



HEILFASTEN NACH BUCHINGER

Basis-Workbook





Herzlich WILLKOMMEN

Wir freuen uns, dass wir gemeinsam eine Reise ins Wohlbefinden und vor allem in die Leichtigkeit unternehmen.

Der Sommer neigt sich bald langsam dem Ende entgegen und der farbenfrohe Herbst begrüßt uns mit einem Fasten-Programm, das alltagstauglich in genau der Intensität durchführbar ist, wie es für Dich und Dein Leben gerade passt.

Wir achten in diesen 13 Tagen ganz bewusst auf uns, auf unsere leichte Nahrungsaufnahme und vor allem gönnen wir uns eine Pause, um für die kalten Wintermonate aufzutanken und uns zu regenerieren.

Das Heilfasten nach dem Arzt Otto Buchinger wirkt nicht nur medizinisch und psychologisch, sondern auch präventiv.

Warum ist es sinnvoll, sich diese Auszeit zu gönnen?

Wenig Bewegung, chronischer Stress, unser Alltag und eine unausgewogene Ernährung mit einem Mangel an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen stellen für unsere Entgiftungsorgane Leber, Darm & Galle eine große Herausforderung dar.

Die Galle bekommt Herausforderungen bei der Aufspaltung der Fette, die Leber wird müde, der Darm träge.

Dadurch fühlen wir uns unwohl, manchmal einfach voll, oft auch müde, energielos und abgespannt. Vielleicht macht uns auch ein Blähbauch zu schaffen oder mentale Stimmungsschwankungen unterstützen das Gefühl des Unwohlseins.

In hartnäckigen Fällen kommen sogar Verstopfungen oder Durchfall dazu und erschweren unser Leben. Diese Umstände können unter anderem Ursachen für Rücken- oder Kopfschmerzen sein, für ein fahles und schlechtes Hautbild, für Verstimmungen, aber auch für Unausgeglichenheit und Antriebslosigkeit.

Durch Tage der Abstinenz, der Achtsamkeit und der Pause können wir all dies positiv beeinflussen. Eine Art „Herbstputz“ von innen kann Wunder wirken. Dein Körper, Geist und deine Seele werden es Dir danken.

TIPPS UND INFORMATIONEN ZUR VORBEREITUNG

- Du erhältst alle wichtigen Unterlagen von uns und wirst der Facebook Gruppe hinzugefügt, falls Du nicht schon dabei bist.
- Wer plant, hat es einfacher. Wir planen Deine Fastentage. Erstelle Dir eine kleine Einkaufsliste.
- Ein Tipp für Raucher: Halte den Konsum von Nikotin gering. Oder noch besser: versuche Dich in Verzicht.
- Leere Deinen Kühlschrank und versuche möglichst Außer-Haus Termine in Restaurants, Bars, Cafés oder ähnlichem zu vermeiden.
- Trinke ausreichend (mindestens 2,5l) stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee über den Tag verteilt, verzichte auf Alkohol oder jegliche andere Soft-Getränke.
- Reduziere Deinen Konsum an Koffein auf ein Minimum bzw. verzichte ganz.
- Empfohlen ist ausreichend Schlaf in dieser Zeit. Am besten spätestens um 23 Uhr zur Ruhe legen, da dann die Entgiftungsorgane wie die Leber und die Galle ihre Hauptwirkungszeit haben. Sie werden so nicht gestört und können sich bestmöglich deiner Regeneration widmen.
- Nimm Dir generell bewusst Zeit und versuche, achtsam(er) mit Dir und Deiner Umwelt umzugehen.
- Das Programm ist für gesunde Erwachsene konzipiert. Bei Vorerkrankungen o.ä. konsultiere bitte vor Deiner Teilnahme einen Arzt Deines Vertrauens.



ABLAUF

3 Entlastungstage

erster Tag 1400kcal zuführen

zweiter Tag 1000kcal zuführen

dritter Tag 1000kcal zuführen

Die Zufuhr von Koffein, Alkohol und Nikotin an diesem Tag spätestens einstellen.

