

## Patienteninformation für Kurteilnehmer an der Heilfasten- und Entschlackungskuren nach W.F. Wagner

### Heilfasten und Blutwäsche – warum?

Heilfasten bedeutet Ernährung aus körpereigenen Fettdepots. Diese Vorräte, die oft Übergewicht verursachen, sind auch Depots für krankmachende Schlackenstoffe und Umweltgifte. In Verbindung mit der fotobiologischen Reinigung und Aktivierung des Blutes und der erhöhten Sauerstoffzufuhr bewirken wir, dass der Stoffwechsel in den Körperzellen erhöht und die Schlackenstoffe verbrannt, abgebaut und ausgeschieden werden. Diese ideale Kombination ist eine ganzheitliche Heilmethode für Körper, Geist und Seele.

- stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
- regeneriert die Haut und strafft das Bindegewebe
- macht viele Arzneimittel überflüssig
- stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit

### Heilfasten und Blutwäsche – wann?

- bei allen chronischen Erkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Arterienverkalkung
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Leberleiden
- Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
- Allergien aller Art
- Rheuma
- Erkrankungen der Haut
- Nieren- und Blasenenerkrankungen

### Wichtige Verhaltensregeln:

Während des Heilfastens darf keine feste Nahrung, auch keine klare Suppe oder Fleischbrühe zu sich genommen werden; auch keine Obstsafts, Kaffee oder schwarzer Tee. Insgesamt sollten täglich mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit getrunken werden, möglich sind:

- Mineralwasser, empfehlenswert: Volvic, Mont Roucoux, Haderdeck-Wasser oder andere Wasser mit möglichst wenig Kohlensäure und Natrium
- Kräutertees, alle Sorten, jedoch ohne Zucker, Honig oder Süßstoff

### Gemüsebrühe:

möglichst aus eigenem oder biologischem Anbau (Bioladen). Die Gemüsebrühe darf nur simmern, nicht kochen. Kein Salz verwenden und nach Möglichkeit mit frischen Kräutern würzen. Es können alle Gemüsearten verwendet werden, die zur Zeit angeboten werden. Die Gemüsebrühe kann immer für zwei Tage zubereitet werden und sollte jeweils in der Zeit zwischen 12.00 und 14.00 und zwischen 16.00 und 18.00 Uhr gut warm getrunken werden ( $\frac{1}{2}$  bis  $\frac{3}{4}$  Liter).

Dies wiederholt sich täglich. Spätestens jeden zweiten Tag sollte eine Darmentleerung erfolgen, die mit FX-Passage-Salz, Demeter-Sauerkrautsaft oder einem lauwarmen Einlauf (Klistier) unterstützt werden kann. Möglichst jeden Abend sollte ein „Leberwickel“ in Form einer heißen Wärmflasche auf den rechten Oberbauch gelegt werden. Die Wärmflasche mit einem feuchten Tuch umwickeln, einem trockenen Badetuch abdecken und mindestens eine dreiviertel bis eine Stunde lang auflegen.