

BASEN - Fasten

Erholung für Körper-Seele-Geist



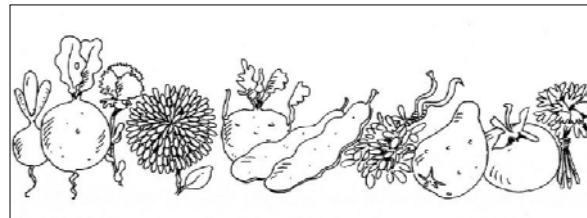
Zu Ihren Fragen, Unsicherheiten oder
Zweifeln zum Basen-Fasten
sprechen Sie mich an:

Naturheilpraxis Olivia Maschke
Dipl. Päd., Heilpraktikerin,
systemische Familienberaterin,
05623 / 93 51 43
naturheilpraxis@olivia-maschke.de

Den Säure-Basen Haushalt im Körper wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, unterstützt viele Stoffwechselprozesse im Körper, welches dem Immunsystem, den Gelenken, den inneren Organen und des Wohlbefindens zu gute kommt.

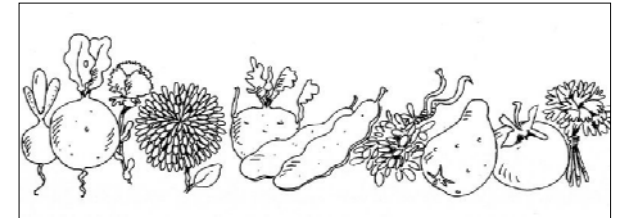
Im Vergleich zum traditionellem Heilfasten wird ihr Organismus beim Basenfasten weniger strapaziert.

Basen-Fasten funktioniert auch
im Berufs- und Familienalltag.



Basen-Fasten bedeutet:
OBST und GEMÜSE satt genießen
u.a. Pilze, Salate, Kräuter,
Gewürze, frische Keimlinge, un-
geschwefelte Trockenfrüchte,
Nüsse, Mandeln, SESAM, Son-
nenblumenkerne, Erdmandelflo-
cken, Algen, Sesamsalz
viel Trinken: stilles Wasser,
KräuterTees, gute Öle
Bewegung, Erholung/Schlaf
und die Darmreinigung

Sie entscheiden sich, die Säurebild-
ner wegzulassen: Zucker,
Alkohol, Kaffee, Fleisch- und Milch-
produkte, Eier, Butter, Hülsenfrüchte,
Fisch, Getreide, Farbstoffe, Konservie-
rungstoffe, Aromastoffe, Knoblauch



zur Vorbereitung: Motivation klären,
- keine Angst vor Mangel!
viele Mineralien sind besonders
in Sesamsaaten, Brennessel, getrockne-
te Feigen, Mandeln, Petersilie, Bananen,
Aprikosen, Datteln, Kürbis.....
- Kaffeekonsum langsam reduzieren
- mit sich selbst Termine/Wellnessoasen
einplanen
- Zeitfenster zum „Langeweile“auskos-
ten, evtl. etwas Kreatives beginnen

Zum Einkaufen:
Frisches, Reifes, Saisonales = VITALKOST
Es gibt basische Schnellgerichte
auch für Koch-Ungeübte.
Lust auf Süßes während der Woche?:
- Apfel-oder Birnenkraut, Agavendick-
saft, Apfelkonzentrat