

Fasten, Entgiften, Wohlfühlen – so hilft die Natur

Fasten setzt ungeahnte Energien frei und bringt Fitness für Körper, Geist und Psyche. Man wird wieder leistungsfähiger, fühlt sich wohler, beugt durch das Fasten Krankheiten vor und kann ernährungsbedingte Krankheiten heilen.

Dieses Buch beschreibt die verschiedenen Methoden: Wasser/Teefasten, Molkefasten, Milch-Semmel-Fasten, Rohkost- und Saffasten. Begleitende Maßnahmen werden empfohlen, z.B. Kneippsche Anwendungen, autogenes Training, Fastenwandern bis hin zum Aufbau nach der Kur mit entsprechenden Ernährungsplänen für eine aufbauende und vitalstoffreiche Kost. Ein nützlicher Leitfaden sowohl für Fastentage zuhause als auch für die Kur in einer Fastenklinik.

Der erfahrene Fastenarzt Dr.med. Robert M. Bachmann zeigt, wie man schlank werden kann und es auch bleibt, sich entlastet und rundum wohlfühlt.

Fasten, Entgiften, Wohlfühlen – so hilft die Natur

von Dr. med. Robert M. Bachmann

112 Seiten mit erklärenden Abbildungen und Tabellen, 12,5 x 20,5 cm, Broschur

€ [D] 7,40 / SFr 13,90 / € [A]* 7,60. ISBN 3-7750-0279-0.

Erschienen im Walter Hädecke Verlag, D-71256 Weil der Stadt.