

Fastenbrechen

Was dir und deinem Körper gut tut

Beachte am ersten Tag vor allem, was dir gut tut und was nicht. Folge diesen Empfehlungen in den ersten drei Tagen, um deinen Körper in der Aufbauzeit ideal zu unterstützen. Lies dir auch noch einmal die Do's und Dont's durch, denn diese gelten idealerweise bis zum 4. Auftag oder sogar für die kommende Woche.

Die erste Mahlzeit nach dem Fasten ist ein besonderes Ereignis. Dein Organismus wird ganz langsam wieder an die Nahrung heran geführt. Dein Körper stellt sich wieder allmählich auf die Verdauung ein und die Verdauungssäfte werden nach und nach wieder zur Verfügung stehen. Traditionell wird die Fastenzeit mit einem Apfel beendet. Er symbolisiert die Nährkraft unserer Nahrung, denn es steckt so viel Gutes in dieser Frucht. Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe. Er besteht zu ca. 85 Prozent aus Wasser und hat nur etwa 60 Kalorien. Die perfekte Zwischenmahlzeit!

Suche dir Zuhause oder im Bioladen einen wunderschönen Apfel aus, mit dem du ganz feierlich und meditativ zugleich dein Fasten beendest. Wenn du magst, decke deinen Tisch (bitte ein Messer nicht vergessen) und zünde eine Kerze an. Es empfiehlt sich Apfelschnitze zu schneiden. Kaue jeden Bissen 30 -36 mal und kaue vor allem langsam und genussvoll. Lies vor deinem ersten Bissen die Apfelmeditation laut oder leise durch oder höre dir meine Aufnahme an. Feiere dich selbst für dieses Erlebnis, für deinen Mut, dein konsequentes Handeln und feiere dein Leben!

