

2. Phase Saftfasten- und Leberreinigung

	1. Tag Vorbereitungstag. Saftfasten	2. Tag. 1. Saftfastentag	3. Tag 2. Saftfastentag	4. Tag 3. Saftfastentag + Einleitung der LGR	5. Tag Ausscheidungstag	6. Tag Nachbereitung (10 – 14 Tage)
Empfohlene Trinkmengen/Tag	• 2 Liter Wasser • bis zu 1 Liter Tee	1-1,5 Liter Saft 1 Liter Tee 1-1,5 Liter Wasser	1-1,5 Liter Saft 1-1,5 Liter Tee 1-1,5 Liter Wasser	1 Liter Saft bis 14:00 Uhr 1-1,5 Liter Tee 1-1,5 Liter Wasser	2-2,5 Liter Wasser bis zu 1,5 Liter Tee	2-2,5 Liter Wasser bis zu 1,5 Liter Tee
Empfohlene Nahrungsmenge/ Tag	-> letzter Tag für den Powercocktail und Joghurt da für die Kur zu Ballaststoffreich! -> leichte Snacks eine Suppen Mahlzeiten bis 14:00 Uhr danach nur noch trinken /letztes Mal Rizinusöl	Nur Säfte, Wasser, Tee und Kräuterextrakte.	Nur Säfte, Wasser, Tee und Kräuterextrakte. Achtung Nierentee heute wegen der Pflaume etwas früher trinken.	Nur Säfte, Wasser, Tee und Kräuterextrakte. Achtung Nierentee fällt heute aus. Säfte nur bis 14.00 Uhr aus.	1-2 feste Mahlzeiten bis 19:00 Uhr (siehe Empfehlung) • mögl. 50 % Rohkostanteil. Nicht mehr fasten!!	• 2-3 feste Mahlzeiten bis 19:00 Uhr • 50 % Rohkost-anteil/ 50 % Kochkostanteil
Starter (06:00 – 08:00 Uhr)	-> 8-10 Tropfen Maria Treben Kräuter Tropfen pur im Mund verteilen -> Powercocktail - in ein trockenes Glas, das Pulver mit ca. 200 ml stillem Wasser vermengen, kurz warten bis sich die Ballaststoffe und Probiotika akklimatisiert haben -> Sportliche Betätigung am Morgen ist wichtig! Siehe Video -> reines Wasser nach Belieben * Rizinusöl und Zitronen für den Abend bereit legen.	->8-10 Tropfen Maria Treben Kräuter Tropfen pur im Mund verteilen + 50 ml Wasser oder Tee nachtrinken (danach 10 Min. warten). ->Den am Abend angesetzten <i>Nierentee</i> (350 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. ->Sportliche Betätigung am Morgen ist wichtig! - ->reines Wasser nach Belieben	->8-10 Tropfen Maria Treben Kräuter Tropfen pur im Mund verteilen + 50 ml Wasser oder Tee nachtrinken (danach 10 Min. warten). ->Den am Abend angesetzten <i>Lebertee</i> (350 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. ->Sportliche Betätigung am Morgen ist wichtig! - ->reines Wasser nach Belieben *fermentierte Laxplum Darm- pflaume/Pomelo einweichen, um sie am Abend zu mixen.	->8-10 Tropfen Maria Treben Kräuter Tropfen pur im Mund verteilen + 50 ml Wasser oder Tee nachtrinken (danach 10 Min. warten). ->Sportliche Betätigung am Morgen ist wichtig! ->Wasser nach Belieben	->Wasser nach Belieben -> fermentierte verflüssigte Laxplum Darm-pflaume vom Vortag trinken ->Sportliche Betätigung, siehe Video	->8-10 Tropfen Maria Treben Kräuter Tropfen pur im Mund verteilen + 50 ml Wasser oder Tee nachtrinken (danach 10 Min. warten). • Sportliche Betätigung am Morgen ist in der Nachbereitung auch sehr zu empfehlen. • Kaffee oder Natron Einlauf am Morgen (optional) bis 9:00 Uhr, nimm dazu 4 Beutel Rohkaffee auf mindestens einen Liter und gieße ihn auf wie Tee. 10 min ziehen lassen und auf ca. 38C abkühlen lassen. • Wasser nach Belieben
