



# HEILFASTEN – EINE ANLEITUNG

PRAXIS YESHA KARMELI



## Fasten ist mehr als nichts Essen

Für alle die sich trauen – hier ist der optimale Begleiter für deine Fastenkur. Ob du das erste Mal fasten willst oder auch als Anregung für erfahrene Fastenmeister – wir unterstützen dich bei dieser ausgezeichneten Möglichkeit mal wieder Frühjahrsputz im eigenen Körper zu machen (das geht natürlich auch zu allen anderen Jahreszeiten).

Mit dabei ist unser Nahrungsergänzungsmittel Flora Plus, ein Lebertee aus pflanzlichen Bitterstoffen, frische Fruchtsäfte und obenauf unsere Darmreinigung, um Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen.

Fasten ist neben der Entschlackung und Entgiftung des Körpers auch für die Seele eine besondere Erfahrung, bei der die Gedanken klarer werden und du dich auf das Wesentliche besinnen und zu dir selbst finden kannst.

## Unsere Angebote

**Orthomolekulare Medizin -  
Infusion Therapie**

**Coaching & Gesprächstherapie**

**Entgiftung**

**Darmreinigung und -Aufbau**

**Ganzheitliche Diagnostik**

**Osteopathie**

u. v. m.



## FASTENKUR-ANLEITUNG – SO GEHT ´S RICHTIG

Zwar ist das Prinzip vom Fasten einfach, aber trotzdem solltest du ein paar Dinge berücksichtigen. So bedarf Fasten einiger Vorbereitung, ausserdem müsst du gewisse Dinge beachten und auch für die Zeit vor und nach dem Fasten gelten gewisse Regeln. Beachte, dass das Fasten von einem Arzt oder Therapeuten betreut werden sollte, der für die Fastentherapie zertifiziert ist.

### VORBEREITUNGSPHASE

Bereits eine Woche vor dem geplanten Fastenstart solltest du mit einer Eingewöhnungsphase beginnen. Kaffee, Nikotin, Alkohol und Süßigkeiten sollten reduziert werden. (Wenn du dir diese schon vorher abgewöhnst, fällt dir der Verzicht beim Fasten nicht so schwer darauf zu verzichten.)

Ein bis drei Tage vor dem Fasten solltest du Entlastungstage durchführen, damit bereitest du dich körperlich und mental auf das Fasten vor. Versuche, während dieser Tage Hektik und Stress so gut wie möglich zu vermeiden und vorwiegend leichte Kost zu dir nehmen, wie gedünstetes Gemüse, Salat, Reis, Kartoffeln und Obst.

### FASTENTAGE

Am ersten Fastentag sollte zunächst der Darm mit Hilfe einer Colon-Hydro-Therapie entleert werden, welche nach einem speziellen Einlaufsystem durchgeführt wird. Menschen mit einer Neigung zu Verstopfung empfehlen wir Casia Fistula (Link ORY) zum Einnehmen. Es können alternativ auch sanftere Abführmittel wie Flohsamenschalen, Sauerkrautsaft, Apfelessig, Zitronenwasser oder Johannisbrotkernmehl verwendet werden.

Das eigentliche ORY Fasten Programm beträgt insgesamt 6 Tage (1 Vorbereitungsphase, 4 Tage Fasten, 1 Aufbauzeit), kann aber auch bis zu 2 Wochen andauern. Während des Fastens wird auf feste Nahrung verzichtet und nur Flüssigkeiten wie Gemüse- und Obstsaft, Gemüsebrühen, Kräutertees, reichlich Mineralwasser zu sich genommen.

Zu dem Programm gehört auch viel Bewegung um Muskelabbau vorzubeugen, sowie Entspannungs- und Gymnastikübungen.

## TIPPS FÜR MEHR ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN WÄHREND DES FASTENS

### Yoga

Viele Menschen verbinden damit entweder Gesundheit und Fitness oder anmutig wirkende Körperstellungen und Entspannung. Das stimmt auch, aber Yoga umfasst noch viel mehr. Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet "Einheit, Harmonie". Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos.

### Der Sonnengruß

Der Sonnengruß ist eine Yoga-Übung für sich. Sie besteht aus 12 Asanas (Körperübungen), welche als eine dynamische Übungsfolge mehrmals wiederholt werden. Mit dem Sonnengruß, auch Sonnengebet genannt, bringst du deinen Kreislauf in Schwung und erzeugst eine angenehme Wärme in deinem Körper. Ausserdem werden alle Muskeln Ihres Körpers gestärkt und gedehnt. Der Sonnengruß wird oft am Anfang einer Yogastunde gemacht, da er dich bestens auf die darauffolgenden Asanas vorbereitet. Der Sonnengruß für sich ist aber auch schon eine wirksame Übung.



