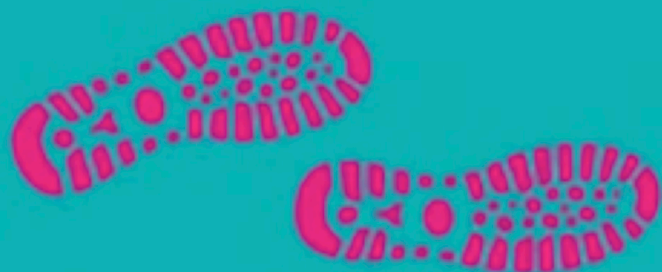


RUEDIGER DAHLKE



Jeûne et Randonnée

Le meilleur chemin vers la santé,
le bien-être et vers soi-même

Ruediger Dahlke / Simone Veters

JEÛNE ET RANDONNÉE

Le meilleur chemin vers la santé,
le bien-être et vers soi-même

*Si on marchait plus dans notre vie,
notre vie marcherait bien mieux ...*



© Fabio Lamanna

À propos de ce livre :

Le premier livre pratique sur la nouvelle tendance

"Jeûne et Randonnée " de l'auteur à succès et "pape du jeûne " Ruediger Dahlke.

Jeûne et Randonnée est idéal pour tous ceux qui souhaitent se remettre en forme. La particularité de la combinaison : le tissu adipeux est décomposé et le tissu musculaire se construit. La soupe de légumes est consommée pendant une semaine de Jeûne et Randonnée . L'organisme se trouve dans une situation très particulière : pendant qu'il mange à sa faim - autant qu'il veut, une soupe de légumes épaisse ! L'essentiel est qu'il n'a presque plus rien. Cela rend la perte de poids amusante, car il n'y a pas de sensation de faim et vous avez assez de force pour profiter des randonnées.

Le célèbre médecin du jeûne Ruediger Dahlke utilise les dernières études pour expliquer ce que Jeûne et Randonnée fait dans le corps, y compris l'activation des pouvoirs d'auto- guérison, l'amélioration significative de la condition physique et la création d'espace pour la guérison. Parce que Jeûne et Randonnée n'est pas seulement un mouvement externe, mais aussi interne et crée un nouvel équilibre entre corps et l'esprit. Le jeûne aiguise les sens et rend les expériences plus intenses - surtout en contact avec la nature environnante. La section pratique détaillée comprend des recettes de la co- auteure Simone Veters pour la soupe de légumes d'accompagnement, des tisanes du jeûneur, des bain chauffants, des smoothies détox et l'ABC des herbes médicinales qui poussent au bord du chemin.

Grâce à ses nombreuses années d'expérience dans le jeûne, Ruediger Dahlke propose également des aides à la décision quant au paysage à choisir, qu'il soit préférable de randonner seul ou en groupe, des conseils pour bien dormir, des exercices de relaxation et des méditations pour le soir. Ainsi, le corps et l'esprit retrouvent leur équilibre.

Ce guide de santé holistique contient tout ce que vous devez savoir sur Jeûne et Randonnée - avec un programme pratique de 12 jours.

Les principes de base de Jeûne et Randonnée



- ° Le jeûne, la randonnée, et "Jeûne et Randonnée"
- ° Jeûne et Randonnée : faire du bien à son corps
- ° Des études scientifiques sur le jeûne et la randonnée
- ° Jeûne et Randonnée, la perte de poids et notre médecin intérieur
- ° Pourquoi le jeûne et la randonnée se complètent si bien
- ° Pourquoi malgré tout il nous est si difficile de marcher
- ° Le pouvoir de guérison de Mère Nature et de la médecine scientifique °
- Conséquences pour nous et la médecine
- ° Jeûne et Randonnée : nourriture pour le cerveau et l'âme
- ° L'âme jeûne et vagabonde
- ° Jeûne et Randonnée et pèlerinages
- ° Que se passe-t-il dans notre cerveau pendant Jeûne et Randonnée ? ° La cure de Jeûne et Randonnée - partie pratique
- ° Préparez-vous correctement - randonnez correctement
- ° Où suis-je, où est-ce que je veux aller ?
- ° La durée d'une cure de Jeûne et de Randonnée
- ° Les sept principes de vie classiques
- ° Trouver le bon chemin
- ° La symbolique paysagère de l'âme

- ° Les chaussures - ou marcher pieds nus ...
- ° Avec qui partir ?
- ° Consommations à emporter
- ° Nourriture corporelle
- ° Jeûne et Randonnée - perfectionnement de la cure
- ° Eau - boire et transpirer
- ° Le sommeil comme nourriture - qui dort - dine !
- ° Les meilleurs plats de jeûne - recettes et astuces
- ° Jeûne et Randonnée comme nourriture pour l'esprit et l'âme
- ° Un programme de douze jours à faire à la maison
- ° Lundi, premier jour de la descente alimentaire
- ° Mardi, deuxième jour de la descente alimentaire
- ° Mercredi, troisième jour de la descente alimentaire
- ° Jeudi, Premier jour de jeûne
- ° Vendredi, deuxième jour de jeûne
- ° Samedi, troisième jour de jeûne
- ° Dimanche, quatrième jour de jeûne
- ° Lundi, cinquième jour de jeûne
- ° Mardi, sixième jour de jeûne
- ° Mercredi, septième jour de jeûne
- ° Deux jours avec des recettes recommandées
- ° La reprise après une semaine de Jeûne et Randonnée
- ° Digestion entre symbiose et dysbiose
- ° Règles pour bien manger et boire
- ° Recettes pour le temps après la cure de Jeûne et Randonnée

- ° Remerciements
- ° Informations et livres à lire

Le Jeûne, la randonnée et Jeûne et Randonnée

Le jeûne est étroitement lié à la tradition dans toutes les grandes religions. Mais de nos jours, le jeûne est devenu bien plus qu'un exercice religieux ayant pour but la purification spirituelle. Alors que nous luttons - plutôt impuissants - contre le volume considérable de toxines, le jeûne devient une voie populaire de désintoxication physique et mentale. Rien n'est plus proche du nouveau mot magique « détox » que le jeûne. Même la médecine conventionnelle américaine a maintenant découvert que le jeûne est un merveilleux soutien pour les thérapies anticancéreuses telles que la chimiothérapie.

Car ce que les médecins du jeûne ont toujours soupçonné, les scientifiques le prouvent maintenant : le jeûne renforce les cellules saines et affaiblit les cellules malades. Le jeûne pourrait être le salut de nos systèmes de santé en difficulté, car il ne coûte rien, au contraire, vous économisez toujours de l'argent pour l'alimentation quotidienne. Quand il s'agit de détoxifier et de purifier, le jeûne apporte en fait plus que toute autre méthode. Le professeur Andreas Michalsen de la Charité à Berlin, l'un des rares qui étudient scientifiquement le jeûne, dit dans le formidable documentaire ARTE »Le Jeûne – une nouvelle thérapie ?« : S'il avait autant de succès avec n'importe quel médicament qu'avec le jeûne, les donneurs feraient la queue. Mais comme il s'agit de jeûner, il ne peut pas faire d'autres recherches faute de financement.

