

Harmonische Fasten-Kräutertees – mit Experten entwickelt

Egal für welche Art des Fastens Sie sich entschieden haben, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist immer sehr wichtig. Neben stillem Wasser bieten sich vor allem hochwertige Kräutertees an, die nicht nur mild aromatisch schmecken, sondern auch von innen wärmen und richtig gut tun.

Für die Salus Fastentees Nr. 1 – „erfrischend mit Rosmarin“ und Nr. 2 – „wärmend mit Ingwer“ wurden von unseren Fasten-Experten besonders geeignete Kräuter ausgewählt, die über den Tag verteilt, auch in größeren Mengen als Tee getrunken werden können.



„Erfrischend“ mit Rosmarin

Zutaten: Zinnkraut*, Goldrutenkraut*, Hagebuttschalen*, Birkenblätter*, Anis*, Rosmarinblätter*, Lindenblüten*, Brennnesselblätter*, Löwenzahnblätter*, Schafgarbenkraut*, Salbeiblätter*, Ringelblumenblüten*. Von Natur aus glutenfrei.

*) Aus ökologischem Landbau

„Wärmend“ mit Ingwer

Zutaten: Goldrutenkraut*, Birkenblätter*, Anis*, Fenchel*, Quendel*, Ingwer*, Zimt*, Heidekraut*, Kümmel*, Wacholderbeeren*. Von Natur aus glutenfrei.

*) Aus ökologischem Landbau

Salus Tee-Spezialitäten – höchste Qualität und natürlicher, gesunder Genuss

Garantierte Salus Qualität – besonders hohe Ergiebigkeit

Alle Kräuter, Früchte und Gewürze werden bei Salus sorgsam ausgewählt und besonders schonend verarbeitet.

Das Ergebnis: Feinst verlesene, aromatische Bestandteile mit einem hohen Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen für besonders ergiebigen Tee und vorzüglichen Geschmack.

Rohstoffqualität

- Die Firmenphilosophie wird von einem ganzheitlichen Weltbild bestimmt. Bei Salus verwenden wir daher, wo immer möglich, nur Zutaten aus kontrolliert ökologischem Anbau.
- Es werden keine radioaktiv bestrahlten oder Rohstoffe aus Agro-Gentechnik eingesetzt, das gilt natürlich auch für Aromen.
- Für Salus Tees verwenden wir nur natürliche, keine künstlichen oder naturidentischen Aromen.
- Praktischer Artenschutz: Geschützte Pflanzen werden nur gezielt (mit Genehmigung) gesammelt oder von uns selbst angebaut (z.B. Bergarnika, gelber Enzian...).



Eigener Lavendel-Anbau

Bergarnika-Ernte

Salus

- Das Salus Bio-Zeichen garantiert die Herkunft aller Zutaten aus ökologischem Landbau und zusätzlich die sorgfältige Kontrolle sämtlicher Teebestandteile im eigenen Labor – weit über die gesetzlichen Vorgaben und die Kontrollen, die für das Bio-Siegel vorgegeben sind, hinaus.



Eigene Herstellung

Die Teeherstellung erfolgt ausschließlich bei Salus in Bruckmühl.

Nachhaltigkeit = Zukunft

Maßnahmen bei Salus:

- Ökologischer Anbau, keine Agro-Gentechnik
- Regenerative Energieversorgung durch Wasserkraft, Solarthermie und Photovoltaik
- Energiesparendes Beleuchtungssystem Solar-Pipe und kombinierte Kühlsysteme
- Lüftung mit Wärmerückgewinnung (Produktionsbereich)
- Wärmedämmung im Fassadenbereich

Für mehr Abwechslung während Ihrer Fastenkur:



Stempel

Fasten mit Kräutertees



Tipps und Informationen



Aus ökologischem Landbau



Aus ökologischem Landbau

SALUS Haus GmbH & Co. KG
Bahnhofstraße 24 • 83052 Bruckmühl
www.salus.de

RF/0100257820/1411/70

Fasten – freiwilliger Verzicht der glücklich machen kann

Es gibt sicher viele gute Argumente die dafür sprechen, für eine begrenzte Zeit völlig auf Nahrungsmittel und Genussmittel zu verzichten.

Fasten beruht auf einer sehr alten Tradition. In Zeiten der „Enthaltsamkeit“ fällt es leichter, sich zu besinnen und auch den Körper bewusster wahrzunehmen. Nicht zuletzt aus diesen Gründen sind Fastenkuren seit jeher in vielen Religionen Bestandteil der Vorbereitungen auf wichtige Feiertage.

