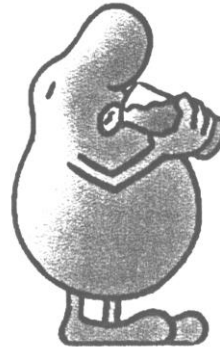


Heilfasten

Die Fastenverpflegung

Täglich mindestens 3 Liter trinken!

- ⇒ ½ Liter Kräutertee
- ⇒ ¼ Liter Obst- oder Gemüsesaft
- ⇒ ¼ Liter Gemüsebrühe natriumarm
- ⇒ 2 Liter Mineral- oder Quellwasser



Ablauf einer Fastenwoche

Vorschalten eines Entlastungstages, an dem die übliche Nahrungsmenge zurückgenommen wird. Weiche Kost bevorzugen!

- 1.Tag** Darmentleerung mit Glaubersalz oder Meersalz (mit Zitrone)
Fastenverpflegung nach Plan (s.o.)
- 2.Tag** morgens: Bewegung, Körperpflege
mittags : Ruhe
abends : Fastenverpflegung nach Plan
- 3.Tag** morgens: zusätzlich Einlauf oder Darmentleerung zur Unterstützung,
sonst wie Tag 2
- 4. Tag** siehe 2. Tag
- 5. Tag** siehe 3. Tag
- 6. Tag** morgens: Fastenbrechen mit z. B Frühstücksbrei mit geriebenem Obst
kleine Meditation
mittags : natriumarme Gemüsebrühe (etwas dicker)
abends : kleine Mahlzeit, z.B. Gemüsesuppe
Buttermilch mit Inulin, Knäckebrot, sonst wie Tag 2
- 7. Tag** morgens: Tee und eingeweichtes Trockenobst (ungeschwefelt),
Haferschrotsuppe oder Frischkornbrei,
oder Morgenstundmüsli bzw Frühstücksbrei
mittags : Kartoffeln, Gemüse, Sanoghurt (L+ Milchsäure)-
keine Früchte!
Ruhe
abends : Gemüse gedünstet,, Getreide- Gemüsesuppe,
Dickmilch, Leinsamen oder Flohsamen, Knäckebrot

Grundsätzlich viel trinken, Wechsel von Ruhe und Bewegung!

Aufbautage

- ⇒ Die Auftage werden durch das Fastenbrechen eingeleitet
- ⇒ Weiterhin reichlich trinken
- ⇒ Weiterhin reichlich Bewegung
- ⇒ Ruhe als Ausgleich
- ⇒ Zeit für Essenstraining- Esskultur (Essgewohnheiten überdenken)
- ⇒ Der Körper braucht weniger als wir meinen
- ⇒ Qualität vor Quantität

Die nun folgenden Auftage haben den Sinn, uns in eine sinnvolle, abwechslungsreiche, vollwertige Ernährung und auch Lebensweise ganz allgemein hinzuführen.

Auf der einen Seite verlangt der Körper nach Ruhe, auf der anderen Seite benötigt er Bewegung, um seine Funktionen wieder auf das normale Maß zu regulieren.

Die Auftage sind eine Zeit für ein Essenstraining. Der Körper braucht weniger als wir meinen! Wir unterstützen ihn intuitiv das richtige Maß zu finden, indem wir langsam und konzentriert essen, indem wir besonders bewusst bei Eiweiß und Fett zurückstecken und auch beim Salz Zurückhaltung üben und dafür mehr würzige Kräuter verwenden.

Wir sollten uns immer wieder fragen:

„Was brauche ich wirklich und worauf kann ich verzichten?“

Der Körper dankt es mit Frische, Wohlgefühl und Leistungsfähigkeit.

Ernährung nach dem Aufbau

Frühstück

- Frischkornmüsli/-brei
- Vollkorntoast, hefefreies Brot getoastet,
- pflanzliche Aufstriche, ungesüßte Marmelade, Magerquark
- täglich ca. 2 Liter trinken

Mittagessen

- viel Frischkost
- Kartoffeln, Getreide- und Gemüsegerichte
- weniger tierische Lebensmittel
 - möglichst nur 2 Lebensmittelgruppen kombinieren (Gemüse/Kartoffel – Fleisch/Gemüse – Reis/Fleisch – Nudeln/Gemüse – etc.)

Abendessen

- Frischkost
- Vollkornbrei oder Vollkornbrot
- pflanzliche Aufstriche
- Milchprodukte- allerdings nie in Kombination mit Früchten!!

Mit uns bleiben Sie gesund- wir beraten Sie gerne!