



NAVISANA

Ihr Heilzentrum

## ***Klarheit durch Heilfasten***

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Herbstfastens,

herzlich willkommen zum Herbstfasten.

Mit dem Entschluss dazu besteht die Chance zur inneren Einkehr: zum „Ich“. Es eröffnet sich die Gelegenheit, allein und mit der Gruppe innere Muster aufzudecken, die sich im Alltag störend auswirken, um diese dann zu überwinden.

Das alles in einem Fastenprozess mit einer Reinigung von Seele, Körper und Geist. Fasten wird seit je her als eine Möglichkeit zur inneren Einkehr gesehen, Religionen geben dazu Beispiele: Christentum – Fastenzeit nach Karneval bis Ostern, Islam – Ramadan, das Fasten im Buddhismus/Hinduismus zum bewussten Einssein mit der Welt.

Wer Fasten „nur benutzen“ will, um abzunehmen und es als eine weitere Form der Diät versteht, wird vom Verlauf des Fastens zwangsläufig enttäuscht sein. Das Fasten liefert kein Verhaltensmuster für „normales“ Essen, was Diätwillige für den Alltag benötigen, um auf Dauer schlank zu bleiben. Fasten sorgt dafür, dass wir von festen Energien von außen auf Energien von innen umschalten. Und dieser Prozess soll uns den Raum schaffen, Veränderungen in unserem ganzheitlichen Verhalten zu ermöglichen. Veränderung des Essverhaltens kann und wird darüber nicht erzielt werden können. Fasten bewirkt natürlich eine Reduzierung des Körpergewichts, aber immer im Verhältnis zum aktuellen Gewicht. Wer sowieso schlank ist, wird demzufolge wenig abnehmen. Häufig stellen schlanke Menschen fest, dass sie nach einer Woche des beendeten Fastens wieder das alte Gewicht haben. Korpulentere Menschen nehmen proportional mehr ab. Um das Gewicht zu halten oder um noch mehr abzunehmen, bedarf es einer anschließenden dauerhaft durchzuhaltenden Diät.

### **Zum Fastenprozess:**

Das Fasten beginnt mit dem **Entlastungstag**, ein Tag vor dem eigentlichen 5 tägigen Fasten. Am Entlastungstag nehmen wir „leichte Kost“ zu uns. Wer unsicher ist, was in Frage kommen kann, macht einfach einen Obsttag mit herkömmlichem frischem Obst. Dabei können wir soviel Obst essen, wie wir wollen (also Bananen, Beeren- und Kernobst). Wichtig ist, soviel wie möglich an Wasser zu trinken, 2 ½ Liter mindestens, darüber hinaus gibt es mengenmäßig keine Grenzen.

Wer andere Nahrung zu sich nehmen möchte, sollte auf Molkereiprodukte zurückgreifen und an diesem Tag auf Fleisch und Fisch verzichten. Am Entlastungstag wird kein Alkohol konsumiert.

Zum Frühstück statt Kaffee Kräutertee mit Honig, dazu Knäckebrot, Vollkorntoast mit Butter oder Margarine. Wer mag, isst Marmelade und/oder Käse. Natürlich kommen nach Essgewohnheit Müslis oder andere Formen der Vollkornküche in Frage.

Zum Mittag gibt es Quark, angerichtet mit Inhalten eigener Wahl aus dem Obst- oder Gemüsegarten. Dazu empfiehlt sich als Beilage die Kartoffel. Wer mag, kann auch Pasta oder Reis essen, auch wiederum begleitet von allem, was uns der Garten bietet.

Zum Abend dann Brot aller Art aus Vollkorn mit Butter oder Margarine zusammen mit vegetarischen Pasten, begleitet von Salaten, z.B. aus Blattsalaten, Gurken, Tomaten.

**Voraussetzung für das Fastengelingen** und der Vermeidung von Hungergefühlen ist eine gründliche Darmreinigung. Die Darmreinigung erfolgt am Morgen des ersten Fastentages. Treten am zweiten Fastentag noch Hungergefühle auf bzw. stellt sich an folgenden Fastentagen wieder ein Hungergefühl ein, wird die Darmreinigung wiederholt. Hungergefühle während des Fastens entstehen nur, wenn der Darm nicht richtig entleert ist oder man doch nicht der Versuchung widerstehen kann und zwischendurch etwas isst. Das kleinste „Bisschen“ erzeugt automatisch Hungergefühle. Somit ist es auch nicht angezeigt, Kaugummi zu kauen. Der Magen interpretiert unser Kauen falsch und fängt zu knurren an.

