

Neues Wohlempfinden durch Reduzieren, Entschlacken, Entgiften und Entsäuern!

Im Frühjahr (Fastenzeit) wird eine 6-wöchige Fastengruppe angeboten, die durch ein erfahrenes Team rund um Dr. Jürgen Hörhan, Wahlarzt für Allgemein- und Naturmedizin im Naturheilkundezentrum in Sitzenberg-Reidling begleitet wird.

Bei dieser Kur steht die Reinigung und Revitalisierung des Darmes sowie die Entlastung des Bindegewebes von Stoffwechselabbauprodukten (Entschlackung und Entsäuerung) im Vordergrund. Ziel ist es auch die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und nachhaltige Alternativen kennen zu lernen.

Das Programm orientiert sich nach den langjährigen Erfahrungen mit Fasten-, Entgiftungs- und Darmreinigungskuren von E&M Vital, Bernadette Ensfellner, die daraus ein höchst wirksames Konzept, abgestimmt auf die Probleme und Bedürfnisse der heutigen Zeit, entwickelt hat.

Das gesamte Programm umfasst neben einem speziell zusammen gestellten Kurpaket zur Bereitung der drei täglichen Mahlzeiten und weiterer notwendiger Utensilien, eine Colon Hydro Therapie, eine spezielle Bauchmassage, wöchentliche Gruppentreffen sowie eine Wildkräuterwanderung samt Jause.

Wie funktioniert die Fastenkur:

In dieser Kur geht es darum, den Körper und im speziellen den Darm mit ausschließlich basischer Ernährung zu entlasten. Dies bedeutet eine 6-wöchige Karenz von sämtlichen säurebildenden Nahrungsmitteln wie tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst und Milchprodukte), Brot, Weißmehl, Teigwaren, Zucker etc. Das Paket enthält glutenfreie Getreidemischungen die in der Früh mit Obst und mittags sowie abends mit Gemüse wohlschmeckend zubereitet werden. Zwischen den Mahlzeiten ist eine 5-stündige Nahrungspause einzuhalten.

Dadurch wird ein Entgiftungsprozess in Gang gesetzt, der Körper beginnt die bereits im Bindegewebe eingelagerten Stoffwechselabbauprodukte zu lösen und bringt diese zur Ausscheidung. Durch Basische Kräutertees, Bitterkräuter

und Ballaststoffmischung werden die Nieren, der Darm sowie die Leber unterstützt.

Um dem Körper dabei bestmöglich zu begleiten, ist die zusätzliche Reinigung des Dickdarms mit Einläufen erforderlich. Diese sollten täglich während der ersten 3 Wochen der Kur unbedingt durchgeführt werden. Einläufe sind eine sanfte und effektive Art den Darm zu unterstützen.

Bei der Colon Hydro Therapie, welche von einer ausgebildeten Colon Hydro Therapeutin durchgeführt wird, handelt es sich um eine therapeutische Darmspülung in Kombination mit sanften Massagetechniken. Ziel ist es, hartnäckige Verklebungen und Ablagerungen im Darm zu lösen, Durchblutung und Lymphabfluss zu fördern.

Die spezielle Bauchmassage unterstützt auf angenehmste Weise die Entgiftungsvorgänge im Körper, löst Spannungszustände und fördert ebenfalls die Durchblutung und Lymphabfluss.

Mindestens zweimal wöchentlich durchgeführte basische Bäder mit Basenmineralsalz verstärken die Entgiftung über die Haut und entlasten dadurch die Nieren.

Ab der vierten Woche beginnt langsam die Aufbaukost, bestehend aus vorerst rein veganen Rezeptvorschlägen. Die fünfte Woche gestaltet sich vegetarisch und ab der sechsten Woche darf Fisch oder zartes Hühnerfleisch auf den Tisch.

Zum Thema Ernährung bieten wir umfassende Informationen, wie eine Umstellung auf basische Vollwert-Ernährung gelingen kann. Gegen Ende der 6-wöchigen Fastenkur werden wir eine Wildkräuterwanderung unternehmen und die gesammelten Schätze gemeinsam zu einer köstlichen Jause bereiten.

Bei den wöchentlichen Gruppentreffen, geht es um eine ganzheitliche Begleitung der TeilnehmerInnen im Fasten- und Reinigungsprozess, die einen wesentlichen Bestandteil dieser 6 Wochen darstellt.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Fasten- und Vitaltrainerin Heidrun Hörhan
unter 0664/4131377, vitalshop@lebenskunst.at