

ICH MACH DAS
JETZT!



BASENFASTEN
FÜR EINEN TAG

HERZLICH WILLKOMMEN ZU EINEM TAG BASENFASTEN



Hallo schön das du hier bist,

du möchtest einen Tag lang Basenfasten?

Eine super Entscheidung.

Ich freue mich total, dich durch diesen Tag zu begleiten.

Im Prinzip ist es nicht besonders kompliziert, wenn du weißt, welche Lebensmittel im Körper basisch und welche sauer verstoffwechselt werden **und** wieso das so wichtig für unser Wohlbefinden ist.

Das ich das sage, ist dir bestimmt klar, ist ja mein Fachgebiet.

Ich erzähle dir auf den nächsten Seiten wieso es so wichtig für unseren Körper ist, sich überwiegend basisch zu ernähren.

Doch, fühle selbst in deinen Körper und schau, wie es dir nach einem Tag Basenfasten geht.

UNTERSCHIED **ZWISCHEN** BASENFASTEN UND FASTEN:

Beim Fasten wird auf feste Nahrung verzichtet, beim Basenfasten kannst du dich mit basischen frischen Lebensmittel sättigen.

VORBEREITUNG AUF DIESEN TAG



Vorbereitung und Durchführung, so gehst du vor:

- Suche dir einen passenden Tag aus, an dem du möglichst wenig vor hast. Für einen **stressfreien, fokussierten** Tag, ganz für dich und dein Wohlbefinden.
- Ich habe dir eine **Einkaufsliste** zusammengestellt, die alle Zutaten enthält, die du für deinen Basenfastentag benötigst.



- **Bevor du startest**, kaufe nach dieser Einkaufsliste ein, besorge dir ein **Basenbadpulver**, z.B. von Jentschura und ein **Heilerdepräparat** z.B. ZeoBent
- Erlaubte **Getränke** für diesen Tag sind: **Basenfastentee, Wasser mit Zitrone und stilles Wasser**.
- **Kein** Kaffee, Früchtetee, gekaufte Eistees oder Sprudelbrausen, Cola oder dergleichen.
- Zum einstimmen **ließ dir in Ruhe alle Infos** die ich dir notiert habe **durch** und dann entscheide, wann ein passender Tag für dich ist.



HEY, ICH BIN ANJA

UND ALS ERNÄHRUNGSBERATERIN & HEILPRAKTIKERIN WEIß ICH, WAS NAHRUNG IN UNSEREM KÖRPER BEWIRKT.

In meiner Praxis verfolge
ich die Strategie:

**Zeige praktisch, wie einfach
gesunde basische Ernährung geht.**



In den letzten 7 Jahren habe ich in vielen Life Basenfastenwochen, für meine Kursteilnehmer gekocht, sie beraten und ihre Ernährungsveränderung begleitet.

Mein Motto

Leicht & einfach & lecker muss es sein,
sonst macht es keiner.

Ich übrigens auch nicht. 😊

Aus diesem Grund bekommst du von mir,
einen Tag Basenfasten geschenkt. Frei unter dem Motto:

Probieren geht über Studieren. VIEL SPAß,
Deine Anja

WAS IST BASENFASTEN?



Beim Basenfasten wird für eine überschaubare Zeit, meistens 1 Woche, auf alle Nahrungsmittel verzichtet, die im Körper sauer verstoffwechselt werden.

Das heißt auf gemüsisch, es wird nur **Gemüse und Obst gegessen**.

KLINGT DOCH LECKER, ODER?



Es ist eine ganz wunderbare Alternative für alle, die nicht (richtig) fasten können oder wollen.

Meint, es ist eine moderate Fastenart, die auch während einer **normalen Arbeitswoche durchgeführt** werden kann.

Während einer Basenfastenwoche erholt sich unser Säure – Basenhaushalt und kann seine körpereigenen Pufferspeicher wieder auffüllen.

