



Meine FastenKur nach Peter Jentschura

*Fasten ohne Krise
reinigen – entschlacken – wohlfühlen*



regeneriert wie neugeboren

Fastenphilosophie nach Peter Jentschura

Unsere moderne Zeit ist nicht nur von hektischer Betriebsamkeit erfüllt, sondern sie ist auch extrem säurelastig für unseren Stoffwechsel. Diesen gilt es, regelmäßig durch gezielte Reinigungs- und Regenerierungsphasen zu entlasten und zu beruhigen. Das Fasten ist eine solche Phase der **Entsäuerung und Entschlackung** für Körper, Geist und Seele, eine Phase der Vitalisierung und Remineralisierung zum Ausgleich unseres Säure-Basen-Haushaltes.

Fasten bietet uns eine wirkungsvolle Möglichkeit der inneren Reinigung und Besinnung. Es klärt die Gedanken und läßt unseren Organismus neue Kräfte tanken. Fasten ohne Krise nach Peter Jentschura ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Es ist der Beginn für ein neues Bewußtsein für unsere Gesundheit. Wer das Fasten einmal so erlebt hat, weiß es zu schätzen und zu lieben.

Für einen guten Start in den Morgen werden vitalisierende Trockenbürstungen durchgeführt. Tiefes Atmen in der freien Natur regt den Stoffwechsel an, steigert die Durchblutung und baut Streß ab. Ebenfalls lassen sich ein leichtes aerobes Bewegungsprogramm und Entspannungsübungen, Meditationen, Yoga, Tai Chi o.ä. wunderbar in die Fastenzeit integrieren und führen zu mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Gründlich durchgespült und gereinigt wird der Körper durch reichliches Trinken von Stille, mineralstoffarmem Wasser und durch den gezielten Einsatz von Kräutertee.



Basische Körperpflege hat in der Fastenkur nach Peter Jentschura einen hohen Stellenwert. Sie aktiviert Haut und Schleimhäute zur Ausscheidung und entlastet den Organismus und seine Ausscheidungsorgane.

Führen Sie einmal eine erfrischende basische Salzmassage unter der Dusche durch! Auch regelmäßige basische Fuß- und Vollbäder, die BasischenStrümpfe sowie die sanfte Reinigungsmöglichkeit des Dickdarmes durch einen basischen Einlauf sind wichtige Bestandteile der Fastenkur. Ein besonderes Verwöhnerlebnis körperlicher Reinigung bis in die Zellen und Gewebe ist ein basisches Dampfbad oder eine basische Salz-Honig-Massage.

Basenbildende Vitalstoffe sind besonders in der Fastenzeit wichtig, um den Körper zu stärken und bei seinen Reinigungs- und Regenerierungsprozessen zu unterstützen. Regelmäßig oder nach Bedarf werden über den Tag natürliche, rein pflanzliche Vitalstoffe verzehrt.

Dieses bewährte Konzept nach Peter Jentschura läßt Meine FastenKur zu einem besonderen Erlebnis ohne Fastenkrisen werden. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, und probieren Sie es aus.



Die bewährten Begleiter

P. Jentschura®

7x7®
KräuterTee

Ausgewogene Kräutermischung



Erhältlich als lose Teemischung
oder im praktischen Filterbeutel

7x7 KräuterTee, der Zellspüler, enthält in 49 Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten eine Fülle von Spurenelementen und Mineralstoffen.

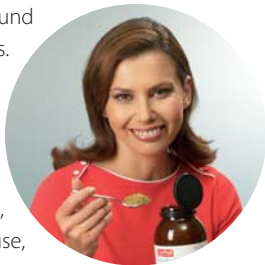
Viele der verwendeten Kräuter stammen aus Wildsammlung. Die Ausgewogenheit der Kräutermischung bewirkt den einzigartigen Wohlgeschmack und die gute Bekömmlichkeit des 7x7 KräuterTees.

