



PRAXIS FÜR
CRANIOSACRAL
THERAPIE

Heilfasten

1. **Vorbereitung:** Entlastungstage – Säure-Basen-Regulation
2. **Heilfasten:** mindestens fünf Tage
3. **Fastenbrechen** und **Aufbautage**

Teil 1

Entlastungstage sind die Vorbereitung auf das Fasten. Mentale und körperliche Einstimmung erleichtern den Fastenbeginn. Sie können sich alle notwendigen Präparate und Zutaten besorgen, die Sie zum Fasten benötigen. Die Ausscheidungskanäle müssen geöffnet sein oder werden: täglicher Stuhlgang, Nierenfunktion anregen, Leber unterstützen, Hautatmung beachten.

Grundregeln in der Vorbereitungszeit zur Fastenkur:

Ausgewogene reduzierte Ernährung, nach 18 Uhr kein Essen mehr, ausreichendes Kauen, Trinkmenge steigern mit Wasser und Kräutertees, ausreichend Bewegung, Atemübungen, Trockenbürsten, Zungenreinigung, kein Kaffee, kein Alkohol und keine Süßigkeiten mehr (!), hilfreich sind Basenmittel und Klino-Vital (Klinoptilolith oder Zeolith, hoch effizientes mineralisches Entgiftungsmittel).

Den Loslass-Prozess mental voranbringen mit Einlesen in Fastenlektüre, Fastenprotokoll führen, Entspannungsübungen oder Meditation, Spazieren gehen o. ä.



PRAXIS FÜR
CRANIOSACRAL
THERAPIE

Teil 2

1. Fastentag	Start Abführen mit Bittersalz (pur aus der Apotheke oder F.X. Passagesalz) oder auch Macrogol (bspw. Laxantan M) Morgengetränk, Trockenbürsten/Eincremen, reichlich Flüssigkeit über den Tag verteilt, eine Stunde flotte Bewegung zur Ankurbelung des Stoffwechsels, abends Fuß-/oder Vollbad, evtl. mit Basenmittel
2. Fastentag	Umschalttag (für viele der unangenehmste Tag) Darmentleerung per Einlauf nach Bedarf, Morgentee, Bauchmassage, Leberwickel, Entspannung/Meditation, viele warme Getränke
3. Fastentag	Wer friert: an warme Getränke denken und die Wärmflasche bereit halten! Morgentee, Trockenbürsten/Eincremen, Leberwickel, Zungenreinigung, bei kalten Füßen öfter ein Fußbad oder Vollbad, langer Spaziergang
4. Fastentag	Bei Kopfschmerzen: Klino-Vital weiternehmen, evtl. Einlauf/Darmentleerung wiederholen, Leberwickel, Bauchmassage, Verwöhneinheit (Craniosacralbehandlung, Massage, Kosmetik, Meditation), Gespräche und Austausch mit Gleichgesinnten
5. Fastentag	Geschafft, wir sind mittendrin im Fasten! Gönnen Sie sich etwas Schönes, suchen Sie sich neue Aktivitäten, mentaler Check up, verabschieden Sie sich von seelischem Müll, ein Peeling für den Körper, ein Salzfußbad
6.-10. Fastentag	Individuelle Zielsetzung Der Stoffwechsel braucht fünf Tage um aussteigen zu können; ab jetzt können Sie nach Wunsch entscheiden, wie lange die Fastenzeit für Sie dauert. Das Schema bleibt das gleiche: reichlich Tee, warme Getränke, Saft und Brühe, begleitend Bewegung, Bäder, Anwendungen und Massagen, Leberwickel, Bauchmassage, Meditation, Atemübungen...
Fastenbrechen	Jetzt kommen die Aufbau tage...



PRAXIS FÜR CRANIOSACRAL THERAPIE

Teil 3

Fastenbrechen/Aufbautage

Nach dem Fasten ist es wichtig, langsam und richtig aufzubauen, damit keine Verdauungsstörungen auftreten und damit der Erfolg des Fastens stabilisiert und verbessert wird.

Wichtigste Regel:

Die Auftage sollten die Hälfte der Anzahl der Fastentage betragen, also bei zehn Fastentagen sollten mindestens fünf Auftage eingehalten werden.

Weshalb? Kostenaufbau bedeutet einen Wiederaufbau alltäglicher Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen. Die Umschaltung von Essen auf Fasten geschieht meist schneller als die Umschaltung von Fasten auf Essen. Der Organismus hat die Produktion von Verdauungssäften reduziert.

Deshalb **langsam und stufenweise** aufbauen:

kleine Portionen, gründlich kauen, langsam essen, kein Alkohol, nicht mit Fleisch, Wurst, Süßigkeiten oder ähnlichem beginnen.

Ihre Geschmacksnerven und Ihre Verdauung danken es Ihnen. **Jetzt spätestens Gedanken machen, was künftig nicht mehr auf den Speiseplan soll.**

Vorschlag für den Kostenaufbau:

1. Auftag	Apfel, evtl. gedünstet Suppe mit Gemüseinlage (Pastinake, Karotte, Zucchini) Pellkartoffel
2. Auftag	Geweichte Pflaumen, Pflaumensaft (darmregend) Joghurt Knäckebrot
3. Auftag	Hüttenkäse mit Apfel und Rosinen Reis mit Gemüse, evtl. Sauerkrautsaft oder ähnliches Suppe
4.-5. Auftag	langsam mit schwarzem Tee oder Kaffee beginnen, Brot mit Honig, Obst kleiner Quark, Nüsse, Getreide (als Brei oder Auflauf) in kleinen Portionen zur Alltags-Ernährung zurückkehren

Praxis für Craniosacraltherapie

Inhaberin: Bettina Güdelhöfer, Heilpraktikerin

Bucher Straße 43 (Friedrich-Ebert-Platz), 90419 Nürnberg

Telefon: 0911-3658713, Telefax: 0911-359743

Internet: www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de

Aus der eigenen Mitte kraftvoll leben.



