



PRIMAVERA®

Checkliste Fastenwoche 2022

Seite 1 von 3

Ätherische Öle/ Bio Pflegeöle

Für die Psyche

- Lorbeerblätter bio
- Zitrone bio, Grapefruit bio

Zum Entgiften

- Rosmarin Verbenon bio
- Sesamöl bio
- Eventuell Aroma Sauna-Aufgüsse oder
- Sesamöl bio, Bergamotte bio, Wacholder bio, Lavendel fein bio
- Mundwohl Ölziehkur bio

Kopfschmerzen

- Pfefferminze bio oder
- Kopfwohl Roll-On bio

Weitere Utensilien

Leberwickel

- Wärmflasche
- 2 Handtücher (am besten lange Saunatücher, Kompressen, Geschirrtuch und Handtuch)

Entgiftung

- Wanne für Fußbad
- Basisch-mineralisches Körperpflegesalz (z.B. von Jentschura) oder Totes Meersalz
- Evtl. Körperbürste oder Schwamm
- Büchlein für Notizen, Gedanken
- Yogamatte für kleine Yogaeinheiten evt. **Yoga Flow Raumspray bio**
- Ein gutes Buch für die viele Zeit, die dir nun zur Verfügung steht

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246





PRIMAVERA®

Seite 2 von 3

Ergänzend möglich

- Zungenschaber
- Schüßler-Salz Nr. 7
- Heilerde (zur innerlichen Einnahme)
- Glaubersalz
- Irrigator, Darmrohr

Lebensmittel für Basenfasten

- Gemüse (vor allem Kartoffeln, Sellerie, Karotten, Broccoli, ...) 80%
- Obst (vor allem Äpfel, Bananen, Zitrone) 20%
- Buchweizen oder Erdmandeln

- Kräutertee (fertige Basentees, Anis/Fenchel/Kümmel oder Schafgarbe, Zinnkraut, Salbei, Brennnessel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Lindenblüten, Pfefferminze, Ingwer, Hagebutte, (Zitronen-) Melisse)
- Stilles Mineralwasser
- Evtl. Kaffee-Ersatz (Lupinen)

- Frische Kräuter (Oregano, Estragon, Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Dill, Majoran, Zitronenmelisse)
- Nüsse
- Samen, Keimlinge

Top 10 Basenbildner:

- Schwarzer Rettich
- Oliven
- Erdmandeln
- Keimlinge
- Frische Kräuter
- Sesam und Sesamsalz (Gomasio)
- Sprossen

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246





PRIMAVERA®

Seite 3 von 3

Getränke für Heilfasten

- Kräutertee (fertige Basentees, Anis/Fenchel/Kümmel oder Schafgarbe, Zinnkraut, Salbei, Brennnessel, Löwenzahn, Spitzwegerich, Lindenblüten, Pfefferminze, Ingwer, Hagebutte, (Zitronen-) Melisse)
- Stilles Mineralwasser
- Gemüse- und Obstsaft
- Gemüsebrühe

Weitere Tipps und Infos zum Basenfasten findest du auf der Homepage [basenfasten - die wacker-methode®](#) - [gesund genießen](#) oder für das Heilfasten [BUCHINGER Fasten - Original-Heilfastenkur bei BUCHINGER](#). Für präventive Kuren und Therapien können wir zudem die [Hufeland Kliniken in Bad Mergentheim](#) empfehlen.

Wir wünschen Dir viel Erfolg!

Dir fehlt noch das ein oder andere Öl?

Alle PRIMAVERA Öle sind bereits zu unserem Online-Shop verlinkt, wo Du sie direkt in den Warenkorb legen kannst.

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246