P. Jentschura®

WurzelKraft®

Pflanzliches Granulat zum Verzehr mit Blütenpollen, Kräutern und Gemüse

Frische Kräfte für den an Mineralstoffen und Lebensenergien verarmten Organismus. Genießen Sie das basenbildende, mineral- und vitalstoffreiche, pflanzliche Lebensmittel aus Blütenpollen, Kürbiskernen, Lupinengrieß, Apfelgranulat, Süßen Mandeln, Weizenkeimen, Früchten, Kräutern, Buchweizen, Gemüse, Hirse, Sonnenblumenkernen, Walnüssen, Amarant und Gewürzen.



WurzelKraft, das 100-Pflanzen-Lebensmittel auf rein pflanzlicher, umfassend breiter Basis, ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffe und ohne künstliche Aromen.

WurzelKraft enthält die ganze Vielfalt an Vitalstoffen der Natur. Besonders hervorzuheben sind die wissenschaftlich analysierten Vitamine A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, B₁₇, C, D, E, K₁, Biotin, Pantothensäure, Niacin und Folsäure sowie die wichtigen Mineralstoffe K, Ca, Mg, Fe, Zn, Se, Cr und J.

P. Jentschura®

regeneriert wie neugeboren



MeineBase®

Basisch-mineralisches Badesalz

Basische Körperpflege mit einem pH-Wert des Badewassers von ca. 8,5. MeineBase eignet sich hervorragend für Voll-, Sitz- und Duschbäder sowie für Fuß- und Handbäder.

MeineBase bewirkt eine wohltuende Reinigung und Selbstfettung der Haut und schenkt ihr Geschmeidigkeit in Vollendung. Spüren Sie die besondere Wertigkeit der in feinsten Mahlung enthaltenen Edelsteine Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx.

MeineBase Badesalz ist äußerst sparsam in der Anwendung. Für ein Vollbad benötigen Sie drei und für ein Sitzbad nur einen



Entspannung in Meine FastenKur

gehäuften Eßlöffel. Jeweils ein gehäufter Teelöffel ist ausreichend für Salzwickel, -spülungen, BasischeStrümpfe und Fußbäder.



Einlaufgerät

Der basische Einlauf ist unsere Empfehlung für Meine FastenKur. Er bietet eine hervorragende Entlastungsmöglichkeit und sanfte Reinigung für unseren Dickdarm.

Mit drei Einlaufstücken:
Klistierrohr, Mutterrohr und flexible Einlaufhilfe





BasischeStrümpfe®

Die Heinzelmännchen der Entschlackung

BasischeStrümpfe werden mit bestem Erfolg der Entsäuerung und Entgiftung über Nacht getragen, um die beiden Säurefluten der Nacht über die Füße und Unterschenkel auszulaugen.

Die Anwendung ist natürlich zu jeder Zeit und auch wiederholt beliebig lange über den Tag möglich, auch als BasischeÄrmel.



EnergieBürste

In dieser Bürste werden feine Bronzeborsten aus einer sinnvollen Kupfer-Zinn-Legierung sowie Roßhaarborsten verwendet. Die EnergieBürste hinterläßt dadurch ein wohltuendes und angenehmes Kribbeln auf der Haut. Gebürstet wird in Ausscheidungsrichtung. Ausführlich nachzulesen ist dies im Flyer „Meine BürstenKur“.

Gerade in Meine FastenKur trägt das regelmäßige Trockenbürsten zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden bei. Spüren Sie die vitalisierende, entspannende und durchblutungsfördernde Wirkung dieser Energiemassage.

Für die Naßbürstung im basischen Voll- oder Fußbad empfehlen wir die P. Jentschura Badebürste.



regeneriert wie neugeboren

Die sieben Grundregeln von Meine FastenKur

1. **Nur trinken** während der reinen Fastentage

In der Fastenkur sollte der 7x7 KräuterTee zusammen mit Stille Wasser getrunken werden. Als weitere Getränke eignen sich Gemüsebrühen, Gemüsesaft- und in Maßen Obstsaftschorlen.

2. **Nichts essen** während der reinen Fastentage, aber reichlich Vitalstoffe in Form von WurzelKraft zu sich nehmen.

3. **Basische Körperpflege** praktizieren mit regelmäßigen basischen Voll- und Fußbädern, Waschungen, Spülungen, BasischenStrümpfen, Wickeln und Massagen.