C'est généralement le nœud du jeûne : c'est une méthode archétypiquement féminine qui consiste essentiellement à abandonner (des vieilles habitudes). Elle ne suscite donc pas l'intérêt de la médecine du bricolage (masculine) et est ignorée par eux au mieux, mais souvent aussi inconsciemment ? - craint et souvent même combattu. C'était du moins le cas dans le passé.

Mais même cela donne de l'espoir, car il suit le chemin décrit par le Mahatma Gandhi : d'abord ils vous ignorent, puis ils vous rendent ridicule, puis ils vous combattent - et ensuite vous avez gagné. Le jeûne a déjà gagné aux USA, en Europe il est au

passage d'être combattu (par des médecins non avertis et - pour des raisons évidentes - par l'industrie pharmaceutique) à gagner (surtout chez les femmes).

Avec le changement de régime alimentaire à base de plantes et d'aliments sains au sens de "Peace Food", c'est notre grande opportunité de récupérer par nous-mêmes et donc aussi pour les systèmes de santé en difficulté. Et après le jeûne en particulier, passer à cette alimentation saine à base de plantes est particulièrement facile.

La randonnée, en revanche, est un symbole de notre parcours de vie. À cet égard, le sentier de randonnée représente le mode de vie. Lorsque le jeûne et la randonnée se rejoignent, nous pouvons prendre conscience d'une manière très spéciale que nous sommes sur le chemin - notre chemin très personnel vers nous-mêmes. Jeûne et Randonnée est pour nous une aide au développement dans un double sens. Nous partons physiquement et mentalement, mentalement et finalement aussi spirituellement pour nous retrouver et nous redécouvrir.

Rien ne rend le corps aussi en forme que la combinaison du jeûne et de la randonnée et en plus de cela, l'âme est en mouvement comme un mouvement conscient, peut-être même rituel. Laisser le vent frais souffler autour de votre nez en vous promenant libère l'esprit. Si on le laisse partir, la liberté du paysage peut lui donner des ailes. La spiritualité grandit à partir de la relation avec la Terre Mère dès que nous commençons à nous déplacer consciemment sur elle, à réapprendre à apprécier ses dons et ses trésors et à ressentir comment nous nous rapprochons de notre tâche de vie réelle entre ciel et terre : notre « chose principale », la Tête haute vers notre Père céleste après avoir ancré nos pieds, nos racines, au plus profond de la Terre Mère.

La randonnée est étroitement liée à notre histoire culturelle. Pensons aux grandes migrations de l'histoire humaine, les migrations des peuples, qui se répètent et s'expriment dans les flots incessants de réfugiés d'aujourd'hui. Tant qu'il y a des gens, des groupes continuent leur chemin pour éviter les

dangers, pour améliorer leurs conditions et conditions de vie ou pour trouver un nouveau foyer. Même si les circonstances sont différentes pour nous ici et maintenant que pour les innombrables réfugiés de ce monde : finalement, nous ne faisons rien d'autre lorsque nous jeûnons. Nous avons entrepris d'améliorer nos conditions et nos conditions de vie et de trouver une nouvelle maison en nous-mêmes.

Ceux qui combinent jeûne et randonnée font l'expérience de merveilleuses synergies, car comme c'est si souvent le cas ici aussi, le tout est plus que la somme de ses parties. Et le mot circule rapidement. Le domaine des jeûneurs s'est énormément développé au cours des dernières décennies sans aucun support publicitaire - malgré le barrage de la médecine conventionnelle, qui devient de plus en plus dépendante de l'industrie pharmaceutique. Et elle va désormais continuer à connaître un fort essor grâce au soutien scientifique de la médecine conventionnelle américaine et de ses études. Le professeur Valter Longo de Californie est l'un des promoteurs modernes du jeûne. Il y a de longues listes d'attente pour les cures de jeûne à l'hôpital universitaire Charité de Berlin avec le professeur Michalsen. Et nos séminaires de jeûne classiques à Pâques et en automne sont également complets depuis des années. Tout cela se passe sans publicité particulière, simplement basé sur le modèle et l'exemple de ceux qui l'ont essayé.

Il n'y a alors qu'un petit pas entre le jeûne et Jeûne et Randonnée. Lors du jeûne, de nombreux participants éprouvent un nouveau désir de bouger au cours des différents processus de récupération, et il y a donc un afflux constant de nouveaux jeûneurs-randonneurs. Beaucoup ont ressenti à quel point l'exercice est bon pour eux, et la marche est la forme d'exercice la plus naturelle et la plus naturelle. Il nous fait entrer dans la nature d'une manière moins fatigante, simple et très agréable. Beaucoup de gens ont vite compris ce que signifiait à l'origine l'expression « Mère Nature ». Et tout autant éprouvent quelle expérience merveilleuse cela peut être de retrouver sa (grande)

mère. Un sentiment de grand descente s'installe alors qu'en fait, très physiquement et pratiquement devient plus facile. Si nous nous permettons ces expériences dans des paysages enchanteurs, comme dans le giron de mère nature, cela peut être profondément exaltant.

Parce que pendant que nous nous réconcilions avec le féminin primordial dans la nature extérieure et notre propre nature, nous ressentons non seulement un descente mental, mais aussi la façon dont nous devenons physiquement plus légers. En l'absence de jeûne, l'organisme perd du poids aussi rapidement et durablement qu'avec Jeûne et Randonnée . Durable dans la mesure où l'exercice pendant le jeûne augmente le métabolisme de base et donc de plus en plus de calories sont brûlées. Mais même après le jeûne, le métabolisme de base reste plus élevé, ce qui empêche la reprise de poids autrement menaçante, l'effet yo-yo redouté.

Le métabolisme de base est la quantité d'énergie que le corps consomme au repos. Plus cette consommation est élevée, plus il est facile et plus l'organisme brûle de calories - pour le dire simplement.

Pour notre époque, qui devient de plus en plus en surpoids, c'est un avantage décisif par rapport au jeûne habituel avec moins d'exercice et aussi (et surtout) par rapport aux régimes qui poussent comme des champignons. En particulier, ceux qui, conformément au nouvel esprit du temps confortable, bougent à peine et acceptent ainsi un métabolisme de plus en plus lent peuvent bénéficier de Jeûne et Randonnée de deux manières. Et après avoir marché à travers le jeûne, il trouvera, espérons-le, un mode de vie qui redécouvrira l'ancienne envie tout à fait naturelle de bouger et de l'intégrer dans la vie quotidienne.

Il se passe donc quelque chose de merveilleux lors d'une semaine de Jeûne et Randonnée : la personne grandit physiquement, par exemple sous la forme d'une augmentation des muscles, d'une augmentation de la force et de l'énergie. En même temps, il se débarrasse du lest mental et facilite ainsi la vie et l'âme. L'esprit s'éclaircit. Et le résultat : les gens se

sentent heureux. Le fait qu'ils guérissent en plus, comme le prouvent aujourd'hui de nombreuses études scientifiques, les soulage, soulève et les rend heureux.

D'un point de vue médical, les synergies que nous mettons en œuvre sur ce parcours de Jeûne et Randonnée sont carrément enchantées.

Alors reprenons en main nos vies et nous-mêmes !



