Dr. med. Bernhard Richter
Internist – Kurmedizin
I.M.U. College – Graduated in Holistic Health

heil impuls

Adrian-Stoop-Str. 13
83707 Bad Wiessee
Tel. 08022 81414
www.heilimpuls.eu

Heilfasten, Ausleitung und Entgiftung

Heilfasten ist eine hervorragende Möglichkeit, den Körper zu reinigen und zu entgiften. Für den „Frühjahrsputz“ sind vor allem die Monate März bis Mai hervorragend geeignet.

Sind Sie bereit? Dann freuen Sie sich auf die bevorstehende Zeit. An 1–2 Vorbereitungstagen dürfen Sie Gemüse mit etwas Reis oder Kartoffeln essen. Wichtig von Anfang an: viel trinken (mindestens 3–4 l Flüssigkeit – **wichtig:** bei Herz- oder Nierenerkrankungen bitte unbedingt vorher Ihren Hausarzt hierzu befragen!) und Bewegung an der frischen Luft.

An den 5 Fastentagen trinken Sie morgens mindestens 2 große Tassen Kräutertee, vormittags viel Mineralwasser (am besten stilles Wasser), mittags mindestens ½ l Gemüsebrühe oder Gemüsesaft, nachmittags viel Kräutertee (bei innerem Kältegefühl kann hier Ingwer zugesetzt werden) oder Mineralwasser und abends Gemüsebrühe, Gemüse- oder Obstsäfte. Der Urin sollte hellgelb und fast geruchlos sein – wenn nicht, bitte noch mehr trinken.

Zur Unterstützung der Darmentleerung als sanfte Variante jeden Tag morgens einen Zitronen- oder Apfelessig-Drink (½ Zitrone bzw. 2 EL Apfelessig auf 200 ml Wasser) oder 250 ml Pflaumensaft zu sich nehmen, als härtere Variante (vor allem bei Neigung zu Verstopfung) ist eine Passage-Salzlösung (F.X. Passage SL gibt es in der Apotheke: 2 gestrichene Messlöffel auf 250 ml Wasser) am 1., 3. und 5. Fastentag morgens zum Trinken zu empfehlen.

Gönnen Sie sich an den Fastentagen ein warmes Entspannungsbad mit anschließender Körperpflege oder auch einen Saunabesuch (vor allem, wenn Sie zum Frieren neigen), relaxen Sie bei schöner Musik oder einem guten Buch. Entspannen Sie sich bei einem langen Spaziergang und nehmen Sie bewusst die beruhigende Wirkung dieser Maßnahmen wahr.

Auch wenn es Ihnen jetzt so richtig gut geht, sollten Sie als Heilfasten-Unerfahrener ohne Fastenbegleitung am 5. Tag die Fastenkur beenden.

Am 1. Aufbautag nach der Fastenkur gibt es vormittags nach dem morgendlichen Kräutertee ein Schälchen Apfelmus, mittags eine Kartoffelsuppe oder Gemüsesuppe mit Reis-Einlage, nachmittags zum Kräutertee nochmal eine Portion Apfelmus. Abends noch einmal reichlich Tee trinken, dazu kann ein Joghurt und ein Knäckebrot gegessen werden. Am 2. Aufbautag ist vormittags ein Apfel erlaubt, mittags stehen ein Karottengemüse mit Kartoffeln und Salat und ein Joghurt, abends ein Knäckebrot mit Kräuterquark und Tomate auf dem Speiseplan.

Nehmen Sie eine Veränderung des Körpergefühls wahr? Machen Sie sich richtig bewusst, wie gut Ihnen diese Fastenkur für Körper, Seele und Geist getan hat.