4. **Alle Ausscheidungen fördern**

Die Nieren gut durchspülen und mit WurzelKraft mineralisch unterstützen, den Darm regelmäßig entleeren (basischer Einlauf), öfters bewußt und tief durchatmen, die Haut basisch entsäuern, schwitzen, bürsten.

5. **Auf Unnötiges verzichten**

Das gilt für alles, was zur sog. „lieben Gewohnheit“ geworden ist, dem Körper jedoch nicht nur während der Fastenzeit schadet: Nikotin und Alkohol in jeder Form, Süßigkeiten und Bohnenkaffee, Schwarzer Tee, Medikamente, soweit entbehrlich.

6. **Sich vom Alltag lösen**

Verzicht auf Illustrierte, Radio und Fernsehen. Statt Reizüberflutung und Sensationen Begegnung mit sich selbst, Pflege von Muse und Muße (klassische Musik, anspruchsvolle Literatur, Spaziergehen usw.).

7. **Sich naturgemäß verhalten**

Das tun, was dem Körper gut tut und der Seele gleichermaßen. Der Erschöpfte soll sich ausschlafen. Der Bewegungsfreudige soll wandern, Sport treiben und schwimmen. Der Fastende soll das tun, was ihm Spaß macht, soll bummeln, lesen, tanzen, Musik genießen und seine Hobbys pflegen.

Meine FastenKur

Fasten können alle Menschen, die sich gesund und fit fühlen. Wer sich nicht gesund fühlt, erschöpft ist oder z.B.

Medikamente einnimmt, lässt sich vor dem Beginn einer Fastenkur von einem Arzt, Heilpraktiker oder Fastenleiter beraten.



Ruhe und Geborgenheit sind wichtige Voraussetzungen für die Durchführung einer Fastenkur. Es sollten weder Hektik noch Termindruck herrschen.

Aus diesem Grund bietet es sich an, im Urlaub oder in einer Auszeit zu fasten.

1. Tag: Vorbereitungstag *vorzugsweise Mittwoch*

Ernähren Sie sich an den VORFASTENTAGEN mit lebendigen, ballaststoff- und wasserreichen Lebensmitteln, wie z.B. Gemüse, Salat, MorgenStund' und Obst. Durch den Faserstoffanteil wird das Stuhlvolumen vergrößert, was eine grobe Vorreinigung von Ablagerungen im Darm bewirkt. Für diese Funktion der Darmreinigung spielt auch das Trinken von einem Liter 7x7 KräuterTee und zwei Litern Stille Wasser oder mehr eine wichtige Rolle.

Die Ernährung enthält reichlich Rohkost, jedoch kein Fleisch, keine Milch und Milchprodukte, keinen Fisch, keine Teigwaren und keine Fertigprodukte.

Denken Sie daran, zu den Mahlzeiten nur wenig zu trinken. Die richtige Zeit für größere Flüssigkeitsmengen ist 1-1,5 Stunden vorher oder nachher. Werden Getränke zur Mahlzeit eingenommen, werden die Magensäfte verdünnt, und der Körper kann die Nahrung nicht mehr optimal verdauen.

Bewährte Produktgrößen für die zwölf-tägige FastenKur:

- 250 g 7x7 KräuterTee oder 100 Filterbeutel
- 660 g WurzelKraft
- 750 g MeineBase
- 500 g MorgenStund'

zielgerichtet beginnen

Wir studieren zu Beginn unserer Kur die sieben Grundregeln des Fastens und bereiten uns innerlich darauf vor, diese Regeln während der Fastenzeit einzuhalten.

Wir schalten an diesem Tag von Hektik auf Muße und nehmen uns vor, während der reinen Fastentage nur zu trinken, uns körperlich, geistig und seelisch zu reinigen.

