

Anita  
Heßmann-Kosaris

# Saft FASTEN



Entgiften und  
entschlacken  
in zwei Tagen

man  
kau:

derte Entgiftungssysteme ein gesundheitliches Risiko, an sogenannten Zivilisationsleiden wie Herz-Kreislauf-Störungen, Rheuma, Gicht, Diabetes und sogar Krebs zu erkranken.

## Den Körper wirksam entlasten

Sie können etwas gegen die zunehmende Vergiftung und Verschlackung tun. Zum einem vorbeugend, indem Sie gesünder leben und dafür sorgen, dass diese Stoffe nicht entstehen. Und zum anderen, indem Sie dem Körper möglichst mehrmals im Jahr die Gelegenheit zur inneren Reinigung geben – zum Beispiel durch sanftes Saftfasten an einem Wochenende. Damit entlasten Sie Ihren Stoffwechsel und die Verdauung, stärken Ihre Abwehr- und Selbstheilungskräfte, beugen Erkrankungen vor und verbessern Ihr Allgemeinbefinden.

*Säfte sind echte Nährstoffbomben.*



## Einzigartige Powerstoffe

Mit den frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, die Sie während des Fastenwochenendes zum sanften Entwässern, Entgiften oder Entschlacken trinken, nehmen Sie eine einzigartige Komposition hochwirksamer Pflanzenstoffe auf. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die Stoffwechselfvorgänge steuern, den Wasserhaushalt regulieren, das Immunsystem unterstützen und als Bestandteil von Enzymen am Aufbau von Zellen, an der Bildung von Hormonen und an der Energiegewinnung beteiligt sind.

Diese natürlichen Biostoffe stehen in enger Wechselbeziehung zueinander, hemmen und fördern sich gegenseitig. Vitamine sind beispielsweise auf die Hilfe der Mineralstoffe angewiesen, ohne die sie nicht vom Nährkreislauf unseres Körpers aufgenommen werden können.

### Sekundär, aber nicht zweitrangig



Zu den wertvollen Bestandteilen, die den Entgiftungsprozess beschleunigen, die Verdauung und das Immunsystem unterstützen, gehören die »sekundären Pflanzenstoffe«.

Im Gegensatz zu den primären Pflanzenstoffen (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße), die dem Stoffwechsel der Pflanze dienen und auch für uns Menschen lebensnotwendig sind, kommen die sekundären Stoffe als Farb-, Geschmacks-, Regulations- und Duftstoffe in den Pflan-




zen vor. Sie sind darin zwar nur in unvorstellbar kleinen Mengen vorhanden, dennoch sind sie für uns Menschen höchst nützlich. Tausende dieser Pflanzenschutzstoffe sind bisher bekannt, doch nur ein Bruchteil der chemisch sehr verschiedenen Stoffe ist für uns Menschen verfügbar. Die sekundären Pflanzenstoffe sind an vielen Stoffwechselfvorgängen in unserem Körper beteiligt und unterstützen ihn beim Entgiften und Entschlacken, zum Beispiel indem sie die Nieren- und Blasen-tätigkeit anregen und die Verdauung fördern.

### Ganz oben auf der Liste: Vitamine


Zu den wichtigsten Vitaminen, die wir mit den Obst- und Gemüsesäften aufnehmen, gehören die Vitamine des B-Komplexes, die daran mitwirken, Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße für den Körper verwertbar zu machen. Dadurch tragen sie wesentlich zur Energiebereitstellung und Leistungsfähigkeit bei.


-  Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamin), das Nervenvitamin, hält Sie beispielsweise während des Fastenwochenendes bei guter Laune. B<sub>1</sub> sorgt dafür, dass das »Glückshormon« Serotonin optimal vom Gehirn aufgenommen wird. Es ist für eine reibungslose Verdauung zuständig und auch daran beteiligt, Blutzucker in Energie umzuwandeln.
-  Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin oder Lactoflavin) hilft dabei, Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß abzubauen und kurbelt den trägen Energiestoffwechsel an. Es regene-

riert und entgiftet die Leber. Vitamin B<sub>2</sub> wird auch als Wachstumsvitamin bezeichnet, es sorgt nämlich für gesunde, schöne Haut und Haare und ist gut für die Augen.

-  Vitamin B<sub>3</sub> (Niacin) reinigt den Organismus von Giftstoffen aus der Luft, von Nikotin und Alkohol. Es ist wichtig zum Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren. Es reguliert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut, regt den Kreislauf an und liefert wichtige Enzyme für die Verdauung.
-  Vitamin B<sub>5</sub> (Pantothensäure) ist das Schlankheitsvitamin schlechthin. Es wirkt verdauungsfördernd, hilft Zucker und Fett in Energie umzuwandeln. Es wird zur Bildung von Geschlechts- und Nebennierenrindenhormonen gebraucht. Außerdem muss es für die Produktion von Antikörpern und roten Blutkörperchen vorhanden sein. B<sub>5</sub> ist obendrein ein hochwirksames Anti-Stress-Vitamin.
-  Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxin) unterstützt die natürliche Ausscheidungsfunktion der Leber. Das »Sportlervitamin« ist zusammen mit einem Enzym für den Muskelaufbau zuständig. B<sub>6</sub> stärkt das Immunsystem, hilft bei der Bildung von Blutzellen, senkt die Cholesterinwerte und begünstigt die Übertragung von Nervenimpulsen. Genau genommen gibt es drei Arten von Vitamin B<sub>6</sub>: das an Pflanzen gebundene Pyridoxin sowie die beiden an Phosphor gebundenen Formen Pyridoxal und Pyridoxamin in tierischem Gewebe.

Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen außer Niacin und Pantothersäure auch Folsäure und Vitamin C. Auch sie haben wichtige Aufgaben in unserem Körper. Biotin (auch als Vitamin B<sub>7</sub> oder Vitamin H bekannt) oder Vitamin B<sub>12</sub> sind hauptsächlich in tierischen Produkten enthalten. Sie kommen daher nur bei den milderen Entschlackungsvarianten, bei denen auch Milchprodukte verwendet werden, ins Glas.

 Folsäure braucht der Körper, um Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate richtig zu verwerten. Zusammen mit Vitamin B<sub>12</sub> und der Aminosäure Methionin beeinflusst es über den Gehirn- und Nervenstoffwechsel unser Wohlbefinden. Folsäure wird für den Aufbau der roten und weißen Blutkörperchen benötigt. Zudem ist dieses Vitamin aus der B-Gruppe wichtig für den Abbau von Homocystein im Blut. Ein hoher Homocysteinspiegel wird mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.

 Vitamin C (Ascorbinsäure) ist ein Entschlackungsexperte sondergleichen. Es heizt die Fettverbrennung in den Zellen an, setzt Energie frei und unterstützt die Leber bei der Entgiftungsarbeit. Es erleichtert im Darm die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Außerdem ist Vitamin C gut fürs Bindegewebe und eine feste glatte Haut. Es mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte und verhindert als Radikalfänger die schädliche Oxidation der Zellen.