



Das Fasten hat eine lange Tradition in der Menschheitsgeschichte. Als Form der Buße ist Fasten Bestandteil vieler religiöser Weltanschauungen. Während der Fastenzeit wird auf Nahrungs- und Genussmittel verzichtet oder zumindest wird deren Genuss deutlich eingeschränkt.

Vom religiös bedingten Fasten wird das Heilfasten unterschieden. Das Heilfasten dient der Regeneration des Körpers und befreit ihn von Giften und Schlacken. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt. Es gibt verschiedene Formen des Heilfastens, z.B. das Buchinger-Heilfasten, das Fasten nach Mayr, aber auch verschiedene Formen des Tee- und Saftfastens.

Seit einigen Jahren ist zudem auch das intermittierende Fasten, auch Intervall- oder Kurzzeitfasten genannt, in der wissenschaftlichen Diskussion. Hierbei wird für 16 Stunden oder länger auf feste Nahrung verzichtet, die übrige Zeit wird normal gegessen. Eine bekannte Alternative ist das 5:2 Fasten, bei dem nach fünf Tagen mit normaler Nahrungsaufnahme zwei Tage gefastet wird. Die Gesundheit dankt es: Studien lassen wie beim herkömmlichen Heilfasten auch insbesondere einen Effekt bei Diabetes mellitus, bei entzündlichen Erkrankungen wie z.B. Rheuma, bei chronischen Schmerzen sowie bei einigen Nervenerkrankungen erkennen.



Mit der Vater Philipps Aktiv Kur können Sie eine Fastenkur aktiv unterstützen. Die Aktiv Kur enthält die Vitamine B1, B2, B6, Niacin (B3) und Vitamin C sowie einen Extrakt aus fünf verschiedenen Kräutern.



Selectafer B12 mit Eisen, Folsäure, Vitamin B12 und einem wohlschmeckenden Pflanzenextrakt vitalisiert, stärkt die Immunabwehr und kann zu einer Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen.



Wenn Sie zusätzlich die Stoffwechsellage der Zellen verbessern wollen, empfehlen wir Gelum-Tropfen. Gelum-Tropfen binden Ammoniak im Darm, sodass die Leber mehr Kapazitäten für andere Aufgaben hat. Die Leber ist der wichtigste Abbauort für das bei Sauerstoffmangel anfallende Laktat. Der Abbau von Ammoniak erfolgt in den gleichen Leberzellen, die auch für den Milchsäureabbau zuständig sind. Gelum-Tropfen tragen damit zu einem beschleunigten Milchsäureabbau bei, die Zellen entsäuern und ihr Energiestoffwechsel wird normalisiert.

Weiterführender Artikel: Entgiften, Entschlacken, Fasten
(zu finden unter: Downloads für Fachkreise -> Themen der Naturheilkunde)