

Entschlackungs- / Fastenkur

Zeitpunkt

Gemäss dem chinesischen Kalender sind die Erdetage (Übergang von einer Jahreszeit zur nächsten) ideal um etwas Altes los zu werden und etwas Neues zu Starten, ebenso ideal um die Nahrung zu reduzieren und eine Kur zu machen. Die nächste Erdezeit ist die Zeitspanne zwischen den 36 Tagen nach dem 21.12. und 36 Tagen vor dem 21.03. Im Frühling 2012 somit vom 27.01.2012-14.02.2012.

Magst du nicht nach dem Zyklus gehen, kannst du zur Unterstützung die Zeit des abnehmenden Mondes wählen.

- Darmklärung einige Tage vor Beginn: täglich am Morgen 1/2 Teelöffel voll Flohsamen (geschrotet) mit etwas nature Schafmilchjoghurt mischen. Keinen Leinsamen verwenden!
- Reduziere Fleisch und Kaffee bereits einige Tage vor Kurbeginn auf ein Minimum.

Dauer

Wir kuren gemäss dem 3er Zyklus 3, 6, 9 oder 12 Tage

Kurmittel – deine Wahl

Das Hauptnahrungsmittel kannst du für die gesamte Fastenzeit anwenden oder du wechselst Tageweise ab (ein Tag Reis, ein Tag Grünkern). Folgende Kurmittel stehen dir zur Auswahl:

- Reis (Vollkorn hat am meisten Qi drin. Falls du ihn noch nie gegessen hast, bleib bei deinem herkömmlichen Reis). Achtung, Reis ist säurebildend! Unbedingt gut und lange kauen.
- Grünkern (basisch)
- Kartoffeln (basisch)

Wichtig: unabhängig davon, für welches du dich entscheidest: koche es immer im Voraus und lass es abkühlen. Danach aufwärmen, anrösten etc, was du magst, aber nicht frisch nach dem Kochen essen! Nur so wird die darin enthaltene Stärke resistent und damit unverdaulich und tangiert die Insulinproduktion nicht.

Flüssigkeit

Um die Entgiftung zu unterstützen sollst / darfst du viel, aber nicht krampfhaft trinken. Wenn du das Durstgefühl bisher nicht gekannt hast, unterstützen dich die Schüsslersalze. Bewegung mehr einbauen kann Durst fördern.

Getränke

Reines Wasser ohne Kohlensäure. Vom Hahnen (wenn gute Qualität) ansonsten abgekocht. Nie kalt!
Kein Kaffee!

Falls du frierst, kannst du Fenchel, Anis oder Kümmeltee zu dir nehmen, den du jedoch nur 1 Minute ziehen lassen darfst!

Kein Alkohol!

Zum Auflockern

Hast du nach einigen Tagen den Koller, kannst du pro Tag etwas aus der folgenden Liste zum Kurmittel dazu essen. Nicht mehrere zusammen mischen und Kurmittel nicht ersetzen.

Alles gekocht:

- Apfel, süß
- Broccoli
- Fenchel
- Mangold
- Zucchini

Unterstützung: Chinesische Kräuter

In dieser Zeit haben die Kräuter eine stärkere Wirkung. Auch hier gilt aber: Kräuter nur gemäss den persönlichen pathologischen Mustern einnehmen (Pulver, Kapseln oder Rohdrogen). Wenn du einen Rezeptur benötigst, kannst du Marina oder Jan für eine Kurzanamnese fragen.

Unterstützung: Schüsslersalze

Auf der Zunge zergehen lassen.

