

# 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 einen Fastentag einzulegen. Eine Fastenkur sollte nur von gesunden Menschen durchgeführt werden. Um den Körper aufs Saftfasten vorzubereiten, empfiehlt es sich ein paar Tage davor Nikotin, Coffein und Alkohol zu reduzieren bzw. ganz wegzulassen. Es empfiehlt sich ebenso an diesen Tagen frei zu nehmen und viel zu schlafen. Fasten ist Schwerarbeit für den Körper. Er braucht Ruhe, um Altes loszulassen und sich reinigen zu können.

Fasten befreit den Körper von Schadstoffen und unterstützt ihn beim Entgiften, Entschlacken und Entsäuern. Ein positiver Nebeneffekt: auch die Kilos purzeln.

Die Säfte können 1:1 mit Wasser verdünnt werden.



## ANLEITUNG zum Saftfasten:

- **In der Früh** (nüchtern) trinkt man: 1-2 Tassen Grüntee mit Lemongras. Grüntee 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 Fastentee

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.gewusstwle.at](http://www.gewusstwle.at)

