

Kleine Fastenhelferlein

Leberwickel

Die Leber ist im Fasten besonders gefordert. Es werden zahlreiche Entgiftungsvorgänge angeregt. Daher darfst du die Leber in der Fastenwoche in ihrer Funktion gut unterstützen. Der Leberwickel eignet sich dafür besonders gut. Die feuchtwarme Auflage in liegender Position steigert die Durchblutung der Leber um etwa 40 Prozent. Am besten planst du dafür nach der Brühe am Mittag Zeit ein. Falls das nicht möglich ist, dann einfach abends.

Lege bereit:

- ein kleines Handtuch
- ein bis zwei Wärmflaschen
- warm-heißes Wasser (ca. 60 Grad)
- Wohlfühlkleidung
- deinen Lieblingssort zum Ausruhen

Du füllst beide Wärmflaschen mit heißem Wasser (nicht kochend!), drückst die Luft aus und verschließt die Wärmflaschen wieder. Dann tauchst du das untere Drittel deines Handtuchs in heißes Wasser, wartest kurz, wringst es aus, legst dich hin und breitest den feuchten Teil des Handtuchs auf deiner Leber aus (unterhalb des rechten Rippenbogens), legst die Wärmflasche darauf, schlägst den trockenen Teil des Handtuchs darüber und deckst dich zu. Die zweite Wärmflasche kannst du an deine Füße legen. Bleib so für 30 Minuten liegen und genieße die tiefe Entspannung.

Ölziehen

Das Ölziehen dient der Entgiftung des Organismus über die Speicheldrüsen im Mund und hilft die bakterielle Mundflora wieder adäquat aufzubauen. Du kannst dazu ein Sonnenblumenöl, ein Olivenöl oder ein Kokosöl in Bioqualität benutzen. Gib einen gestrichenen TL bis EL in den Mund und bewege das Öl in deinem Mundraum hin und her, gerne auch durch die Zähne ziehen (bei Kokosöl: bis es flüssig ist). Bitte das Öl nicht schlucken! Auf jeden Fall auf leeren Magen, also nach dem Aufstehen, durchführen. Dann bewegst du das Öl für 10-15 Minuten im Mund und spuckst es anschließend in ein Zewa und dann ab in den Abfalleimer damit. Spüle danach den Mund mehrfach mit Wasser aus.



Kleine Fastenhelferlein

Zungenschaben

Du besorgst dir einen ayurvedischen Zungenschaber aus Metall (Bioladen). Das Zungenschaben hilft im Fasten dabei, den Zungenbelag zu reinigen und den Mundgeruch zu verringern. Jeden Morgen nach dem Zähneputzen bewegst du den Zungenschaber ca. 3 Mal über deine Zunge und reibst sanft, doch bestimmt den Zungenbelag ab, spülst deinen Mund und den Schaber aus.

Frischpflanzenpressäfte

Die Säfte der Firma Schoeneberger sind konzentrierte Kraft der Heilpflanzen. Im Fasten hilfreich sind:

Löwenzahnsaft: fördert den Gallenfluss und stärkt die Leber

Artischockensaft: fördert die Fettverdauung und die Leber

Kartoffelsaft: beruhigt den Magen und entsäuert

Brennesselsaft: unterstützt die Nieren und wirkt harntreibend und ausspülend

Basische Fußbäder

Basische Fußbäder können im Fasten eine wahre Wohltat für den Körper sein. Sie unterstützen die Entgiftungsfunktion und dienen einer tiefen Entspannung. Wenn du stark frierst, kannst du auch ein ansteigendes Fußbad machen, in dem du nach und nach heißes Wasser nachfüllst. Bei Krampfadern und Besenreißern sollte das Wasser nur knöchelhoch stehen. Die ideale Tageszeit für ein Fußbad ist am Abend.

Was du dafür benötigst

- eine Plastikwanne/Schale
- 1 EL Basenpulver
- 30 – 36 Grad warmes Wasser

Vermische das Pulver mit dem in die Wanne gegossenen Wasser. Lass die Füße für mindestens 30 Minuten in dem Wasser ruhen (gerne warmes Wasser nachgießen). Trockne die Füße gut ab und öle sie danach ein.



Kleine Fastenhelferlein

Kneippsche Güsse

Die Wasseranwendungen von Sebastian Kneipp (1821-1897) haben eine lange Tradition. Über den Wasserdruck und die Temperatur lassen sich die Reaktionen von Blutgefäßen, Nerven und Stoffwechselfunktionen gezielt beeinflussen. Sie werden idealerweise mit einem Gieß-/Gartenschlauch durchgeführt. Wenn nicht vorhanden, dann mit der Duschbrause.

Es gibt ein paar Regeln, die du beachten solltest:

- es folgt nie „kalt auf kalt“
- beginne immer herzfern (bei kaltem Wasser)
- mach nie einen kalten Guss wenn du frierst oder gerade gegessen hast
- der beste Reiz ist der schwächste Reiz, der die gewünschte Wirkung hervorruft
- lass dir Zeit für die Anwendung und ruhe dich im Anschluss aus
- trockne die Haut danach nicht mit einem Handtuch ab, nur abstreifen

Kalter Knieguss: Du stehst in der Badewanne/Dusche, drehst das Wasser an und beginnst an der rechten kleinen Zehe, gehst langsam an der Aussenseite des Beines bis rückwärts über die Kniekehle und führst den Strahl 3x über die Kniekehle hin und her, dann 3x über dem Knie hin und her und gehst an der Innenseite des Beines wieder hinab. Danach wiederholst du das Gleiche am linken Bein.

Trockenbürstenmassage

Die Bürstenmassage gehört zu den ältesten Techniken der Massagetherapie. Es unterstützt im Fasten alle Ausscheidungsvorgänge, die Durchblutung, die Lymphe und das Immunsystem und wird am besten am Morgen nach dem Aufstehen vor geöffnetem und in einem gut durchlüfteten Zimmer durchgeführt. Wenn der Kreislauf geschwächt ist, dann gerne im Bett bürsten. Du brauchst dafür eine Körperbürste mit guten, dichten Naturborsten.

Durchführung:

Du beginnst herzfern am rechten kleinen Zeh mit gleichmäßigen Längsstrichen von unten nach oben in folgender Reihenfolge:

- rechter Fuß bis Knie, dann re Knie bis re Hüfte
- linker Fuß bis Knie, dann li Knie bis li Hüfte
- Gesäß kreisförmige Bewegungen
- re Hand bis re Schulter
- li Hand bis li Schulter
- Schulter bis Brustbein (re und li)
- Bauch im Uhrzeigersinn
- vom Nacken zum Schulterblatt (re und li)

