Die Basica® Fasten-Kur

Reines Basenpulver für Ihren Fastenplan

Basica®

Fühlbar mehr Energie mit der Basica® Fasten-Kur

Fasten hat eine lange Tradition. Im Mittelpunkt steht der bewusste Verzicht auf die Aufnahme fester Nahrung. Die Motivation hierzu kann verschieden sein: Immer mehr spielt jedoch der Wunsch nach körperlichem und seelischem Wohlbefinden eine Rolle.

Fasten steht für die „Ernährung von innen“ und stellt eine bedeutende Umstellung für unseren Stoffwechsel dar. Der Energiefluss wird entschleunigt und auf die inneren Reserven umgelenkt.

Aber auch für die Psyche hat Fasten eine besondere Bedeutung: Unsere Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Die Energie, die sonst für Mahlzeiten und Verdauung aufgewendet wird, steht nun für die Mobilisierung innerer Kräfte zur Verfügung.

Während des Fastens benötigt der Körper behutsame Zuwendung. Neben Bewegung, Entspannung und Körperpflege ist die ausreichende Zufuhr basischer Mineralstoffe von besonderer Bedeutung. Denn durch den Abbau von Fettdepots werden sogenannte Ketosäuren im Stoffwechsel gebildet, die zu einer Übersäuerung beitragen.

Die besondere Kombination der basischen Mineralstoffe und Spurenelemente* in Basica® unterstützen den Stoffwechsel beim Fasten – Energie und Schwung bleiben erhalten.

Wie Sie erfolgreich eine 14-tägige Fasten-Kur durchführen können, erfahren Sie in dieser Broschüre.

* Basica® enthält Zink, das zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und zu normaler geistiger Leistungsfähigkeit beiträgt, sowie Calcium für einen vitalen Energiestoffwechsel und Magnesium zur Reduzierung von Müdigkeit und Erschöpfung.

Basica®

Ihr Fastenplan mit Basica®

Wenn Sie sich zum Fasten entschlossen haben, stellen Sie Ihren Körper schrittweise vom gewohnten Essen auf Fasten um. Damit Verdauung und Stoffwechsel sich auf die neue Situation einstellen können, gibt es einen Fastenplan. **Der Fastenplan ist in drei Abschnitte gegliedert: Entlastungstage, Fastentage und Kostaufbautage.**

1.–3. Tag

Entlastungstage

1. Tag	2. Tag	3. Tag
Obst-Tag	Reis-Tag	Kartoffel-Tag

4.–10. Tag

Fastentage

4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	8. Tag	9. Tag	10. Tag

11.–14. Tag

Kostaufbautage

11. Tag	12. Tag	13. Tag	14. Tag
Fastenbrechen	Aufbautag 1	Aufbautag 2	Aufbautag 3

Bitte beachten Sie:

Fasten dürfen nur vitale, gesunde Erwachsene. Sprechen Sie im Zweifel mit einem Arzt, bevor Sie eine Fasten-Kur machen.
Bei bestimmten Erkrankungen, nach einer Operation oder wenn Sie regelmäßig Medikamente nehmen, sollten Sie nicht fasten. Auch wenn Sie schwanger sind oder stillen, dürfen Sie nicht fasten. Treten gesundheitliche Beschwerden während der Fastenkur auf, suchen Sie bitte einen Arzt auf.

Basica®

Entlastungstage (1.–3. Tag)

Während der Entlastungstage stellen Sie sich langsam auf die eigentlichen Fastentage ein. So hat ihr Stoffwechsel Zeit, sich langsam an die Ernährungsumstellung zu gewöhnen.

Die Ernährung während der Entlastungstage besteht aus vegetarischer Kost mit nur 600 – 800 kcal pro Tag. Typisch sind Reis- und Obstgerichte: kohlenhydratreich, wenig Eiweiß und kein Fett. Während der Entlastungstage nehmen Sie noch kein Basica® ein.

