



Fasten mit Heilpflanzen

Heilpflanzenschule-Nordschwarzwald

2023



Fasten

„Lasst Nahrung eure Medizin und Medizin eure Nahrung sein“

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig,
übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch
Medikamente.“

Hippokrates (460-375 vor Christus)

Was kann Fasten

Gesundheit ist ein Zustand von vollkommen körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden. WHO

Fasten wirkt auf körperlicher und seelischer Ebene

- Auswirkung auf das ZNS = Serotonin
- Ausschüttung von zellschützenden Stressproteinen
- gesteigerte Autophagozytose sowie Apoptose
- reduzierter mitochondrialer oxidativer Stress
- reduzierte sirtuinvermittelte Alterungsprozesse (Michalsen 2013, Longo, Mattson 2014)

Wann darf man nicht fasten

- Kachexie (z. B. Tumor- und AIDS-Erkrankungen)
- Anorexia nervosa und Untergewicht
- Dekompensierte Hyperthyreose
- Fortgeschrittene zerebro-vaskuläre Insuffizienz oder Demenz
- Fortgeschrittene Leber- oder Niereninsuffizienz
- Bösartige Tumorerkrankungen
- Psychosen
- Suchterkrankungen
- Netzhautablösung
- Diabetes mellitus Typ 1
- Fortgeschrittene koronare Herzerkrankung
- Schwangerschaft und Stillzeit
- Gicht
- Ulcus ventriculi et/ Ulcus duodeni



Einführen in das Fasten

Vorbereitung 1 Woche vorher oder mehr

- Lasse folgende Getränke und Nahrungsmittel weg- bzw. reduziere täglich: Kaffee, Zucker, Weißmehl, süße Getränke, Kohlensäure, schwarzer Tee, Rauchen weglassen

Durchführung der Entlastungstage (3 Tage)

- Unterstütze die Entlastungstage: mit Heilpflanzentees oder Gemüsesäften, Bitter- und Nierentees, Flohsamenschalen und z.B. Zitronenwasser, Sauerkrautsaft, Apfelessig, Brottrunk)

Lasse folgende Getränke und Nahrungsmittel weg

- Kaffee, Zucker, Weißmehl, süße Getränke, Saft, Kohlensäure, schwarzer Tee, Alkohol, nicht Rauchen

Verzichte auf

- Fettiges Essen wie Pommes, Wurst, Käse und Eier weglassen. Blähendes Essen wie Kohl, Lauch weglassen

Das darfst Du essen

- Gemüsemahlzeiten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Äpfel, Vollkorn- Toast, - Knäckebrot, Quark, Naturjoghurt, Kräuter, Gurken, Gemüsesäfte

Abführen

- Das Bittersalz/Magnesiumsulfat kommt eher bei Darmproblemen und Leber- oder Gallestörungen das
- Glaubersalz/Natriumsulfat (Wirkung stärker)
- Eventuell beide Salze Mischen 1:1
- Trockenpflaumen
- Zwetschge

Einlauf / Klistier

- Zur Unterstützung des Fastenprozesses und Entleerung des Darms



Fastenprozess

- Körper stellt sich auf Fastenstoffwechsel um „Sparprogramm“
- Speichervorräte der Leber und Bauchspeicheldrüse werden herangezogen
- Leber und Niere arbeiten auf Hochtouren. (Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse hat Urlaub).
- Später Blut, blutbildendes Lymphsystem, Binde-Fettgewebe herangezogen
- Muskulatur zum Schluss

Säureausscheidung

- Prüfung mit Indikatorpapier
- Alles unter 7,0 ist sauer, darüber alkalisch.
- Gut wenn am Tag 2 x ein basischer Wert (vormittags und nachmittags)

Was darfst du während des Fastens zu dir nehmen?

- Klare Gemüsebrühe
- Flohsamenschalenpudding
- 1 Glas fermentierter Gemüsesaft
- Wasser mit Kräutern, Zitrone oder Ingwer
- Kräutertee/Heilpflanzensäfte individuell

Frühstück

- 1 grosses Glas Wasser
- Gemüsesaft
- Flohsamenschalenpudding

Mittag

- Gemüsebrühe (oder Gemüsesaft)

Abend

- Gemüsesaft oder Gemüsebrühe
- Flohsamenschalenpudding

Fastenbrühe

- Unterschiedliches Gemüse, Kräuter, (Gewürze z.B. Ingwer, Chilli) salzlos
- 1 Stunde köcheln



Unterstützung des Fastenprozesses

- Leberwickel (Salbeitee)
- Trockenbürsten
- Ölziehkur
- Sauna
- Bewegung moderat
- Basenbäder(Fußbäder)
- Aufsteigendes Fußbad
- Beifußbad
- Einläufe mit Kamille

Unterstützung innerlich

- Trinken (Urinfarbe prüfen)
- Flohsamenschalen morgens und abends 1Tl in 250 ml Wasser
- Brottrunk
- 250 ml warmes Wasser und Apfelessig
- Fermentierte Gemüsesäfte
- Viel trinken
- Nahrungsergänzungsmittel: z.B. Mariendistel, Magnesium, Probiotika, Chlorella
- Heilpflanzen für Verdauung, Leber, Niere

Fastenprobleme

Kreislaufprobleme

- Rosmarin, Ingwer, Korodin
- Trockenbürsten
- Kalter Gesichtsguss
- Wechseldusche

Wadenkrämpfe

- Magnesium phosphoricum D6 Schüsslersalz

Kalte Füße

- Ingwertee
- Aufsteigendes Fußbad
- Wärmeflasche

Kopfweh und Hunger

- Einlauf, aufsteigende Fußbäder

Trockener Mund



- Zitronenscheibe lutschen

Schwäche

- Z.B. Gemüsebrühe pürieren oder 1 Essl Schmand in Suppe oder 1 Tl. Honig in Tee

Herzklopfen

- Weißdorn

Fastenbrechen

- Apfel oder Gemüsestäbchen
- 3 Aufbautage..siehe Entlastungstage

Impressum & Copyright

Heilpflanzenschule-Nordschwarzwald

Kreuzäckerstraße 24

76316 Völkersbach-Malsch

Deutschland

Ausgabe 2020

© Copyright 2021 – Alle Inhalte, insbesondere Texte sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten,

Nicole Windus, Heilpflanzenschule-Nordschwarzwald.

In Kooperation mit Naturheilpraxis Nicole Windus