Jeûne et Randonnée : faire du bien au corps.

Il existent maintenant de nombreuses études scientifiques sur le jeûne et certaines sur la randonnée. La merveilleuse combinaison des deux n'a pas encore été étudiée scientifiquement. Mais nous savons que le jeûne a des effets positifs sur le corps et l'esprit. Et nous savons que la randonnée a des effets positifs similaires, sans parler de la bénédiction générale d'un exercice modéré mais régulier. La conclusion évidente est qu'une combinaison de ces deux facteurs positifs produira un énorme effet de synergie. Et cette conclusion est étayée par mes douze années d'expérience de stages de Jeûne et Randonnée. Les expériences de ma co-auteure Simone Veters, qui remontent encore plus loin, parlent exactement le même langage.

Quant à la randonnée, on peut aussi s'appuyer sur l'expérience de nombreux penseurs et écrivains. Friedrich Nietzsche a dit que toutes les très bonnes pensées étaient reçues en marchant. Charles Dickens aurait parcouru une cinquantaine de kilomètres chaque jour.

Études scientifiques sur Jeûne et Randonnée.

La science moderne transforme l'expérience, l'intuition et l'instinct en certitude statistiquement et scientifiquement prouvée. Aujourd'hui, il ne fait plus aucun doute que la marche influence notre réflexion et favorise notre créativité. On sait même comment ça se passe. En 2015, Dan Schwartz de

L'Université de Stanford aux États-Unis a découvert que les sujets de test réussissaient mieux aux tests de créativité après s'être promenés. Il dit que la marche implique des changements physiologiques très compliqués dans le corps. Et il soupçonne qu'un exercice modéré sans exigences excessives est capable de déclencher de véritables impulsions créatives. Une autre étude montre que la créativité et les compétences en résolution de problèmes se sont améliorées d'environ 50% lorsque les participants à l'étude se sont abstenus de la technologie pendant plusieurs jours et étaient dans la nature.

Dans son livre *The Biophilia Effect*, publié en 2015, Clemens Arvay montre les grands bienfaits médicaux des balades en forêt et dans la nature avec d'innombrables études scientifiques, notamment du Japon, où il existe toute une science forestière. Prof. Dr. Reinhard Haller, chef du service de psychiatrie du Vorarlberg, a pris la parole en juin 2016 lors d'une conférence organisée par l'Austrian Broadcasting Corporation (ORF) sur les effets curatifs de la randonnée. Je connais Haller depuis des décennies en tant que médecin qui pense au-delà de sa spécialité psychiatrique. Il est si respecté et populaire précisément parce qu'il s'exprime régulièrement et avec compétence sur les interfaces entre la médecine et la société et, au-delà de la boîte de la médecine conventionnelle, est devenu un bâtisseur de pont entre la médecine et les gens. Il dit à propos de la randonnée qu'elle soulage le stress et l'anxiété, a des effets antidépresseurs et préventifs et conduit à la rencontre avec nous-mêmes. "La randonnée vers l'intérieur" contient de nombreux éléments de psychothérapie, notamment la relaxation, la méditation, la thérapie corporelle et la créativité. Quand il dit dans sa conférence « La psychothérapie à travers la randonnée » : « Ne vous attendez pas au grand high et au big bang, mais faites attention à la façon dont - en randonnée - votre humeur s'améliore subtilement, comment vous devenez plus optimiste, comment vous développez des idées de manière plus créative et comment les problèmes deviennent plus petits », alors il me parle avec le cœur. Comme lui, nous ne voulons

pas répandre dans ce livre un faux romantisme en randonnée et en aucun cas banaliser la psychothérapie et la thérapie de l'ombre ou utiliser ce terme de manière inflationniste. Il s'agit plutôt de combiner ce qui est connu depuis l'Antiquité avec de nouvelles découvertes scientifiques et de transmettre à un large public comment nous pouvons tous (rapidement) devenir en meilleure santé et plus heureux en randonnée. D'autant plus si l'on combine les deux domaines de la randonnée et du jeûne. Le professeur Haller souligne l'influence positive de la randonnée sur le système nerveux central, nos processus cérébraux et nos processus métaboliques. Il active particulièrement les structures du cerveau qui abritent le système de récompense. Cela devient donc un équilibre naturel de la vie moderne dans un monde de plus en plus artificiel et stressant, qui met de plus en plus de pression sur de nombreuses personnes au lieu de récompenser et de reconnaître leurs efforts quotidiens. Contre-mouvement naturel, nous éprouvons partout un désir croissant de simplicité, de réduction à l'essentiel et donc d'une vie plus naturelle. Jeûne et Randonnée dans la nature rend justice à cela d'une manière presque merveilleuse.

Haller raconte comment il a eu l'idée lors de ses propres randonnées de parler des aspects positifs de la randonnée par rapport à notre santé, lorsqu'il a traversé dans son esprit les 21 écoles de psychothérapie reconnues par l'État en Autriche. Il a trouvé bon nombre de leurs sujets et objectifs dans une simple randonnée, qui était un moyen naturel de psychothérapie, comme la thérapie corporelle, la thérapie respiratoire et souvent aussi la thérapie par la parole et les combinent très naturellement.

De cette façon, la randonnée améliore l'autonomie, car nous déterminons nous-mêmes très consciemment le rythme et la destination, choisissons nous-mêmes l'itinéraire pour y arriver et déterminons nous-mêmes l'heure de la randonnée. La capacité à créer des liens est améliorée parce que nous nous reconnectons avec la nature lors d'une randonnée - avec notre

propre intérieur ainsi qu'avec l'extérieur. L'orientation augmente car la randonnée nous ancre. D'après notre expérience, cela peut être considérablement augmenté si vous marchez pieds nus. Nous reprendrons le contrôle de nous-mêmes et de nos vies en apprenant à persévérer et à retrouver la discipline. Mais surtout, on éprouve un gain de plaisir de plus en plus considérable, voire invraisemblable, au regard de la simplicité de la méthode. Les longues randonnées augmentent de manière impressionnante l'humeur et l'attitude à l'égard de la vie. En même temps, la randonnée est une contribution active et consciente pour éviter l'inconfort, car elle aide à lutter contre le vide intérieur, l'anxiété et même la dépression. En plus de cela, il augmente notre estime de soi et conduit ainsi à une stabilisation de la personnalité, d'autant plus que la randonnée et un long chemin maîtrisé avec discipline ont un pouvoir symbolique si élevé.

Cela ressemble beaucoup aux États-Unis, où, selon la revue *Proceedings of the National Academy of Sciences*, une étude américaine montre comment la randonnée dans la nature, contrairement à la ville, arrête les pensées négatives et obsessionnelles. Il souligne également qu'avec la croissance des villes, la dépression et les problèmes psychiatriques n'ont fait qu'augmenter réellement. Les enfants atteints de TDAH savent depuis longtemps qu'ils s'améliorent en jouant dans la nature.