Die Alltags- und Sportaktivitäten sollte man während der Entlastungstage etwas reduzieren und sich auch ausreichend Ruhe gönnen, damit der Körper sich leichter umstellen kann.

Entlastungstag 1: Obst-Tag

Verzehren Sie morgens, mittags und abends **jeweils** 300 – 500 g Obst. Für eine Mahlzeit können Sie die Obstsorten mischen. Geeignete Obstsorten sind Beerenfrüchte, Trauben, Birnen, Äpfel, Ananas, Kiwi, Mango, Papaya, Bananen.

Entlastungstag 2: Reis-Tag

Morgens: Reis mit Apfel

50 g Reis in 150 ml Wasser 30 Min. bei geschlossenem Deckel kochen. Einen Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Apfelspalten in einer beschichteten Pfanne weich dünsten und mit einer Messerspitze Zimt verfeinern. Auf dem heißen Reis anrichten.

Mittags: Reis mit Zucchini

50 g Reis in 150 ml Wasser für 30 Min. bei geschlossenem Deckel kochen. ½ kleine Zwiebel würfeln und glasig andünsten. 1 kleine Zucchini würfeln und mit den Zwiebeln 5 Min. dünsten. Das ganze mit Pfeffer und Basilikum würzen. Mit dem heißen Reis anrichten.

Abends: Reis mit Tomaten

50 g Reis in 150 ml Wasser für 30 Min. bei geschlossenem Deckel kochen. 1 kleine Zwiebel würfeln und glasig andünsten. 500 g Tomaten würfeln und zu den Zwiebeln geben. Frischen Thymian, Salbei und Rosmarin zugeben. Mit Pfeffer würzen und mit dem heißen Reis anrichten.

Entlastungstag 3: Kartoffel-Tag

Verzehren Sie morgens, mittags und abends jeweils 200 g gekochte Kartoffeln (Pell- oder Ofenkartoffeln) mit 150 g gekochtem Gemüse (Zucchini, Karotten, Fenchel). Die Mahlzeiten mit frischen Kräutern würzen.

Basica®

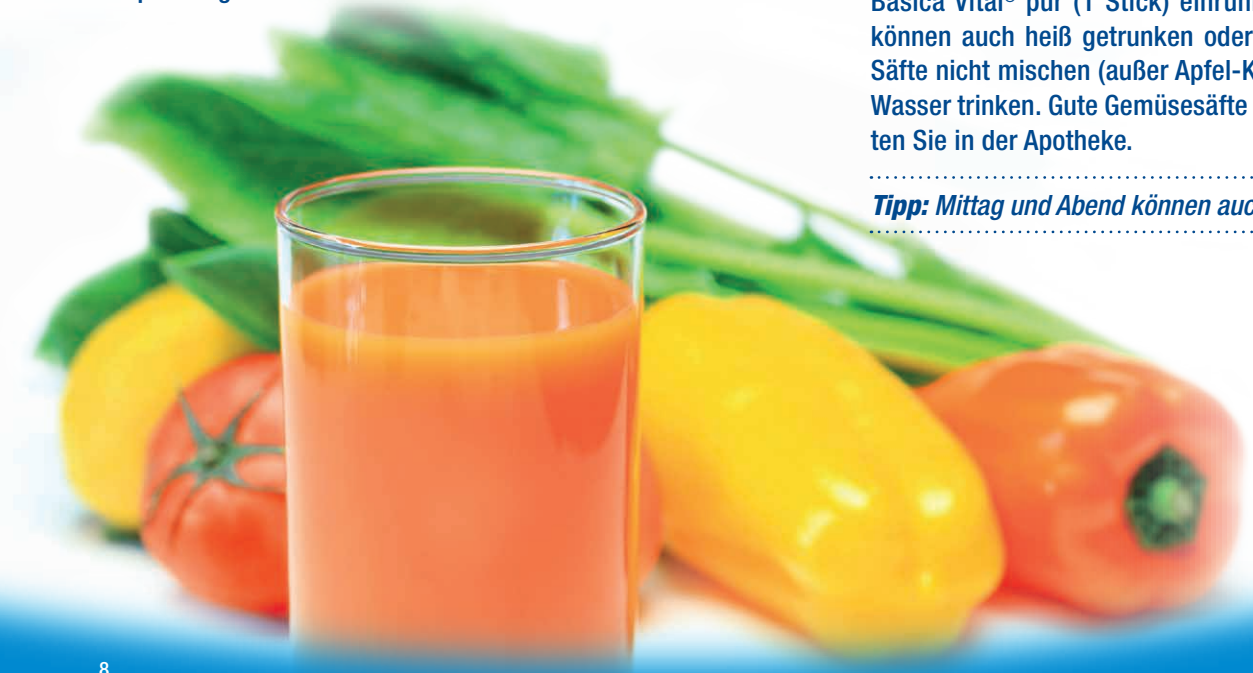
Fastentage (4.–10. Tag)

