



Schüsslersalze beim Fasten und Heilfasten

Fasten nicht nur zu Ostern

Jedes Jahr wieder vor Ostern wird über das [Fasten](#) geschrieben und berichtet. Fasten wird in diesem Zusammenhang als „7 Wochen ohne“ verstanden, also der Verzicht auf bestimmte liebgewordene Gewohnheiten oder Süßigkeiten, Fleisch, Alkohol, Zigaretten u.ä.

Was ist Heilfasten eigentlich ?

Heilfasten dagegen ist der ganz bewusste Verzicht - für eine begrenzte Zeit von 8- 14 Tagen - auf jegliche Nahrung und sollte nicht mit dem o.g. Fasten oder einer Diät verwechselt werden.

Wer sich entschließt zu fasten, sollte gerade beim ersten Versuch die Hilfe und Betreuung eines erfahrenen Therapeuten in Anspruch nehmen, da man sich zwar hinreichend durch Bücher belesen kann, aber gerade beim ersten Heilfasten immer wieder Fragen zum Ablauf und zur eigenen Befindlichkeit auftauchen, die nur der erfahrene Heilfasten-Therapeut beantworten kann. So auch Fragen, wer aufgrund körperlicher, psychischer Probleme lieber nicht fasten sollte, "Kann ich meine Dauermedikamente weiterhin einnehmen ?", "Wieso fühle ich Dieses und Jenes?", "Warum schlafe und träume ich anders?", "Was tun, wenn ich Probleme mit dem Zuckerspiegel habe?" und viele andere Fragen.

Was ist beim Fasten zu bedenken ?

Gute Vorbereitung, der richtige Zeitpunkt, umsichtiger Fasteneinstieg, richtige Darmreinigung, ausreichende Flüssigkeitsmengen und welche Getränke überhaupt sinnvoll sind, Bewegung, Begleitmaßnahmen . . . All dies sollte bedacht werden und besprochen werden. Genauso wichtig wie der Fasteneinstieg ist das Fastenbrechen, also das Beenden des Fastens.

Heilfasten will gelernt sein. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Auszeit und entgiften und entschlacken Sie. Wählen Sie keine stressreiche Lebensphase oder wenn Sie extrem beansprucht werden. Planen Sie ausreichend Zeit für sich selber ein, genießen Sie Ihre freien Stunden/Freizeit, um zu relaxen, sich zu bewegen, zu schlafen, lesen oder wozu Sie Lust haben. Außerhalb Ihrem Arbeitsalltag sollten Sie Ihre Termine eher von Ihrer Tagesform und Ihren Wünschen abhängig machen. Also kein Termindruck und kein Pflichtprogramm!

Ich habe stets während meiner jährlichen Heilfastenzeiten gearbeitet. Andere planen das Heilfasten in die Urlaubszeit zu verlegen. Sie können allein fasten oder in kleinen Gruppen, je nach Individualität und Mentalität.

Was Fasten oder Heilfasten nicht ist

Heilfasten heißt nicht hungern und ist keine Abnehmdiät!

Wenn Sie Gewicht reduzieren wollen, müssen Sie Ihre gesamte Ernährung überdenken. Eine Heilfastenzeit von 8-14 Tagen ist keine Lösung, kann aber ein Einstieg in ein neues, verändertes Essverhalten und neue Lebensgewohnheiten sein.

Selbstverständlich werden Sie durch den Verzicht auf Nahrung einige Pfunde verlieren, vorwiegend durch das Abführen des Darminhaltes sowie Wasserverlust. Diese Pfunde kommen hinterher – wenn Sie wieder essen - aber erneut hinzu.

Schüsslersalze helfen beim Entgiften

Das Entgiften und Entschlacken während einer Fastenzeit sollte gefördert werden. Dazu gehören bestimmte Ausleitungsverfahren, Tees, Leberwickel, Einläufe, viel Wasser, Bewegung, Anregung bestimmter Organsysteme wie Leber-Niere-Haut-Darm. Äußerlich können Sie zur Steigerung der Leberleistung die [Schüssler-Salze Salbe Nr.6](#) Kalium sulfuricum einreiben. Wenn Sie zu Übersäuerungen neigen, ist es sinnvoll, die beim Fasten freigesetzten Säuren zu binden, damit diese ausgeschieden werden können. Hierzu später wieder die Schüsslersalze. Trinken ist oberste Pflicht!