Der Begriff Säure – Basenhaushalt fasst alle Regelmechanismen zusammen, die der Konstanzhaltung und des Ausgleichs des pH-Wertes dienen und zudem alle Körperbereiche in ihrem optimalen Milieu halten. *1

In der Ernährungswissenschaft wird das Thema Säure-Basenhaushalt sehr kontrovers diskutiert. Es gibt unzählige Meinungen darüber, was nun richtig oder falsch ist.

Quelle: *1 "Deine Ernährung" Ulrike Eder



Die einen sagen alles Quatsch und andere meinen, alle Erkrankungen hängen mit einem Ungleichgewicht des selbigen zusammen.

Nun ja, wer kann dazu schon eine wirklich sichere Aussage treffen? Jeder Körper ist individuell.

Ich lasse mich da gerne von Otto Warburg inspirieren, der einmal sagte:

„Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu überleben, nicht einmal Krebs ...“



Otto Warburg erhielt 1931 den Medizinnobelpreis für seine Erkenntnisse in der Grundlagenforschung im Zellstoffwechsel. *2

So eine Aussage ist für mich auf jeden Fall Grund genug, tiefer in das Thema Säure – Basenhaushalt einzutauchen und zu erforschen, wie unser Körper am leichtesten sein Säurebasengleichgewicht aufrechterhalten kann.

Das Basenfasten ist eine Möglichkeit, das Gleichgewicht wieder herzustellen und überschüssige Säuren auszuscheiden.

Und das geschieht über eine basische Ernährung, Bewegung, Sauna, Massagen und Stressabbau.

Quelle: *2 "Deine Ernährung" Ulrike Eder

ZUSAMMENHANG ZWISCHEN NAHRUNGS-AUFNAHME UND SÄUREN



Das Problem ist nicht, ob wir BASISCH oder SAURE Lebensmittel zu uns nehmen, sondern, wie unser Organismus die Nahrungsbestandteile verstoffwechselt.

Das heißt, entsteht nach der Verarbeitung ein saures oder ein basisches Milieu im Organismus.

DENN DAS MACHT EINEN RIESIGEN UNTERSCHIED.

Ein Beispiel:

Was glaubst du was passiert, wenn du eine super, saure Zitrone isst? Hinterlässt sie ein basisches oder ein saures Milieu im Organismus???



Oder nehmen wir die Milch, wird sie sauer oder basisch verstoffwechselt?



DIE AUFLÖSUNG:

- Zitrone wird basisch verstoffwechselt
- Milch wird sauer verstoffwechselt

Nun gibt es Säuren, wie zum Beispiel Apfel- und Essigsäure oder Milchsäure, fermentierte Produkte und Obstsäure, die vom Organismus in Wasser und Kohlendioxid abgebaut wird.

Kohlendioxid kann bei normaler Bewegung vollständig abgeatmet werden.



UND NUN KOMMTS:

Es gibt auch Säuren, die nicht abgeatmet werden können, sondern über die **Nieren abgebaut werden müssen**.

Diese Säuren entstehen beim Abbau von schwefel- und phosphorhaltigen Verbindungen.

Du findest sie in **eiweißhaltigen Lebensmitteln**, wie zum Beispiel Schweinefleisch (auch Wurst), Käse und Getreide und als Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln.



Solche Säuren bezeichnet man als **ausscheidungspflichtige Säuren**. Um vom Körper ausgeschieden werden zu können, verbrauchen sie deine wertvollen **körpereigenen basischen Puffer**.



Nun stell dir vor, wenn du viele dieser ausscheidungspflichtigen Säuren in Form von Fleisch, Wurst, Cola, Käse, Softdrinks, usw. zu dir nimmst, was mit deinem basischem Puffervorrat passiert?



IRGENDWANN UM DIE 40 JAHRE HERUM KÖNNEN DANN DIE **ERSTEN KRANKHEITSZEICHEN** AUFTAUCHEN.

