

Gerhard Leibold

Sanft fasten mit Obstsäften, Gemüsedrinks und Tees

- Kurtage für schnelles Abnehmen
- Kurzfasten bei akuten Beschwerden
- Regelmäßige Fastentage
- Frühjahrs- und Herbstkuren

MIDENA

Vorwort7

Geschichte des Fastens 8

Fasten in den Weltreligionen 8

Fasten als Heilverfahren 9

Fasten aus medizinischer Sicht 10

Hauptwirkungen des Fastens 10

• Entschlackung und Entgiftung 10

• Gewichtsreduktion bei Übergewicht 12

• Aktivierung des Immunsystems 14

• Seelisch-geistige Reaktionen 15

Heilanzeigen des Fastens 16

• Regelmäßige Gesundheitsvorsorge 16

• Heilfasten bei Krankheiten 18

Gegenanzeigen und Vorsichtsmaßnahmen 21

Formen des Fastens 23

Gelegentliches Fasten 23

Regelmäßige Fastentage 24

Längere Fastenkuren 25

Teefasten und Saftfasten 27

Fastenkuren zur Selbsthilfe 31

Dauer des Fastens 31

• Fastentage und Wochenendkuren 32

• Kurzfasten bei akuten Krankheiten 35

• Frühjahrs- und Herbstkur 39

• Längere Fastenkur 45

Teefasten 48

• Vorbereitung und Vorfastentag 48

• Die 7 Fastentage 53

• Fastenbrechen zum Abschluß 57

Saftfasten 63

• Herstellung und Einnahme der Säfte 64

• Heilwirkungen verschiedener Säfte 67

• Vorbereitung und Vorfastentag 70

• Die 10 Saftfastentage 72

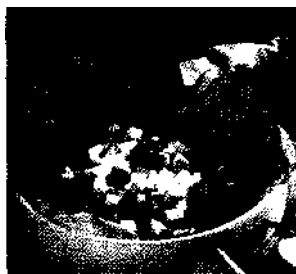
• Fastenbrechen zum Abschluß 75





<i>Wichtige Ergänzungen des Fastens</i>	78
Darmreinigung und Sanierung der Darmflora	78
Anregung der Leber-Galle-Funktionen	79
Ausreichende Bewegung	80
Verzicht auf Genußmittel.....	82
Entspannung und guter Schlaf	83

<i>Rezeptteil</i>	87
Tees.	87
• Entgiftende und entschlackende Teemischungen ...	88
• Magen-Darm-Teemischungen	90
• Leber-Galle-Teemischungen	91
• Teemischungen für die Haut	92
• Gicht- und Rheumateemischungen	96
• Teemischungen für Nerven und Entspannung	99
• Teemischungen bei Infektionskrankheiten	103
Obst- und Gemüsedrinks	105



<i>Gesünder leben nach der Kur</i>	m
Reform falscher Ernährungsgewohnheiten	112
Speisepläne für 3 Tage	116
Regelmäßiges Bewegungsprogramm	119
Entspannung/Meditation	123
• Autogenes Training	123
• Progressive Muskelrelaxation	124
• Weitere Techniken zur Entspannung	125
Kreatives Streßmanagement	126

<i>Sachregister</i>	128
---------------------------	-----