PRAXIS FÜR
CRANIOSACRAL
THERAPIE

Tipps für die Zeit des Heilfastens

Kein Stress, keine Hektik

Tägliche Bürstenmassage fördert die Durchblutung am ganzen Körper, regt die Ausscheidung über die Haut und den Kreislauf an.

Leberwickel fördert die Verdauung und den Stoffwechsel, unterstützt die Ausscheidung: kleines Handtuch mit heißem Wasser oder Schafgarbensud/-kräuter einschlagen, auswringen, so warm wie möglich am unteren rechten Rippenbogen auflegen, mit Baumwolltuch oder Handtuch und Wolltuch abdecken, erneuern sobald er kühl wird, danach eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten einlegen, ideale Zeit für den Leberwickel ist von 13 bis 15 Uhr

Bauchmassagen fördern die Verdauung: im Uhrzeigersinn über dem Nabel beginnen, größer werdend bis über den Rippenbogen und wieder kleiner werdend, über dem Nabel beschließen

Fuß- oder Vollbäder für die Basenzufuhr und zur Entspannung, mit Basenpulver, Salz, Ingwer

Wärmflasche und/oder Dinkelkissen für Bauch und Füße

Ruhe und Bewegungszeiten konsequent einhalten

Entspannungstraining wirkt beim Fasten besonders gut

Begleitende Maßnahmen, die das Fasten günstig beeinflussen: Spaziergänge, Radfahren, Bio- oder Dampfsauna, Schwimmen, Yoga, Meditation, Atemübungen

Medizinische Maßnahmen bei uns in der Praxis: Schröpf- oder GuaSha-Massage, Bauchmassagen, Craniosacralbehandlung, Detox-Fußbäder, Ohrakupunktur

Wichtige Leberkräuter: Löwenzahnwurzel (*Taraxacum off.*), Artischockenblätter (*Cynara scolymus*), Süßholzwurzel (*Glycyrrhiza glabra*), Odermennigkraut (*Agrimonia eupatoria*), Wilde Yamswurzel (*Dioscorea villosa*), Berberitzenwuzelrinde (*Berberis vulgaris*), Eichenrinde (*Quercus robur*), Mariendistelkraut (*Silybum marianum*), Erdrauchkraut (*Fumaria off.*)

Praxis für Craniosacraltherapie

Inhaberin: Bettina Güdelhöfer, Heilpraktikerin

Bucher Straße 43 (Friedrich-Ebert-Platz), 90419 Nürnberg

Telefon: 0911-3658713, Telefax: 0911-359743

Internet: www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de

Aus der eigenen Mitte kraftvoll leben.



PRAXIS FÜR
CRANIOSACRAL
THERAPIE

Präparate- und Einkaufsliste zum Heilfasten

Zur **Darmentleerung**: Bittersalz, F. X. Passagesalz, Laxatan M, Irrigator

Säfte (abführen/basenbildend): Ananas-, Papaya-, Pflaumen-, Sauerkraut-, Zitronen-, Rote-Beete-Saft

Tees

Beruhigend: Kamille, Orangenblüten, Melisse, Johanniskraut, Hopfen

Bei Blähungen: Fenchel, Anis, Kümmel, Schafgarbe (auch für äußerliche **Leberwickel**)

Bei Magenproblemen: Ingwer, Enzianwurzel, Kamille, Gänsefingerkraut

Niedriger Blutdruck: Rosmarin, Ginseng, Matetee

Zur Leberunterstützung: je 20 g der Leberkräuter (außer Artischocke: davon maximal 10 g) vermischen, zirka zwei Esslöffel davon auf 0,75 l Wasser geben, sechs Stunden oder über Nacht ziehen lassen, danach zum Sieden bringen und zehn Minuten köcheln lassen, abseihen, täglich ein bis zwei Tassen davon trinken

Getränke: 6er Tee von Maria Aschenbrenner, Reinigungs- und Entschlackungstee, Ingwertee, Yogitee, Mondtee, warmes abgekochtes Wasser, Brottrunk, Gemüsesaft, Obstsaft (die beiden letzteren verdünnt: maximal 1 Teil Saft und 2 Teile Wasser)

Bei **Verdauungsempfindlichen**: jeden Tag einen Teelöffel kaltgepresstes Olivenöl einnehmen

Basenpräparate: Bullrichs Vital, Pascoe Basentabs, Basica, Kaiser Natron, Meine Base (Basenbad, P. Jentschura) usw.

Zungenreinigung: Zungenschaber oder evtl. neue Zahnbürste

Bäder: Fuß- oder Vollbäder mit Meersalz, Duftölen, Basenpulver oder Ingwer

Praxis für Craniosacraltherapie

Inhaberin: Bettina Güdelhöfer, Heilpraktikerin
Bucher Straße 43 (Friedrich-Ebert-Platz), 90419 Nürnberg

Telefon: 0911-3658713, Telefax: 0911-359743
Internet: www.praxis-fuer-craniosacraltherapie.de

Aus der eigenen Mitte kraftvoll leben.