Wenn Sie zum ersten Mal eine Fasten-Kur machen, reichen 7 Fastentage vollkommen aus.

Am ersten Fastentag können Sie eine Darmentleerung mit Glaubersalz durchführen (in der Apotheke erhältlich). Besonders wichtig ist beim Fasten, auf eine hohe Flüssigkeitszufuhr zu achten – also immer viel Wasser oder Tee (Kräuter-/Fastentee) trinken.

An allen Fastentagen sollten Sie auf eine ausreichende Zufuhr basischer Mineralstoffe achten, um die belastende Säure zu neutralisieren. Ideal ist Basica Vital® pur, da es in Suppen und Säfte eingerührt werden kann und den Körper während der Fastenkur mit Basen versorgt.

Im Gegensatz zu den Entlastungstagen ist viel Bewegung an der frischen Luft an allen Fastentagen ratsam (langsam steigern, um den Körper nicht zu sehr zu beanspruchen). Yoga und Meditation können Ihnen dabei helfen, Ruhe und Entspannung zu finden.



Fastentage – genereller Tagesablauf

Morgens und vormittags:
Tee und Wasser trinken.

Fasten-Tee *(in der Apotheke mischen lassen)*:
2 Teelöffel getrocknete Birken-, Minze-, Brennnesselblätter und Hagebutten in eine Kanne geben. 1 Teelöffel frisch zerdrückte Korianderfrüchte und 2–3 zerdrückte Wacholderbeeren hinzufügen. Mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Mittags *(Rezepte auf der nächsten Seite)*:
Gemüsesuppe. In die Suppe eine Portion Basica Vital® pur (1 Stick) nach dem Kochen einrühren und kurz aufkochen (Basica Vital® pur ist hitzebeständig). Dazu Tee oder Wasser trinken.

Abends:
In ¼ Liter Frucht- oder Gemüsesaft eine Portion Basica Vital® pur (1 Stick) einrühren. Die Gemüsesäfte können auch heiß getrunken oder gelöffelt werden. Die Säfte nicht mischen (außer Apfel-Karotte). Dazu Tee oder Wasser trinken. Gute Gemüsesäfte und Fruchtsäfte erhalten Sie in der Apotheke.

Tipp: *Mittag und Abend können auch getauscht werden.*

Basica®

Mittagessen für die Fastentage

Während der Fastentage wird mittags immer eine Gemüsesuppe gegessen. Dazu kochen Sie sich eine größere Menge Gemüsebrühe (Grundrezept) und entnehmen daraus Portionen zum Zubereiten verschiedener Varianten.