Das kann ein schmerzendes Gelenk, Nierensteine, Rheuma, Augenkrankheiten, Arteriosklerose, Herzerkrankungen, Gicht, Haarausfall oder Cellulite sein.



Denn, was der Körper in seiner Not macht, ist, er lagert die überschüssigen Säuren erst mal ein, und zwar im Gewebe, um die Gelenke und in Fettzellen.

Irgendwo muss das Zeug ja hin.

Während des Basenfastens wird ein Teil davon aktiviert. Um die gelösten Säuren schnellstmöglich loszuwerden, bedarf es **freie Bahn für die Ausscheidungen nach draußen.**

Das kannst du mit verschiedenen Methoden erreichen. Der gute alte Einlauf, ist nur eine Methode dafür.



Wenn du aus irgendeinem Grund deine **Ernährung verändern oder Umstellen** möchtest, ist das **Basenfasten ein sehr guter Einstieg.**

Nun kann es losgehen!

So bekommst du ein gutes Gespür dafür, welche Nahrung deinem Körper/Geist gut tut und welche nicht.

WIE LÄUFT DIESER TAG AB?



Durchführung mit Zeitempfehlung, so gehst du vor:

- Stimme dich auf diesen Gesundheitstag ein.
- **Am Morgen** starte mit einem Glas Heilerde. Dazu gib mit einem Plastiklöffel die Heilerde in ein Glas Wasser, gut Umrühren und zügig trinken. Und ein weiteres Glas Wasser hinterher. Das bindet Gifte und Schwermetalle im Darm.
- **09:00 h** - 1 Stunde nach dem Trinken der Heilerde ist es Zeit für dein **Frühstück**. Wähle dir eines meiner Frühstücks-Rezepte aus.
- **13:00 h** - 4 Stunden nach dem Frühstück bereite dir dein **Mittagessen** zu.
- Anschließend lege dich mit einer **Wärmflasche** zur Ruhe und mache später einen **Spaziergang** in der Natur.
- **18:00 h** - Zeit für dein Abendbrot.
- **Später am Abend** bereite dir mit dem Basenbadpulver ein schönes, abschließendes Bad oder Fußbad, falls du keine Wanne hast.
- Nach dem Bad lasse den **Tag ausklingen**, bei einer Tasse Basentee (aus dem Reformhaus) und einem schönen Buch.



So gehts weiter



Auf den **nächsten 3 Seiten** findest du **4 Rezepte** aus meinem 10 tägigen Basenfastenprogramm.

Viel Spaß beim Probieren.

FRÜHSTÜCK FÜR 2 PERSONEN



Wilde Heilbeeren - Chicorée Salat mit Walnüssen

2 Apfelsinen
2 Chicorées
4 EL Heilbeeren
2 Handvoll Walnüsse
1 Messerspitze Chili
3 EL Erdmandelmehl

Apfelsinen und Chicorée klein schneiden und in einer Schüssel anrichten, Heilbeeren dazugeben.

Erdmandelmehl und Nüsse schön dekorativ untermengen.

ODER

Möhrenpower

4 Möhren (mittelgroß)
1 Apfel
½ Grüne Gurke
1 Stange Stangensellerie
Stück Ingwer
½ Zitrone
3EL Erdmandelmehl
2EL geschälter Hanfsamen
600 -800 ml reines Wasser –
je nach gewünschter Konsistenz

Möhren mit der Gemüsebürste waschen und in Stücke schneiden.

Apfel waschen, den Stiel und die Blüte entfernen und mit Kerngehäuse in grobe Stücke zerteilen.

Gurke waschen grob zerkleinern, ebenso den Stangensellerie.
Alles zusammen, mit den restlichen Zutaten, in den Mixer geben und pürieren.
Den Smoothie im Glas servieren.