Parmi les nombreuses études américaines révolutionnaires sur le jeûne, les travaux fondamentaux du Dr. Valter Longo, professeur de gérontologie à l'USC Davis School of Gerontology à Los Angeles, qui a étudié les effets du jeûne chez la souris et l'homme. Il a observé comment, à jeun, les globules blancs diminuaient d'abord puis augmentaient à nouveau. Finalement, il a découvert que le corps à jeun recyclait les anciennes cellules immunitaires, déclenchant la production de nouvelles. A cet égard, il a prouvé que le jeûne initie une détoxification particulière par le rangement et l'effacement de l'ancien et,

surtout, un renouveau profond. Jeûner plusieurs jours peut ainsi renouveler en grande partie notre système immunitaire. Cette nouvelle étude confirme l'ancienne expérience du jeûne des papes allemands du jeûne, Otto Buchinger et Hellmut Lützner, à savoir que le jeûne renforce les cellules et les tissus sains et affaiblit les cellules malades. Ceci, à son tour, a systématiquement conduit à la recommandation de jeûner parallèlement à la chimiothérapie pour le cancer. Cette procédure gagne lentement mais sûrement sa place dans la médecine moderne et la modifie en permanence. Les chercheurs de l'une des universités les plus prestigieuses des États-Unis, l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA), ont confirmé que le jeûne régulier - en évitant de manger pendant deux à quatre jours consécutifs - d'une part protège notre système immunitaire des dommages, mais favorise également sa régénération, et notamment chez les patients qui ont un système immunitaire déjà affaibli. Cela s'applique à de nombreuses personnes modernes, mais bien sûr en particulier aux patients atteints de cancer. Les mammifères à jeun - et biologiquement nous les humains sommes des mammifères - réduisent leurs globules blancs parce que l'organisme les recycle et déclenche ainsi la production de nouvelles cellules immunitaires saines. Les anciens, mis au rebut seront remplacés.

On sait depuis longtemps que les cellules immunitaires - comme toutes les cellules - vieillissent et subissent une usure naturelle et, par conséquent, ne remplissent plus leurs tâches de manière optimale. Jusqu'à présent, on supposait simplement que rien ou pas grand chose ne pouvait être changé à cet égard, même si cela était essayé encore et encore avec la recherche et les traitements sur les cellules souches. Maintenant, avec le jeûne, il y a soudain une méthode aussi simple que naturelle - également pour la médecine conventionnelle. Pour d'autres, bien sûr, il a toujours existé, et en fait toutes les grandes religions y ont toujours fait référence.

Mais maintenant, il a également été prouvé scientifiquement pour la médecine conventionnelle : Désormais, des périodes de jeûne régulières ont été prouvées comme un moyen de régénérer et de renforcer le système immunitaire, et sont donc une thérapie possible pour de nombreuses maladies.

La mesure préventive : un moyen de choix.

Le jeûne est en fait un moyen ingénieux d'arriver à une sorte de thérapie par cellules souches de sa propre initiative et sans aucun risque ni effet secondaire. On arrête simplement de fournir au corps des calories et il passe automatiquement à la régénération. Cela se fait en déclassant ses anciennes cellules, non seulement, mais bien sûr celles du système immunitaire et le signal qu'il déclenche aux cellules souches dites hématopoïétiques pour se régénérer. Ces cellules souches spéciales ne sont pas seulement responsables de la régénération des cellules immunitaires, mais aussi de la régénération de toutes les cellules sanguines. Cela fait du jeûne - maintenant aussi aux yeux des scientifiques - la cure idéale de purification et de renouvellement du sang.

Et il y a beaucoup à suggérer que ce qui a été dit s'applique également aux autres cellules souches. Cela rendrait compréhensibles et scientifiquement compréhensibles les expériences de régénération et de guérison à la limite du merveilleux pendant les périodes de jeûne, par exemple la guérison des rhumatismes et du diabète de type 2, l'arthrose et d'autres problèmes articulaires et l'amélioration des allergies et des intolérances. Une longue liste de symptômes pourrait être ajoutée. Le jeûne était considéré comme une panacée dès son plus jeune âge, notamment par Hildegard von Bingen, en corrigeant 29 des 35 vices qu'elle connaissait à l'époque.

Traiter avec succès les dépendances et les maladies.

Valter Longo lui-même a été surpris et étonné par les résultats

de ses recherches : « Nous ne pouvions pas prédire qu'une famine prolongée aurait un effet aussi remarquable sur la promotion de la régénération à base de cellules souches du système hématopoïétique. » Il assimile toujours le jeûne à la famine, car pour ses propres souris expérimentales ce terme est adéquat, bien sûr, mais pas pour les personnes qui "jeûnent consciemment". Il poursuit : « Parce que quand on a faim, l'organisme essaie d'économiser de l'énergie, et ce faisant, il lui arrive de recycler de nombreuses cellules immunitaires qui ne sont pas nécessaires actuellement, notamment celles qui sont affaiblies et endommagées. Dans notre analyse, nous avons remarqué que chez les humains et les animaux, le nombre de globules blancs diminue avec un jeûne prolongé. Dès que vous vous nourrissez à nouveau ou mangez normalement, les cellules sanguines reviennent.» Évidemment, l'organisme n'a pas besoin d'autant de défense pendant le jeûne et est par ailleurs protégé, comme on le sait des animaux dans les longues périodes de jeûne pendant leur hibernation. Les hamsters, par exemple, par ailleurs très sensibles aux agents pathogènes de la tuberculose, y sont totalement immunisés lorsqu'ils hibernent.

Après ces résultats, il est maintenant scientifiquement compréhensible pourquoi le jeûne périodique aide à améliorer les allergies et même les maladies auto-immunes. Le renouvellement des cellules immunitaires endommagées, qui se comportent de manière irrationnelle et réagissent de manière excessive (en cas d'allergies) ou qui sont dirigées contre ses propres tissus (en cas de maladies auto-immunes), conduit au remplacement des cellules à problèmes du système immunitaire qui sont se déchaîner et provoque pratiquement une sorte de réinitialisation du système immunitaire grâce à leur régénération. Cela permet aux scientifiques de comprendre ce que seuls les thérapeutes du jeûne ont vécu jusqu'à présent : que cette inversion merveilleusement simple de la polarité vers l'autosuffisance peut même guérir des maladies qui ont été déclarées incurables par la médecine conventionnelle. Le jeûne

ne crée pas exactement un nouveau système immunitaire, mais il conduit à un renouvellement complet de ses services d'urgence.

Concernant les processus de régénération allant au-delà, des recherches plus récentes sont porteuses d'espoir. Il s'est avéré que la PKA, la protéine kinase A, est une enzyme clé, dont l'abaissement amène les cellules souches dans le mode de régénération souhaitable. Cette enzyme est effectivement réduite pendant les périodes de jeûne plus longues. Des études antérieures avaient déjà montré comment cela augmente non seulement l'auto-renouvellement des cellules souches, mais aussi leur soi-disant pluripotence, leur réactivité globale et leur longévité.

En plus de cela, un jeûne prolongé réduit également le niveau d'IGF-1, le facteur de croissance contenu dans le lait de vache et qui contribue beaucoup à la promotion du cancer, mais qui est également associé aux processus de vieillissement.

