

Vergnügen pur- Früchtefasten für Genießer

Köstlich duftende Ananas, orangefarbene Papayas, honiggelbe Mangos und saftig rote Stücke von Wassermelonen liegen aufgeschnitten auf dem Büfett. Daneben Kiwis, Apfelbananen, Passionsfrüchte, Weinbeeren, saftige Aprikosen und rotglänzende Äpfel.

Ein ganz besonderer Duft, eine Komposition von süß und würzig, durchströmt die Luft und lässt einem das Wasser im Munde zusammenlaufen. In dieser Form beginnt das erste Morgenfrühstück eines einwöchigen Wellnessurlaubs beim Früchtefasten.

Begleitend dazu werden Übungen aus dem Qi Gong, dem Energieprogramm von Indian Balance, verschiedene Meditationen und Wanderrungen zu ausgewählten Kraftplätzen angeboten.

Durch diesen ganzheitlichen Ansatz soll das Wohlbefinden der Seminarteilnehmer gesteigert und Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie zueinander gebracht werden.

Diese spezielle Form des Fastens eignet sich vor allem für Erstfaster, die sich ein Leben ohne feste Nahrung nicht vorstellen können und auch für Personen, die große Lücken in ihrem Mineralstoffhaushalt haben.

All die angebotenen Früchte kommen aus ökologischem Anbau und wurden sonnengereift geerntet, das heißt, sie sind Lebensenergie pur. Fast alle Früchte enthalten im Durchschnitt bis zu 85 % Wasser, lebendiges Zellwasser, das unseren Körper vorzüglich mit Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Enzymen etc. versorgt. Sie sind dazu in der Lage, Gifte, Schlacken und andere Stoffwechselrückstände aus

dem Körper auszuschwemmen. Es ist das beste „Putzmittel“ für eine Körperreinigung von innen.

Der **Duft**, der **Geschmack**, die **Form** und die **Farbe** der verschiedenen Früchte schmeichelt all unseren Sinnen. Kein Aushungern oder asketischer Verzicht, sondern das Entdecken neuer Genüsse und eines neuen Wohlbefindens steht im Vordergrund dieser Seminare.

Darüber hinaus regt das Obst den Stoffwechsel an, reguliert die Verdauung und als angenehmer Nebeneffekt nimmt man auch noch einige Kilos ab (3-5 Kilo in einer Woche). Verlieren Sie lästige überzählige Kilos durch genussvolles Fasten!

Was spricht für Früchtefasten ?

Jede Frucht hat für uns Menschen eine spezielle **Heilwirkung**.

Ananas : Allheilmittel bei Verdauungsbeschwerden, hemmt Entzündungen, verdünnt das Blut und strafft die Haut, hilft bei Arthritis, Arteriosklerose, Fettsucht, Gallen- u. Nierensteinen und Regelstörungen

Granatapfel: Regulierung des Hormonsystems

Weintrauben helfen bei Nierenerkrankungen, Übergewicht, Verstopfung, bei Arterienverkalkung, Arthritis, zu hohem und zu niedrigem Blutdruck, Blutarmut, Bronchitis, Gicht und Leberstörungen

Apfel kräftigt das Immun- und Kreislaufsystem, entspannt, beruhigt und stärkt die Nerven, hilft besonders bei Magen- und Darmbeschwerden

Banane beruhigt und bindet Giftstoffe, zu empfehlen bei Durchfall und Dünndarmstörungen, bei Ermüdungs- und Mangelerscheinungen

Orange regt den Geist an und kräftigt das Bindegewebe, zu empfehlen bei Erkältungen, Stoffwechselstörungen, Rheuma und Herz-Kreislaufkrankungen

Pfirsich beruhigt und regt die Drüsene Funktion an

Erdbeere wirkt entwässernd, blutreinigend, entgiftend und keimtötend, hilft bei Stoffwechselstörungen wie Verstopfung, Übergewicht, Leber- und



Gallebeschwerden, Gicht und Steinbildung, bei Bluthochdruck, Hämorrhoiden und Herz-Kreislauf-Krankheiten

Papaya dezimiert Darmparasiten und wirkt positiv auf die Bauchspeicheldrüse

Feige regt den Darm an, entwässert und wirkt abführend, löst den Schleim und hilft bei Asthma, Bronchitis und Angina

Melone ist ein ausgezeichnetes Mittel bei Arterienverkalkung, bei Blutarmut, bei Gicht und Blasensteinen

Für alle Früchte gilt, dass sie den Cholesterienspiegel senken, entwässern und entschlacken, den Stoffwechsel anregen, Verstopfung beseitigen, Vitamin-, Enzym- und Mineralstoffmängel beheben und überflüssige Pfunde „einschmelzen“.

Jede dieser leckeren Früchte zeichnet sich chemisch durch einen hohen Nähr- und Heilwert aus und ist physikalisch durch ihren Licht- und Ordnungswert für unsere Gesundheit besonders wertvoll. Wenn man sie isst, hat dieses feinstoffliche Niveau auch eine fördernde Wirkung auf unser geistiges Wachstum. Über die positiven Auswirkungen des Früchtefastens berichtet eine 57jährige Fastenteilnehmerin (Frigga Scheer) wie folgt: „Bei den anderen Fastenkuren kreisten meine Gedanken immer um das Essen, während ich mich beim Früchtefasten täglich den Genüssen hingeben konnte. Ich fühle mich nach einer Woche körperlich sehr gut und vor allem seelisch besonders ausgeglichen. Besonders hervorragend sind meine Blut- und Cholesterienwerte, im Gegensatz zu anderen Kuren. Ich danke für diese wunderbare Erfahrung.“

Es mag so scheinen, als ob man über diese Früchte, deren Schönheit und Vollkommenheit wieder dazu kommen kann, in dieser Fastenwoche in Einklang mit sich selbst und der Natur zu kommen.

Früchte in ihrer Vollkommenheit sind ein Geschenk der Mutter Natur an uns Menschen.

Petra Sabine Werner



PSW Fasten
Petra Sabine Werner
 Dipl. Sozialpädagogin
 ärztl. geprüfte Fastenleiterin
 mit Ernährungsberatung (dfla)

Seminare
 Vital- und Gesundheitscoaching
 Meridianmessungen
 Magnetfeldtherapie
 Suchttherapie

Termine nach Vereinbarung

Am Wildenberg 13 - 06645 Bad Elster - Tel/Fax 037437-2722 - Mobil 0172-9955446
 info@psw-fasten.com - www.psw-fasten.com