



*Das*  
**SAFTKUR**  
*Buch*

Der Ratgeber mit 100 Rezepten für  
eine effektive Säuberung des Körpers

*Inklusive  
7 Tage Anleitung,  
Wochenplaner sowie  
Pulver-, Saft-,  
Suppen- und  
Smoothierezepte*

MARIA ENGELMANN



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Sonderausgabe  
*Limitierte Edition*

# Ihr Start in die Saftkur

Sie möchten etwas für Ihren Körper tun, doch oft fehlt die Zeit? Diäten treiben Sie in den Wahnsinn? Müdigkeit und Trägheit sind stetige Begleiter? Ab jetzt nicht mehr!

Wir begleiten Sie 7 Tage lang durch Ihre Saftkur. In diesem Kochbuch und Ratgeber finden Sie alles, was Sie zum Durchstarten benötigen.

Mit der beliebten Art des Saftfasten ist es Ihnen möglich, schnell und gesund Ihren Körper zu reinigen und mit wenig Aufwand viel für Sich heraus zu holen. Saftfasten verlangt etwas Vorbereitung, doch mit der Anleitung dieses Buches wird es für Sie zum Kinderspiel.

Für den Erfolg des Saftfastens ist es wichtig seinen Körper sanft darauf vorzubereiten und möglichst frische Zutaten zu verwenden. Um auch auf der Arbeit oder unterwegs nicht zu einem Fertigsaft greifen zu müssen, finden Sie in diesem Buch leckere pulverisierte Rezepte zum Mitnehmen.

Saftfasten ist eine sanfte Form des Fastens bei der neben Wasser auch Tee und Obst sowie Gemüsesäfte erlaubt sind.

Die Vorbereitung ist eine der wichtigsten Bestandteile des Saftfasten. Neben einem guten Entsafter empfiehlt es sich das Saftfasten in einen ruhigeren Zeitraum zu legen, da zu Beginn leichte Kopfschmerzen durch den Entzug von Zucker und Konservierungsstoffen auftreten können. Des Weiteren können Probleme mit der Verdauung auftreten.

Durch Saftfasten wird der Körper entlastet und das natürliche basische Gleichgewicht wieder hergestellt. Der Nebeneffekt dürfte ein leichter Gewichtsverlust sein, dieser beruht jedoch auf dem Wassermangel nicht auf der Verbrennung von Fettstoffen des Körpers. Daher ist Saftfasten für das Abnehmen weniger geeignet.

Wer über die 7 Tage hinaus Saftfasten möchte, sollte dies unter Absprache des Hausarztes angehen.

Damit Ihnen die Zubereitung der richtigen Säfte, Smoothies und Suppen leichter fällt, empfehlen wir Ihnen dieses Buch.

Viel Spaß beim Entsaften und guten Appetit.

**Warnung** Nicht für Diabetiker geeignet!

# **Inhaltsverzeichnis**

**IHR START IN DIE SAFTKUR**

**DER EINLAUF**

**DIE VORBEREITUNG**

**DER WOCHENPLANER**

**TAG 1**

**TAG 2**

**TAG 3**

**TAG 4**

**TAG 5**

**TAG 6**

**TAG 7**

**PULVER FÜR SÄFTE**

PFLAUMEN PFIRSICH APRIKOSEN PULVER

KIRSCH HIMBEERE ORANGEN PULVER

KAROTTEN APFEL PULVER

TOMATEN CHILI BASILIKUM PULVER

GURKE APFEL INGWER PULVER

GURKE SELLERIE KAROTTE TOMATE PULVER

INGWER ORANGEN KAROTTEN PULVER

KIWI MINZE PULVER

ERDBEERE HIMBEERE BLAUBEERE PULVER

BANANEN MINZE PULVER

**SMOOTHIE REZEPTE**

GRÜNER SMOOTHIE

SPINAT GURKE SMOOTHIE  
BEEREN SMOOTHIE  
KIWI SMOOTHIE  
WASSERMELONEN SMOOTHIE  
APFEL KAROTTE SMOOTHIE  
BANANEN SMOOTHIE  
GEMÜSE SMOOTHIE  
GELBE FRÜCHTE SMOOTHIE  
ROTE FRÜCHTE SMOOTHIE

## **SAFT REZEPTE**

ROTE BEETE SAFT  
KOKOS ANANAS SAFT  
ERDBEERE BANANEN SAFT  
ORANGEN INGWER SAFT  
HONIGMELONEN INGWER SAFT  
HONIGMELONE SAFT  
HIMBEERE MANDARINEN SAFT  
SCHARFER ERDBEERE SAFT  
KAROTTEN HONIGMELONEN SAFT  
SOJASPROSSEN SAFT  
MANDARINEN ORANGEN SAFT  
BANANEN FENCHEL SAFT  
ERDBEERE FEIGEN SAFT  
DATTEL SAFT  
ZUCCHINI APFEL SAFT  
BLUMENKOHL ANANAS SAFT  
MANGO CHILI SAFT  
MELONEN HIMBEERE SAFT  
APFEL SPINAT SAFT

