

# Heifasten

## Entgiftungs- und Entschlackungskur mit Breuss Gemüsesaft

Zu Beginn der Entschlackungskur wird mittels eines salinischen Salzes erst einmal der Darm gründlich gereinigt. Dazu kann man verwenden: FX-Mair Salz, Osmopresselin, Glaubersalz, Ozovit, Magnesium sulfuricum kristallinisch usw.

Bei längerem Fasten (10 Tage) soll die Darmreinigung an zwei aufeinander folgenden Tagen, morgens wiederholt werden. Dazu wird ein halber Liter lauwarmes Wasser mit der entsprechenden Menge des salinischen Salzes (meist ein gehäufte Esslöffel) gemischt und innerhalb von 5 bis 10 Minuten getrunken.

Bei dem Gemüsesaft handelt es sich um ein Produkt aus biologischem Anbau. Er ist ausschließlich aus Wurzelgemüsen (Karotten, Kartoffeln, Rote Beete, Sellerie usw.) zusammengestellt und daher besonders mineralienreich.

Während des Tages kann so viel Gemüsesaft gegessen werden, als Bedürfnis vorhanden ist. Der Gemüsesaft sollte nicht getrunken sondern gegessen werden, damit eine ausreichende Anreicherung mit Verdauungsenzymen stattfindet.

Zusätzlich sollten pro Tag unbedingt 3-5 Tassen Nierentee getrunken werden, um die nun freiwerdenden Toxine gut auszuschwemmen. Bei entsprechend großem Durst kann die Trinkmenge beliebig erhöht oder ein stilles Mineralwasser dazu getrunken werden.

Abends vor dem Einschlafen ist ein feucht-heißer Leberwickel (so heiß er vertragen wird) zu machen (auch Heublumensack). Dauer der Anwendung ca. 20 bis 30 Minuten.

Nach Beendigung der Kur möglichst leichte Kost zu sich nehmen, kleine Mahlzeiten, eventuell fleischlos für 1 bis 2 Tage, die Nahrung wieder langsam aufbauen.

Breuss Gemüsesaft ist in Apotheken erhältlich.

### **Claudia Gilz**

Massage- und Naturheilpraxis  
Augustenfelder Str. 24 a  
80999 München

Telefon 089-812 07 04  
Telefax 089-812 93 81

Email: [claudia@hp-gilz.de](mailto:claudia@hp-gilz.de)  
Homepage: [www.hp-gilz.de](http://www.hp-gilz.de)