## Ins Reine kommen...

Der Fokus liegt auf der Entgiftung des Körpers, Arterien und Venen sollen entschlackt werden, die Gefässwände von Verkrustungen befreit und Viren und Abfallstoffe aus dem Körper entfernt werden.

**Den Körper entsäuern, entschlacken, entgiften, also reinigen und entlasten.**

Unser Körpersystem lagert durch säurehaltige Lebensmittel Schlacken ein. Um ein gesundes Körpersystem aufrecht zu erhalten und zu pflegen **ist Reinigung einfach himmlisch, geradezu genial. Du fühlst dich vital, wach, voller Lebensenergie.**

**„Der Körper ist unser Haus und Tempel für unsere Seele. Es liegt in unserer Verantwortung diesen Tempel fit, sauber und gesund zu erhalten. „ Dr. Randolph Stone**

**Fasten kann auf verschiedene Beschwerden positiv Einfluss nehmen.** Einige Beispiele seien erwähnt, wie Sodbrennen, Magenschmerzen, Blähungen, Völlegefühl, generell Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Gelenkschmerzen oder Hautprobleme. Auch wenn **keine Beschwerden vorliegen** dient das Sanfte Fasten **zur** **Vorbeugung und als Jungbrunnen.**

Vertraue auf die Intelligenz deines Körpers. Er weiss, was wo aufgeräumt werden muss. Vertraue auch darauf, dass dein Körper ausreichend versorgt wird in dieser Zeit.

## Das wirkungsvolle Fasten läuft in drei Phasen ab.

**Die Abbau-Phase dauert mindestens 4-7 Tage.** Verschiedene Lebensmittel werden stufenweise weggelassen.

Kaffee, Alkohol, Schwarztee, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier, Getreide, Katoffeln, Zucker, Salz. Die Abbauphase führst du zu Hause selbständig durch.

**Danach** **folgt die zweite Phase,** [die salzlose Reinigung](https://www.sanftesfasten.ch/2016/03/11/kein-salz-oh-je-das-kann-ich-nicht/)**.** Sie dauert eine Woche und kann je nach Bedarf verlängert werden.

Während der Nacht laufen die Reparatur-, Regenerations- und Reinigungsprogramme auf Hochtouren. Darum ist es am Morgen besonders wichtig den Verdauungstrakt durchzuspülen und zu reinigen. **Als erstes trinkst du am Morgen den frisch zubereiteten Vitaldrink** (Rezept erhältst du im Kurs), der die Leber bei der Entgiftung unterstützt **und dann den** [**Kräutertee,**](https://www.sanftesfasten.ch/sanftes-fasten/fastentee/) er fördert die Ausscheidung über die Nieren und den Darm. **Mit diesen Getränken und Wasser überbrückst du den Morgen bis zum Mittagessen.**

**Jetzt darfst du soviel essen, wie du magst**. Immer gut einspeicheln und kauen. Kalten und/oder warmen Speisen wie Suppen, Salaten, Gemüsepfannen und Kompotten. Verfeinert wird mit hochwertigen Ölen, Sprossen, frischen Kräutern, eingeweichten Samen und Kernen sowie Gewürzen ohne Salz.

Bewegung, Basenbäder, Leberwickel etc. unterstützen den Körper bei der Entschlackung.

**Die Aufbau-Phase dauert mindestens 4-7 Tage.** Verschiedene Lebensmittel werden stufenweise wieder aufgebaut, je nach eigenem Bedürfnis.

Zum Beispiel: Salz, Getreide, Kartoffeln, Eier, Milchprodukte, Fisch, Fleisch...