

FRÜHLINGSFASTEN:

*Sehr geehrte Damen und Herren,
gerne möchte ich Sie zum Frühlingsfasten einladen.*

Es gibt kaum eine bessere Jahreszeit um die «Schlacken» des alten Jahres zu entfernen, als die Fastenzeit. «Fasten» reinigt den Körper, reguliert die Selbstheilungskräfte, fördert die Kraft ihres Immunsystems, verbessert Ihre Stimmungslage, fördert Ihren Energiehaushalt und stellt letztendlich auch ein sehr einfaches und sehr wirkungsvolles Anti-Aging-Konzept dar.

Wie kann eine derartige Fastenwoche aussehen?

In den ersten zwei Tagen vor dem Fasten sollten Sie auf eine lakto-vegetabile Ernährung umsteigen. Das heisst keine Milchprodukte, keine Fleisch- und Fischprodukte und keine Meeresfrüchte. Zusätzlich empfiehlt es sich zur Entlastung des Magen-Darm-Traktes nur noch gekochtes Gemüse zu essen, da rohes Gemüse sehr viel Nahrungsfasern enthält und dies belasten könnte. Trinken Sie täglich mindestens 3 Liter Wasser. Es ist sehr wichtig genug zu trinken damit der Wasserhaushalt stabil bleibt, sonst kann es zu Schwindel und tiefem Blutdruck kommen.

Falls es Ihnen schlecht geht oder schwindelig ist trinken Sie 100 ml Früchtecocktail von Biotta.

(Bitte nicht den Mangosaft von Biotta trinken, dieser enthält zu viele Kohlenhydrate!)

Versuchen Sie während diesen Tagen viel Entspannung und Zeit für sich selbst zu planen. Fasten wird für Sie ein sehr schönes Erlebnis sein!

Danach essen Sie für drei Tage lakto-vegetabil am besten ohne rohes Gemüse. Wenn eine Gewichtsreduktion gewünscht ist empfehle ich direkt nach der Fastenkur mit einer «lowcarb» Ernährung zu starten.

Während der Fastenwochen sollten Sie weder Rauchen, noch Alkohol oder Kaffee trinken.

Wenn Sie fit genug sind dürfen Sie aber auch gerne Sport machen.

Vorbereitungstage 1 + 2:

lakto-vegetabile Ernährung;

keine Rohkost;

am besten starten mit Gemüsesäften, Suppen, gekochtem Gemüse, Reis, Kartoffeln,... etc.;

mind. 3 Liter stilles Wasser und blonde Teevarianten.

Fastentag 1 - 10:

morgens 1 Teelöffel Bittersalz auf ¼ l Wasser trinken, am Vortag vorbereiten;
morgens und abends 1 Teelöffel Basenpulver auf ¼ l Wasser trinken, bei Kopfschmerzen kann Basenpulver bis zu 4 x tgl. eingenommen werden;
Ceres Taraxacum zur Entlastung der Leber;
Ceres Solidago zur Entlastung der Niere;
morgens: 250 ml Gemüsesaft (bei Übelkeit oder Schwindel 100ml Früchtecocktail);
mittags: 250 ml Gemüsesaft;
abends: 250 ml Gemüsesaft;
mind. 3 Liter Wasser (stilles Mineralwasser, Leitungswasser) oder Tee (Leber-Galle-Tee, Nieren-Blasen-Tee, Ginseng-Tee bei niedrigem Blutdruck; die Tees sollten nur kurz ziehen, sog. «blonde Tees»:
machen Sie sich selbstgemachte Gemüsebrühen und trinken Sie so oft Sie Lust haben;
2 x täglich einen Leberwickel durchführen, idealerweise vor Mittag und vor der Abendmahlzeit;
tgl. selbstständig einen Einlauf durchführen oder Colon-Hydrotherapie 1-2 x /Woche;
Sie können sich auch morgens einen grünen smoothie machen;
nach der ersten Fastenwoche können Sie zusätzlich mit der Einnahme von Darmbakterien beginnen.

Fastenbrechen

Essen Sie mindestens drei Tage lakto-vegetabile Kost ohne Rohkost und trinken Sie genügend Flüssigkeit!
Wichtig ist es nach dem Fasten den Magen-Darm-Trakt nicht zu überfordern.

Die Rezepte für Basenbrühen, smoothies und Begleitarmeien erhalten Sie in unserer Praxis.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und stehen Ihnen gerne zur Seite.

Ihre

Dr. Heidelinde Klein + Team