Le professeur Longo conclut de ses résultats de recherche que si l'état général est déjà considérablement endommagé par la chimiothérapie ou le vieillissement, des périodes successives de jeûne pourraient pratiquement générer un tout nouveau système immunitaire (source : Science Direct). C'est l'impression que nous, médecins du jeûne, avons eue depuis longtemps sans pouvoir le prouver.

Jeûne et Randonnée, la perte de poids et notre médecin intérieur

Si le poids disparaît de manière tenace et gramme par gramme lors d'un jeûne normal, cela est dû au métabolisme basal qui s'est endormi. Les centrales cellulaires des mitochondries ont été fermées et en grande partie fermées par l'organisme, puisqu'il n'y en avait plus besoin. Au fil des millions d'années d'évolution, notre corps a appris à fonctionner très intelligemment : ce dont il a besoin, il se construit, ce qui n'est pas utilisé est interrompu et sauvegardé. La plupart des gens

connaissent ce mécanisme d'épargne. Selon le dicton anglo-saxon « use it or lose it » (tu l'utilises ou tu le perds), les muscles qui ne sont pas sollicités et donc stimulés disparaissent rapidement, comme ce fut le cas avec l'immobilisation dans un plâtre. Lors de Jeûne et Randonnée, plus aucune énergie ne vient de l'extérieur, il y a donc un besoin.

Et du mouvement continu de la randonnée, qui consomme de l'énergie, il y a une demande constante d'énergie. L'organisme éprouve ainsi une double impulsion à fournir de l'énergie, en remettant en service d'anciennes centrales et en ouvrant de nouvelles. En fait, pendant la majeure partie de notre préhistoire, il était très important de conserver l'énergie car il y avait trop peu de nourriture disponible. L'abondance de calories est un phénomène entièrement nouveau qui remonte au siècle dernier. Alors que l'organisme a été capable d'apprendre à gérer les carences sur une longue période de temps, le luxe de l'abondance est complètement nouveau pour lui. En randonnée à jeun, il apprend à gérer les excès en brûlant beaucoup et bien sûr en consommant surtout tout ce qui est superflu.

Le métabolisme lors d'un stage de Jeûne et Randonnée

Lors du jeûne, l'organisme doit passer au métabolisme des lipides car il n'obtient rien d'autre - ses réserves de glucides sous forme de glycogène stocké d'environ 800 kilocalories sont déjà épuisées après la première nuit. Ceci s'applique également si le »besoin« a été provoqué consciemment par un jeûne ciblé. L'organisme ne peut désormais utiliser que ses réserves de graisse ou, dans les cas extrêmes, ses protéines. Mais avant tout, il se nourrit de graisse, qui est abondante dans tous les corps, même chez les personnes très minces.

Les protéines sont judicieusement intégrées dans les muscles et les structures frontalières et ne sont pas stockées par les personnes en bonne santé. Les protéines ne sont pas destinées à être utilisées comme matériau de combustion et ne sont attaquées qu'en cas d'extrême urgence. Après l'engraissement pathologique des protéines - comme c'est si souvent le cas

aujourd'hui - les dépôts de protéines existants, de toute façon non utiles, sont décomposés. Le professeur allemand Lothar Wendt de Francfort-sur-le-Main a supposé que de nombreux tableaux cliniques sont liés à la surcharge en protéines qui se produit avec la consommation quotidienne de viande. Il décrit ces problèmes de santé comme des maladies du stockage des protéines. Cet excès de protéines peut être décomposé naturellement et judicieusement par le jeûne. Cela peut expliquer l'effet merveilleux du jeûne sur les rhumatismes. Hormis de tels excès pathologiques, l'organisme ne doit décomposer aucune protéine pendant le jeûne, car elle est nécessaire dans les muscles et aux interfaces. Le moyen le plus simple d'éviter une telle dégradation indésirable consiste à faire de l'exercice et à la sollicitation et à la stimulation des muscles qui en résultent. Le régime zéro avant les opérations, qui était auparavant courant dans les cliniques pour les personnes très en surpoids, entraînait en fait la perte et le relâchement des muscles en raison du manque de mouvement. Le sous-effort a même privé le muscle cardiaque de sa force et l'endurance a diminué en raison d'un manque d'activité physique. Tous deux ont contribué à la mauvaise réputation du jeûne en médecine conventionnelle. En réalité, cependant, il s'agissait plus d'une question de famine forcée et réticente que de jeûne conscient.

Lors d'un jeûne en randonnée, nous faisons exactement le contraire et mettons au défi notre corps afin qu'il décompose au maximum les protéines déposées, mais sinon favorise et renforce ainsi les muscles nécessaires et se nourrit du tissu adipeux. Et la plupart des gens ont beaucoup de réserves de graisse. La proportion minimale de graisse dans le tissu adipeux sous-cutané est de 10 pour cent pour les hommes et de 15 pour cent pour les femmes. De toute évidence, beaucoup de gens transportent beaucoup plus avec eux. L'organisme s'attaque très tôt à ces réserves graisseuses, et en vit.

Dans ce contexte, nous parlons de métabolisme cétogène. Le foie métabolise les acides gras décomposés en ce qu'on appelle des cétones, dont la combustion a été ajustée de manière optimale par l'organisme au cours de millions d'années d'évolution. Cependant, l'alimentation (sur) constante et ininterrompue qui est devenue courante de nos jours l'a gâté et adouci. Il doit donc réapprendre ce changement la première fois qu'il jeûne, ce qui est facile, cependant, car il peut se rabattre sur des modèles éprouvés connus de l'évolution.

En fait, à nos débuts, il y avait des périodes de famine de plus en plus longues nées de la nécessité, par exemple lorsque - dans notre partie du monde au printemps - les approvisionnements d'hiver s'épuisaient. En ces temps troublés, le corps a toujours dû passer en mode brûle-graisses de manière globale, des muscles des bras et des jambes à ceux du cœur. Le cerveau a également continué à brûler les graisses. En fait, tous les organes du corps humain sont capables de vivre bien et sainement avec le métabolisme des lipides, au moins pendant une période de temps limitée.

C'est aussi la raison pour laquelle le jeûne est une si bonne prévention contre la maladie d'Alzheimer, les crises cardiaques, le cancer et d'autres maladies de civilisation. Le corps, impitoyablement surchargé de glucides raffinés rapidement disponibles, est sujet au syndrome dit métabolique. Cela signifie l'étape préliminaire à la résistance à l'insuline, car les cellules sont submergées par l'excès de glucose dans notre vie quotidienne. Dans ce contexte, on parle aussi d'inondation de sucre : on appelle généralement les glucides comme le glucose sucre. Cela comprend également le galactose, le sucre du lait et le fructose, le sucre des fruits.

Les cellules ont simplement assez de sucre dans cet état moderne de surcharge pour le bloquer malgré des niveaux élevés d'insuline. On parle alors d'insulinorésistance car l'organisme résiste à l'envie d'insuline. Pour créer du sucre dans les cellules. Le sucre reste dans le sang en trop grande quantité et saccharifie nos tissus, ce qui entraîne un collage et des

dommages, appelés glycation. Cela a de graves conséquences. Une grande partie de la population en souffre, et la tendance est toujours à la hausse. La douceur est merveilleuse, mais nous devrions la sortir de notre métabolisme et en profiter plutôt au niveau de nos relations et de notre joie de vivre.

