



Im Gleichklang
mit Körper, Geist und Seele



Detox – Saftfasten

Das Saftfasten ist eine Möglichkeit, den Organismus über einen begrenzten Zeitraum etwas zu entlasten und seine Ernährungsgewohnheiten generell zu überdenken. Getrunken werden täglich bis zu sieben Gläser Obst- und Gemüsesaft. Dazu gibt es reichlich Wasser und Tee. Bewegung wird empfohlen.

Saftfasten soll den Stoffwechsel entlasten und das natürliche basische Gleichgewicht des Körpers wiederherstellen.

Oft wird eine Saftkur nur 2 bis 3 Tage durchgeführt. Getrunken wird über den Tag verteilt ein bis eineinhalb Liter Saft, zusätzlich gibt es zwei bis drei Liter Wasser und ungesüßten Tee.

Die Säfte werden langsam und schluckweise getrunken, damit die enthaltenen Nährstoffe leichter verdaut werden können. Die Säfte sollten möglichst frisch gepresst und nicht zusätzlich gesüßt werden.

Das sind die Grundsätze der Detox-Saftfasten Anleitung:

- 1) Achte ein paar Tage vor dem Saftfasten darauf, dich ausgewogen und leicht zu ernähren. Rohkost und Flüssignahrung sind dafür ideal, da du so deinem Körper die Möglichkeit gibst, sich bestmöglich auf das Saftfasten vorzubereiten.
- 2) Verzichte während der Kur auch auf Nikotin, Alkohol und Koffein. Trinke täglich mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees. Auch eine Tasse Gemüsebrühe am Tag ist erlaubt.
- 3) Greife am ersten Tag nach der Saftkur wieder zu Rohkost und Flüssignahrung. Danach kannst du schrittweise gesunde Kohlenhydrate wie Haferflocken oder gedünstetes Gemüse zu dir nehmen, bevor du zu einer ausgewogeneren Ernährungsweise übergehst.

So könnte Dein Tagesplan aussehen:

Frühstück:

Apfel – Karotten Saft:

- 3 Äpfel
- 6 Karotten
- 4 Selleriestange
- 1 TL gemahlene Mandeln

Die Äpfel entkernen, Karotten säubern und beides in den Entsafter geben. Die gemahlene Mandeln und das Öl mit dem Saft vermischen.

Mittags:

Rote Bete Saft:

- 1 Knolle frische rote Bete
- 1 Apfel
- 1 Hand voll Blattspinat
- ½ Gurke
- 2 EL Zitronensaft

Rote Bete schälen und in grobe Stücke schneiden (Vorsicht: Rote Beten färben! Bitte Einmalhandschuhe tragen). Apfel waschen und entkernen. Spinat waschen und trockenschleudern. Salatgurke putzen und waschen. Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft in den Entsafter geben.

Abends:

Grapefruit – Zuckermelone Saft

- 1 Grapefruit
- ½ Zuckermelone
- 100g Grünkohlblätter
- 10g frischer Ingwer

Grapefruit, Zuckermelone und Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden. Grünkohlblätter waschen und trockenschleudern. Alle vorbereiteten Zutaten in den Entsafter geben.

Trinke zusätzlich über den Tag verteilt zwei bis drei Liter Wasser und ungesüßten Tee.

Die Nutzung der Informationen auf dieser Broschüre geschieht auf eigene Verantwortung. Die Informationen ersetzen keinesfalls die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt befragt werden