Morgens (08:00 – 10:00 Uhr)	->Steinbrechertee (Chanca Piedra): 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. ->150 ml Joghurt Drink nach Belieben mischen mit Activize u./o. Beauty ->Wasser nach Belieben -> Snacks: frische Säfte oder Smoothies Siehe Rezepte/ Ernährungsempfehlungen	-> Steinbrechertee (Chanca Piedra): 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. -> Entweder 1,5-2 Liter Saft für den Tag auspressen (70% Granny Smith Apfel + 30% Gemüse, gemischt oder über den Tag verteilt alternativ Antidote Säfte trinken (6 x250 ml „IDO-Säfte“). ->Wildkräutersaft pressen ->Granatapfelsaft pressen und trinken -> Lebertee für den Abend ansetzen: 2 gehäufte EL Lebertee mit 500 ml kaltem/ lauwarmem Wasser für den Abend ansetzen (siehe Packungshinweis). ->Wasser nach Belieben	-> Steinbrechertee (Chanca Piedra): 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. 1-2 Pflaumen oder Pomelo, zerpflücken mit den Fingern oder dem Messer und in ca. 150 ml für den Abend auflösen. >Entweder 1-1,5 Liter Saft für den Tag auspressen (70% Granny Smith Apfel + 30% Gemüse, gemischt oder über den Tag verteilt alternativ Antidote Säfte trinken (5x 250 ml „IDO-Säfte“). ->Wildkräutersaft pressen (alternativ Grassaftpulver). ->Granatapfelsaft pressen und trinken. ->Nierentee für den Abend ansetzen: 1 gehäufte EL Nierentee mit 350 ml kaltem/ lauwarmem Wasser für den Abend ansetzen. ->Wasser nach Belieben	->Steinbrechertee (Chanca Piedra): 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. ->Entweder 1 Liter Saft für den Tag auspressen (70% Granny Smith Apfel + 30% Gemüse, gemischt oder über den Tag verteilt alternativ Antidote Säfte trinken (4x250 ml „IDO-Säfte“). => Säfte nur bis 14 Uhr trinken!!! ->Wildkräutersaft pressen (siehe Anleitung) -> Granatapfelsaft pressen und trinken. ->Wasser nach Belieben	->Frühstück: Obst Snack wie Apfel und Gurke -> Wasser nach Belieben, keine stopfende Banane! -> Nierentee ansetzen: 2 gehäufte EL Nierentee mit 500 ml kaltem/lauwarmem Wasser für den Abend ansetzen (siehe Packungshinweis).	• Kaffee oder Natron Einlauf am Morgen bis 9:00 Uhr, nimm dazu 4 Beutel Rohkaffee auf mindestens einen Liter und gieße ihn auf wie Tee. 10 min ziehen lassen und auf ca. 38C abkühlen lassen. ->Frühstück und beliebige Snacks: frische Säfte oder Smoothies/Obst oder Gemüse/ Haferflocken oder Porridge warm oder kalt genießen -> Nierentee ansetzen: 2 gehäufte EL Nierentee mit 500 ml kaltem/lauwarmem Wasser für den Abend ansetzen (siehe Packungshinweis).

	1. Tag Vorbereitungstag. Saftfasten	2. Tag. 1. Saftfastentag	3. Tag 2. Saftfastentag	4. Tag 3. Saftfastentag + Einleitung der LGR	5. Tag Ausscheidungstag	6. Tag Nachbereitung (10 – 14 Tage)
Mittags (11:00 – 14:00 Uhr)	• 1 Suppen Mahlzeit: mit gedünstetem Gemüse/resistente Stärke nach Belieben - nach 14:00 Uhr keine Suppen Mahlzeit mehr!!! • Wasser oder Tee nach Belieben	• Wasser, Saft oder Tee nach Belieben	• Wasser, Saft oder Tee nach Belieben • Den am Morgen angesetzten Nierentee (350 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. (Spätestens um 17:00 Uhr trinken)	• Steinbrechertee: 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. • ab 12:00 Uhr Entspannungs-/ Freizeit • Saft und Tee bis max. 14:00 Uhr trinken.	• 1 feste Mahlzeit (leichte Kost): Salat (Rohkost) mit gedünstetem Gemüse/resistente Stärke nach Belieben (Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen... -Gurke, Apfel, Sellerie, Säfte, Smoothies, Frischkost oder Suppen (keine Kartoffeln, Nudeln, Reis), • Wasser oder Tee nach Belieben.	• 1 feste Mahlzeit (leichte Kost): Salat (Rohkost) mit gedünstetem Gemüse/resistente Stärke nach Belieben (Kartoffeln, Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen...) - siehe Ernährungshinweise • Wasser oder Tee nach Belieben