Si le corps passe au métabolisme cétogène pendant le jeûne, il peut se remettre de la surabondance de sucre dans la vie quotidienne. Le pancréas surchargé a la possibilité de se régénérer, tout comme le système immunitaire. A cet égard, le jeûne est aussi le remède idéal contre le diabète de type 2, le sucre du jeune âge, qui repose finalement sur l'épuisement du pancréas. Si le métabolisme est cétogène, même un cerveau qui bloque le glucose au stade pré-Alzheimer reçoit à nouveau de la nourriture et peut récupérer. Tous les tissus et en particulier le tissu conjonctif qui les relie sont soulagés de la saccharification ou de la glycation.

Lors de Jeûne et Randonnée, il y a aussi le fait que l'organisme doit brûler encore plus en raison de l'exercice quotidien, qui augmente de jour en jour dans nos séminaires de jeûne de randonnée, et que le métabolisme cétogène change d'autant plus rapidement et de manière décisive. Incidemment, cela est responsable de l'odeur de jeûne typique de type acétone que certains jeûneurs perçoivent comme désagréable : l'acétone est un corps cétonique.

Plus nous challengeons notre corps en termes de mouvement, plus nous l'encourageons et surtout son développement musculaire et la régénération extrêmement bénéfique des tissus surchargés de sucre et de graisse. Notre corps est bien entraîné à travers de longues périodes d'évolution pour passer à l'autosuffisance dans les situations d'urgence externes. À cet égard, de nombreuses périodes de besoin nous ont préparés métaboliquement et avec les millénaires également génétiquement pour Jeûne et Randonnée. Car, bien sûr, les premiers collectionneurs devaient partir, même s'il n'y avait pas grand-chose à faire au printemps. En randonnée, essayez de trouver au moins un petit quelque chose à manger.

Mais rien ne nous a préparés à l'abondance de nourriture qui est proposée aujourd'hui. Alors il nous frappe sans préparation et violemment. En fait, la glorieuse noblesse séculière et ecclésiastique était tout simplement trop peu nombreuse pour avoir un effet génétique sur la population générale. Pendant longtemps, la règle était que les pauvres avaient plus d'enfants. Ils ont déterminé le génome de la population au sens large. Aussi nouvelle et écœurante que soit notre expérience avec l'abondance princière qui est à la mode pour tout le monde aujourd'hui, notre expérience avec Jeûne et Randonnée est si bonne, éprouvée et saine - c'est dans nos gènes, pour ainsi dire. Pendant la plus longue période de notre histoire de développement couvrant des millions d'années, nous, les humains, avons dû marcher ou faire de la randonnée, et avant cela, nous devions probablement grimper. Notre organisme n'a pas encore eu assez de temps pour s'adapter à être assis, conduire ou voler tout le temps (d'autant plus que nous sommes également assis en conduisant et en volant). Et il n'est donc pas étonnant qu'il ne puisse pas y faire face à long terme. Il manque le mouvement modéré de notre longue histoire. Lorsque nous marchons rapidement, nous lui permettons de refaire ce mouvement.

Jeûne et Randonnée n'est pas un régime zéro

Bien sûr, il est possible de randonner sans aucune nourriture, c'est-à-dire strictement à jeun. Nos ancêtres devaient aussi pratiquer cela souvent. Une Jeûne et Randonnée aussi stricte préserve tous les avantages du jeûne et en gagne d'autres, notamment un tout nouveau niveau de forme physique. Mais cela a aussi un inconvénient, car la plupart des gens trouvent cela assez épuisant. Nous avons programmé profondément dans notre conscience - également à partir de millions d'années d'histoire du développement - que nous devons manger pour réaliser quelque chose. Et si nous n'obtenons rien, nous ne voulons rien faire.

C'était bien sûr aussi vrai pour les époques antérieures.

Aujourd'hui en revanche, quand on est tous bien nourris (au

moins au regard du nombre de calories consommées quotidiennement) et que beaucoup sont même bien rembourrés de tissus adipeux, objectivement les choses seraient aussi plutôt bien et généralement mieux sans rien. Nos esprits le comprennent immédiatement, mais notre âme est démodée et influencée par les expériences formatrices précédentes. Elle ne le comprend pas (encore) mais selon l'ancienne coutume des pères et des mères, elle n'accepte le mouvement intérieurement que s'il y a quelque chose en retour. C'est exactement ce que nous utilisons dans notre genre de semaine de Jeûne et Randonnée avec soupe de légumes et jouons un tour à l'organisme pour son bien.

Ce que Jeûne et Randonnée a à voir avec la croissance

Après environ huit heures, la production d'hormone de croissance ou d'hormone de croissance humaine (HGH) commence avec un régime zéro. Cette hormone est responsable de l'humeur ordonnée et enchantée qui règne si souvent pendant le jeûne. Nous pourrions donc minimiser le temps de manger des composants alimentaires solides de midi au soir en jeûnant et commencer la matinée avec un smoothie qui ne perturbe pas la libération d'hormones. De cette façon, vous pouvez vous promener et grandir de bonne humeur pendant beaucoup plus longtemps sous l'influence de l'hormone de croissance. Cette merveilleuse hormone, HGH, a beaucoup à voir - au niveau biochimique - avec le fait que le jeûne conscient est vraiment une période de croissance remarquable. Une astuce de croissance productive et utile dans Jeûne et Randonnée peut à bien des égards prolonger cette phase de croissance encore et encore. Quiconque mâche des légumes crus sous forme liquide et en fait du jus de légumes ou de fruits dans sa bouche, qui mâche vraiment tous les ingrédients solides de la soupe de jeûne aux légumes sous forme liquide ou qui apprécie la variante en purée très lentement et consciemment, peut - comme le conscient Plaisir du smoothie - maintenir le mode de croissance hormonal sous l'influence de

HGH. Et la mastication dévotionnelle calme notre vieille âme en plus de cela, car elle obtient clairement quelque chose à manger et à cet égard est même prête à jouer et aime bientôt faire de la randonnée.

Si vous assurez également un sommeil sain et suffisant, rien ne s'oppose à une croissance durable. Parce que ce n'est que dans le sommeil que nous pouvons intégrer ce que nous avons appris et vécu et le conserver pour les temps futurs.

Jeûne et Randonnée, mitochondries et perte de graisse

En médecine complémentaire, la médecine dite mitochondriale a récemment connu un essor important. Bien sûr, la médecine mitochondriale a principalement besoin de mitochondries. Il est soutenu par Jeûne et Randonnée comme rien d'autre. Si l'énergie de l'organisme s'épuise à cause du jeûne et que le mouvement de la randonnée crée une forte incitation à construire plus de centrales électriques et à remettre en service celles qui ont été fermées, l'organisme répond volontiers à elle. Nous exigeons et promouvons le métabolisme de base.

Que nous fassions cela dans Mère Nature est un autre avantage. Dans tous les séminaires de jeûne en salle, nous ressentons le désir des participants de sortir dès que le temps s'y prête. Nos ancêtres savaient bien sûr qu'il n'y a pas de mauvais temps, seulement des vêtements inadaptés.

