

Heilfasten

Unser Fastenprogramm

Vorbereitung - Entlastungstag

1. Entlastungstag

Verzichten Sie auf keinen Fall auf den Entlastungstag. Sie nehmen Ihrem Körper das sanfte Umschalten auf die Ernährung von innen. Wenn Sie ohne Entlastungstag fasten, verzögern Sie den Umschaltungsprozess und provozieren Hungergefühle in den ersten Fastentagen. Die körpereigenen Nahrungsdepots werden langsamer geleert und damit auch die für den Nebeneffekt (Reduzierung des Körpergewichts) wichtigen Fettdepots.

Am Entlastungstag bereiten Sie sich körperlich und geistig auf die kommende Nahrungsumstellung vor, machen die letzten Besorgungen von Ihrer Einkaufsliste und beschränken die Nahrungsaufnahme.

Sie verzichten ab heute - dem Entlastungstag - freiwillig auf gewohnheitsmäßige Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Zigaretten, süße und salzige Köstlichkeiten.

Sie trinken am Entlastungstag zwei bis drei Liter Mineralwasser und/oder naturtrübe Obstsäfte aus dem Naturkostladen oder Reformhaus.



Speiseplan

Vormittags

Sie ernähren sich heute am Morgen von Äpfeln und Naturjoghurt, den Sie mit einer fertigen Müslimischung und/oder Sonnenblumen- / Kürbiskernen oder Nüssen anreichern (die Zwischenmahlzeit sollte genauso aussehen).

Mittags und Abendbrot

Auf Ihrem Speiseplan für die Mittagsmahlzeit und das Abendbrot steht ein leckerer, phantasievoll angerichteter Rohkostsalat mit Gemüsesorten der Saison.

Salatidee: Gemischter Salat mit

- 1 Tomate
- 1 Fenchel
- 1 Staudensellerie
- 1 Mohrrübe
- 1 rote Paprika
- 1 Rettich
- 1 Blattsalat

Das Gemüse wird zerkleinert und ganz nach Belieben mit kaltgepresstem Olivenöl und Obstessig, Zitrone, Nüssen oder Kernen und frischen Kräutern angerichtet.

Was noch zu beachten wäre

- Kauen Sie langsam und gründlich.
- Machen Sie alles in Ruhe und mit Bedacht.
- Vergessen Sie den Alltagsstress und sammeln Sie sich innerlich für den nächsten Tag.
- Beobachten Sie Ihren Körper, konzentrieren Sie sich ganz auf sich,

- wiegen Sie sich am Morgen.
- Beginnen Sie den Morgen vom Entlastungstag mit kleinen Bewegungsübungen bei geöffnetem Fenster. Atmen Sie die frische Luft tief in den Bauch ein.
- Danach begrüßen Sie sich im Bad vor dem Spiegel mit einem lächelnden Hallo.
- Anschließend machen Sie eine Trockenbürsten-Massage und waschen sich danach kalt, wenn Ihr Körper schön warm ist oder duschen Sie abwechselnd warm und kalt.
- Wenn Sie Urlaub haben, machen Sie all das, wozu Sie sonst keine Zeit, lesen Sie ein schönes Buch, hören Sie Ihre Lieblingsmusik oder
- pflegen Sie Hobbies, seien Sie kreativ.

1. Fastentag

Zum Einstieg in die Fastenphase wird morgens eine Darmentleerung durchgeführt.

1. Glaubern (Bittersalz): F.X. Passage-Abmittel (Magnesiumsulfat) zur inneren Reinigung von oben. Damit werden der Magen und der Dünndarm gereinigt.
2. Einlauf, besser eine Darmspülung mit der sogenannten Colon-Hydro-Therapie, zur inneren Reinigung von unten. Damit wird der Dickdarm gereinigt.

Wichtig ist es jeden Tag eine Darmreinigung zu machen um Rückvergiftungen aus dem Darm zu vermeiden.

Somit werden auftretende Kopfschmerzen, seelische Verstimmungen, Unlust, Hungergefühle besser.

Nieren und Blasentee 3 - 4x tgl. 1 Tasse zur Unterstützung der Nierenleistung und forcierten Urinausscheidung

Vorschlag: Firma Infirmarius, Teemischung 3; PZN 7110453

Honig: je nach Bedarf (kalt geschleudert) je morgens und abends 1 TL

Trinken

- Viel trinken, 2- 3 Liter
- Stilles Mineralwasser,
- Kräuter und Früchtetees über den Tag verteilt trinken.

Getränke nicht zu kalt und nicht zu heiß zu sich nehmen

Der Blutdruck:

Es ist ganz natürlich wenn der Blutdruck beim Fasten sinkt. Fasten hilft, den Blutdruck zu regulieren.

