

## **Fasten**

Geschrieben von: Administrator

Mittwoch, den 27. Juli 2011 um 06:58 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 24. Februar 2016 um 07:17 Uhr

---

### **nach F. X. Mayr**

In allen Kulturen der Welt gibt es festgelegte Zeiten im Jahresverlauf, die der inneren Einkehr, der Reinigung und Auseinandersetzung mit sich selbst vorbehalten sind. Feste Nahrung ist in dieser Fastenzeit tabu. Die Kulturgeschichte beschreibt also genau das, was für die Biologie unseres Verdauungstraktes das gesündeste Verhalten ist. Eine Überlastung des Verdauungssystems führt nicht nur zu Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, sondern auch zu einer allgemeinen Abwehrschwäche des Körpers, da sich im Darm 80 % unserer Abwehrzellen befinden.

Ich biete das Mayr-Fasten in einer kleinen Gruppe und über einen Zeitraum von 7 Tagen an. In dieser Zeit nehmen wir nur die typischen Mayr Semmel zu uns. Dies sind in Scheiben geschnittene, getrocknete Brötchen. Von diesen werden kleine Stückchen abgebrochen und 50! mal gekaut. Hierbei wird der Körper 2x überlistet – dem Magen wird nur noch Flüssiges präsentiert, dadurch wird ein Hungergefühl vermieden und zusätzlich wird in unserem Gehirn durch das viele Kauen ein Sättigungsreflex ausgelöst.

Dies erleichtert das Durchhalten ungemein!

Sie fühlen sich nach dem Fasten wie neu geboren, vor allem gesünder und leistungsfähiger, denn es bedeutet nicht nur Verzicht, sondern auch die Chance, sich körperlich und seelisch von Ballast zu befreien.

**Unsere Treffen finden alle 2 Tage statt und werden mit der Gruppe abgestimmt.**

Hierbei gibt es zum Verwöhnen Traumreisen, verschiedene Massagen, pH-Wert Kontrolle, Erfahrungsaustausch, Tipps und Tricks für "Überleben"....

**Neugierig geworden?**



## Fasten

Geschrieben von: Administrator

Mittwoch, den 27. Juli 2011 um 06:58 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 24. Februar 2016 um 07:17 Uhr

---