Nachmittags (14:00 – 17:00 Uhr)	• Steinbrechertee: 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. letzte Suppen Mahlzeit für heute!!! -> Nierentee für morgen ansetzen: 1 gehäufte EL Nierentee mit 500 ml kaltem/lauwarmem Wasser für den Abend ansetzen (siehe Packungshinweis).	• Steinbrechertee: 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken.	• Steinbrechertee: 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. • Wasser und eine Saftmahlzeit nach Belieben	• Wasser bis max. 16:00 Uhr trinken. Danach bis zum nächsten Morgen nichts mehr trinken! * fermentierte Laxplum Dampfpflaume einweichen für den nächsten Tag.	• ->Steinbrechertee (Chanca Piedra): 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken • Rohes Gemüse oder Obst nach Wahl • Wasser nach Belieben	• Steinbrechertee: 1 doppelten Teebeutel oder 1 gehäuften EL loses Chanca Piedra Kraut mit 350 ml heißem Wasser (85 Grad) übergießen. 10 Min. ziehen lassen, aussieben und trinken. • Gemüse-Snack: Gemüse (Rohkost) oder saures Obst nach Wahl
Abends (17:00 – 20:30 Uhr)	*Rizinusöl mit dem Saft der ausgepressten Zitronen mixen und schluckweise trinken, siehe Video von Jana Iger!	• Den am Morgen angesetzten Lebertee (350 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. (Spätestens 18:00 Uhr trinken) • Wasser und eine Saftmahlzeit nach Belieben *Nierentee für den nächsten Morgen ansetzen: 1 gehäuften EL Nierentee mit 350 ml kaltem/ lauwarmem Wasser für den nächsten Morgen ansetzen.	* Die am morgen eingeweichte Pflaume mixen, bis sie vollkommen flüssig ist und um ca. 19:00 Uhr trinken. —>Vor dem Trinken durchsieben!!	• 19:00-22:00 Uhr Einleitung der Leber- und Gallenspülung. (siehe Dokument)	• Den am Morgen angesetzten Nierentee (350 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. (Spätestens um 18:00 Uhr trinken) • 1 feste Mahlzeit bis 19:00 Uhr • bei stärkeren Rückvergiftungen ab 18:00 Uhr Einlauf mit warmem Wasser	• Den am Morgen angesetzten Nierentee (500 ml) auf 85 Grad erhitzen (nicht kochen), aussieben und trinken. (Spätestens um 18:00 Uhr trinken) • 1 feste Mahlzeit (leichte Kost): Salat (Rohkost) mit gedünstetem Gemüse/resistente Stärke nach Belieben (Kartoffeln, Quinoa, Amaranth, Hirse, Buchweizen...) - siehe Ernährungshinweise
Vor Zähneputzen	-> 1-2 Tüten Restaurate mit ca. 150 ml stillem Wasser verrühren und ca. 3 min aufsprudeln lassen -> alternativ 1 TL Zeolith aufgelöst in einem beliebig großen Glas lauwarmem Wasser (200-300 ml). Bitte keinen Metalllöffel zum Umrühren verwenden.	-> 1-2 Tüten Restaurate mit ca. 150 ml stillem Wasser verrühren und ca. 3 min aufsprudeln lassen -> alternativ 1 TL Zeolith aufgelöst in einem beliebig großen Glas lauwarmem Wasser (200-300 ml). Bitte keinen Metalllöffel zum Umrühren verwenden.	-> 1-2 Tüten Restaurate mit ca. 150 ml stillem Wasser verrühren und ca. 3 min aufsprudeln lassen -> alternativ 1 TL Zeolith aufgelöst in einem beliebig großen Glas lauwarmem Wasser (200-300 ml). Bitte keinen Metalllöffel zum Umrühren verwenden.		-> 1 -2 Tüten Restaurate mit ca. 150 ml stillem Wasser verrühren und ca. 3 min aufsprudeln lassen -> alternativ 1 TL Zeolith aufgelöst in einem beliebig großen Glas lauwarmem Wasser (200-300 ml). Bitte keinen Metalllöffel zum Umrühren verwenden.	-> 1 Tüte Restaurate mit ca. 150 ml stillem Wasser verrühren und ca. 3 min aufsprudeln lassen -> alternativ 1 TL Zeolith aufgelöst in einem beliebig großen Glas lauwarmem Wasser (200-300 ml). Bitte keinen Metalllöffel zum Umrühren verwenden.
Schlafen gehen (21:00 – 22:00 Uhr)	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen und Zunge säubern	• Gründlich Zähne putzen.	• Gründlich Zähne putzen.