Wenn der Blutdruck morgens zu niedrig ist:

- nicht zu schnell aufstehen
- sich Zeit nehmen
- immer wieder Pausen machen
- recken und strecken
- langsam aufstehen
- tief atmen
- Trockenbürsten
- Wechseldusche
- Wadenpumpe
- Fußsohlen klatschen 50 mal

Vorsicht ist geboten bei:

- Bluthochdruck
 - Neigung zu Migräne oder
 - Kopfschmerzen,
- dann sollten Sie keine Bittersalze einnehmen.

Empfehlung: Darmspülung Colon-Hydro-Therapie



Niedriger Blutdruck:

Wenn der Blutdruck deutlich zu tief ist, kann mit **Korodin** Tropfen der Blutdruck erhöht werden.

- Gastreten wenn möglich

Leberwickel

In der Mittagszeit, am besten nach der warmen Gemüsebrühe. Zwischen 13:00 und 15:00 Uhr ist die Leberaktivität am geringsten (nach TCM-Erkenntnissen) und zu der Zeit ist ein Leberwickel zur Unterstützung der Leberleistung sehr hilfreich.

Weitere wohltuende Aktivitäten

Viel Bewegung an der frischen Luft, z. B. Spaziergänge

2. Fastentag

Morgens

- Einlauf besser noch eine Colon-Hydro-Therapie
- Ölziehen
- Zungenbelag mit einem Teelöffel abkratzen

Leber – Galle Tee: 3 - 4 tgl. 1 Tasse zur Unterstützung der Leberentgiftungsleistung und Ausscheidung von fettlöslichen Giftstoffen über die Gallenflüssigkeit.

Vorschlag: Firma Infirmarius, Teemischung 1; PZN 7110430

Viel trinken (3 Liter und mehr)

Basische Mineralien 3x tgl. 2 Tabletten

Vitaminsäfte / Vitamintabletten

Ruhe gönnen

Auf das Hier und Jetzt konzentrieren

Die Gegenwart genießen

Hygiene

Leberwickel

Die Mundtrockenheit

Mundgeruch: 3 - 4 mal am Tag eine Mundspülung (Salviathymol)

Öfter Kurzduschen: Der Körper scheidet vermehrt Gifte über die Haut aus, es kann zu unangenehmen Körpergeruch kommen.

Insel der Ruhe schaffen. / Alleine im Bett schlafen

3. Fastentag

Blutreinigungstee: 3 - 4 tgl. 1 Tasse, zur Entschlackung und Entgiftung und Unterstützung von Leber und Niere.

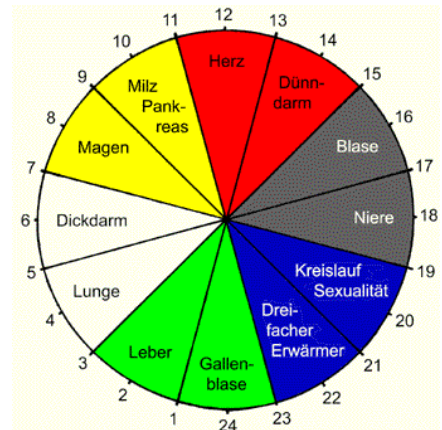
Vorschlag: Firma Infirmarius, Teemischung 4; PZN 7119933

Vitamine / Mineralien unterstützen die Stoffwechselarbeit und wirken einer evtl. auftretenden Fastenkrise entgegen.

Selbstmotivation

Loben Sie sich für Ihr Durchhaltevermögen

Sie sind stark und halten durch



„Ich weiß ich kann und glaube daran“

Auftreten von Fastenzeichen

Fastenflauten können auftreten, Fastenkrisen sind Heilkrisen

Täglich wiegen, denn der Körper schaltet nun um auf Abbau. Bei den Einen etwas schneller bei den Anderen etwas langsamer

Der Urin wird dunkler

Viel Ruhe viel Schlaf / Innere Einkehr

4 - 10 Fastentag

weitermachen wie die Tage zuvor.

Sie haben es weit gebracht! SIE SIND MITTEN IM FASTEN

Durchhalten!

Viel Trinken; trinken Sie Ihren Tee wie oben beschrieben im täglichen Wechsel (Nieren-Tee, Leber-Tee und Blutreinigungs-Tee).

Viel Ruhe

Musikhören, Malen, Basteln; Entspannen

Atemübungen, Visualisierungen

Das Fastenbrechen

Der wichtigste Teil, wird im Kurs genau besprochen

Allgemeine Anmerkungen

Die ersten Mahlzeiten müssen abführend sein.

Je schneller sie die Därme passieren, desto wirksamer und schneller gehen auch die gelösten Gifte aus den Därmen.

Wer vorher wenig Fleisch gegessen hat sollte nach dem Faste mit Obst beginnen.