Wir besorgen oder legen uns für die Dauer der Fastenkur folgende Dinge zurecht. Etwas wärmere Kleidung als üblich, genügend Unterwäsche zum häufigeren Wechseln, eventuell eine Wärmflasche, ein Einlaufgerät (Irrigator), ein gutes Hautöl, eine Trockenbürste z.B. die Energiebürste, 7x7 KräuterTee, MeineBase basisch-mineralisches Badesalz, die Badebürste, BasischeStrümpfe, WurzelKraft, MorgenStund' Hirse-Buchweizen-Brei, Naturreis, Stilles Wasser, Gemüse und etwas Obst.

Am Abend dieses ersten Einstimmungs- und Einstiegstages in die Fastenkur gehen wir noch einmal zu einem abendlichen Spaziergang an die frische Luft, nehmen vor dem Zubettgehen ein 30- bis 90minütiges warmes, basisches Fußbad und trinken 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser. Dazu nehmen wir 2 Teelöffel WurzelKraft.

Über Nacht können die BasischenStrümpfe getragen werden.

2. Tag: VORFASTENTAG

Frühstück: Vor dem Frühstück werden

1 Tasse 7x7 KräuterTee und
2 Gläser Wasser getrunken.

Zum Frühstück läßt man

1/2 l Wasser mit 3 EL
MorgenStund' Hirse-
Buchweizen-Brei kurz
aufwallen, dann abküh-
len, 1-2 EL WurzelKraft
hinzugeben, durchmi-
schen und dann löffel-
weise essen.



reinigen · entschlacken wohlfühlen

Vormittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft

Mittags: Ca. 1 Stunde vor dem Mittagessen 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser mit 1-2 EL WurzelKraft, zum Mittagessen Rohkost bzw. Salate und/oder gedünstetes Gemüse

Nachmittags: Zuerst 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft, danach 1 Apfel

Abends: Vor dem Abendessen 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser, zum Abendessen gedünstetes Gemüse, 1-2 EL WurzelKraft

An diesem Abend nehmen wir ein basisches Fußbad von 30-90 Minuten Dauer. Danach wird ein Einlauf mit 1 Liter körperwarmem 7x7 KräuterTee und 1 Msp. MeineBase gemacht.

3. – 10. Tag: REINE FASTENTAGE

An den REINEN FASTENTAGEN wird nur getrunken! Die tägliche Trinkmenge kann 3-5 l betragen, immer 1/3 Kräutertee und 2/3 Wasser und 0,5-1 l Gemüsebrühe.

Morgens: 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 3-4 Gläser Wasser, 1-2 EL WurzelKraft dazu pur genießen oder unterrühren

Während der Fastenkur wird öfters **Gemüsebrühe** getrunken.

Zubereitung: 1 Liter Wasser
250 g Gemüse
½ Stange Porree

Das Gemüse mit Gewürzen und Kräutern (Basilikum, Liebstöckel, Petersilie usw.) garkochen. Nach etwa 20 Minuten Kochzeit wird die Suppe vom Herd genommen, das Gemüse abgeseiht und nicht weiter verwendet.



Vormittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Stilles Wasser mit 1-2 TL WurzelKraft dazu nehmen

Mittags: 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee zubereiten, mit 1-2 EL WurzelKraft anrühren und schluckweise trinken, 3-4 Gläser Wasser dazu und später 0,5 l Gemüsebrühe

Nachmittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser mit 1-2 TL WurzelKraft dazu

Abends: 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser mit 1-2 EL WurzelKraft, abendlicher Spaziergang mit tiefem Durchatmen, warmes basisches Fußbad von ca. 30-60 Minuten Dauer und/oder BasischeStrümpfe über Nacht, früh zu Bett, eventuell mit Wärmflasche, feuchtwarmer basischer Leberwickel



Besondere Anwendungen

Beginnen Sie jeden Tag mit einer vitalisierenden Trockenbürstung.

Am 3. Tag: Morgens essen wir Reisschleim. Zubereitung: 3 EL Naturreis in 1/2 l Wasser zu Reisschleim weichkochen, durch ein Sieb streichen und den fertigen Schleim trinkfertig abkühlen lassen, 1-2 EL WurzelKraft untermischen und schluckweise trinken. Abends: Genießen Sie ein 60-120minütiges basisches Vollbad mit regelmäßigen Bürstenmassagen.

