



farmgoodies
So entsteht das Gute

FASTENZEIT - NEUE ENERGIE DURCH VERZICHT!

Erstellt am 13.02.2024

Bereit für eine Veränderung? Entdecke mit uns, wie die Fastenzeit dein Leben bereichern kann und wie du dich durch Verzicht auf körperlicher und geistiger Ebene erneuern kannst. Fastenbegleiterin Helene Plakolm hält etliche Vorteile für dich bereit und unterstützt dich beim Fasten 🌱🌱



Fasten ist die bewusste Entscheidung auf etwas zu Verzichten. Es verhilft Körper, Geist und Seele zu mehr Ruhe, Frieden und Entspannung. In dieser Ruhe kann Altes losgelassen werden und Neues entstehen. Dies wirkt sich positiv aus und fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Ein Verzicht kann vielfältig sein. So kann auf verschiedene Lebensmittel verzichtet werden, auf Gewohnheiten, wie z.B. Jammern, soziale Medien oder Fernsehzeit.

Der vollkommene Verzicht von fester Nahrung ermöglicht dem Körper, in einen Reparaturmodus zu kommen, die sogenannte Autophagie.

Fasten bietet folgende Vorteile

- das Darm-Mikrobiom wird verbessert
- die Leber wird entlastet
- die Haut wird straffer, Zellulite gemildert
- das Lymphsystem wird angeregt
- der Körper wird basischer, dies beugt Krebs und anderen Erkrankungen vor
- der Stimmung wird aufgeheitert, weil der Serotoninspiegel steigt
- das Herz-Kreislaufsystem wird entspannt
- stille Entzündungen können sich erholen
- eine Ernährungsumstellung fällt danach häufig leichter

Die **Fastenwoche nach Buchinger** startet mit einem Entlastungstag, geht dann in die Fastenwoche über, bei der auf jegliche feste Nahrung verzichtet wird und schließt nach dem Fastenbrechen mit den Aufbautagen ab.

Weitere Fastenmethoden sind das Basenfasten, Intervallfasten, Fasten nach Hildegard von Bingen, Fasten nach F.X.Mayer, die Schroth-Kur, Smoothie-Fasten, Panchakarma Kur (Fasten nach Ayurveda) und das Fasten nach TCM.

☞ Bist du gesund und hast Interesse an einer begleitenden Fastenwoche? Die aktuellen Fastenwochen kannst du bei mir unter 0650 72 77 585 erfragen oder unter www.heleneplakolm.at entdecken.

Fastenbegleiterin Helene Plakolm

Bei mir steht der gesamte Mensch mit all seinen Bedürfnissen im Vordergrund. Mit viel Freude und Begeisterung bin ich als freiberufliche diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester und Energetikerin tätig.

Zu meinen Schwerpunkten zählen medizinische Pflege, Gesundheitsberatungen und Aromapflege. Ich habe eine Ausbildung über Gesundheitsvorsorge, Gesunderhaltung und Fastenbegleitung absolviert.

www.heleneplakolm.at

2026 © All Rights Reserved