Mäßige bis normale körperliche Aktivität wird sehr empfohlen sowie eine emotionale Vorbereitung auf das Fasten (Stressvermeidung, mehr Ruhe).

1. Fastentag und „Darmreinigung“

- Gemüsebrühe 250ml
- Obst- oder Gemüsesäfte 250ml
- Honig 30g
- Täglich mindestens 2,5l Flüssigkeit durch Kräutertee oder Wasser
- Am 3. Fastentag nochmalige Darmreinigung mit Einlauf

Glaubersalz

* „Darmreinigung“, Einnahme von 0,5 Liter Wasser mit 30g Glaubersalz innerhalb von 20 Minuten. Der Geschmack kann mit Zitronensaft verbessert werden. Bei leicht anfälligen Personen in Sachen Übelkeit oder Gleichgewichtsproblemen würde ich mit weniger Glaubersalz starten. Probiert Euch aus.

* Nach 30 Minuten wird eine weitere Flüssigkeitsmenge von 0,5-1l (Wasser oder Tee) aufgenommen.

Cassia Fistula

Florian Sauer ist Gründer der Naturapies Akademie - Naturkostschule - Bildungseinrichtung - Zentrum für natürliche Leber- und Gallenblasenreinigung. Er schreibt, dass die Cassia für innere Körperreinigung und vor allem für natürliche Ausleitungsmaßnahmen Anwendung findet. Sie ist nach uralter Geschichte eine sehr verehrte und bedeutende Heilfrucht.

Sie wirkt gleich dreifach:

1. blutreinigend: Sie kann Schwermetalle im Blut binden und dann über den Darm ausscheiden
2. Sie hat eine zellreinigende Eigenschaft, indem sie die Zellen unterstützt, Giftstoffe an das Blut abzugeben
3. Sie wirkt darmreinigend, indem sie die Wasserabgabe in den Darm unterstützt. Diese bewirkt eine gute abführende Wirkung

Die Wirkung kann bis zu 10h dauern, entspannen und einfach loslassen

Einlauf

Der Einlauf gilt als besonders gründliche Form der Darmreinigung, insbesondere des Enddarms. Der Darm wird ausgespült und damit auch Stoffwechselprodukte und Giftstoffe, die oft auch als Schlacken bezeichnet werden. Sind die unerwünschten Mikroorganismen entfernt, kann sich die Darmflora regenerieren und gesund wieder aufbauen. Damit wird das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte werden angeregt – ein wichtiges Ziel. Eine weitere wichtige Funktion des Einlaufs ist die mechanische Reizung der Darmwände. Sie bleiben dadurch auch während der Fastenphase „in Bewegung“ und kommen gleich wieder auf Touren, wenn wieder feste Nahrung aufgenommen wird. Nicht zuletzt trägt die Darmreinigung durch Einlauf dazu bei, aufkommende Hungergefühle während des Fastens zu minimieren und Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schwindel zu verhindern.



2.-7. Fastentag

- Gemüsebrühe 250ml
- Obst- oder Gemüsesäfte 250ml
- Honig 30g
- Täglich mindestens 2,5l Flüssigkeit durch Kräutertee oder Wasser
- Am 3. Fastentag nochmalige Darmreinigung mit Einlauf

3 Fastenbrechtage

erster Tag 800kcal zuführen

zweiter Tag 1000kcal zuführen

dritter Tag 1200kcal zuführen

- Gemüsebrühe 250ml
- Obst- oder Gemüsesäfte 250ml
- Honig 30g
- Täglich mindestens 2,5l Flüssigkeit durch Kräutertee oder Wasser
- 1 roher oder gekochter Apfel (entscheide Du, was Dir besser bekommt)
- Abends gern eine leichte Kartoffelsuppe
- Empfehlenswert sind nur leichte, ovo-lacto-vegetarische Kost (frische Bio Produkte), ballaststoffreiche Lebensmittel, vermehrt ungesättigte Fette (kalt gepresste Pflanzenöle)
- Die Lebensmittel sollten langsam und bewusst gekaut werden
- Spontane Darmbewegungen und Stuhlgang sollten spätestens am vierten Tag auftreten.

