




Fastentee

Trinken spielt beim Fasten eine extrem große Rolle - um die 3 Liter herum sollten es über den Tag verteilt schon sein ... und damit du ein wenig Abwechslung in deine Getränke bekommst, bietet es sich an, diese Menge an Flüssigkeit zu teilen in 1,5 Liter Wasser und 1,5 Liter Fastentee.

Die folgenden Teesorten, die du in einem netten Tee-Laden, in der Apotheke, im Naturkostladen oder im Reformhaus kaufen kannst, sind als Fastentee bestens geeignet:

	<p><i>Fastentee zum entgiften und entschlacken</i></p>
<p>Kräuter, die sich zum entgiften und entschlacken eignen</p>	<p><u>Anis</u>, <u>Bärlapp</u>, <u>Bärlauch</u>, <u>Berberitze</u>, <u>Birke</u>, <u>Brennnessel</u>, <u>Brunnenkresse</u>, <u>Fenchel</u>, <u>Gänsefingerkraut</u>, <u>Hagebutte</u>, <u>Himbeere</u>, <u>Heidekraut</u>, <u>Kümmel</u>, <u>Koriander</u>, <u>Labkraut</u>, <u>Löwenzahn</u>, <u>Maisbart</u>, <u>Mariendistel</u>, <u>Mate</u>, <u>Pfefferminze</u>, <u>Rhabarberwurzel</u>, <u>Salbei</u>, <u>Schachtelhalm</u>, <u>Schafgarbe</u>, <u>Schlüsselblume</u>, <u>Schöllkraut</u>, <u>Silberdistel</u>, <u>Spitzwegerich</u>, <u>Wacholderbeere</u>, <u>Wermut</u>, <u>Zinnkraut</u></p>
<p>Tee-Vorschlag 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> » 3 Tee-Löffel Hagebutte » 3 Tee-Löffel Himbeerblätter » 3 Tee-Löffel Maisbart <ul style="list-style-type: none"> » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen » 5 Minuten ziehen lassen
<p>Tee-Vorschlag 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> » 3 Tee-Löffel Löwenzahn » 3 Tee-Löffel Pfefferminze » 3 Tee-Löffel Brennnessel <ul style="list-style-type: none"> » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen » 5 Minuten ziehen lassen
<p>Tee-Vorschlag 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> » 3 Tee-Löffel Birkenblätter » 3 Tee-Löffel Schachtelhalm » 3 Tee-Löffel Brunnenkressekraut <ul style="list-style-type: none"> » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen » 5 Minuten ziehen lassen
<p>Tee-Vorschlag 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> » 2 Tee-Löffel Mate » 2 Tee-Löffel Mariendistel » 2 Tee-Löffel Talgdüsenkraut

	<ul style="list-style-type: none"> » 2 Tee-Löffel Wermut » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen » 5 Minuten ziehen lassen
Fertiger Tee-Mix	<ul style="list-style-type: none"> » Neumondtee » Abnehmender-Mond-Tee » Nieren- und Blasentee » Leber-Galle-Tee » Blutreinigungstee » nach Packungsbeilage zubereiten

VORSICHT:

Wenn du Kräutertee-Mischungen im Aufgussbeutel kaufst, dann achte auf die Inhaltsstoffe! Aromastoffe oder Konservierungsmittel säuern den Tee und machen ihn damit für die Heilfastenkur unbrauchbar!

Schwarzer Tee und Grüner Tee sollten nach Möglichkeit ebenfalls gemieden werden.



Fastentee zum entspannen und beruhigen

Kräuter, die sich zum entspannen und beruhigen eignen

Baldrian, Ehrenpreis, Fenchel, Frauenmantel, Hopfen, Johanniskraut, Lavendel, Linde, Mate, Melisse, Orangenblüten, Ringelblume, Rooibos, Rosmarin, Salbei, Sarsaparille, Sonnenblume, Weißdorn

Tee-Vorschlag 1

- » 3 Tee-Löffel Melisse
- » 3 Tee-Löffel Rooibos
- » 3 Tee-Löffel Lindenblüten
- » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen
- » 5 Minuten ziehen lassen

Tee-Vorschlag 2

- » 3 Tee-Löffel Orangenblüten
- » 3 Tee-Löffel Mate
- » 3 Tee-Löffel Sarsaparillewurzel
- » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen
- » 5 Minuten ziehen lassen

Tee-Vorschlag 3

- » 3 Tee-Löffel Frauenmantel
- » 3 Tee-Löffel Baldrian
- » 3 Tee-Löffel Sonnenblumenblüten
- » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen
- » 5 Minuten ziehen lassen

Tee-Vorschlag 4

- » 3 Tee-Löffel Hopfenblüten
- » 3 Tee-Löffel Ringelblume
- » 3 Tee-Löffel Johanniskraut
- » mit 1 Liter kochendheißem Wasser aufgießen
- » 5 Minuten ziehen lassen



Zweimal am Tag darfst du deinen Kräutertee mit einem Löffel Honig verfeinern. Der gute Honig verhindert nämlich einen zu starken Harnsäureanstieg. Allerdings solltest du es auch bei dieser Menge belassen und nicht noch mehr Honig in deinen Tee träufeln.

Rüdiger Dahlke beschreibt das in seinem Buch "Bewusst Fasten" sehr nett:

"Der Honig liefert uns, ähnlich wie die Fruchtsäfte, eine gute Gelegenheit, uns selbst hereinzulegen. Dann nämlich, wenn wir den Ratschlägen nicht nach ihrem Geist, sondern nach dem Buchstaben folgen. Natürlich kann man einen Teelöffel bis zum Stielende in den Honig bohren und ein viertel Pfund aufladen - das ist dann eben ein Kinderstreich und als solcher ja auch in Ordnung. Wir können uns beim Fasten immer nur selbst betrügen, niemals jemand anderen, und so können wir es auch gleich bewusst tun - es dann aber auch genauso gut lassen. Im Fall des Honigs kommt noch der Nachteil dazu, dass so eine plötzliche große Glucosemenge nicht etwa Kraft gibt, wie man gerne meint, sondern letztlich zu Schwäche führt, weil langfristig der Blutzuckerspiegel über eine Stoffwechselgegenregulation gesenkt wird - und ehe wir uns versehen, haben wir eine Unterzuckersituation im Blut und damit Hunger."