Grundrezept Gemüsebrühe

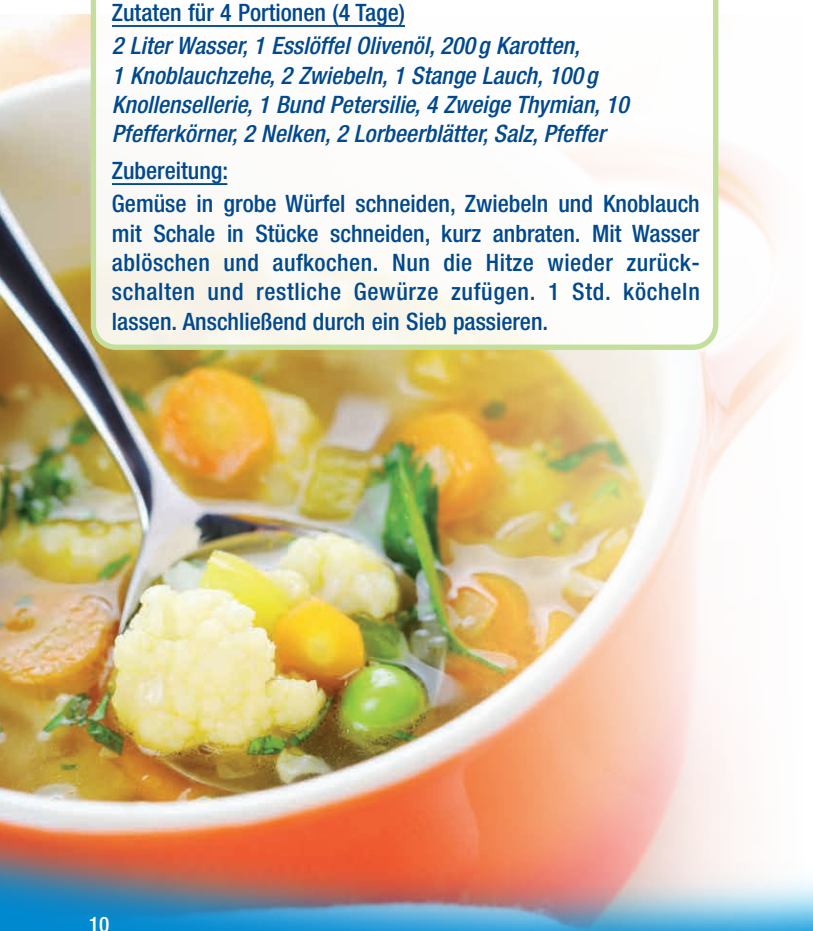
Mit dem Grundrezept können Sie sich eine größere Menge an Brühe zubereiten und dann für die verschiedenen Rezepte als Basis verwenden. Die nicht verwendete Brühe kann 2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wenn Sie mehr Brühe zubereiten, können Sie Portionen auch einfrieren.

Zutaten für 4 Portionen (4 Tage)

2 Liter Wasser, 1 Esslöffel Olivenöl, 200 g Karotten, 1 Knoblauchzehe, 2 Zwiebeln, 1 Stange Lauch, 100 g Knollensellerie, 1 Bund Petersilie, 4 Zweige Thymian, 10 Pfefferkörner, 2 Nelken, 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse in grobe Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch mit Schale in Stücke schneiden, kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen und aufkochen. Nun die Hitze wieder zurückschalten und restliche Gewürze zufügen. 1 Std. köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren.



Karottensuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 200 g Karotten klein würfeln und mitkochen. Mit Muskatnuss und Majoran abschmecken.
1 Stick Basica Vital® pur einrühren und aufkochen.

Tomatensuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 2Tomaten klein schneiden und mitkochen. Mit Tomatenmark und Basilikum abschmecken.
1 Stick Basica Vital® pur einrühren und aufkochen.

Kartoffelsuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 1 große Kartoffel kochen. Die gekochte Kartoffel zerkleinern und in die Brühe geben. Mit Majoran und Pfeffer abschmecken.
1 Stick Basica Vital® pur einrühren und aufkochen.

Kürbissuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 150 g Kürbis kochen. Den gekochten Kürbis zerkleinern und in die Brühe geben. Mit Zitronensaft und Kardamom abschmecken.
1 Stick Basica Vital® pur einrühren und aufkochen.

Selleriesuppe

Grundrezept Gemüsesuppe: 1 Portion

Zusätzlich 200 g Knollensellerie klein würfeln und mitkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1 Stick Basica Vital® pur einrühren und aufkochen.

