

FASTEN – ENTSCHLACKEN FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

Fasten – Entschlacken für Körper, Seele und Geist

Fasten mit wertvollen Bio- und Demeter-Säften bedeutet weder Hunger noch Verzicht. **Fasten heißt: Freiwilliger Verzicht auf Nahrung – nur trinken.** Sie entschlacken und entlasten Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist. Ihr Körper schaltet schon während der ersten Fastentage auf „**innere Versorgung**“ um und schöpft Kraft und Wärme aus den körpereigenen Depots. Nehmen Sie sich Ruhe, lösen Sie sich vom Alltag, **werfen Sie seelische Last ab und erfahren Sie, wie Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigt.**

Fasten – die richtige Vorbereitung

Wählen Sie für Ihre Fastenzeit eine ruhige Woche ohne Feste oder außergewöhnliche Anlässe, die Ihren eigenen Rhythmus stören könnten. Stimmen Sie Ihre Fastenkur bitte mit Ihrem Hausarzt ab. Am leichtesten fastet es sich in einer Gruppe von Gleichgesinnten – vielleicht finden Sie Mitfastende zum persönlichen Erfahrungsaustausch. **Planen Sie viel frische Luft und Bewegung** wie Spaziergänge, Radfahren und Gymnastik ein. Erledigen Sie vorher noch ausstehende lästige Arbeiten und Verpflichtungen. Machen Sie reinen Tisch, **um sich Ruhe und Entspannung gönnen zu können.** Und besorgen Sie rechtzeitig Ihre Lieblings-Voelkel-Säfte, Mineralwasser sowie Früchte- und Kräutertees.

QUALITÄTSGRUNDSÄTZE

Voelkel – Säfte aus Leidenschaft

Innovativ, ernährungsphysiologisch besonders empfehlenswert und dabei ein unvergleichlicher Genuss – diese Grundsätze inspirieren uns bei der Entwicklung unseres vielfältigen Sortiments. **Seit 1936 stellen wir Naturkostsäfte her, die durch Geschmack, Vitalität und Frische überzeugen.**

Zu unseren Voelkel- Qualitätsgrundsätzen zählt:

- Unsere Säfte sind 100% Direktsäfte
- Wir verarbeiten streng kontrolliertes Obst und Gemüse in Bio- und Demeter-Qualität,
- Kein Zusatz von Industriezucker, Aroma- oder Konservierungsstoffen



Als **Gemüsemoost** bezeichnet man einen milchsauer vergorenen Gemüsesaft, der wertvolle L(+)-Milchsäure enthält. **Mooste sind sehr bekömmlich und unterstützen die Verdauung auf natürliche Weise. (enthält keinen Alkohol!)**

Voelkel GmbH · Fahrstraße 1 · 29478 Höhbeck/OT Pevestorf
Tel. ++(49)-(0)58 46-95 00 · Fax ++(49)-(0)58 46-9 50 50
E-Mail: info@voelkeljuice.de · Internet: www.voelkeljuice.de

demeter

Voelkel

NATUR GESUND GENIESSEN

Fasten mit Voelkel-Säften



Der Fastenablauf: Entlasten - Fasten - Aufbauen

Wer zum ersten Mal fastet, sollte sich nicht mehr als 5 reine Fastentage und damit einen Fastenablauf von 8 Tagen vornehmen: **1 Tag zur Entlastung, 5 Fastentage und 2 Tage zum Fastenbrechen.**

Der Entlastungstag:

Entlasten heißt: Den Körper einstimmen, Hektik abbauen und zu sich kommen. Essen Sie einfach und wenig, um den Körper langsam zu entwässern und auf die Fastentage vorzubereiten.

Verabschieden Sie sich für die nächsten Tage von Zigaretten, Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten.

- Morgens:** 1 Glas Voelkel Demeter Sauerkrautsaft, eine kleine Portion Müsli mit frischem Obst
- Mittags:** eine Portion Rohkost, Dickmilch oder Naturjoghurt als Nachspeise
- Abends:** Obstsalat mit Leinsamen, 1 Knäcke-
brot und 1 Naturjoghurt

Trinken Sie den ganzen Tag über reichlich:
Mindestens 1,5 bis 2 Liter Mineralwasser oder
Kräuter- und Früchtetee!

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit!
Ihr Voelkel-Team!

Die Fastentage

Nehmen Sie täglich bis zu 11 Voelkel-Gemüsesaft verteilt auf 5 Mahlzeiten zu sich – langsam, schluckweise und möglichst mit Wasser verdünnt. Trinken Sie zusätzlich pro Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter Mineralwasser oder Kräuter- und Früchtetee!

Ein aufkommendes Hungergefühl in den ersten Tagen läßt sich einfach mit einem Glas Wasser stillen. Sollte Ihnen kalt sein, nehmen Sie die Getränke auch erwärmt zu sich. Ihrem Körper fehlt zu Beginn die gewohnte Energiezufuhr von außen.

Am ersten Fastentag ist eine gründliche Darmentleerung sehr wichtig. Bei Menschen, deren Verdauung normal ist, reicht 1 Glas Voelkel Demeter Sauerkrautsaft. Neigen Sie zu Verstopfung, hilft Glaubersalz oder ein schonender Einlauf. Wiederholen Sie die Darmentleerung während des Fastens alle 2 Tage. Gönnen Sie sich zu Beginn viel Ruhe, damit sich ihr Kreislauf auf die neue Situation einstellen kann.



Fastenbrechen und Aufbau tage

Es ist geschafft! Doch geben Sie Ihrem Körper Zeit, denn er produziert erst langsam wieder Verdauungssaft. **Genießen Sie jeden Bissen ganz bewusst und kauen Sie sehr gründlich.** Sie haben nach dem Fasten einen viel sensibleren Geschmack.

1. Aufbau tag:

- Morgens:** ein reifer Apfel
- Mittags:** eine warme, frisch zubereitete, salzarme Gemüsesuppe
- Abends:** Gemüsesuppe, Knäcke-
brot und
Dickmilch mit Leinsamen

2. Aufbau tag:

- Morgens:** 1 kleines Müsli mit Joghurt und einem Apfel
- Mittags:** Kartoffeln mit Kräuterquark und etwas frischer Rohkost
- Abends:** Frische Rohkost, Knäcke-
brot und
Dickmilch mit Leinsamen

Verwenden Sie möglichst Produkte aus kontrolliert biologischem oder bio-dynamischem Anbau. Neben der EU-Öko-Richtlinie wirtschaften Bio-Landwirte zusätzlich meist nach den Kriterien eines Anbauverbandes.

demeter Demeter ist ein solcher Anbauverband, dessen Vorgaben weit über die EU-Öko-Verordnung hinausgehen. Daher tragen unsere Demeter-Säfte neben dem Demeter-Logo auch das Bio-Siegel. Demeter ist das Warenzeichen für biologisch-dynamischen Anbau, dessen Grundidee das Arbeiten im Einklang mit Natur und Kosmos ist. Gewirtschaftet wird in möglichst geschlossenen Kreisläufen ohne chemisch-synthetische Schutzmittel und treibende Mineraldünger. Der Boden wird durch Pflanzenpräparate gepflegt.