MITTAG FÜR 2 PERSONEN



Süßkartoffelscheiben mit Avocadomus & Pilzen

1 große Süßkartoffel
1 Schale braune Champignons
1 Avocado

1 kleine rote Zwiebeln
4 EL Olivenöl

1 TL Zitrone
etwas Meersalz
etwas frisch gemahlenen
schwarzen Pfeffer

Die Süßkartoffel schälen und
in ca 2cm dicke Scheiben
schneiden.

In einer Pfanne, zusammen
mit 2 EL Olivenöl, beidseits je 4
Min. anbraten.

Die Zwiebeln waschen, putzen
und Würfeln.

Pilze mit Küchenkrepp
säubern, in Scheiben
schneiden und in 2 EL Olivenöl
mit den Zwiebeln kurz
anbraten. Mit Salz und Pfeffer
würzen.

Avocado entkernen, mit der
Gabel zerdrücken, mit Zitrone,
Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Avocadocreme auf die
Süßkartoffelscheiben geben
und die Pilze um die
Süßkartoffeln dekorieren.



Zucchini - Champignon - Suppe

2 mittelgroße Zucchini
2 mittlere Kartoffeln
6 Champignons
1 kleine Zwiebel

1 l Gemüsebrühe
2 EL kalt gepresstes Olivenöl
frische Kräuter (Dill, Petersilie,
Gartenkresse, Thymianzweig)

Zucchini, Kartoffeln, Champignons und Zwiebeln kleinschneiden und in Olivenöl andünsten, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Thymianzweig in die Suppe geben.

Ca. 10 min. köcheln lassen, mit dem Wiegemesser die Kräuter zerkleinern.

Einen Teil in die Suppe und einen Teil zum Garnieren zur Seite stellen.

Nach 20 Min. schauen, ob das Gemüse gut ist, alles pürieren und mit den frischen Kräutern servieren.

Einkaufsliste



Frühstück (für 2 Varianten)

- 2 Apfelsinen
- 2 Chicorée
- 1 Schale Heidelbeeren / Tiefkühl - Wildheidelbeeren
- 1 Tüte Walnüsse (Dm)
- etwas Chili (wenn du keinen zu Hause hast geht es auch ohne)
- 1 Tüte Erdmandelmehl (Dm)

ODER

- 4 Möhren
- 1 Apfel
- 1 Grüne Gurke
- 1 Stangensellerie (hier brauchst du 1 Stange) den Rest kannst du in einer Suppe verwenden.
- 1 Tüte Hanfsamen (Dm)
- 1 Tüte Erdmandelmehl (Dm)

Mittag & Abend

- 1 große Süßkartoffel
- 2 Schalen Champignons
- 1 Avocado
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 mittlere Kartoffeln
- Gemüsebrühe ohne Zucker (Dm)
- frische Kräuter (Petersilie, Dill, Thymianzweig)
- 2 kleine rote Zwiebel
- Olivenöl (Dm)
- 1 Zitrone
- Basenfastentee z.B. YOGI Basenfastentee (Dm)

Bitte schau nochmal in deine Vorräte, was du alles zu Hause hast, so vermeidest du Doppeleinkäufe.

SO GEHTS WEITER



Wie geht es dir nach diesem Tag Basenfasten?
Konntest du den Unterschied in deinem Körper spüren?
Wie steht es mit deinem Energielevel?

Wenn schon ein Tag erste Veränderungen bringt, dann stell dir vor, wie gut es dir nach 10 Basenfastentagen gehen kann!

*Du möchtest jetzt gerne weitermachen,
mit dem Basenfasten?*

Das freut mich sehr. **Dann melde dich bei mir!**
Egal, wo du wohnst.

Ich habe ein spezielles 10-Tage-Basenfasten Programm entwickelt, welches du **allein zu Hause, mit meiner fachkundigen Begleitung** durchführen kannst.

Deine Anja



+49 176 | 240 335 61



bewusstgemacht@anja-scholze.com