Die Darmreinigung erfolgt am besten über einen Einlauf. Empfohlen werden Einmalklistiere, die in der Apotheke erhältlich sind. Die Wirksamkeit der Darmreinigung hängt davon ab, wie lange wir nach Einlauf oder Klistier dem Ausscheidungsdruck standhalten. Die Einwirkzeit sollte 15 – 20 Minuten sein. Alternativen zum Einlauf ist Wassertrinken mit Glaubersalz (in der Apotheke erhältlich), was allerdings vom Geschmack her sehr gewöhnungsbedürftig ist. Auch Darmreinigungen mit Trinken von Sauerkrautsaft sind möglich. Der Einlauf ist allerdings die schonendste und geschmacklich unspektakulärste Art der Darmreinigung.

**Während der fünf Fastentage** stellt sich unser Körper von der Aufnahme von fester Nahrung auf Aufnahme von nicht fester Nahrung um. Dabei kann es zu unangenehmen Nebenerscheinungen kommen, wie: Mund- und oder Körpergeruch. Da die Nebenerscheinungen ein Ergebnis der ganzheitlichen Reinigung ist, sollten wir sie begrüßen, zeigen sie uns doch auf, dass da „etwas im Gange ist“. Die Gerüche entstehen durch Ketone die durch die Verbrennung unserer Fettdepots entstehen. Da wir unserer Mitwelt ja auch nicht mitteilen, dass wir gerade großen Hausputz gehalten haben, sollten wir nicht in die Versuchung kommen, uns vor irgendjemandem wegen der Auswirkungen unserer Fastenreinigung rechtfertigen zu wollen. Diejenigen, die wissen, dass wir fasten, werden sich schon einen Reim machen können. In der Fastengruppe wissen wir darüber Bescheid und respektieren uns selbst und die anderen auch. Zähneputzen hilft natürlich. Worauf verzichtet werden sollte, ist der Verzehr von irgendwelchen Geschmacksverbessern, wie Bonbons, Pfefferminzplätzchen, Pastillen o.ä., sind sie doch die Anreger für Hungergefühle.

Wer unvoreingenommen an die Fastenzeit herangeht, dabei achtsam mit sich umgeht, wird viel über sich selbst erfahren. Die Annahme all der Erscheinungen kann ein guter Einstieg sein für einen in der Zukunft natürlichen Umgang mit sich selbst.

Wir brauchen keine Sorge haben, dass wir während der fünf Tage verhungern. Geübte FASTER fasten 20 Tage und noch länger, ohne jegliche Hungergefühle oder sonstige körperlich, seelisch, geistige Beeinträchtigungen. So gibt es Menschen, die – erwiesenermaßen – gar keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen, sie leben wie die Pflanzen von der Luft. Soweit wollen wir es nicht kommen lassen. An den fünf Tagen werden wir täglich 3 „Mahlzeiten“ zu uns nehmen.

Bevor wir uns um 12.30 Uhr treffen, haben wir zu Hause unsere **1. „Mahlzeit“** in Form von „heißen“ Kräutertees eingenommen. Dabei können wir uns im Kräutergarten der Natur nach Herzenslust bedienen. Schwarze oder grüne Tees gehören nicht dazu, regen Sie uns nur zusätzlich an oder auf und können ein Hungergefühl verursachen.

Die **2. „Mahlzeit“** nehmen wir gegen 13.00 Uhr gemeinsam ein. Sie besteht aus einem Glas ca. 0,3 l Gemüse- oder Obstsaft.

Die **3. „Mahlzeit“**, auch wieder ein 0,3 l Glas Gemüse- oder Obstsaft, nehmen wir gleichfalls gemeinsam gegen Ende des Heilfastenworkshops, um 17.30 Uhr, ein.

Wasser sollte an den Tagen reichlich getrunken werden, 2,5 – 3 l. Wer mag, für den stehen alle Getränke während des Fastenworkshops für einen Beitrag ins Sparschwein zur Verfügung.

Alles Weitere können wir dann mündlich während des Fastenworkshops besprechen, sollten vorab noch Fragen sein, ruft einfach an.

Dem Fasten schließen sich **drei Aufbautage** an, die auf jeden Fall einzuhalten sind. An diesen Tagen sollte weiterhin auf Alkohol verzichtet werden. Zum anderen sollten wir gesunde, naturbelassene und leichte Nahrung zu uns nehmen. Was das für Euch im Einzelnen bedeutet, können wir gerne während des Workshops besprechen.

Nun beginnt die Vorfreude auf die Zeit des Heilfastens. Da Vorfreude bekanntlich die schönste Freude ist, wünschen wir Euch bis dahin eine glückliche Zeit.

Eure

*Salvica* und *Maria*