



Saftfasten-Kur

Entschlacken Sie Ihren Organismus

Saftfasten ist eine besondere Form des Heilfastens. Auch hier wird auf feste Nahrung verzichtet, um eine Stoffwechsellastung bzw. eine Stoffwechsellumstellung zu erreichen. Die nötigen Vitamine und Mineralstoffe werden dem Körper in Form von Obst- und Gemüsesäften in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt.

Das Ziel einer Saftfasten-Kur besteht darin, den Organismus zu entsäuern und entschlacken, in der blut- und säftereinigenden Wirkung und um das Gewicht zu reduzieren.

Ablauf einer Saftfastenkur

Die Saftfastenkur beginnt mit 1 bis 2 sogenannten Entlastungstagen, in denen sich der Körper auf den Fastenstoffwechsel umstellen kann und damit auch der Einstieg in das eigentliche Fasten erleichtert werden soll. Zusätzlich wird mit der morgendlichen Einnahme eines milden, salinischen Wassers (Bittersalz oder F. X. Passage) begonnen, um die Säuberung des Verdauungstraktes vom Mund bis hin zum Enddarm in die Wege zu leiten. Morgens, mittags und abends werden Frucht- und Gemüsesäfte (ca. 1 Liter/Tag) mit Wasser verdünnt getrunken. Diese Säfte sollen nicht wahllos schnell getrunken, sondern langsam eingespeichelt werden, um die Verdauung vorzubereiten bzw. die Aufspaltung der in den Säften enthaltenen Vitamine und Nährstoffe zu erleichtern. Wasser und ausgewählte Kräutertees können in unbegrenzter Menge getrunken werden. In manchen Fällen bietet es sich an, mittags zusätzlich noch eine basische Gemüsebrühe zu sich zu nehmen.

Begleitende Therapien

Begleitet und unterstützt wird das Saftfasten durch die manuelle Bauchbehandlung. Diese bewirkt unter anderem eine Steigerung der Darmtätigkeit, die Erholung der Verdauungsdrüsen, die Reinigung von Blut und Säften und eine Verbesserung der Atmung. Durch zusätzliche physiotherapeutische Maßnahmen, z. B. Massagen, manuelle Lymphdrainage, Dauerbrause und Bewegungstherapie kann das Saftfasten noch optimiert werden. Die tägliche Bewegung an der frischen Luft sowie die ausgedehnten Erholungs- und Ruhephasen sind obligatorisch.

Im Angebot enthalten

- Frucht- und Gemüsesäfte
- Gemüsebrühe
- Mineralwasser und Grander-Wasser
- Kräutertees von der Teebar
- 1 Tage Aufbaukost
- Freie Benutzung der Edelsteinsauna und Liegewiese
- Hauseigene Fahrräder stehen zur freien Verfügung
- Bademantel für die Zeit des Aufenthaltes

Behandlungsablauf

- Ausführliche Anamnese mit Erstuntersuchung
- Erstellung des individuellen Diätplans
- 3 x wöchentlich: manuelle Bauchbehandlung
- 3 x wöchentlich: Wärmepackung
- 5 x wöchentlich: temperaturansteigendes Fußbad
- 5 x wöchentlich: ionisierte Sauerstofftherapie
- Harnanalyse, Energiediagramm, Augen-Irisdiagnose
- Zwischenuntersuchung (bei 2 Wochen)
- Abschlussuntersuchung
- Weitere Behandlungen auf Wunsch möglich, z. B. Dauerbrause, manuelle Lymphdrainage, Bewegungstherapie

Unser Pauschalangebot Saftfasten für Sie.

Es gilt: Anreise sonntags, Abreise samstags. Buchbar: 1 Woche (6 Nächte), 2 Wochen (13 Nächte) oder 3 Wochen (20 Nächte)

