

Fasten

Unter Heilfasten darf keine radikale Schlankheitskur verstanden werden; es geht hier vielmehr darum, den Körper durch Fasten zu aktivieren.

Weil man keine Nahrung zu sich nimmt, ist der Körper gezwungen, auf "Vorräte" zurückzugreifen. Dadurch werden auch viele Giftstoffe, entzündliche Abbauprodukte, Proteinablagerungen und Fettpolster abgebaut und ausgeschieden (Entschlackung, Entgiftung). Die Körperabwehr wird durch diese Vorgänge angeregt. Neben den körperlichen Auswirkungen einer Heilfastenkur sind aber auch die seelischen Vorteile unübersehbar.

So findet durch die Entschlackung des Verdauungssystems eine allgemeine Umstimmung statt, durch welche Blockaden in den Selbstheilungskräften gelöst werden. Die seelisch-geistige Umstimmung durch die Heilfastenkur trägt zur tiefen Entspannung bei, hebt die Stimmung (positives Denken) und steigert die geistige Leistungsfähigkeit.

Heilfasten sollte unter Kontrolle eines Therapeuten, und bei längeren Kuren in einer Klinik oder einem Sanatorium durchgeführt werden. Sehr beliebt sind auch Heilfastenkuren in Kombination mit Meditationen, weil sich dadurch besonders intensive geistig-seelische Wirkungen erzielen lassen.