



Fasten im Kiental – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Fasten, die Operation ohne Messer, ist eine der ältesten Heilmethoden und wurde schon vor über 2000 Jahren als Therapiekonzept eingesetzt. Hippokrates, griechischer Arzt und der „Vater der Heilkunde“, schrieb: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Fasten heisst: Selbstheilungskräfte aktivieren

Fasten übt einen starken Reiz auf diese Selbstheilungskräfte aus. Es bedeutet eine Entlastung der Leber, eine Entleerung der überfüllten Gewebespeicher, eine Entgiftung des Organismus, eine Stimulierung des Immunsystems. Die Autophagie, der Selbstreinigungsmechanismus der Zelle, wird aktiviert und Alterungsprozesse werden verlangsamt. Fasten-Forscher Frank Madeo, Universität Graz, sagt: „Kein Ereignis verändert das Feingefüge des Stoffwechsels so ausserordentlich wie Fasten.“

Auf seelischem und emotionalem Gebiet hilft eine Fastenkur beim Entgiften und Loslassen. Emotionale Blockaden lösen sich und man startet mit neuer Lebensenergie in den Alltag.

Überfluss erzeugt Probleme

Doch Mangelsituationen, durch welche unsere Selbstreinigungsmechanismen aktiviert werden, gibt es in der westlichen Zivilisation kaum noch. Unser Stoffwechsel ist mit der permanenten Nahrungszufuhr drastisch überfordert – Allergien, Reizdarmsyndrom und Nahrungsmittelunverträglichkeiten inklusive.

Das berühmte Fass kommt zum Überlaufen und Beschwerden wie Müdigkeit, Reizbarkeit, chronische Infekte, Übergewicht, häufiges Niesen, Juckreiz, Allergien, Bluthochdruck, Wechseljahrbeschwerden, Asthma, Hautprobleme, Verdauungsbeschwerden, Rheuma und Kopfschmerzen treten auf.

Fasten im Kiental

Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel und Ihr Immunsystem zwei Mal im Jahr mit einer Fastenkur, idealerweise im Frühling und im Herbst. Dein Organismus dankt es Ihnen mit weniger Infekten, weniger allergischen Reaktionen und dem Zurückgehen von Symptomen und Beschwerden.

Seit diesem Jahr haben Sie Gelegenheit, bei uns im ChieneHuus zu kuren. Täglich bereiten wir Gemüsesuppen, Kräutertees und Basenbrühen in Demeter Bio-Qualität frisch zu. Erleben Sie die vier Element Luft, Wasser, Feuer und Erde in der Natur des Kientals und fühlen Sie, wie sich Ihr Stoffwechsel revitalisiert.



Ihr persönliches Aufbauprogramm mit Kochrezepten wird ausführlich besprochen, damit Sie im Alltag langfristig von der Fastenkur profitieren können.

Wir freuen uns, Sie bald im Kiental zu begrüßen

*Anne Faulborn Heusler, dipl. Naturheilpraktikerin und Fastenleiterin
Andrea Hackamp, Atem- und Körpertherapeutin, NHP i.A.
Matthias Faulborn, Körpertherapeut, Trager und Fastenküche*



ChieneHuus, Fasten und DarmWellness, Raum „Glina“

Links:

<https://fastenakademie.de/ueber-die-deutsche-fastenakademie/dr-hellmut-luetzner>

Gesund durch Fasten, 3Sat, 2019

<https://www.3sat.de/wissen/wissenschaftsdoku/gesund-durch-fasten-102.html>