

Basen-Fasten + Schüßler Salz

Wir freuen uns sehr Sie zu Ihrem gebuchten Reiseangebot in unserem Haus begrüßen zu dürfen

Ist das wirklich Fasten? Sie schlemmen basisch und regen Ihre Fitness an.
Und das Ergebnis? Strahlendes Aussehen – Sie fühlen sich fit und gesund.

Mit Vitaminen und Mineralien wird Ihr Stoffwechsel angeregt. Die Pfunde purzeln und Körper und Seele kommen in Bestform. 100% basische Ernährung sorgt für die optimale Entsäuerung.

Sanfter Sport, Spaziergänge, Bauch-Beine-Po, Walking, Yoga in seiner Bandbreite, Rückenfit und Dehnungen, unterstützen das Entschlacken.

Leistungen: Übernachtung, Vollpension, Vorträge über basische Ernährung und Schüßler-Salze, **sowie folgende Anwendungen:**

- Salz-Ölmassage (Teilkörper, Säuren ausleitend)
- basische Ganzkörperbehandlung, inkl. Gesicht (Bürstenmassage und Wickel)
- sanftes Sportangebot (täglich, wenn möglich draußen, da Bewegung an frischer Luft entsäuernd wirkt)
- Entspannungsübungen
- verschiedene Tees, Wasser und schmackhafte basische Verpflegung am Buffet
- Schüßler-Salze
- Sauna, so oft Sie möchten
- in Eigenregie: Fußbäder und/oder basische Strümpfe

Zusätzlich buchbar:

- verschiedene Massagen
- kosmetische Anwendungen
- Pediküre/Maniküre
- verschiedene Körperpackungen

Sie erwartet ein engagiertes Team, das sich von Herzen um Ihr Wohlergehen kümmert.
Ihr Anreisetee erwartet Sie zwischen 14.00 und 16.00 Uhr.

Die Basenwoche beginnt gleich im Anschluss und den Abschluss bildet ein gemeinsames Mittagessen am Abreisetag.

Weitere Anwendungen lassen sich hier bequem vor Ort hinzubuchen.



Infos zu Basen-Fasten plus Schüßler-Salz

Mit diesem Schreiben erhalten Sie weitere Informationen zu Ihrer Basen-Fasten-Woche.

***Fasten, sich vom Alltag lösen und weglassen was nicht lebensnotwendig ist.
Basen-Fasten ist nicht Hungern und hat nichts mit Religion zu tun!
Bei uns machen Sie Fasten-Urlaub!***

Wir möchten Ihnen einen kleinen Fahrplan an die Hand geben, denn die ersten beiden Tage beginnen schon bei Ihnen zu Hause!!

Der erste „Haustag“ ist der sogenannte Entlastungstag. **Ab** diesem Tag essen Sie nur noch basisch, d.h. Sie essen nur Obst (auch Trockenobst) und Gemüse. Kartoffeln sind basisch, sowie auch Walnüsse und Mandeln. Möglichst keine Rohkost mehr ab 14:30 Uhr, Gemüsebrühe ist beim Basen-Fasten erlaubt.

Am zweiten Haustag soll die Darmentleerung stattfinden. Dazu finden Sie nachstehend einige wichtige Informationen. Die nächsten Tage verbringen Sie dann bei uns in Creglingen. Bei angenehmen Betätigungen werden die Tage wie im Fluge vergehen.

Wichtige Informationen:

Nicht Fasten sollten Sie, wenn ...

