

# Richtig entlasten vor dem Fasten

**Die Einhaltung der Entlastungstage ist ausschlaggebend für ein positives Fastenerlebnis.**

## Hier ein paar Tipps:

- Verzichte bereits 7-10 Tage vor Beginn deiner Fastenzeit auf Suchtmittel, wie Alkohol, Kaffee, schwarzen/grünen Tee, Tabak und Süßigkeiten. Solltest du diese Dinge nur gelegentlich konsumieren, reicht ein Verzicht 2 Tage vor Fastenbeginn aus.
- Versuche, die Entzugserscheinungen natürlich zu lindern: Trockenfrüchte (in Maßen) bei Heißhunger, Spaziergänge und viel Schlaf bei Müdigkeit, Melissentee bei innerer Unruhe.
- Erledige bis spätestens 1 Tag vor Fastenbeginn alles, was noch erledigt werden muss. Auch der Geist soll beim Fasten maximal zur Ruhe kommen.
- Iss spätestens ab dem 5. Tag vor Fastenbeginn rohkostbetont und pflanzenbasiert. Die basenbildenden Mineralien aus Obst und Gemüse beugen säurebedingten Fastenbeschwerden vor.
- Verzichte mindestens 3 Tage vor Fastenbeginn auf stark Eiweißhaltiges, wie Fleisch- und Milchprodukte (stark fetthaltige Milchprodukte wie Butter, Sahne und Käse mit mind. 60 % Fett sind unbedenklich).
- Nimm in den 24 Stunden vor der 1. Darmreinigung (i.d.R. mit Glaubersalz) ausschließlich Obst, Gemüse (roh oder schonend gegart), Vollkornreis, Hirse, Vollkornflocken (z.B. Haferflocken) Kartoffeln und naturbelassene Fette (z.B. Butter, frische Sahne, Olivenöl) zu dir. Trockenfrüchte in Maßen können den Heißhunger auf Süßes lindern.
- Kontaktiere mich ruhig, wenn du Fragen hast.



Jenny Shead

Tel.: 0173/2374169

Mail: jenny@gesundheit-leben.online