Am 4. Tag: Fußbad und/oder BasischeStrümpfe. Abends machen wir unseren 2. Einlauf.

Am 5. Tag: Fußbad und/oder BasischeStrümpfe

Am 6. Tag: Genießen Sie ein 60-120minütiges basisches Vollbad. Abends machen wir den 3. Einlauf.

7. und 8. Tag: Fußbad und/oder BasischeStrümpfe. Am 8. Tag machen wir unseren 4. Einlauf.

Aufbau mit Zeit und Ruhe

9. Tag: Fußbad und/oder Basische Strümpfe

10. Tag: 60- bis 120minütiges basisches Vollbad. Abends machen wir den 5. Einlauf.

Basische Vollbäder können während der ganzen Fastenzeit beliebig oft mit Badezeiten zwischen 30 und 90 Minuten oder länger gemacht werden. Basenbildende Vitalstoffe in Form von Wurzelkraft und die angegebene Menge des 7x7 KräuterTees können bei Bedarf jederzeit erhöht werden.

Aerobe Bewegung in der Fastenzeit, am besten an der frischen Luft, aktiviert den Kreislauf, erhält oder bildet wertvolle Muskelmasse, regt die Fettverbrennung an und unterstützt die Entschlackung.

11. Tag: FASTENBRECHEN 1. Aufbau tag

Für das Fastenbrechen benötigt man 1-3 Aufbau tage, je nachdem wie lange man gefastet hat. Die Verdauungssäfte müssen erst wieder in Fluß kommen. Gönnen Sie sich Zeit und Ruhe beim Kostaufbau.

Vermeiden Sie ab heute reichliches Trinken zu den Mahlzeiten. Größere Flüssigkeitsmengen sollten etwa eine Stunde vor oder nach den Mahlzeiten getrunken werden.



Achten Sie auf gutes Kauen und Einspeicheln, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund.

Morgens: Vor dem Frühstück 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee mit 1-2 EL Wurzelkraft und 2 Gläser Wasser trinken

Vormittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee, 3-4 Gläser Wasser, 1-2 TL Wurzelkraft, danach 1 reifer Apfel, gut kauen und einspeicheln

Mittags: Vor dem Mittagessen 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 EL WurzelKraft, zum Mittagessen Kartoffel-Gemüse-Suppe

Nachmittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft

Abends: Vor dem Abendessen 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 EL WurzelKraft, zum Abendessen Gemüsesuppe

12. Tag: FASTENBRECHEN 2. Aufbau-tag

Wieder sind gutes Kauen und Einspeicheln sehr wichtig.



Frühstück: Vor dem Frühstück 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 EL WurzelKraft, zum Frühstück 1 Teller MorgenStund' Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen

Vormittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft, später 1 reifer Apfel

Mittags: Vor dem Mittagessen 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 EL WurzelKraft, zum Mittagessen Salat oder Kartoffeln mit gedünstetem Gemüse

Nachmittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft

Abends: Vor dem Abendessen 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 EL WurzelKraft, zum Abendessen Kartoffeln mit gedünstetem Gemüse

Die Aufbau-tage bieten die Chance für neue Gewohnheiten. Ihr Körper reagiert jetzt sensibler. Spüren Sie, wie gut Ihnen die basenbildende Ernährung und die basische Körperpflege tut.

Regelmäßige Entlastungstage mit Gemüse und Obst werden in Zukunft einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten.

Keine Badewanne?

Nehmen Sie jeden Abend ein Fußbad von ca. 30–90 Minuten Dauer oder länger, eventuell noch ein bis zwei weitere Fußbäder über den Tag und am zweiten, fünften und achten Tag abends einen feuchtwarmen Wickel auf die Lebergegend für die Dauer von ca. 30 Minuten. Legen Sie eine Wärmflasche auf!

Nehmen Sie sogenannte „ansteigende Fußbäder“, wobei mit einer moderaten Temperatur des Badewassers begonnen und etwa alle 5 Minuten heißes Wasser nachgefüllt wird. Dadurch steigt die Temperatur des Fußbades von Mal zu Mal an. Damit erreicht man eine besonders gute entschlackende Wirkung des Fußbades. Massieren oder bürsten Sie Ihre Füße und Unterschenkel während der Fußbäder alle 5 Minuten von oben nach unten.

