

Unsere Tipps für eine erfolgreiche Fastenkur:

1. Mit unserer **Vitakombi Fasten Freund** und unserem VitaPlace-Fastenplan für 1 Woche geben wir Ihnen an die Hand, was Sie für eine erfolgreiche Fastenwoche brauchen.
2. Fasten ist für die allermeisten Menschen eine empfehlenswerte vorbeugende Gesundheitsmaßnahme. Besprechen Sie auf alle Fälle Ihr Vorhaben mit Ihrem Arzt oder Apotheker, und lassen Sie sich gegebenenfalls gründlich untersuchen.
3. Mundgeruch und Zungenbelag sind während des Fastens ganz normal und ein sicheres Zeichen, dass die Reinigung voll im Gange ist.
Unsere Tipps:
 - morgens mit einem **Zungenschaber** oder einer **Zahnbürste** die Zunge säubern
 - kauen Sie **zuckerfreie Kaugummis** zur Reinigung der Mundhöhle
 - Teebaumöl "**Tea Tree 100% Naturrein**": 4 Tropfen in ein Glas lauwarmes Wasser einrühren. Mehrmals am Tag nach Bedarf den Mund ca. ½ Minute lang ausspülen (nicht trinken!). Das Teebaumöl desinfiziert und sorgt für erfrischenden Atem.
4. Die Tiefenreinigung durch das Fasten erfolgt auch über die Haut. Hier bedarf es während des Fastens ebenfalls der sorgfältigen Reinigung und Pflege. Wir empfehlen Ihnen die Naturkosmetikprodukte der Firma A. Boerlind.
5. "Alte" Leiden oder Beschwerden können sich durch das Fasten wieder melden. Auch dies vergeht nach eingehender Reinigung und Regenerierung der entsprechenden Organe.
6. Hungergefühl: meistens verliert es sich nach der anfänglichen Umstellung von ca. 2 Tagen. Viel trinken und aktive Ablenkung lassen den Hunger schnell vergessen.
7. Frösteln ist eine natürliche Reaktion des Fasten-Stoffwechsels. Warme Kleidung, heißer Tee, Bewegung und eine Wärmflasche tun wohl.
8. Fastenkrisen: Können zwischen dem 2. und 4. Fastentag auftreten. Rückzugsmöglichkeit, frische Luft, ein Einlauf und viel trinken helfen erfahrungsgemäß gut darüber hinweg, einfach weitermachen, nicht darüber nachdenken, Sie schaffen es! Daraus erwächst Ihnen innere Stärke, die Sie Ihrem Ziel der tiefen Reinigung und Befreiung von belastenden Schlacken näher bringt. Am Ende werden Sie stolz auf sich sein und mit einem beglückenden Gefühl belohnt.

Fasten - Info kurz und kompakt:

- Fasten - "Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist, dem bringt es die Gesundheit. Auch die Gesunden sollen diese Kur machen, weil es ihnen die Gesundheit erhält, damit sie nicht krank werden." Hildegard von Bingen
- Fasten basiert auf uralten Traditionen und Heilweisen und kommt in fast allen Kulturen vor.
- Beim Fasten stellt der Körper sein Programm um: von Nahrung von außen auf Nahrung von innen. Häufig fällt der Blutdruck dadurch ab. Der Darm beginnt mit dem Reinigungsprozess und schwemmt die ersten Giftstoffe heraus, was zeitweise zu "Nebenwirkungen" führen kann: Schwächegefühl, Müdigkeit, Kopfschmerzen, schlechte Laune o. ä.;
- Der Fasten-Stoffwechsel mobilisiert innere Energiereserven und aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte.
- Die Reinigung geschieht über alle Organe, wie Leber, Haut, Schleimhaut, Lunge, Niere und Darm. Sie dient dem gesamten Organismus und wirkt sich positiv auf das Gehirn aus.
- Die Gewichtsabnahme ist in den ersten Tagen deutlicher, da der Körper zunächst stärker entwässert.
- Fasten bricht festgefahrene Routinen auf und begünstigt einen Neuanfang. Es erleichtert z. B. den Übergang von belastenden Ernährungsgewohnheiten zu einer bekömmlicheren Ernährungsweise.
- Fasten macht glücklich! Der Körper setzt während des Fastens Glückshormone frei - nach 2 - 3 Umstellungstagen fühlen Sie sich rundum wohl. Kopf, Herz und Bauch genießen die neue Leichtigkeit und werden frei für neue Ideen und neue Freude.
- Sowohl der schonende Einstieg ins als auch der langsame Ausstieg aus dem Fastenprogramm ist sehr wichtig: Der Körper braucht Zeit, um die Umstellung gut zu bewältigen. Entlastungs- und Aufbau tage deshalb unbedingt einhalten. Nutzen Sie den neuen Elan durch Ihren Fastenerfolg, essen Sie möglichst langsam und pflegen Sie weiterhin Ihren Sinn für gesunde, leichte und bekömmliche Speisen.
- Während der Fastentage brauchen wir besondere Unterstützung. Unsere **Vitakombi Fasten Freund** entspricht diesen besonderen Bedürfnissen und erleichtert Ihren Fastenerfolg.