

Fasten - Hilfsmittel

Das Trinken:

- 2-3 Liter gutes, stilles Wasser
- Leber-, Galletee
- Nieren-, Blasentee
- wärmende Tee's, wie z.B. Ingwer-Tee, Yogi-Tee, Winter Teemischungen usw.

Das Abführen:

- **Share-Pflaume**
- Einlauf, Klistier
- Pflaumensaft, Digest von Biotta, Sauerkrautsaft, Glaubersalz, Passagesalt
- **Keine Abführtee's!**
- Leinsamen, Flohsamenschalen

Die Suppe am Abend:

- salzarme Bio-Boullion (Morga)
- Gemüse (z.B. Lauch, Karotte, Brokkoli, Fenchel, Gurke, Romanesco)
- KEINE Tomaten, Kartoffeln, Avocado

Der Smoothie am Morgen: (je frischer desto besser!)

- Spinatblätter, Brennesselblätter, Löwenzahnblätter, Hanfblätter, Stangensellerie
- Ingwer, Kurkuma, Apfel, Zitrone/ Limette, Minze

Sonstiges:

- Eine Wärmeflasche (Gummi) für den Leberwickel
- Basisches Badesalz für ein Voll- oder Fussbad
- Duftlampe, Meditationen
- Ein gutes Deo (ohne Aluminium)
- Eine gute Zahnpasta (ohne Fluor usw.)