Achtung! Krampfadern werden weder massiert noch gebürstet! Mit Krampfadern wird auch nicht heiß, sondern nur mit 28–30° C Wassertemperatur gebadet.



BasischeStrümpfe®

Eine weitere sehr effektive Möglichkeit der Entschlackung der Füße und Unterschenkel stellen BasischeStrümpfe dar. Diese Entschlackungsstrümpfe bestehen zu 100 % aus Naturmaterial und sind daher sehr angenehm zu tragen. Die dünneren Innenstrümpfe werden für kurze Zeit in die basische Lauge eingelegt, dann herausgenommen und gut ausgewrungen. Die dickeren Außenstrümpfe werden trocken darüber gezogen. So geht man ins warme Bett und schläft wunderbar ein. Nach jeder Anwendung müssen die Innenstrümpfe gewaschen werden.



regeneriert wie neugeboren

Eine natürliche Methode zur Reinigung des Darmes

Der basische Einlauf

In „Meine FastenKur“ spielt der basische Einlauf zur Darmreinigung eine wichtige Rolle. Der Darm ist die „Wurzel der Pflanze Mensch“. Darüber hinaus ist der Darm eines der wichtigsten Organe zur Ausscheidung von Giften und Endprodukten unseres Stoffwechsels. Daher verdient er eine besondere Pflege. Mit dem basischen Einlauf wird der Dickdarm sanft gereinigt und von schädlichen Ablagerungen befreit. Dadurch werden seine lebenswichtigen Funktionen der Resorption und der Ausscheidung verbessert.

Anwendung

Am 2. Tag (Vorfastentag) und am 4., 6., 8. und 10. Tag der Fastenkur machen wir mit 1 Liter körperwarmem 7x7 KräuterTee und 1 Messerspitze MeineBase einen basischen Einlauf.

Detaillierte Informationen zur Durchführung des Einlaufes finden Sie in unserem Prospekt „Einlaufgerät“.

Der basische Einlauf, ein- bis zweimal pro Monat, bietet auch über die Fastenkur hinaus eine wirkungsvolle Entlastung für den Dickdarm und unseren gesamten Organismus. Bewährt hat er sich auch bei Darmproblemen wie Verstopfung und Völlegefühl.

Vorteile

- Altbewährtes Naturheilverfahren
- Natürliche Methode zur Reinigung des Dickdarmes
- Einfach in der Anwendung
- Sanfte Unterstützung der Entschlackung



Fasten – Gesundheitsgewinn durch Verzicht

Vorteile des Fastens

- Natürliche Reinigung, Entschlackung und Regenerierung
- Läßt Pfunde purzeln
- Führt zu strahlend schönem Aussehen und samtweicher Haut
- Erleichtert den Übergang zu einer gesunden Lebensweise
- Stärkt die Selbstheilungskräfte und gibt neue Energie
- Uralter beglückender Weg zur inneren Zufriedenheit

Für Meine FastenKur nach Peter Jentschura hat sich eine optimale Dauer von zwölf Tagen bewährt. Die beiden ersten Tage dienen zur Vorbereitung auf die reinen Fastentage. Die letzten beiden Tage, das sog. Fastenbrechen, dienen zum Wiedereinstieg in eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise.



Für eine gesunde Ernährung empfehlen wir Ihnen die Lektüre unserer Broschüre „Wie ernähre ich mich richtig?“

Die Zahl der reinen Fastentage kann sich jeder FASTER nach eigenem Belieben oder Befinden vermehren oder vermindern.

Jentschura International GmbH · D-48163 Münster
Tel: +49 (0)2536 3310-0 · Fax: +49 (0)2536 3310-10

ORGON Körperpflegemittel AG · CH-8806 Bäch
Tel: +41 (0)44 784 79 31 · Fax: +41 (0) 44 687 90 72

Wir beraten Sie gern



regeneriert wie neugeboren