Achtsame Rituale für die Unterstützung Deiner Entgiftung

Ölziehen

Morgens, gleich nach dem Aufstehen, bevor Du etwas anderes einnimmst: 1TL Öl (Schwarzkümmelöl, Olivenöl oder Rapsöl) 10-15 min durch die Zähne ziehen oder „kauen“. Das bindet die Bakterien, Säuren und Gifte in Deiner Mundhöhle. Am besten Du spuckst es in ein Tuch, Du solltest es auf jeden Fall nicht schlucken. Ein tolles und vor allem wohltuendes, mit Pfefferminze angereichertes Öl gibt es von Ringana, es heißt Ringana Tooth Oil und kann gern bei Carolina angefragt werden.

Der Einsatz von Zungenschabern ist auch herzlich willkommen.

Heißes Wasser

Nach dem Ölziehen heißes, abgekochtes Wasser trinken. Es stärkt unsere „innere Mitte“ ohne sie durch Kühlung zu schwächen. Es schützt vor Wasseransammlungen und Übergewicht, da es die Entwässerung und Verdauung anregt. Es wirkt super entspannend und man fühlt sich gleich gereinigt von „innen“.

Leberwickel

Die Leber ist nicht nur unser wichtigstes Entgiftungsorgan, sondern auch am Stoffwechsel von Fetten, Eiweißen und Kohlenhydraten beteiligt. Außerdem speichert sie überschüssige Glukose sowie Vitamine und Spurenelemente, die sie dem Körper später zur Verfügung stellt.

Der Leberwickel dient der besseren Durchblutung der Leber und unterstützt sie daher in ihrer Entgiftungsfunktion und vor allem der Regeneration.

Am besten wirkt er zwischen 13-15 Uhr, abends oder im Bett (Du kannst ihn so oft machen, wie es sich gut für Dich anfühlt).

Du brauchst dafür:

- 1 Waschlappen oder kleines Handtuch
- 1 Wärmflasche
- 1 großes Handtuch

Die Anwendung von Leberwickeln geht ganz einfach:

1. Koche zunächst Wasser für die Wärmflasche. Lasse es ca. 10 Minuten abkühlen, bevor du es einfüllst, sonst kann der Leberwickel auf der Haut zu heiß sein.
2. Befeuchte dann das kleine Handtuch oder den Waschlappen mit heißem Wasser und wringe es anschließend aus, sodass es nicht tropft.
3. Lege dich bequem auf den Rücken und platziere das feuchte Handtuch auf deinem rechten Oberbauch, da wo die Leber liegt.
4. Lege nun die Wärmflasche auf das feuchte Handtuch und umwickele dann den Oberbauch möglichst fest mit dem größeren Handtuch, sodass keine Luft an den Wickel kommt.
5. Decke dich am besten mit einer warmen Wolldecke oder Bettdecke zu, entspanne dich und lasse den Leberwickel 20 bis 30 Minuten lang wirken, bevor du ihn entfernst.

Fußbäder kühl oder warm tun gut zwischendurch

Ein warmes oder kühlendes Bad (Basenbad)

Ruhen oder Schlafen zwischen 15-17 Uhr ist super angenehm

Leichtes Bewegen an der frischen Luft tut sehr gut

Nasenduschen können sehr guttun

Reibemassagen für die Arme oder Beine

Eine Bauchmassage kann sehr angenehm sein

Saunaanwendungen regen die Durchblutung an (viel Wasser trinken!)

Entspannungsübungen: Yoga, Thai Chi, Qigong, Meditation

Gute Bücher lesen

UNSERE DURCHHALTE-TIPPS

- Lenke Dich ab mit allem, was Dir Spaß macht, außer essen und trinken.
- Treibe langsam Sport.
- Faste in der Gruppe.
- Denke an Deinen Mehrwert.
- Sei stolz auf Dich, dass Du durchhältst.