- ... *Sie in schwermütiger Verfassung sind.*
- ... *Sie nach Krankheit oder Operation erschöpft sind.*
- ... *Sie kontrollbedürftige Medikamente einnehmen.*

Mitbringen sollten Sie:

- *genügend Wäsche,*
- *dünne Baumwollsocken und Wollsocken brauchen Sie für die basischen Strümpfe,*
- *Saunatuch, Handtücher, Bademantel,*
- *Sportzeug, etwas wärmere Kleidung als üblich,*
- *eine Wärmflasche,*
- *feste Schuhe für Wanderungen.*

***Zwei große und zwei kleine Handtücher werden
Ihnen für diese Woche zur Verfügung gestellt***



Fahrplan durch die Fastenwoche:

Noch zu Hause:

Der Entlastungstag: (möglichst 1 Tag vor Anreise, besser 2 Tage vorher)

- ablösen vom Alltag, alles erledigen
- Viel Ruhe
- Obst, Trockenfrüchte, Nüsse (Sonnenblumenkerne, Mandeln, Walnüsse), Gemüse, Salat mit Zitrone und Kräutern
- keinerlei tierisches Eiweiß (keine Fleisch- und Wurstwaren, keinen Fisch, keine Milchprodukte). Falls Sie Getreide essen wollen, nur Hirse, Buchweizen und Erdmantelflocken
- keinen Zucker bzw. keine Süßigkeiten essen.
- keinen Alkohol und Kaffee sowie Schwarztee trinken
- möglichst auf Zigaretten verzichten oder wenigstens reduzieren.

Darmentleerung:

Der Einstieg ins Fasten sollte mit einer gründlichen Entleerung des Darms beginnen.

Folgende Methoden der Darmentleerung haben sich im Fasten bewährt:

- F.X.-Passagesalz nach Gebrauchsanweisung zubereiten und trinken (evtl. am Abend auf der Bettkante). Schlafen und für morgens etwas mehr Zeit einplanen

oder

- am Morgen, dann erfolgt innerhalb der nächsten 1 bis 3 Stunden üblicherweise die Entleerung. Dies kann sich allerdings auch gelegentlich bis zum Nachmittag hinziehen. Deshalb in der Nähe einer Toilette bleiben.

Frauen, die gewohnt sind, morgens die Pille zu nehmen, sollten die Pilleneinnahme auf drei Stunden nach dem „Abführen“ verschieben. Diese Vorsichtsmaßnahme ist notwendig, weil es durch die Wirkung des Passagesalzes vorzeitig zu einer Magenentleerung kommen könnte.

Während der Fastenzeit sollten Sie jeden 2. Tag abführen.

Wenn Sie magen- oder darmempfindlich sind oder zu Bauchkrämpfen neigen, ist „der gute alte Einlauf“ eine magenschonende Möglichkeit.

Sie benötigen dafür ein Einlaufgerät (gibt's in der Apotheke zu kaufen). Den Einlauf sollten Sie täglich machen.



Mit der gründlichen Darmreinigung beginnt das Fasten. Der Körper schaltet von „Aufnahme“ auf „Ausscheiden“ um. Die innere Ernährung beginnt, der Hunger verschwindet

Wichtig: Sollte es ein wenig Bauchkneifen geben:

- ins Bett legen
- Wärmflasche auf den Bauch.
- achten Sie darauf, dass Ihre Füße warm sind – auch hier hilft eine Wärmflasche.
- trinken Sie reichlich dünnen Kräutertee, Gemüsebrühe, Wasser (2-3 Liter/Tag).

In Creglingen erwarten Sie 5 Tage mit rein basischer Ernährung. Einen Auftag gibt es nicht zu planen, da Sie gerne basisch weiterleben können. 10 Basen-Fasten-Tage wären ideal. Also daheim noch am Wochenende weitermachen. Danach fangen Sie langsam wieder an Eiweiß usw. in Ihre Ernährung aufzunehmen.

Bei Ihrer Anreise erhalten Sie die entsprechenden Schüßler-Salze!!!

Ihr Juhe-Team Creglingen wünscht Ihnen für die ersten beiden Tage zu Hause einen angenehmen Fasten-Start, sowie eine gute, angenehme Anreise.

Sollten Sie Fragen haben, beraten wir Sie sehr gerne per Mail unter info@jugendherberge-creglingen.de oder per Telefon unter 07933 / 336.

Mit herzlichen Grüßen verbleiben wir

Ihr Juhe-Team Creglingen