Entschlackung und Entgiftung mit den Schüssler-Salzen anregen

Heilfasten ist keine Diät, sondern wirkt sich auf den gesamten Körper und Stoffwechsel aus und kann somit als ein Therapieverfahren bezeichnet werden. Die Schüssler Salze können beim Heilfasten zur Anregung der Entgiftung und Entschlackung eingesetzt werden. Lösen Sie die Tagesmenge der Tabletten (je Schüssler-Salz= 6 -8 Tabl.) in einem Liter heißem Wasser (Warmhaltekanne) auf und trinken sie diesen Liter über Tag aus. Siehe hierzu die "[Heiße Sieben](#)"

Folgende Schüssler-Salz Tabletten kommen in Frage:

[Nr.5 Kalium phosphoricum](#) D6 stärkt die Zellregeneration

[Nr.6 Kalium sulfuricum](#) D6 wirkt sich positiv auf den Leberstoffwechsel aus und fördert somit die Entgiftung.

[Nr.9 Natrium phosphoricum](#) D6 wirkt sich regulierend auf den Fettstoffwechsel aus und die Übersäuerung.

[Nr.10 Natrium sulfuricum](#) D6 regt die Nierenleistung an und verbessert die Ausscheidungsprozesse.

Fördern Sie auch die Entgiftung über das größte Ausscheidungsorgan - Ihrer Haut. Zur Hautanregung eignet sich zusätzlich auch die tägliche Bürstenmassage. Verwenden sie mehr Zeit als üblich für die Pflege Ihrer Haut.

Schüssler-Salz für die Schönheit

Für eine schöne Haut, strafferes Bindegewebe eignen sich diese Schüssler Salze:

morgens: Nr.1 Calcium fluoratum Salben/CremeLotion und abends: Nr.11 Silicea Lotion.

Pflegen Sie Ihre Haut, cremen oder massieren Sie diese beiden Schüssler-Salze in die Haut ein, besonders im Bauchbereich und Brustbereich.

Wichtiger Hinweis:

Jedes Rezept ist erfolgreich in der täglichen Praxis erprobt. Dennoch - setzen Sie es immer erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ein. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Preiswerte Schüssler [Salben](#), [Cremes](#), [Lotionen](#) oder [Schüßler Salze](#) - meine persönliche Empfehlung.

Inhaltliche Verantwortung und zur Kontaktaufnahme:

	<p>Ingrid Boller Heilpraktikerin Holtenauer Straße 202 24105 Kiel www.heilpraktikerin-boller.de</p> <p><u>Haupttherapien:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Darmsanierung• Sauerstoff- Ozontherapie• Biochemische Mineralstofftherapie nach Dr.Schüssler
---	---

Ingrid Boller

[Videos](#), weitere Rezepte: [Schüssler-Salze](#), [Homöopathie](#), [Bachblüten](#), [Kinderheilkunde](#)
Neu: [Schüssler-Salze barrierefrei vorgelesen](#), [Schüssler-Salze Rezepte vorgelesen](#)

Dazu:

[Alternativ Medizin und Schüssler-Salze](#) , [Naturheilkunde Erfahrungsberichte von A - Z](#)

[Therapiebeschreibungen von A - Z](#) [Gesundheitstees](#) und [Gesunde Ernährung](#)

Empfehlenswerte Literatur zum Fasten / Heilfasten und den Schüsslersalzen finden Sie hier:
www.naturheilpraxis-am-wald.de/schuessler-salze-heilfasten.html

	<p>Marken Schüßler-Salze von Orthim Werbeanzeige</p> <p>Preiswert, da nur über Direktversand durch unseren Partner, der omp-Apotheke erhältlich. Ab einem Warenwert von 20 Euro versandkostenfrei. Telefonische Bestellannahme: 0 52 42/93 1130 · Fax 0 52 42/93 11368 Web-Shop: www.omp-apotheke.de</p>	
---	---	---