

Abnehmen ohne Auszuhungern
oder asketischen Verzicht...

Früchtefasten

für Genießer

...neue Genüsse,
neues Wohlbefinden entdecken

Köstlich duftende Ananas, orangefarbene Papayas, honiggelbe Mangos und saftige rote Stücke von Wassermelonen liegen aufgeschnitten auf dem Büfett. Daneben Kiwis, Bananen, Passionsfrüchte, Weintrauben, 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. So sieht das erste Morgenfrühstück eines Wellnessurlaubs der besonderen Art aus: des Fastens mit sonnengereiften Früchten ...





„Diese spezielle Form des Fastens eignet sich vor allem für Erstfaster, die sich ein Leben ohne feste Nahrung nicht vorstellen können oder Personen, die große Lücken in ihrem Mineralstoffhaushalt haben“, weiß die Diplom-Soziologin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin Petra Sabine Werner. Fast alle Früchte enthalten im Durchschnitt bis zu 85 % Wasser, lebendiges Zellwasser, das unseren Körper vorzüglich mit Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Enzymen und vielen mehr versorgt. Früchte sind in der Lage, Gifte, Schlacken und andere Stoffwechselrückstände aus dem Körper auszuwaschen und den Cholesterinspiegel zu senken. Der schönste „Nebeneffekt“: Der Duft, der Geschmack, die Form und die Farbe der verschiedenen Früchte schmeichelt all unseren Sinnen. Darüber hinaus regt das Obst den Stoffwechsel an, reguliert die Verdauung und ganz nebenbei nimmt man auch noch bis zu 6 Kilo in einer Woche ab.

Durch eine rheumatische Erkrankung mit der Diagnose, Beginn von Morbus Bechterew, begann bei Petra Sabine Werner die Suche nach natürlichen Heilmethoden. Dabei stieß sie auf das Fasten. Diese Erfahrungen waren für sie überwältigend und der Ansporn die eigenen Lebensinhalte im Beruf

Die schönsten „Sommerfrüchte“ und ihre Heilwirkung

- ▶ **Ananas:** Allheilmittel bei Verdauungsbeschwerden, hemmt Entzündungen, verdünnt das Blut, strafft die Haut, hilft bei Arthritis, Arteriosklerose, Fettsucht, Gallen- und Nierensteinen und Regelstörungen
- ▶ **Granatapfel:** Regulierung des Hormonsystems
- ▶ **Weintrauben:** Helfen bei Nierenerkrankungen, Übergewicht, Verstopfung, Arterienverkalkung, Arthritis, zu hohem und zu niedrigem Blutdruck, Blutarmut, Bronchitis, Gicht und Leberstörungen
- ▶ **Pfirsich:** Beruhigt und regt die Drüsenfunktion an
- ▶ **Erdbeere:** Wirkt entwässernd, blutreinigend, entgiftend und keimtötend, hilft bei Stoffwechselstörungen wie Verstopfung, Übergewicht, Leber- und Gallenbeschwerden, Gicht-/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:** Bei Arterienverkalkung, bei Blutarmut, bei Gicht und Blasensteinen
- ▶ **Mango:** Stärkt das Nervensystem, beugt Stressbelastung vor, für Pigmentierung von Haut und Haaren verantwortlich, hilft bei der Darmreinigung

Diese Früchte zeichnen sich durch einen hohen Nähr- und Heilwert aus und sind physikalisch durch ihren Licht- und Ordnungswert für unsere Gesundheit besonders wertvoll. Dieses feinstoffliche Niveau hat auch eine fördernde Wirkung auf unser geistiges Wachstum.

umzusetzen. Heute bietet sie regelmäßig Seminare rund um das Früchtefasten an. Kein Aushungern oder asketischer Verzicht, sondern das Entdecken neuer Gemüse und eines neuen Wohlbefindens stehen im Vordergrund dieser Seminare. All die angebotenen Früchte kommen dabei aus ökologischem Anbau und werden sonnengereift geerntet, das heißt, sie sind Lebensenergie pur. Komplettiert werden die Fasten-Seminare durch Übungen aus dem Qi Gong, verschiedenen Meditationen und Wanderungen zu ausgewählten Kraftplätzen. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz soll das Wohlbefinden der Seminarteilnehmer gesteigert und Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie zueinander gebracht werden.