Basica®

Kostaufbautage (11.–14. Tag)

Nach den Fastentagen folgt das Fastenbrechen und die Kostaufbautage. In diesen Tagen stellen Sie Ihre Verdauung wieder Schritt für Schritt auf die gewohnte Ernährung ein.

Zum Fastenbrechen essen Sie einen Apfel. Sie werden erstaunt sein, wie intensiv der Apfel schmeckt. Essen Sie dann kleine Portionen, damit sich Magen und Darm wieder an die normale Nahrung gewöhnen:

- Essen Sie nur, bis Sie satt sind
- Genießen Sie das Essen, indem Sie langsam kauen und sich Zeit nehmen
- Weiterhin viel Trinken (Tee und Wasser)
- Vermeiden Sie fettreiche Mahlzeiten
- Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine gesunde Vollwertkost um

Fastenbrechen (11.Tag)

Morgens:
1 Apfel langsam essen und gut kauen
(Apfel kann auch gedünstet werden)

Mittags:
Kartoffelsuppe *(Rezept auf der nächsten Seite)*

Abends:
1 Knäckebrot mit Kräuterquark,
1 Naturjoghurt mit 1 Teelöffel Honig
und 2 Teelöffel Leinsamen

Aufbautag 1 (12. Tag)

Morgens:
1 Glas Buttermilch, 1 Knäckebrot mit Magerquark und 1 Teelöffel Fruchtaufstrich, 1 Apfel

Mittags:
Karotten-Sellerie-Rohkost *(Rezept auf der nächsten Seite)*

Abends:
Pellkartoffeln (2 Kartoffeln) mit magerem Kräuterquark

Aufbautag 2 (13. Tag)

Morgens:
Müsli aus Getreideflocken mit frischem Obst oder eingeweichten Trockenfrüchten. Mit Naturjoghurt oder Buttermilch anrühren.

Mittags:
Reis mit Gemüse *(Rezept auf der nächsten Seite)*

Abends:
2 Knäckebrote mit Hüttenkäse, 1 Apfel

Aufbautag 3 (14. Tag)

Morgens:
1 Glas Buttermilch, 2 Knäckebrote mit Magerquark und Honig, Obst (Apfel, Banane, Birne)

Mittags:
Bunter Salat mit Tofu *(Rezept auf der nächsten Seite)*

Abends:
Vollkornbrot mit Putenbrust oder mageren Schinken, dazu Rohkost-Gemüse (Karotten, Gurken, Kohlrabi)

Basica®

Mittagessen für Kostaufbautage

Die folgenden Rezepte sind nur für das Mittagessen während der Kostaufbautage.

Fastenbrechen

Kartoffelsuppe

2 kleine Kartoffeln, ½ Karotte, ¼ Lauch und ¼ Knollensellerie waschen, schälen und würzen. 500 ml Gemüsebrühe zubereiten und Gemüse 15 Min. in der Brühe köcheln. Suppe anschließend pürieren und nach Geschmack mit frischen Kräutern (Petersilie, Thymian, Schnittlauch) sowie Hefeflocken und Muskatnuss würzen.

Aufbautag 1

Karotten-Sellerie-Rohkost

3 kleine Karotten, ⅛ Sellerieknolle und ½ Apfel waschen, putzen und klein schneiden. Etwas Zitronensaft darüber pressen und ein paar Nüsse nach Wahl hinzugeben.

Aufbautag 2

Reis mit Gemüse

½ kleine Zucchini, 1 Karotte, 2 Cocktail-Tomaten putzen und würfeln. 1 kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schneiden und in wenig Olivenöl anbraten. ½ Tasse Vollkornreis mit in die Pfanne geben und danach mit 1 Tasse Gemüsebrühe ablöschen. Karotten und Zucchini hinzufügen und mitdünsten, Tomaten erst zum Schluss dazu geben. Mit Pfeffer und Kräuter abschmecken.

