

## Einkaufsliste für das HEILFASTEN nach der BUCHINGER-METHODE

Besorgen Sie rechtzeitig vor Beginn des **geplanten Heilfastens** folgendes Zubehör:

- 1 kleines Tütchen Magnesiumsulfat (Bittersalz) zum Abführen am 1. Tag (Apotheke, ca. 1,30€ für 50 g). Sie benötigen 2 EL Bittersalz auf  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser.
- 1 Gummiklistier (200 – 250 ml Fassungsvermögen) für die Einläufe (Apotheke, EUR 5€) mit körperwarmem Wasser.
- Frucht- bzw. Gemüsesäfte (ohne Zuckerzusatz), z.B. Apfel-Karotte (Rossmann) oder milchsauren Biogemüsesaft (Aldi) oder naturtrüben Apfelsaft. Wenn Sie Orangensaft verwenden, sollte dieser selbst gepresst sein. Sie benötigen jeden Tag ca. 1/8 Liter.
- 1 kleine Gummiwärmflasche für tägliche Leberwickel.
- Ausreichend mineralarmes Wasser, z.B. Lauretana oder Plose („leeres“ Wasser hat eine größere Reinigungsfähigkeit als Wasser mit viel Mineralien).
- Ca. 5 Biozitronen.
- Gemüse zur Zubereitung von Gemüsebrühe (Rezept siehe unten)

### Vorbereitungstag

Am Vortag des geplanten Heilfastens nach der Buchinger-Methode, sollte ein Obst- und Gemüsetag eingelegt werden. Dieser könnte so aussehen:

Morgens: 1 Müsli mit Haferflocken und Obst

Mittags: Obst Ihrer Wahl

Abends: gekochtes Gemüse. Dabei wird die benötigte Gemüsebrühe hergestellt.

### Zutaten Gemüsebrühe:

Wählen Sie möglichst vielfältig und nach Verträglichkeit/Geschmack:

- 1-2 Karotten
- 1 Kohlrabi
- 1-2 Tomaten
- 1 Kartoffel
- 1-2 Petersilienwurzeln/Pastinaken
- 2-3 Stengel Staudensellerie

## Einkaufsliste für das HEILFASTEN nach der BUCHINGER-METHODE

- 1 Stück Sellerieknolle
- 1 Rote Beete
- 1 Stück Lauch
- Viel Petersilie (im Winter verwenden Sie am besten Tiefkühlpetersilie in Bioqualität)
- 1 Stück Ingwer
- Weißkraut gehobelt (nach Geschmack)

Kochen Sie das kleingeschnittene Gemüse in reichlich Wasser (bis zu einer Stunde), Sie können gerne 1 TL Gemüsebrühe (ohne Glutamat) hinzufügen.

Die entstandene Brühe füllen Sie bitte in geeignete Flaschen und stellen diese in den Kühlschrank. **Sie benötigen täglich ¼ Liter dieser Gemüsebrühe während des Heilfastens (Hauptbestandteil).**

Das abgekochte Gemüse essen Sie am Abend des letzten Vorbereitungstages.

Genießen Sie diese letzte feste Mahlzeit, bevor Sie am nächsten Morgen mit dem Heilfasten beginnen!