

Nach dem 10. Tag können Sie mit dem HEILFASTEN beginnen.

Es kann mit der sanftesten Darmsanierung nach H.v.Bingen mit der Bärwurz-Birnhonig-Kur begonnen werden. Durch die 7 Tage Heilfasten erreicht man ein mildes inneres Umschalten auf die körpereigene Ausleitung der Schlacken des Bindegewebes. Das Heilfasten dauert 7 Tage und in diesen 7 Tagen gibt es nur flüssige Nahrung.

Morgens und vormittags 3 – 4 Tassen Fenchel-Tee ungesüßt, mittags und abends 1 – 2 Teller Fasten-Basen-Suppe nach H.v.Bingen. Nach dem Mittagessen feuchtwarmer Kräuter-Leber-Wickel. Zwischendurch sollte mindestens 2 l Fenchel- oder Fasten-Tee getrunken werden.

Nach den 7 Tagen Heilfasten sollten Sie wieder behutsam mit dem Aufbauessen beginnen (siehe Fastenbuch - entgiften, entsäuern, entschlacken – 22 Tage gesund und schlank essen von Maria Adam). Dabei soll besonders darauf geachtet werden, dass nur gesunde Nahrungsmittel zum Einsatz kommen, damit keine erneute Vergiftung den Organismus belastet.

7 Tage Heilfasten

Morgens und vormittags Fenchel-Tee 1 – 3 Tassen ungesüßt.
Mittags 1 – 2 Teller Fasten-Basen-Suppe. Nach dem Mittagessen feuchtwarmer Kräuter-Leber-Wickel.
Nachmittag und Abends Fenchel- oder Fastentee ungesüßt.

Dieses Heilfasten bietet eine gute Gelegenheit zu einer generellen Ernährungsumstellung. Eine ausgewogene Hildegard-Ernährung ist die beste Garantie dafür, den „frisch entschlackten und entgifteten“ Körper nicht erneut mit Schadstoffen zu belasten.

Anschließend beginnen Sie mit dem 22 Tage Umstellungs- und Aufbau-Gesund- und Schlankessens-Paket (siehe Fastenbuch nach H.v.B. entgiften-entschlacken-entsäuern von Maria Adam).



Maria Adam Naturprodukte, Au bei der Traun 44, 4623 Gunskirchen
Tel: 07246/8451 - E-Mail: maria.adam@inode.at - www.maria-adam.com

Fasteninformation



Wenn wir von Nahrung sprechen, dann meinen wir üblicherweise die körperliche Nahrung und vergessen dabei völlig, dass es auch eine seelische und eine geistige Nahrung gibt. Körper, Geist und Seele verlangen gleichermaßen nach Nahrung.

Signale, welche entweder seelischen oder geistigen Hunger bedeuten, werden konsequent als körperliches Verlangen nach Nahrung entschlüsselt. Dieser verhängnisvolle Irrtum führt dazu, dass wir noch so viel Essen hineinstopfen können, unsere Seele und unser Geist bleiben jedoch ungenährt. Der Schlüssel zu einer ausgewogenen Körperharmonie ist in jedem Fall das Erkennen der tiefsten körperlichen seelischen Bedürfnisse.

Unangemessene Essgewohnheiten und Essstörungen entstehen, wenn der Kontakt zu den eigenen Gefühlen gegangen ist und der Selbstwert vom Körpergewicht abhängig gemacht wird.

Unser Verhältnis zu unserem Körper ist nicht immer liebevoll. Zu selten sind wir im Kontakt mit unseren Bedürfnissen. Selten nehmen wir uns Zeit, in uns hinein zu lauschen, um zu vernehmen, was der Körper braucht und will. Und fast nie bedanken wir uns bei ihm, für all das, was er in jeder Minute für uns leistet.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- > Auflösen von unbewussten Blockaden (Blockaden-Energiebild).
- > Erkennen von Gedanken und Gefühlen, die zu ungesundem Essverhalten führen.
- > Entwickeln eines natürlichen Körpergefühls.
- > Übernehmen von Selbstverantwortung.
- > Erlernen eines bewussten Essverhaltens.
- > Befreiung von Esszwängen.
- > Unterstützung und Motivation durch die Gruppe.

Wenn die Seele nicht satt wird – für alle Interessierten findet wöchentlich Montag 19 Uhr, 4623 Gunskirchen, Au bei der Traun 44, ein fortlaufender Kurs statt, zudem Seminare und Workshops (bitte um telefonische Anmeldung).
Beginn ab Februar - Juni und ab September - November.