WASSERMELONEN SAFT  
SPINAT ORANGEN INGWER SAFT  
TOMATEN KAROTTEN SAFT  
GURKEN PETERSILIE SAFT  
BROKKOLI SAFT  
GRÜNKOHL SAFT  
GRAPEFRUIT ORANGEN SAFT  
BLUMENKOHL ORANGEN SAFT  
ORANGEN BASILIKUM SAFT  
LIMETTEN APFEL SAFT  
TRAUBEN BLAUBEERE SAFT  
BIRNEN LIMETTEN SAFT  
FRÜCHTE SAFT  
KÜRBIS INGWER SAFT  
KÜRBIS SAFT  
TOMATEN PAPRIKA SAFT  
SPINAT ORANGEN INGWER SAFT  
TOMATEN KAROTTEN SAFT  
PAPRIKA APFEL SAFT  
KIWI APFEL SAFT  
ERDBEERE BANANEN SAFT  
SÜßKARTOFFEL SAFT  
WEINTRAUBEN GURKEN SAFT  
FEIGEN SAFT  
WEIßKOHL SAFT  
SAUERKRAUT ARTISCHOCKEN SAFT  
APFEL JOHANNISBEERE SAFT  
SANDDORN JOHANNISBEERE SAFT  
APFEL TRAUBEN SAFT



KAROTTEN FENCHEL SAFT  
ERDBEERE BRENNESSELSAFT SAFT  
KIRSCH SAFT  
BROKKOLI BIRNEN SAFT  
BANANEN HIMBEERE SAFT  
APFEL CHIA SAFT  
HIMBEERE SAFT  
GURKEN LIMETTEN SAFT  
HEIßER ZITRONEN SAFT  
TOMATEN FENCHEL SAFT  
ANANAS SAFT  
KAROTTEN SAFT  
PFLAUMEN ZIMT SAFT  
APFEL MINZE SAFT  
APFEL INGWER SAFT  
MANGO ANANAS SAFT  
BEEREN SAFT  
BLAUBEERE SAFT  
GRÜNER SAFT  
KIWI SAFT  
GRAPEFRUIT SAFT  
ROTE BEETE SAFT  
SCHARFER TOMATEN SAFT

## **SUPPEN REZEPTE**

BASISCHE SUPPE  
PAPRIKA SUPPE  
KLARE KRÄUTER SUPPE  
ZUCCHINI SUPPE  
ORANGEN KAROTTEN SUPPE

GEMÜSE SUPPE

KÜRBIS SUPPE

BROKKOLI SUPPE

KAROTTE SUPPE

# Der Einlauf

Schon seit jeher hat der Einlauf einen hohen Stellenwert. Der Körper scheidet bei einer Fastenkur ununterbrochen Giftstoffe sowie Eiweißzerfallsprodukte in den Darm ab. Es gleicht einem ständigem Prozess des Ausscheidens.

Wird Ihr Darm dabei nicht unterstützt und ausgespült, so können diese Abfallprodukte wieder in die Blutbahn gelangen und zu Kopfschmerzen oder Übelkeit führen. Dadurch wird der Einlauf zu einer wichtigen Funktion ihrer Kur. Durch das sanfte Einfließen des Wassers, wird der Darm gedehnt und die Darmperistaltik in Gang gesetzt. Der unnütze Darminhalt wird herausgelöst und schonend abtransportiert.

Ein Blick in die Toilette lässt viele Menschen erschrecken. Es kann nach einigen Tagen des Fastens zur Ablösung der oberen Zellschicht Ihrer Darmschleimhaut kommen. Diese Strukturen gleichen oft Würmern vom Aussehen her, sind jedoch ein gutes Zeichen der Reinigung Ihres Darmes.

Das passende Einlaufgerät erhalten Sie in jeder Apotheke und auch in gut ausgestatteten Reformhäusern.

Bei Amazon finden Sie schon für wenig Geld geeignete Einlaufsets.

Benutzen Sie zum Einführen des Schlauchs Gleitmittel. Dazu eignet sich auch ganz normales Sonnenblumenöl.

Die Wassertemperatur sollte angenehm warm sein.

Während des Einlaufs können Sie sich auf die Seite oder den Bauch legen.

Versuchen Sie das Wasser für 5-10 Minuten drinnen zu behalten und dann zur Toilette zu gehen.

Achten Sie darauf am Tag des Einlaufs immer eine Toilette in der Nähe zu haben

## **Die Vorbereitung**

Schauen Sie zuvor, dass Sie alles im Haus haben, was Sie über die Woche brauchen werden. Neben einem Entsafter brauchen Sie frisches Obst und Gemüse sowie zuckerfreie Tee Sorten. Pro Tag empfiehlt es sich 5-8 Säfte zu trinken.

Bedenken Sie jedoch, dass reine Obstsäfte sehr viel Fruchtzucker enthalten können und dadurch abwechslungsreich mit Obst, Gemüse und Kräutern experimentiert werden darf.

Feste Nährstoffe sind in den nächsten 7 Tagen für Sie nicht von Bedeutung. Alles was Sie benötigen, erhalten Sie durch Ihre Säfte.

Des Weiteren empfehlen wir Ihnen ein Einlaufgerät, um Ihren Darm bestmöglich bei der Ausstoßung der Giftstoffe zu unterstützen.

# Der Wochenplaner

Mit einem Plan kommt man nicht nur deutlicher leichter durchs Leben sondern auch durch eine Diät. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen an dieser Stelle einen Wochenplaner aushändigen. Klicken oder kopieren Sie einfach den Link und Sie können den Plan downloaden.

Beachten Sie dabei genug Dosen parat zu haben. Das ganze Essen für die Woche muss schließlich kühl und dicht verschlossen werden.

Hier geht es zu Ihrem Wochenplaner:

<https://cutt.ly/noEb2X> (in Groß) – Auf nächster Seite in klein.

Falls Ihnen der Wochenplaner gefällt oder Sie Verbesserungsvorschläge haben, so schreiben Sie uns diese doch bitte einfach unter: [info@ml-Verlag.de](mailto:info@ml-Verlag.de)