### Kleine Atemübungen

Lege dich auf den Rücken. Lege deine Hände auf den Bauch und atme möglichst gleichmässig und ohne Anstrengung ein und aus. Lass nun bei der Einatmung durch die Nase zuerst die Luft in deinen Bauch fließen und anschliessend in deine Brust. Atme aus, indem du nun zuerst deine Brust, dann deinen Bauch einfach locker lässt. Wenn du vollständig ausgeatmet hast, atme erst wieder ein, wenn du das Bedürfnis dazu verspürst. Durch diese Atemübung wird die eingeatmete Luftmenge erhöht. Das verbessert die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff und Entspannung setzt ein.

Bei der nächsten Atemübung nehme deine rechte Hand und spreize den Daumen, den Zeige- und den Mittelfinger. Mit dem Zeige- und dem Mittelfinger verschliesst du nun das linke Nasenloch, sodass du durch das rechte Nasenloch einatmen kannst. Nach diesem Atemzug verschliesse das rechte Nasenloch mit dem Daumen. Atme über das linke Nasenloch aus. Beim zweiten Durchgang atmest du über das freie linke Nasenloch ein, verschliesse dann beide Nasenlöcher und lasse die Luft durch das rechte Nasenloch wieder ausströmen. Die Wechselatmung entspannt und bewirkt zudem einen Ausgleich zwischen den beiden Hirnhälften. Dadurch wird die Konzentration gefördert.

### Meditationsübung

Bei dieser Achtsamkeitsmeditation geht es darum, deinen Körper zu erspüren. Lenke während der Meditation deine Aufmerksamkeit nach und nach in die einzelnen Körperteile. Beginne mit den Zehen und arbeite dich langsam nach oben vor, bis du beim Kopf angekommen bist. Schenke deinem Körper Aufmerksamkeit und nehme wahr, wie er sich anfühlt. Wo hast du Verspannungen, Schmerzen oder Unwohlsein? Wo fühlt sich dein Körper gut und kraftvoll an? Du musst nichts ändern, sondern nur wahrnehmen, was da ist.

## NACH DEM FASTEN

Es empfiehlt sich nach dem Fasten nicht sofort wieder in (alte) Essensgewohnheiten zu verfallen, denn du musst dich erst langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen. Um deine Verdauung wieder in die Gänge zu bekommen plane die Aufbautage mit ein, an denen du nur leichte Kost zu dir nimmst und deine Verdauung wieder in die Gänge kommen kann.

## WAS BRINGT FASTEN?

Die Gewichtsabnahme steht bei vielen Menschen im Vordergrund, es hat aber auch viele weitere positive Auswirkungen auf den Körper. Heilfasten verbessert den Zucker- und Fettstoffwechsel, fördert die Autophagie und wirkt blutdrucksenkend. Außerdem kann es bei bestimmten Krankheiten helfen. Gute Nachweise gibt es bei rheumatischen Erkrankungen und Diabetes.



### SO GELINGT DAS FASTENBRECHEN

- frisch gepresste grüne Säfte
- klare Gemüsebrühe
- ungezuckerte Pflanzenmilch aus Hafer, Soja, Mandeln oder Reis mit Calcium
- Gemüsesuppen
- leichte Milchprodukte (Quark oder Joghurt)
- Reis und Kartoffeln

Als Faustregel gilt: Die Aufbauphase beim Fastenbrechen sollte etwa ein Drittel der Fastenzeit dauern

### RADIESCHEN-KARTOFFEL-SUPPE

- 1 Bund Radieschen
- 1 Zwiebel, ½ Zitrone
- 70 g Kartoffeln
- ½ EL Joghurtbutter
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 2 EL Sojacreme

#### Zubereitung:

Radieschen+Blätter zerschneiden, Zwiebel & Kartoffeln fein würfeln und mit Joghurtbutter erhitzen. Würzen, aufkochen und 20 min köcheln lassen. Dann Zitrone dazu, pürieren, abschließend Soyacreme unterrühren.

*Lerne zuzulassen, wegzulassen und loszulassen. Die Leere wird dich zu dir selbst führen. Das ist die Kunst zu einem erfüllten Leben.*