

Kom ihåg att dricka tillräckligt

Man bör dagligen dricka totalt ca 2-3 liter vatten per dag. Inta dryckerna rumsvarma och klunkvis. Som törstsläckare mellan måltiderna rekommenderas käll- eller brunsvatten (minst 1 liter per dag). För att främja den renande verkan och balansera magens funktion kan man tillsätta Molkosan. Ett rikligt vätskeintag sköljer organismen och underlättar tillvaron. Dryckerna bör "tuggas" eller blandas med saliv vars matsmältning-senzymer förebygger magbesvär.

Symptom i början av fastan

Under de första dagarna börjar organismen tära på sina reservnäringslager och detta kan ge fastesyntom.

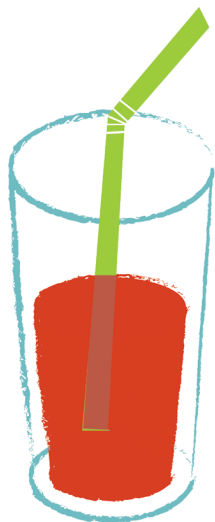
Symtomen kan vara olika slags värk, illamående och kraftlöshet. Det finns ingen orsak att låta sig skrämmas av dem. Det känns lättare om du försöker försnabba ämnesomsättningen exempelvis med lätt motion (som yoga och utvistelse) – på detta sätt avlägnas slagen snabbare.

Frusenhet är en naturlig följd av det minskade energiintaget. Lätt motion motverkar också frusenhet då värme produceras när man rör på sig.

Så här kan du göra för att må bättre under fastan:

- drick mycket vatten
- gör tarmsköljningar
- vistas utomhus
- bada bastu
- ta bad
- torrborsta kroppen
- sov och vila tillräckligt
- gör avslappningsövningar, ta massage och andra vårdformer
- en tesked honung eller ett par skedar surmjölk kan underlätta om man mår dåligt

Efter de två, tre första fastedagarna känner sig de flesta redan bättre och lättare.



Avslutning av fastan och återgång till det normala

Avslutningen av fastan är ett utmanande men viktigt skede. Fastan bör avslutas långsamt (ca 4 dagar) då en snabb övergång till fast näring kan orsaka matsmältning-problem.

- Ät små mängder i början.
- Tugga maten noggrant.
- Drick tillräckligt. Du kan fortsätta använda Molkosan som stöder magens verksamhet.
- Ät inte mera än vad din mage förmår smälta. När du äter långsamt och njutningsfullt blir du också mätt redan av en liten portion.
- Ät helst mat med betoning på vegetariska ingredienser som äpple, riven morot, grönsakssoppa, blåbär etc.

Efter fastan ska man inte längre göra tarmsköljningar. Tarmverksamheten normaliseras inom några dagar efter att man börjat äta normalt.

Mera anvisningar om fastan och tiden då man vänjer sig vid att äta igen: paasto.fi



ANVISNINGAR FÖR A.VOGELS SAFTFASTA

A.Vogel





ANVISNINGAR FÖR A.VOGELS SAFTFASTA

Fastans syfte är att rena organismen och avlägsna slaggämnen från ämnesomsättningen. Om du fastar för första gången är det speciellt viktigt att följa anvisningarna.

En frisk, vuxen människa kan fasta utan problem. Fasta rekommenderas inte för växande barn och inte heller för gravida eller ammande mödrar. Personer som använder mediciner regelbundet bör alltid diskutera fastan med sin läkare.

Vogels Fastepaket räcker till en femdagars fasta men fastan kan förlängas till exempelvis sju dagar; i detta fall behövs mera safter. Under en femdagarsfasta börjar kroppen redan förbruka överskottslagret eller med andra ord fettvävnaden.

Förberedelse för fasta

Tänk över din egen attityd för att lyckas med fastan. Förbered dig alltså psykiskt innan du inleder fastan.

Försök lämna bort njutningsmedel (kaffe, tobak, alkohol) en vecka innan du inleder fastan. Drink mycket vatten.

Ät lättare och minska på portionerna under veckan innan du börjar fasta. Ät mera grönsaker, frukt och fullkornsprodukter. Näringsfibrerna i dessa underlättar tarmens verksamhet och rening. Undvik tung, fet och söt mat.

Tarmtömningen inleds 2 dagar före fastan

Blanda två kvällar innan fastan inleds en matsked linfrön och tre strimlade torkade plommon i ett glas vatten. Ät linfröna och plommonstrimlorna och drick blötlägningsvattnet på tom mage följande morgon för att få magen igång.

Tarmtömning och tarmsköljningar

Det är bra att få tarmen så tom som möjligt innan fastan inleds. Man bör också se till att tarmen fungerar också under själva fastan. På så sätt förebyggs eventuella besvär som huvudvärk och trötthet under fastan.

Kvällen innan fastan börjar sköljs tarmen med hjälp av tarmsköljningspåsen som följer med fastepaketet. Sköljningen görs dagligen också under fastan, det underlättar eventuella symtom som fastan medför.

För att tömma tarmen kvällen innan fastan inleds kan man alternativt använda glaubersalt (från apoteket) eller något annat mildt laxativ, men det är inte nödvändigt om man följer ovan nämnda förberedelseanvisningar.

Efterhand som fastan framskrider renar tarmsköljningen, piggar upp gör det lättare att fasta. Det kan kännas konstigt första gången du gör en tarmsköljning, men du märker snart att det är lätt och att sköljningen har en positiv verkan.

Gör sköljningen så här:

Fyll påsen med ljumt vatten och häng den på minst en meters höjd. Smöj in slangens munstycke med vaselin eller Bioforce Creme. Slangens munstycke placeras försiktigt i ändtarmsöppningen och efter detta får vattnet rinna fritt in i ändtarmen.

När det börjar kännas spant i tarmen avbyter du vattentillströmningen och sätter dig ner för att tömma tarmen. Det är bra att massera magen lätt under tarmsköljningen.

Ställningen man intar under sköljningen varierar. De flesta fastare upplever att det är bra att ligga på vänster sida, men man kan också göra sköljningen sittande på wc-stolen.

Tarmsköljningspåsen rymmer 1,5 liter vatten. Det beror på tarminnehållets mängd om vattnet rymms i tarmen på en gång eller om man måste ta proceduren i flera omgångar.



Fem dagars fasteprogram

Frukost

2 dl utspädd Biotta Granatäpplejuice (1 dl juice + 1 dl vatten)
2 dl ljumt brunns- eller källvatten med en tillsats av 1 msk Molkosan
1-2 dl Örte
5-10 droppar Cynaraextrakt

Mellanmål Örte

Lunch

1,5 -2 dl Biotta Morots- eller Tomatsjuice
2 dl Herbamare vegetabilisk buljong (Obs! 1 tärning ger 5 dl färdig buljong)
5-10 droppar Cynaraextrakt

Mellanmål Örte

Middag

2 dl Herbamare vegetabilisk buljong (låg salthalt)
1,5-2 dl Biotta Ananasjuice eller Daily Veggies-juice
5-10 droppar Cynaraextrakt

Kvällsmål 1-2 dl Örte

Det är bra att späda ut safterna med vatten om de känns för starka. Basiska safter neutraliserar surhetstillståndet som uppkommer under fastan.