

Was Sie benötigen

Bitter-oder Glaubersalz ( Apotheke)

Einen Irrigator(Apotheke)

Heilerde(Apotheke)

Eine Wärmflasche

Eine Fußwanne

Eine Körperbürste

Gemüse, bevorzugt heimisches Wurzelgemüse und Obst, oder fertige Säfte aus dem Reformhaus, bez. Bioladen

Zu Beginn ist es wichtig den Darm zu reinigen, d.h. mit Glauber-oder Bittersalz.

Nach Einnahme des Salzes erfolgt die Darmentleerung. (mehrfach)

Der Körper stellt sich um.

Sobald der Darm komplett leer ist, haben Sie kein Hungergefühl mehr.

Bei Kreislaufproblemen nehmen Sie einen Löffel Honig zu sich und machen möglichst einen Einlauf. Dies ist ein Zeichen, dass ihr Körper entgiftet. Ebenso können zu Beginn Kopfschmerzen auftreten. Der Darm ist durch jahrelange Fehl-oder und Überernährung oft belastet, so kann es durchaus mehrfach notwendig sein, einen Einlauf zu machen.

Besonders geeignet zur Leber und Nierenentlastung ist der Kaffee-Einlauf.

Innerhalb einer ¼ Stunde fließt unsere gesamte Blutmenge durch die Leber. Beim Einlauf mit Kaffee bewirkt das Koffein eine starke Entgiftung und bereitet eine sehr gute Befindlichkeit. Der Einlauf sollte eine ¼ Stunde gehalten werden.

Der Körper lebt jetzt aus seinen Ressourcen, Sie verbrennen überschüssige Masse. Das Körpersystem löst sich ausschließlich von Ballast, noble Strukturen werden eher entlastet. Kochen Sie sich Gemüsebrühe und Tee.

So haben Sie über Tag immer wieder die Möglichkeit ausreichend schmackhafte Flüssigkeit bereit zu haben. Warme Getränke sind labend während Ihr Körper die Fettverbrennung vorantreibt. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und etwas wärmere Kleidung.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und kauen die Säfte langsam.

Zu jeder Mahlzeit nehmen Sie zusätzlich Heilerde, vorher oder während. Mit Tee können Sie die Erde leicht schlucken. Sie unterstützt die Entgiftung.

Üblicherweise stellt sich nach spätestens 2-3 Tagen ein Wohlgefühl ein. Vitalität, gekoppelt mit geringerem Schlafbedürfnis. Sie sind leistungsfähig und haben den Kopf frei. Sie sollten viel Bewegung im Freien haben und sich getrost sportlich betätigen.

Diese Art des Fastens kann mehrere Wochen ohne Probleme durchgeführt werden. Eine Patientin hat 10 Wochen gefastet und sich bester Gesundheit erfreut.

Sie können die jetzt angestrebte Woche sowohl verkürzen, als auch verlängern.

Idealerweise stellen Sie nach der Woche Ihre Ernährung auf eine weitestgehend basische Ernährung um. Dies fällt in aller Regel sehr leicht. Sie können neben einer

Gewichtsreduzierung davon ausgehen, dass sich Ihre Befindlichkeit sehr positiv zeigen wird.

Wir begleiten Sie gerne bei allen Fragen mit fachlichem Rat und Tat.

Petra und Fabian Wirthwein