Starke Fleischesser sollten unbedingt mit gedünstetem Gemüse und 3- 4 Tage kein frisches Obst essen. Da die gelösten Gifte in Verbindung mit Fruchtzucker starke Gärungsprozesse verursachen können (starke Blähungen).

Gedämpfter Spinat und anderes grünes Gemüse (Mangold)

Neues Essbewusstsein entwickeln.

Stoffwechselaktive Ernährung

Maßhalten beim Essen

Kaukultur

Entspannungsübungen weiter machen

Aufbautage

1. Auftag

Frühstück

Heute essen Sie einen reifen, frischen Apfel zum Frühstück, den Sie gut kauen (kleine Bissen).

Trinken Sie dazu Tee Ihrer Wahl (Kräuter- oder Früchtetee), mind. zwei bis drei große Tassen.

Mittagessen

Mittags vermischen Sie einen Naturjoghurt mit 1 EL Leinsamen und trinken Sie dazu Ihre drei Tassen Tee. Auch zwischendurch viel trinken Sie.

Abendessen

Am Abend trinken Sie zwei bis drei Tassen Kräutertee und dürfen nun einen Teller Gemüsesuppe essen, allerdings bis spätestens 18.00 Uhr. Ansonsten könnte Ihre Nachtruhe durch die beginnende Verdauungsarbeit gestört sein. Suppen bitte frisch zubereiten.

2. Aufbau-tag

Sie essen heute zum **Frühstück** eine Scheibe Knäckebrot, dünn mit Magerquark bestrichen, den Sie mit ein wenig Honig beträufeln.

Mittags bereiten Sie sich einen kleinen Rohkostsalat aus einer Tomate, Möhre, Selleriestückchen, etwas ungesalzenem Sauerkraut. Würzen Sie mit frischen Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel. Wenn Sie berufstätig sind, nehmen Sie am besten die Zutaten mit zu Arbeit und richten den Salat frisch an.

Abends essen Sie wieder eine Scheibe Knäckebrot mit selbst angerichtetem Kräuterquark aus Magerquark, Petersilie, Schnittlauch, Paprikapulver.

Zwischendurch trinken Sie naturtrübe Fruchtsäfte oder Kräutertee.

Was heute sonst noch zu beachten ist:

Beobachten Sie heute intensiv die Veränderungen in Ihrem Organismus. Es könnte sein, dass Sie einen leichten Leistungsabfall verzeichnen, das liegt an der nun ungewohnten Verdauungsarbeit.

Auch ist es möglich, dass frühere Befindlichkeitsstörungen auftauchen. Ein normaler Vorgang in diesen Tagen, beherzigen Sie nach der Fastenkur eine ausgewogene Ernährung- und gesunde Lebensweise, dann verschwinden diese alten Leiden. Vielleicht können Sie sogar Ihre Familie von dieser Idee überzeugen. Eine all zu schnelle Gewichtszunahme, die die Marke Ihres Wunschgewichts übersteigt, können Sie mit vernünftiger und gesundheitsbewusster Nahrungsaufnahme entgegen wirken.

Wenn der Stuhlgang heute ausbleibt, müssen Sie nicht nervös werden, der Verdauungsprozess muss sich erst wieder an die Nahrungsaufnahme anpassen.

3. Aufbau-tag

Ihr **Frühstück** beginnen Sie mit einer Joghurt-Müslimischung. Mischen Sie in einen Becher Naturjoghurt etwa 3 - 4 EL Fertigmüsli und geben einige eingeweichte Stückchen Trockenobst dazu. Das Obst legen Sie bereits am Abend zuvor in Wasser.

Zum zweiten Frühstück essen Sie ein Stück Obst.

Ihr **Mittagsgericht** besteht aus zwei Scheiben Vollkornbrot gut bestrichen mit selbst zubereitetem Kräuterquark. Dazu essen Sie ein bis zwei Stück frisches Obst.

Ihr **Abendessen** besteht aus einem Rohkostsalat aus Möhre, Gurke, Tomate oder anderen Produkten der Saison, etwas ungesalzenem Sauerkraut. Das Dressing bereiten Sie aus wenig Magerjoghurt mit frischen Kräutern oder aus einem Teil Sherryessig oder Balsamessig mit zwei Teilen Distelöl oder Kürbiskernöl und natürlich frischen fein gewiegten Kräutern.

Achten Sie auf die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Stellen Sie sich am besten am Morgen die Ration für den Tag auf Ihrem Arbeitsplatz bereit.

Gut gemacht – achten Sie auch weiterhin auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Ihr Körper hat sich jetzt an eine reduzierte Nahrungsaufnahme gewöhnt, bleiben Sie dabei und der Jo-Jo-Effekt bleibt aus und Ihr Fastenerfolg setzt sich fort.