

7	WILLKOMMEN ZU IHRER FASTENWOCHE	32	IHRE FASTENWOCHE
8	RESET FÜR KÖRPER UND GEIST	38	Darmreinigung mit Glaubersalz
14	DAS FASTEN-PROGRAMM	40	Einlauf mit Irrigator
16	VORBEREITUNGEN UND ENTLASTUNGSTAGE	42	Gemüsebrühe mit frischen Kräutern
20	Haferporridge mit Zimt	44	Fastenbrühe nach Buchinger
22	Polenta-Äpfel-Brei	46	Tomaten-Fastenbrühe
24	Reis mit Birnenkompott	48	Pfefferminztee
26	Kürbis-Kartoffel-Gemüse	50	Brennnesseltee
28	Brokkoli-Mandel-Suppe	52	Grüner Hafertee
30	Einkaufsliste für Entlastungstage und Fastenwoche	54	Möhren-Ingwer-Saft
		56	Tomaten-Paprika-Saft
		58	Rote-Bete-Sellerie-Saft
		60	Trockenbürsten zur Kreislaufanregung

62 Leberwickel zur Entgiftungsunterstützung

64 Gute-Nacht-Kissen bei Schlafproblemen

66 Rosmarinbad bei Kreislaufschwäche

68 Ingwerkompressen bei Kopfschmerzen

70 Ansteigendes Fußbad bei Frösteln

72 Leinsamenschleim bei Sodbrennen

74 VORBEREITUNG AUF DAS FASTEN- BRECHEN

78 Einkaufsliste für die Aufbautage

80 Fastenbrechen mit einem Apfel

82 Hirsebrei mit Pfirsich

84 Bananenporridge

86 Gemüse-Kartoffel-Suppe

88 Tomatensuppe

90 Apfel-Möhren-Salat

92 Kartoffel-Zucchini-Salat

94 WIE GEHT ES NACH DEM FASTEN WEITER?

96 Hafermüsli

98 Kohlrabisalat

100 Buchweizensuppe

102 Folienkartoffeln mit Kräuterquark

104 Kürbis-Zucchini-Spaghetti

106 Lachs mit Avocado-Tomaten-Salsa