

Madal Bal

MADAL BAL GmbH, An der Würm 28, 81247 München, Deutschland

Trinkfasten mit Baumsirup und Zitrone

Anleitung für mehrtägiges Fasten (5-10 Tage)

Vorbereitung vor dem Fasten:

Bestimmen Sie den Zeitraum und Zeitpunkt des Fastens: bei abnehmendem Mond fastet es sich leichter. Wenn Sie die Möglichkeit haben, beginnen Sie das Fasten an einem Vollmondtag und fasten Sie in den abnehmenden Mond hinein.

Legen Sie sich einen Vorrat zur Zubereitung des Fastengetränks an: Zitronen, Neera-Baumsirup, Cayennepfeffer und gutes Wasser (Leitungswasser mit guter Qualität ist auch in Ordnung), dazu Indus-Himalayasalz zum Darmspülen (oder alternativ Meersalz, Bitter- oder Glaubersalz), einen milden Abführtee aus der Apotheke, und verschiedene Kräuter-oder Ayurvedatees (z. B. Pfefferminztee und einen ayurvedischen Fastentee)

Bereiten Sie sich geistig auf das Fasten vor (siehe spirituelle Reinigung) um die Fastenzeit so angenehm wie möglich zu gestalten. Beginnen Sie das Fasten mit einem Glas mildem Abführtee am Vorabend der Kur.

Das tägliche Programm:

- Trinken Sie nach dem Aufstehen am Morgen einen Liter Salzwasser (2 gestrichene bis leicht gehäufte TL Indus-Himalayasalz auf 1 Liter Wasser, alternativ Meersalz) oder eine Tasse Bittersalz oder Glaubersalz oder machen Sie einen Einlauf). Bleiben Sie für 1 Stunde in der Nähe einer Toilette. Das Salzwasser sollte den Darm gründlich durchspülen.
- Mischen Sie sich Ihren Tagesbedarf am Neera-Drink (1-3 Liter oder 6-12 Gläser). Für 1 Liter brauchen Sie ca. 5-7 EL Neera-Sirup, 5-7 EL frisch gepressten Zitronensaft und eine kleine Prise fein gemahlene Cayennepfeffer. (Pro Glas: 2 EL Neera-Sirup, 2 EL frisch gepresste Zitrone, eine Prise Cayenne auf 3 dl Wasser)
- Trinken Sie den Neera-Drink über den Tag verteilt immer dann, wenn Sie Hunger oder Appetit verspüren. Es empfiehlt sich, die Mahlzeiten einzuhalten, um psychologisch zu „wissen“, dass man etwas „gegessen“ hat. Der Drink kann warm oder kalt zubereitet werden, je nach Gusto. Dazu wird über den Tag verteilt Wasser und Tee getrunken. Insgesamt sollten Sie versuchen, 3 Liter Flüssigkeit (Neera-Drink + Tee + Wasser = 3 Liter) zu sich nehmen. (Das Salzwasser zum Darmspülen wird dabei nicht gerechnet.)
- Am Abend vor dem Schlafengehen trinken Sie eine Tasse milden Abführtee (optional).

Nach dem Fasten:

Dem Trinkfasten sollten je nach Länge 2-4 Aufbau- oder Entlastungstage folgen, die den Körper langsam wieder an die übliche feste Nahrung heranführen (siehe Beschreibung oder auch Aufbau nach Buchinger).

- Erster Tag: frisch gepresster Orangensaft und weiterhin den Neera-Drink
- Zweiter Tag: frische Fruchtsäfte und eine leichte Gemüsesuppe am Abend oder einen Apfel (Gut kauen). Der Neera-Drink kann generell 1-2 mal am Tag weiter verwendet werden.
- Dritter Tag: frisch gepresste Säfte, Gemüsesuppe und etwas gedünstetes Gemüse
- Nach dem Fasten empfiehlt es sich zur Verbesserung der Darmflora für ca. 5 Tage täglich einen Esslöffel eingeweichten Leinsamen zu essen. Außerdem hat es sich als sinnvoll erwiesen, dem gereinigten Organismus nach dem Fasten mit Apibal activ plus (Kapseln mit aufgeschlossenem Blütenpollen, Perga und Gelée-Royale) als natürlicher Nahrungsergänzung hochwertige natürliche Vitalstoffe (Mineralien, Spurenelemente, Vitamine etc.) zuzuführen und so die Regeneration zu unterstützen.

PS: Durch unsere Palmsaft-Ernteprojekte unterstützen wir die Landbevölkerung der Produktionsländer in Asien. So können z.B. **in „unserem“ Dorf in Indonesien mit dem erarbeiteten Geld alle Kinder in die Schule geschickt werden**, was dort nicht selbstverständlich ist.

© Copyright MADAL BAL GmbH, München

Sitz der Gesellschaft: München
Registergericht: München HRB 139994
Geschäftsführer: Andreas Beyer

Telefon: 089/12 02 15-0
Fax: 089/12 02 15-29

Postgirokonto Nürnberg
BLZ 760 100 85 Kto.Nr. 4409 11-858