
Richtiges Fastenbrechen



**Gitta Kruse
Heilpraktikerin**

**Salinenstr. 12a
59425 Unna**

Tel: 02303/690990 mobil: 0172/5386154

E-Mail: IhreHeilprktikerin@t-online.de

www.ihre-heilpraktikerin.net

Fastenbrechen und Neubeginn

Fastenbrechen

Geschieht in der Regel mit einem reifen Apfel, der wirklich mit allen Sinnen genossen werden sollte. Bei magenempfindlichen Personen kann er auch leicht angedünstet werden, oder geraffelt eine halbe Stunde stehen lassen. Und dann genießen.

Die Auftage

Bevor sie wieder anfangen zu essen, sollten sie sich noch einiges klarmachen: Die Verdauungsorgane müssen sich erst langsam wieder umstellen, an die nun ungewohnte Belastung gewöhnen. Je länger sie gefastet haben, desto länger sollte auch der Aufbau sein:

Die Auftage sollten mindestens die Hälfte der Fastenzeit betragen.

Hier also fünf Tage.

Vorschläge für die Auftage:

1.Tag

Morgens. Obst der Saison, oder 1-2 Knäckebrötchen mit Magerquark und Honig, oder Kräutern
 Mittags : Fastenbrühe, diesmal das Gemüse mitessen
 Abends: 1-2 Knäckebrötchen mit 1 Apfel

2.Tag

Morgens. Frühstück wie 1.Tag
 Mittags: Apfel-Möhre geraffelt, mit Zitronensaft und kaltgepresstem Öl angemacht
 Abends: Gemüse frisch aus Apfel, Möhre, rote Beete, Kohlrabi etc.
 Angemacht mit Zitronensaft und kaltgepresstem Öl, Kräutern

3. Tag

Morgens: Frühstück wie 1. Tag
 Mittags: Pellkartoffeln mit Kräuterquark
 Abends: Gemüsefrischkost oder ,und Knäckebrötchen

4. Tag

- Morgens: Frühstück wie 1.Tag, evt. 1Scheibe Vollkornbrot
- Mittags: Gemüse der Saison in Wasser gedünstet mit Reis oder Kartoffeln
Mit Kräutern würzen, pflanzliches Fett zugeben
- Abends: Gemüsefrischkost mit Vollkornbrot

Das Hauptproblem mit Rezepten und Rezeptvorschriften ist, dass sie alle Menschen über einen Kamm scheren. Solche Verallgemeinerungen sind immer problematisch, denn wie es nicht zwei völlig gleiche Menschen gibt, finden sich auch nicht zwei identische Verdauungssysteme. In diesem Sinne wäre das Buch "Vom richtigen Essen" von Roland Possin zu empfehlen, das einen Weg aufzeigt, eine dem individuellen Temperament und der eigenen Konstitution entsprechende Ernährung zu finden.

Besonders jetzt in der Aufbauzeit gibt ihnen jede Mahlzeit eine neue Chance bewusst zu sein und den eigenen neugewonnenen Erkenntnissen treu zu bleiben.

Jedes Essen kann zur Meditation werden : So wie sie bei der Meditation nach dem Abschweifen der Gedanken wieder zum Atem oder ihrem inneren Bild zurückkehren, so kehren sie jetzt zum Essensvorgang zurück, zum Kauen, Schmecken, Schlucken, Genießen.

Finden sie ihren eigenen Rhythmus:

Essen sie nicht nur weil es der gesellschaftlichen Norm entspricht. Erspüren sie, ob Hunger sie treibt, oder Langeweile, Frust.....

Überlegen sie womit sie sich statt Essen etwas Gutes tun können.

Gönnen sie sich Ruhe während und nach dem Essen. Lieber eine Mahlzeit auslassen als in Hetze und Eile verschlingen!

Hören sie beim ersten Sättigungsgefühl auf!

Wenn sie doch einmal zuviel gegessen haben, essen sie erst dann wieder wenn sie Hunger verspüren, auch wenn es 2 Tage dauern sollte.

Achten sie darauf wie ihr Körper nach einer Mahlzeit reagiert! Mit Unwohlsein zeigt er an, was ihm nicht gut getan hat.

Verzichten sie möglichst lange (am besten für immer) auf Genussgifte, glutamathaltige Speisen, chemische Nahrungsinhaltsstoffe, Fertiggerichte, übermäßig gesalzene oder zu heiße Speisen.

Wiegen sie sich einmal wöchentlich! So können sie schnell sehen, wenn das Gewicht steigt, und auch mal zwischendurch einen Obst- oder Fasten-Tag einlegen!