Nr. 2 – Calcium phosphoricum (5x2 pro Tag)

Nr. 9 – Natrium phosphoricum (5x2 pro Tag)

Nr. 22 – Calcium carbonicum (5x2 pro Tag)

Nr. 23 – Natrium Bicarbonicum 3 Stück pro Tag

Menge

- Kurmittel und Wasser kannst du zu dir nehmen so viel du magst.
- Kaue jeden Bissen 30-50 Mal! Ansonsten besteht die Gefahr der Übersäuerung!! (vor allem beim Reis)
- Bei einem zu starken Abfall des Qi (=Energie), sowie bei niedrigem Blutdruck kannst du eine selber hergestellte Qi Suppe zu dir nehmen . Empfehlung: Qi Suppe auf Vorrat kochen und im Kühlschrank zum Abschöpfen lagern. Sollte es schnell gehen: nur fettfreie Bouillon aus dem Reformhaus verwenden. Rezept Qi Suppe sie separates Blatt.
- Hardcore: zwischen den Mahlzeiten 5 Stunden Pause, um Insulinausschüttung zu vermeiden (TCM: Milz-Pankreas zur Ruhe kommen lassen). Trinken darfst du dazwischen.

Weitere Informationen

- Nebst zur Entschlackung kann die Kur dann eingesetzt werden, wenn ein Neuanfang vor der Türe steht. Bei Kältekonstitutionen und zu Schwermut neigenden Personen: die Kur im Frühjahr machen, wenn sich die Sonne vermehrt zeigt.
- Verzichte in dieser Zeit wenn möglich auf Antitranspirante, da diese die Schweißbildung hemmen. Wenn nötig, dann nur Deodorants benutzen.
- Kosmetikartikel jeglicher Art - auch stark parfümierte Duschmittel, starke Zahnpasta etc. sollten wenn möglich reduziert oder ganz weggelassen werden. Zähne kannst du mit Salzwasser reinigen.
- Kaugummi, Kaffee, Red Bull, Cola, Tee, Orangensaft etc. unbedingt weglassen!

Körperliche Betätigung

Prüfe während dieser Zeit, was du verträgst. Fühlst du dich fit, kannst du wie gewohnt deinen sportlichen Aktivitäten nachgehen. Vorsicht bei Qi-Schwankungen: körperliche Anstrengung, welche zum Schwitzen führt, in dem Fall vermeiden. Regelmässige Bewegung am Abend einbauen (20-30 Minuten).

Der Geist

- Meide während dieser Zeit Medien (Zeitungen und TV) ausser es ist etwas Erheiterndes und Entspannendes
- Bücher lesen, aber nur Shen/Geist/Bewusstsein - nährnde oder leichte Literatur
- während dem Essen nicht reden (Kaubewegungen zählen :-))

Nebenwirkungen der Entgiftung / Heilkrise

- Kopfschmerzen (Kaffee / Fleisch-Entzug).
- Müdigkeit, Lustlosigkeit
- Körper- und Gelenksschmerzen
- Blähungen, Verdauungsstörungen

Kurieren mit:

- Viel Wasser trinken und früh zu Bett gehen (vor 23 Uhr!)
- Der 3. Tag ist in der Regel der Härteste. Versuche da unbedingt durchzuhalten – gelingt besser, wenn du gut im Voraus planst.
- Mittagsschlaf (20 Min max.) einbauen.
- An der frischen Luft gemütlich spazieren gehen.
- Therapeut/in kontaktieren

Beachten

In dieser Zeit eignet sich das Ausmisten zu Hause und im seelischen besonders gut...was brauche ich, was brauche ich nicht...

Keller ausmisten: Symbol für Vergangenheit und Ordnung in Beziehungen.
Estrich/Dachstock ausmisten: Symbol für Zukunft (sollte frei sein)

Nach der Kur

- Beginne langsam mit dem Essen (nicht gleich mit Mc Donalds etc. starten)
- Wenn du Fleisch-Brühe kochst, nur Bio-Rindfleisch verwenden. Kein Suppenhuhn.
- Nach wie vor alles gut kauen
- Lass dir unbedingt Zeit mit der VIELFALT im Speiseplan. Täglich nur etwas „Neues“ in den Speiseplan nehmen
- ev. mit Trennkost beginnen
- bleibe weiterhin sparsam mit Weizen (Brot, Nudeln etc.)