

Leicht-Fasten

entsäuern - entgiften - entschlacken

Seit uralten Zeiten haben die Menschen gefastet, um sich geistig, seelisch und körperlich zu regenerieren. Das ist heutzutage um so mehr aktuell, als die moderne Medizin entdeckt hat, dass Fasten ein wahrer Jungbrunnen für körperliche Schönheit und Frische ist.

Tatsächlich wird der ganze menschliche Körper vom Fasten ergriffen: Schädliche, krankmachende und giftige Stoffe werden entfernt; im Blut werden Zucker-, Fett- und Harnsäurewerte gesenkt, sodass Stoffwechselerkrankungen ohne Medikamente ausheilen können. Daher wird das Fasten auch zu recht „Operation ohne Messer“ genannt.

Nun, aber was nützt es, wenn man da einiges an Schlacken und Giften aus seinem Körper entfernt, wenn man den auslösenden Ursachen nicht auf den Grund geht? Lässt man diese außer acht, ist in kurzer Zeit alles wieder beim alten! Denn wir sind uns schon klar, dass der Grund für die so enttäuschenden Langzeitergebnisse nach dem Fasten im nicht vollzogenen Bewusstseinswandel liegt!

Die Hildegard-Fastentherapie selbst gibt es in drei Schwierigkeitsgraden:

> Strenges Hildegard-Fasten:

Acht bis zehn Tage lang nicht essen, nur trinken – nach dem Hildegard-Subtilitätsprinzip (feinstoffliche Heilkraft der Inhaltsstoffe), also Fencheltee, Dinkelkaffee, Kräutertee, Fastenbasensuppe.

> Dinkelreduktionskost:

In zweitägigem Wechsel normale Hildegard-Diät, an den Reduktionstagen Dinkelbrot und Fencheltee.

> Leichteste Fastenform:

Dinkel – Obst – Gemüse. Unser Ziel: weniger Fleisch, Milcheiweiß, Zucker, Salz, dafür aber viel Dinkel, Obst und Gemüse.



Maria Adam – über 20 Jahre Hildegarderfahrung

nach Hildegard von Bingen

Die goldenen Lebensregeln der Hildegard v. Bingen:

1. Schöpfen wir Lebensenergie – Viriditas – aus den vier Elementen Erde, Feuer, Luft und Wasser – durch Naturverbundenheit
2. Leben wir bewusst – achten wir auf Nutzen und Heilwert (Subtilität) unserer Nahrung und Getränke
3. Lassen wir in jeder Minute unseres Lebens und in allen Dingen „das rechte Maß“ zu unserem Leitfaden werden
4. Arbeiten – ausruhen und schlafen: bringen wir Ordnung und Regelmäßigkeit in Aktivität und Passivität unseres Tagesablaufes
5. Geben wir uns Zeit und Raum für eine regelmäßige Reinigung unseres Körpers, des Geistes und der Seele durch Maßnahmen wie Fasten, Ausleitungsverfahren (Aderlass und Schröpfen) und Diät, aber auch durch Gebet und Meditation.
6. Aktivieren wir unsere körperlichen und seelischen Abwehrkräfte durch ein christliches Leben. Lassen wir Gott wieder die Mitte unseres Lebens sein und

treten wir vertrauensvoll in die heilende Gegenwart seiner Liebe. Erkennen wir unsere Schwächen und nehmen sie an – dann können wir sie mit Weisheit und Geduld in Tugend wandeln.

Die Notwendigkeit einer regelmäßigen Entgiftung/Entschlackung unseres Körpers steht wohl außer Frage. Denn vor allem die Ernährung ist ja ein Hauptfaktor der Belastungen und Vergiftungen unseres Stoffwechsels. Zuviel Essen – zuviel Genussgifte – zuviel Durcheinander, zu wenig Flüssigkeit und dazu die Schadstoffe in unseren Lebensmitteln – all das belastet den gesamten Verdauungsapparat und nicht zuletzt auch die Funktion der inneren Organe.

Starten Sie z.B. am Morgen mit einem Frucht-Habermus und dazu ungesüßter Fencheltee. Zu Mittag empfehlen wir eine Fastenbasensuppe. Sie können davon soviel essen, bis das Sättigungsgefühl eintritt. Den Nachmittag versüßen Sie sich mit unseren Ur-Dinkel-Gewürzkekse. Abends gibt es wieder die Fastenbasensuppe und als Nachspeise zwei oder drei Ur-Dinkel-Gewürzkekse.

Wichtig: 2-3 Liter Fencheltee über den Tag verteilt trinken.