Für unseren Körper das BESTE tun. 10 Tage Leichtfasten nach Hildegard von Bingen

Hildegard-LEICHTFASTEN heißt, dass wir für einen begrenzten Zeitraum bewusst auf unsere Standard-Ernährung verzichten. Es bedeutet aber nicht, dass wir in dieser Zeit hungern müssen.

Die Entlastung des Körpers wird durch leicht verdauliche Lebensmittel erreicht, die den natürlichen Entschlackungs-Stoffwechsel des Körpers unterstützen.

Richtiges Hildegard-Leichtfasten befreit den Körper von Gift- und Schlackenstoffen. So sinken beim richtigen Hildegard-Leichtfasten die Stresshormone und die Wirkung des Glückshormons (Serotonin) wird verstärkt. So können viele chronische Leiden erleichtert oder völlig geheilt werden.

Das Fasten und Leichtfasten wirkt positiv bei Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, rheumatische Erkrankungen, Allergien und Beschwerden im Magen-Darm. Hildegard-Leichtfasten mobilisiert die körpereigenen Entschlackungs-prozesse und stärkt die Abwehrkräfte. Unsere gute Laune kommt zurück und wir fühlen uns innerlich wieder stärker.

Wie soll gefastet werden? – Was müssen wir beachten?

Leichtfasten bedeutet: Wir führen dem Körper nur Lebensmittel zu, die leicht verdaut werden können und gleichzeitig die Verdauungs-organe bei ihrer Arbeit entlasten.

Aus gesundheitlichen Gründen sollte die Leichtfasten-Dauer mindestens 10 Tage betragen.

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kann es bei einer zu kurz gehaltenen Fastendauer zu unerwünschten Rückflüssen von Schlackenstoffen in den Körper kommen. Die tatsächliche Entgiftung des Körpers beginnt nämlich erst ab dem 4. Fastentag. Zu diesem Zeitpunkt werden viele Schlackenstoffe in die Lymphbahnen ausgelagert, die erst nach ein bis zwei Tagen ausgeschieden werden. Am 7. Tag des Leichtfastens beginnt der Körper vermehrt Giftstoffe auszuschleiden.

Leicht-Fasten-Plan – Heilfasten-Plan Aufbau gesund Essens-Plan

Am Tag vor Beginn des Leichtfastens beginnt man sich mental auf die Kur vorzubereiten und trinkt als Tagesgetränk 1 – 2 l Fenchel- oder Fastentee ungesüßt. An den Tagen 1 – 10 Leichtfasten sollten auch mindestens 2 – 3 l Fenchel- oder Fenchel-Balsamtee getrunken werden.

Morgens bereiten Sie eine Portion Frucht-Habermus.

Kochen Sie eine kleine Tasse Frucht-Habermus mit 3 Tassen Wasser auf und lassen Sie das Frucht-Habermus noch nachquellen. Als Tagesgetränk wird vor allem ungesüßter Fenchel- oder Fenchel-Balsamtee getrunken. Achten Sie bitte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von 2 – 3 Litern.

Mittags empfehlen wir eine ausgewogene und geschmackvolle Hildegard-Fastenbasen-Suppe. Essen Sie ruhig 2 – 3 Teller voll Suppe. Nach ca. 15 -20 Min. tritt das Sättigungsgefühl ein.

Am Nachmittag (ca. 14 Uhr) bieten ein frischer Apfel und einige Quitten-Tabs eine wohlschmeckende Abwechslung als Zwischenmahlzeit.

Abends gibt es wieder eine Hildegard-Fastenbasen-Suppe und als gesunden Nachtisch essen Sie 2 – 3 Gewürzkekse oder Fstenstangerl nach H.v.Bingen.

Wenn Sie zwischen den Mahlzeiten ein Hungergefühl bekommen, so ist das ganz normal und auch förderlich. In den meisten Fällen ist es kein echtes Hungergefühl, sondern ein Gusto auf bestimmte Speisen.

Dieses Verlangen nach Süßem oder anderen bestimmten Speisen ist ein psychisches Verlangen und geht nicht direkt vom Körper aus. Am besten helfen in solchen Situationen körperliche Bewegung in der Natur oder auch Meditation im Gebet über die Zeit hinweg bis zur nächsten Leicht-Fasten-Mahlzeit.

Das 10-Tage Hildegard-Leichtfasten ist ein sanfter Einstieg zum 6 Tage Heilfasten. Wichtig ist auch die Überzeugung und die Freude auf das Fasten. Nicht nur der Körper wird entschlackt und eine Gewichtsabnahme findet statt, sondern auch die Seele und der Geist werden gepflegt. Fasten ist viel mehr als Gewichtsreduktion, es öffnet die Türen nach Innen.