En marchant à jeun, les tissus adipeux fondront beaucoup plus rapidement qu'avec d'autres méthodes de jeûne, aussi chères, familières et confortables soient-elles pour nous. Bien sûr, nous pouvons le sentir, et d'autres le voient : marchons-nous ou nous traînons-nous dans la vie ? L'excès de poids n'est pratiquement nulle part aussi perceptible et visible que lors d'une randonnée à jeun, mais nulle part il ne disparaît aussi rapidement.

Cela est dû à la double stratégie durable qui est efficace ici. Si le métabolisme de base a chuté après de nombreuses tentatives de régime, le corps ne brûlera plus beaucoup

pendant le jeûne normal. En raison des régimes précédents, il est prêt à garder une maison autant que possible selon la devise : On ne sait jamais quand la prochaine attaque de régime touchera les réserves. Il se peut que les personnes en surpoids ne perdent qu'un poids minime pendant le jeûne normal, précisément parce que leur taux métabolique basal est tellement régulé à la baisse.

Mais même avec une telle situation initiale, marcher à jeun augmentera le taux métabolique de base en augmentant l'exercice quotidien. L'organisme n'a d'autre choix que de répondre aux demandes croissantes. Chaque jour de la semaine, les randonnées qui deviennent plus exigeantes brûlent nettement plus de calories que les autres méthodes de jeûne. Il en résulte un effet d'entraînement sans cesse croissant sur les centrales électriques cellulaires requises et donc encouragées, nos mitochondries. Non seulement ils augmenteront leurs performances pour mieux s'adapter aux trajets quotidiens, mais ils augmenteront également en nombre pour la même raison. Cela fait de Jeûne et Randonnée le moyen le plus durable d'atteindre votre propre poids idéal tout en améliorant votre condition physique. Puisque la sensation de bien-être augmente également, un aspect bien-être entre même en jeu en permanence. En particulier, si le jeûne conduit à un régime alimentaire complet à base de plantes, le cours peut être fixé pour un régime complètement nouveau, incomparablement plus sain et global, et rendre la vie plus heureuse.

À cet égard, le jeûne et la randonnée offrent ici une autre merveilleuse synergie. Parce que les deux conduisent à la combustion des graisses dans le tissu conjonctif, non seulement les zones à problèmes sont fondues, mais elles éliminent également les déchets, les polluants et même les poisons. Avec sa propre intelligence, l'organisme préférera d'abord s'attaquer et réhabiliter d'anciens chantiers de construction, puis pénétrer plus profondément dans les dépôts de tissus à chaque jour de jeûne et de randonnée. En outre, il est bien sûr également plus efficace, car chaque jour de jeûne, les cellules

saines deviennent plus efficaces et endommagées et les cellules endommagées s'affaiblissent et leur élimination est plus facile et moins résistante. Ainsi, les ennemis de notre santé se débarrassent du jeûne, tandis que les cellules de défense, la propre police du corps, deviennent de plus en plus efficaces. C'est probablement l'explication du merveilleux effet préventif du jeûne. Les scientifiques supposent aujourd'hui que des cellules cancéreuses se forment constamment dans l'organisme, mais heureusement, elles sont pour la plupart reconnues, désamorçées et éliminées par le système immunitaire. Quiconque jeûne deux fois par an expérimente régulièrement - le plus souvent inconsciemment et assez accessoirement - une rénovation générale à tous les niveaux des organes, des tissus et des cellules. La recherche sur ces interrelations pourrait être l'une des prochaines tâches de la recherche médicale conventionnelle qui a récemment pris conscience du jeûne.

Le docteur intérieur

Et nous n'avons même pas à nous soucier de tout cela. Le médecin intérieur fait cela pour nous. La médecine mitochondriale de plus en plus populaire, qui a été inventée avec des objectifs similaires, essaie. Pour réaliser quelque chose de comparable avec des équipements et des ressources coûteux. Mais pourquoi recourir à des méthodes élaborées et à de nombreux médicaments alors que c'est si simple et naturel et donc en fait meilleur ? Mieux simplement parce que personne ne peut diagnostiquer, doser et traiter plus facilement et avec plus de précision que notre médecin intérieur, que nous soutenons dans le jeûne et que nous pouvons en plus aider sur les sauts. Il possède tout notre tissu conjonctif, qui est de loin le plus commun dans l'organisme et que l'on peut trouver partout, comme sa pharmacie et en libre accès, peut se servir lui-même et nous au contenu de votre cœur. Les deux méditations guidées du CD The Inner Physician (www.heilkundeinstitut.at)

peuvent fournir un excellent support pour établir le contact avec cette autorité intérieure si importante appelée "Archeus" par Paracelse. En fin de compte, notre médecin intérieur est un proche parent de la voix intérieure. Il ne faut jamais se fier à ceux qui peuvent se fier à leur médecin intérieur ou à leur voix intérieure.

Grâce à un bon contact avec le médecin intérieur, nous obtenons une aide merveilleuse sur le chemin (de la vie), qui prend autant de temps pour nous que nous lui en donnons, avec beaucoup plus de compétence que n'importe quel médecin externe. Ce temps quasi illimité dont dispose le médecin intérieur n'est en aucun cas son seul avantage. Il nous connaît mieux que nous ou comme notre ego, ce qui a réprimé toutes les expériences d'ombre cruciales. Avec Jeûne et Randonnée, on peut désormais remonter pas à pas, surtout lorsque le chemin devient difficile, afin que l'on puisse faire face à la randonnée et au jeûne. Le médecin interne est bien entendu homéopathe et utilise les nombreux médicaments qui dorment sous forme de dépôts dans notre tissu conjonctif, attendant d'être remis en circulation. Stimulés par lui, ils déploient leurs effets curatifs et traitent tout ce que nous ne pouvions pas entièrement ou du moins pas entièrement gérer à l'époque.

Ils sortent pendant le jeûne parce que nous vivons dans nos réserves et que nous pénétrons chaque jour plus profondément dans les réserves des couches de tissu conjonctif, qui deviennent le trésor médical du corps. La marche, quant à elle, augmente la combustion et le taux métabolique, et nous pouvons donc apprendre à comprendre le processus de changement à ce niveau également. Nous brûlons de vieilles choses sous la forme de tous les dépôts, alors nous créons du vide. Avec l'établissement du jeûne - de préférence avec des aliments non toxiques, inoffensifs - nous le remplaçons, le cas échéant, par une qualité disproportionnellement supérieure et apportons ainsi un changement qui apporte une clarification et un renouvellement également à d'autres niveaux.

Si vous considérez que nous consommons 92 pour cent de tous les poisons de protéines animales ingérés avec les aliments, cela plaide clairement en faveur des aliments à base de plantes. Et même les 8 pour cent de poisons restants que nous ingérons avec des aliments végétaux cultivés de manière conventionnelle peuvent être considérablement réduits si nous complétons les aliments végétaux avec des aliments sains.

"Peace Food", le régime que je recommande, est plein d'origine végétale. Ses bienfaits ont été scientifiquement prouvés.