Aufbautag 3

Bunter Salat mit Tofu

½ Packung Tofu in kleine Würfel schneiden und in wenig Olivenöl 3 Min. anbraten. 3 Esslöffel Sojasauce hinzugeben und weiter braten, bis Flüssigkeit verdampft ist. Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum) fein hacken und hinzugeben. Topf beiseite stellen und abkühlen lassen. 1 kleine Salatgurke, 1 gelbe oder rote Paprika und 5 Cocktail-Tomaten würfeln. Abgekühlten Tofu und 1 Becher Joghurt zum Gemüse hinzufügen und vermischen. Mit Pfeffer abschmecken.

Basica®

Ideal zum Fasten

50 Sticks

20 Sticks

Reine basische Mineralstoffe – frei von Zusatzstoffen

pur – das reine Basenpulver

Basica Vital® pur enthält reine basische Mineralstoffe und Spurenelemente und ist frei von Zusatzstoffen.
Für Veganer geeignet.

- ✓ lactosefrei
- ✓ glutenfrei
- ✓ ohne Zucker
- ✓ ohne Aromastoffe
- ✓ ohne Süßstoffe

Vielseitig in der Einnahme

Basica Vital® pur ist ein Basenpulver ohne Geschmack.

- ✓ Zum Auflösen in Wasser oder Saft
- ✓ Zum Einrühren in Speisen

Im praktischen Portionsbeutel

Für morgens und abends genau dosiert.

Basica®

Ihr Basica®-Sortiment für Energie und Leistungskraft

	Für alle, die sich bewusst ernähren		Für alle, die es praktisch mögen	Für alle, die aktiv im Leben stehen	Für alle, die es fruchtig wollen
	Basica Vital® pur **Reines Basenpulver** **Zum Auflösen in Wasser oder Saft** *20 Sticks / 50 Sticks*	**Basica Vital®** **Basisches Granulat** **Zum Einrühren in Speisen, auch zum Kochen und Backen** *200 g / 800 g*	**Basica Compact®** **Basische Tabletten** **Praktisch für die tägliche Einnahme zu Hause und unterwegs** *120 Tbl. / 360 Tbl.*	**Basica Direkt®** **Basische Mikroperlen** **Zur schnellen Einnahme ohne Wasser im Büro oder auf Reisen** *30 Sticks / 80 Sticks*	**Basica Instant®** **Basisches Trinkpulver** **Schnell löslich mit fruchtigem Orangengeschmack** *300 g*
Verzehrhinweis (pro Tag)	2 Sticks	2 x 16 g	2 x 3 Tabletten	2 Sticks	1 x 15 g
Ohne Lactose	✓	enthält Milchzucker (Lactose)	✓	✓	✓
Ohne Zucker	✓	✓	✓	✓	enthält Saccharose
Ohne Süßstoffe	✓	✓	✓	enthält Süßungsmittel Sorbit	✓
Ohne Gluten/Jod	✓	✓	✓	✓	✓
Geschmack	ohne Geschmack	ohne Geschmack	ohne Geschmack	frischer Zitronengeschmack	fruchtiger Orangengeschmack
Brennwert (pro Tagesdosis)	16 kcal / 70 kJ	111 kcal / 471 kJ	6 kcal / 25 kJ	11 kcal / 49 kJ	49 kcal / 208 kJ
Für Diabetiker (pro Tagesdosis)	< 0,1 BE	2 BE	< 0,1 BE	0,2 BE	0,8 BE

Fragen oder Anregungen?

Unter **www.basica.de** finden Sie:

- Wissenswertes zum Thema Säure-Basen-Ausgleich
- Säure-Basen-Test
- alle Produktinformationen zum Basica® Sortiment

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen
gerne persönlich weiter.

PROTINA

Protina Pharm. GmbH
D-85737 Ismaning

Info-Service
Tel.: +49 89 996553-0
Fax: +49 89 963446
www.basica.de
info@basica.de

Basica® erhalten Sie exklusiv in Ihrer Apotheke.

Apothekenstempel

1532389/09-2019 © 2019 Protina Pharm. GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Basica®