Die 57-jährige Fastenteilnehmerin Frigga Scheer über ihre positiven Erfahrungen: „Bei den anderen Fastenkuren kreisten meine Gedanken immer um das Essen, während ich mich beim Früchtefasten täglich den Genüssen hingeben konnte. Ich fühlte mich nach einer Woche körperlich topfit und vor allem seelisch besonders ausgeglichen. Besonders hervorragend sind meine Blut- und Cholesterinwerte, im Gegensatz zu anderen Kuren. Eine wunderbare Erfahrung.“

Sichtbar dokumentieren lassen sich diese wunderbaren Effekte über eine Prognose CMD-Messung vor und nach Ende eines Früchtefastenseminars. Hierbei lässt sich konkret erkennen, wie sehr sich der Mineralstoffhaushalt oder Fettstoffwechsel positiv verändert hat. Die Ernährungsberaterin: „Es scheint, als ob wir während einer Fastenkur über die Früchte – durch ihre Schönheit und Vollkommenheit – wieder in Einklang mit uns selbst und der Natur kommen. Früchte in ihrer Vollkommenheit sind ein Geschenk der Mutter Natur an uns Menschen.“ ▶ ▶ ▶ ▶

Früchte – das beste „Putzmittel“ für eine Körperreinigung von innen.

ders ausgeglichen. Besonders hervorragend sind meine Blut- und Cholesterinwerte, im Gegensatz zu anderen Kuren. Eine wunderbare Erfahrung.“

Sichtbar dokumentieren lassen sich diese wunderbaren Effekte über eine Prognose CMD-Messung vor und nach Ende eines Früchtefastenseminars. Hierbei lässt sich konkret erkennen, wie sehr sich der Mineralstoffhaushalt oder Fettstoffwechsel positiv verändert hat. Die Ernährungsberaterin: „Es scheint, als ob wir während einer Fastenkur über die Früchte – durch ihre Schönheit und Vollkommenheit – wieder in Einklang mit uns selbst und der Natur kommen. Früchte in ihrer Vollkommenheit sind ein Geschenk der Mutter Natur an uns Menschen.“ ▶ ▶ ▶ ▶

Sichtbar dokumentieren lassen sich diese wunderbaren Effekte über eine Prognose CMD-Messung vor und nach Ende eines Früchtefastenseminars. Hierbei lässt sich konkret erkennen, wie sehr sich der Mineralstoffhaushalt oder Fettstoffwechsel positiv verändert hat. Die Ernährungsberaterin: „Es scheint, als ob wir während einer Fastenkur über die Früchte – durch ihre Schönheit und Vollkommenheit – wieder in Einklang mit uns selbst und der Natur kommen. Früchte in ihrer Vollkommenheit sind ein Geschenk der Mutter Natur an uns Menschen.“ ▶ ▶ ▶ ▶

Weitere Informationen zu den Seminaren:
Petra Sabine Werner
Am Wildenberg 13
08645 Bad Elster
Tel/Fax: +49 (0) 37 437 - 27 22
www.psw-fasten.com



Die Umweltbelastung, die wachsende Ozonbelastung, Schadstoffe in Luft und Wasser, Smog, erhöhte UV-Strahlung sowie die zu fett- und eiweißhaltigen Nahrungsmittel haben den Lebensstil vieler Menschen verändert. Aber auch zu viel Stress und zu wenig Bewegung beeinträchtigen unseren Körper. Mit der Zeit ist das Fass – unser Körper – voll und beginnt überzulaufen. Unser Energieniveau sinkt, Regenerationsprozesse werden gestört und der Alterungsprozess beschleunigt. Seit Menschengedenken gehört das Fasten zu den natürlichsten Reinigungsformen der Völker. Es wurde zu einem festen Grundelement aller Religionen. Fasten beinhaltet die wunderbare Möglichkeit der Neuorientierung und des Erfahrens von positiven körperlichen und seelischen Veränderungen. Durch die Entgiftung wird unser „innerer Arzt“ wieder aktiviert und das Immunsystem und zahlreiche Stoffwechsellvorgänge normalisieren sich. Fasten ist die effektivste Gesundheitsprophylaxe und Regeneration für Körper, Geist und Seele.

Foto: © Dieter Kaiser / PIXELIO

Warum Fasten?

Fastengewinn – positive Nebenwirkungen inklusive

- ▶ Neuregulierung des Stoffwechsels, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck regulieren sich, Rheumaschmerzen verschwinden, Migräneattacken bleiben aus
- ▶ das Immunsystem wird gestärkt
- ▶ das Hormonsystem reguliert sich
- ▶ Erhöhung der Zeugungsfähigkeit bei Männern und erhöhte Empfängnisbereitschaft bei Frauen
- ▶ Sanierung der inneren Organe – Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse
- ▶ Entgiftung und Entschlackung des Körpers
- ▶ Gewichtsreduktion auf natürlichem Wege ohne Hungergefühl und bei bestem Wohlbefinden
- ▶ natürliches Anti-Aging, verzögert den biologischen Alterungsprozess
- ▶ natürliches Anti-Cellulite-Programm – ein Jungbrunnen für die Haut
- ▶ neue Lebensqualität und -freude durch intensiveres Empfinden und Erleben
- ▶ Impuls zur Verhaltensänderung – bietet die Chance von schädlichen Genussmitteln, falschen Lebensstilen und ungesunden Ernährungsgewohnheiten loszukommen

