
Knäckebrot oder Finncrisp
Hüttenkäse

Biologische Lebensmittel

Bei Fragen:
Naturheilpraxis Hesse

Tel.: 089/ 129 84 23

Mobil: 0172/ 850 58 95

eMail: info@naturheilpraxis-hesse.com