Immer mehr Menschen fasten regelmäßig. Ein- bis zweimal pro Jahr wird für eine begrenzte Zeit gefastet. Entscheidend ist, dass dies freiwillig geschieht, denn lt. dem Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther stuft das Gehirn die Situation dann als „nicht bedrohlich“ ein und verzichtet auf die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol.

Nach zwei bis drei Fasten-Tagen sinkt die Konzentration von Adrenalin und Cortisol im Körper. Die Ausschüttung des Botenstoffes Serotonin hingegen steigt und sorgt für innere Ruhe, Harmonie und Glücksgefühle. Gleichzeitig wird Energie frei. Menschen die fasten, schlafen oft weniger und fühlen sich trotzdem erholt und gestärkt. Die Sinne werden geschärft, man empfindet intensiver und ist voller Tatendrang.

Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, seine Seele und seinen Geist.
(Hellmut Lützner)



Die häufigsten Gründe für ein Kurzzeitfasten

- Verbesserung des „allgemeinen Wohlbefindens“
- Reinigung und Entlastung aller Gewebe
- Gewichtsabnahme
- Veränderung von Ess- und Trinkgewohnheiten
- Kulturelle oder religiöse Hintergründe

Fasten – wichtige Details, die zu beachten sind

Prinzipiell kann jeder gesunde Erwachsene für einige Tage fasten (mit Ausnahme von Schwangeren).

Es ist allerdings ratsam, vor allem die erste oder längere Fastenkuren mit dem Arzt zu besprechen, denn nicht für jeden ist Fasten der richtige Weg!

- **Fastendauer für Einsteiger**
7 Tage (incl. 1 Entlastungs- bzw. 1 Aufbau-Tag, besser 2) sind für den Anfang ideal.
- **Fastenbeginn**
 - Am Anfang der Fastenzeit ist es besonders wichtig, Geist und Körper darauf einzustimmen, „loszulassen“, Stress und Hektik abzubauen, „bei sich anzukommen“.
 - Dafür sind 1 – 2 sogenannte Entlastungstage unbedingt nötig. An diesen Tagen soll wenig aber sinnvoll, z. B. Rohkost, Obst, etwas Leinsamen gegessen und reichlich getrunken werden.
 - Für den ersten Fastentag bzw. auch während des Fastens wird häufig eine gründliche Entleerung des Darms empfohlen (z. B. mit Salus Fasten- und Passagesalz)



- **Fastenverpflegung pro Tag**
 - Prinzipiell kann natürlich nach verschiedenen Empfehlungen, „Methoden“ oder Ernährungsplänen gefastet werden.

Hier ein Beispiel für gesunde Menschen – nach Buchinger/Lützner:

¼ l	Gemüsebrühe
¼ l	frisch gepresster Obst- / oder Gemüse-saft (evtl. mit Wasser verdünnen)
1 – 1,5 l	Bio- Kräutertee
1 – 1,5 l	stilles Wasser
1 – 2	Zitronen pro Tag

- **Tipp für die ersten Fastentage**
 - Trinken Sie schluckweise, langsam und auch mehr als der Durst verlangt – das vertreibt den Hunger.
- **Mögliche Befindlichkeitsstörungen und Abhilfen**
 - Frösteln** – hier hilft eine Wärmflasche oder Wolldecke
 - Kopfschmerzen** – die Trinkmenge erhöhen, frische Luft
 - Mundgeruch** – Mundspülungen mit Salbeitee
 - Kreislaufprobleme** – Weißdorn-, Rosmarin- oder Misteltee, Wärmflasche
- **Ausreichend Bewegung und Ruhe im Wechsel**
 - Leichte sportliche Aktivitäten wie Wandern, langsames Joggen, Radfahren, Tanzen, Schwimmen oder auch Gymnastik und Yoga sind durchaus erlaubt. Die Bewegung dient der Kreislaufstabilisierung, erhält die Leistungsfähigkeit und die seelische Balance.
 - Tipp:** Mittagsruhe mit heiß-feuchtem Leberwickel

- **Fastenende**
 - „Fastenbrechen“, d. h. das Beenden der Fastenzeit erfordert sehr viel Aufmerksamkeit. Es sollten, je nach Fastendauer, mindestens 2 Aufbau-Tag eingeplant werden.

Damit die Verdauung wieder gut in Gang kommt, ist es wichtig, gründlich zu kauen, bewusst langsam zu essen und mit dem Sättigungsgefühl aufzuhören.

Das Essen sollte leicht verdaulich und so frisch und natürlich (Bio) wie möglich sein.

- **Hinweis:** Ein wesentlicher Teil der nun zur Verfügung stehenden Energie wird wieder für die Verdauung benötigt. Deshalb fühlt man sich häufig müde und schlapp. Aufbau-Tag e sind immer noch Fasten-Tag e! Darum ist es auch jetzt wichtig, viel zu trinken!

