

Alles muss raus Fasten- Ausverkauf in den Zellen

Fasten wird bereits im Altertum als eine der effektivsten, gesundheitsfördernden Maßnahmen beschrieben und gehört seit jeher zu den selbstregulierenden Heilkräften, welche den aus dem Gleichgewicht gekommenen Organismus wieder ins Lot bringen. Streng genommen bedeutet Fasten –Verzicht - auf irgendein Nahrungsmittel. Zu den bekanntesten Methoden gehört: totales Fasten, Teilfasten, Saftfasten, Eiweißfasten nach Prof. Wendt, Reis-Schleimfasten nach Ayurveda, Schroth-Kur, Mayr-Fasten u. v. a. Fasten leert die übervollen Speicher. So berichten Fastende von einer langsam, anhaltenden Gewichtsreduktion, einer Verbesserung der Hautbeschaffenheit, mehr Vitalität, einer Regulierung der Verdauung, einer Entlastung der Organe und Gelenke, einer Aufhellung der Psyche bis hin zu euphorischen Zuständen, Willensstärkung .u.v.m. Durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte beginnt eine der wesentlichsten Erfahrungen und Lerneffekte mit dem eigenen Organismus. Weniger ist mehr, gilt folglich auch für den Körper.

Fasten- eine individuelle Angelegenheit?

Jeder ist einmalig ist und darum sollte ein sinnvolles Fasten auf den eigenen Typ abgestimmt sein. Totales Fasten ist nicht allen Menschen anzuraten. Der beste Ratgeber ist die Natur. Aus der Sicht der Elemente, Wasser, Feuer, Erde, Luft ist z.B. ein völliges Fasten für den Lufttypen sehr mit Bedacht anzugehen. Welche Fastenmethode für wen anzuraten ist erfährt man in dem von mir entwickelten individuellen Gesundheitsplan. Ebenso ist wichtig ist der richtige Zeitpunkt.

Für all' Diejenigen, welche nicht allein fasten möchten, erhalten eine praktische Unterstützung mit dem Fasten-Sackerl. In der Begleit-Broschüre - Drei Tage entschlacken- nimmt das Sackerl den Fastenden liebevoll bei der Hand, geht einen lebendigen Kontakt mit ihm ein und begleitet ihn für 1-3 Tage. Es erleichtert das Fasten zu Hause, ist eine Hilfe zur Selbsthilfe und motiviert zum eigenen Tun. Grundlage ist bewährtes Wissen der natürlichen Lebenskunde, so wie Ayurveda.

Wann darf man nicht fasten?

Nicht fasten dürfen alte und kranke Menschen, Schwangere und Kinder. Hier sollte immer nach Absprache mit dem Arzt gefastet werden.

Tipp: Eine Fastenschwäche behebt man, indem man eine Scheibe Zitrone auf der Zunge zergehen lässt.

Regine Heinhaus
Physiotherapeutin
Individuelle Gesundheits-Ernährungsberatung