Non seulement nous pouvons à tout moment nous réfugier vers le médecin intérieur, car il a toujours du temps pour nous, mais nous pouvons aussi lui demander n'importe quoi et il nous donnera des réponses. À cet égard, le chemin vers le médecin intérieur est identique au chemin vers notre voix intérieure. À quel point elle est bonne en tant que conseillère dépend de combien nous l'avons cultivée. Leur spectre va du porte-parole du moi le plus faible à la voix de Dieu. Et en parlant de moi intérieur plus faible : en tant que saboteur classique du jeûne et de l' randonnée, nous le rencontrerons en abondance sur nos longs chemins.

Au lieu de demander à des médecins externes (ou en plus d'eux), nous pouvons utiliser la combinaison du médecin interne et de la voix interne pour demander à tous nos organes et régions ce qui leur manque et ce qui est nécessaire, ce dont ils ont besoin pour se remettre en forme. les leurs de nos vies à venir. Vous nous répondrez dans la première pensée qui surgit. Dans quelle mesure la voix intérieure, l'organe du docteur intérieur, sert encore le moi le plus faible comme moyen d'expression ou l'Archeus, comme Paracelse appelait le docteur intérieur - ou même Dieu peut montrer un simple test d'interrogation pendant le jeûne « en randonnant » . Si, lorsqu'on lui demande ce qui est nécessaire maintenant, une barre de chocolat au lait s'élève devant notre œil intérieur, alors le moi intérieur le plus faible est clairement au premier plan.

Pourquoi le jeûne et la randonnée se complètent si bien

Après plus de quarante ans de pratique personnelle du jeûne, la randonnée en montagne, d'innombrables séminaires de jeûne et des soins individuels pour les jeûneurs, l'impression est claire : la combinaison de ces deux approches thérapeutiques naturelles merveilleusement simples et en même temps si efficaces montre des résultats que sont clairement au-dessus de ceux déjà impressionnants. Les effets individuels des deux méthodes vont au-delà. Depuis douze ans, je m'occupe de Jeûne et Randonnée et je vis ici des synergies qui frôlent le merveilleux et dépassent même parfois cette frontière. Le tout est décidément plus que la somme de ses parties - et cela à différents niveaux, par exemple en ce qui concerne la dégradation des tissus adipeux liée au jeûne et l'accumulation de tissu musculaire liée à la randonnée.

Mais même si l'interaction va bien au-delà de chaque méthode individuelle, Jeûne et Randonnée reste le jeûne avec toutes les possibilités de guérison qui ont déjà été bien documentées pour cette tradition. Après quatre décennies de pratique du jeûne, le médecin en moi est toujours étonné de l'amélioration et de la guérison que cette simple astuce consistant à imiter l'expérience humaine antérieure permet aux gens modernes de faire.

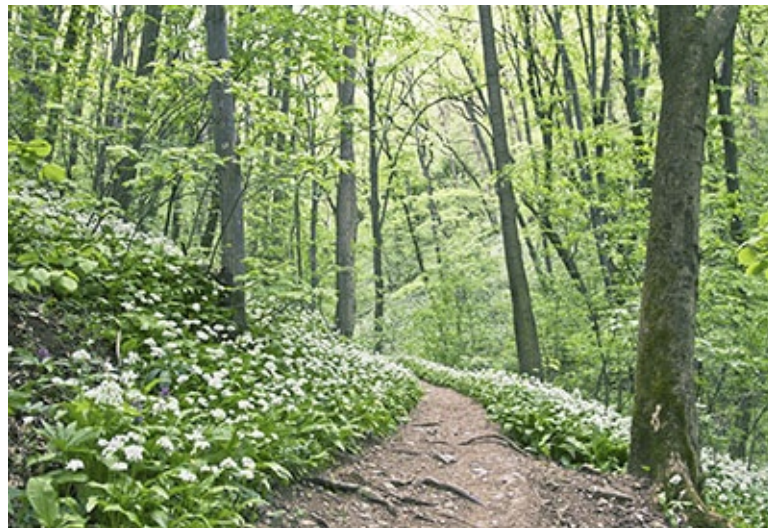
Jeûne et Randonnée fait suite à une abondance de bonnes expériences, qui se reflètent de manière touchante dans les expressions correspondantes de grands esprits concernant leurs expériences de randonnée. "La marche est la meilleure médecine de l'homme", a déclaré Hippocrate de Kos, ce grand médecin grec qui a travaillé d'environ 460 à environ 370 BC et a contribué à façonner la médecine jusqu'aux temps modernes. La sagesse bien connue vient de lui : votre nourriture est votre médicament, votre médicament votre nourriture. »Et il connaissait déjà le merveilleux contraire de la nourriture, le jeûne. Dans le dicton ci-dessus, cependant, il place la marche et donc la randonnée au-dessus de manger et de jeûner.

Pour les effets positifs sur le système immunitaire et la numération globulaire, il n'est en fait pas important de bouger de manière particulièrement intensive ou même rapide. Des études montrent que l'exercice lent et tranquille est tout aussi efficace. Il y a même une valeur particulière à aller délibérément lentement, comme le savait encore l'un des ancêtres de la pensée scientifique moderne, le philosophe français René Descartes (1596-1650), qui disait : « Ceux qui vont très lentement mais peuvent toujours suivre le bon chemin aller beaucoup plus loin que ceux qui courent et s'égarer. » Plus de trois cents ans plus tard, l'écrivain brésilien Paulo Coelho (* 1947) va dans le même sens lorsqu'il déclare : « Il est bon de faire quelque chose lentement avant de prendre une décision importante dans la vie. » Le prince poète allemand Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) a dit : « Vous n'êtes vraiment allé que là où vous avez été à pied », et donne indirectement à l'humanité moderne un témoignage douteux. Beaucoup ont déjà été partout et donc nulle part, car qui marche encore aujourd'hui ? Son contemporain, l'écrivain allemand Johann Gottfried Seume, confirme : « Je suis d'avis que tout irait mieux si vous alliez plus. » Et l'écrivaine allemande Gertrud von le Fort (1876-1971) propose une explication : « Le peuple a besoin de la terre sous leurs pieds, sinon leur cœur se fanera. » En fait, nous avons besoin d'une connexion avec la Terre-Mère et la nature pour rester en bonne santé et vivants. « De toute façon, il vous manquera une chose dans le but de vos envies : votre marche vers le but », disait avec certitude l'écrivain autrichien Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916). Les philosophes de l'Orient sont également familiers avec cet effet et conseillent de prendre le chemin comme objectif et de le prendre au sérieux. La recherche moderne sur le bonheur sait que les gens ne sont heureux que lorsqu'ils apprennent, c'est-à-dire sur le chemin d'un objectif. Et c'est probablement pourquoi les maîtres indiens de la sagesse conseillaient, dès que l'on était arrivé quelque part et que l'on avait atteint la maîtrise, de

chercher un nouveau domaine où l'on pourrait se replonger dans la conscience du débutant.

"Les chemins se créent en les parcourant", a déclaré Franz Kafka (1883-1924). Allez simplement, on pourrait en déduire dans les mots l'ambiguïté.

Avec « Ich bin mal weg » (« Je suis en route »), le farceur et auteur allemand Hape Kerkeling (* 1964) a fait un départ proverbial de la randonnée, du pèlerinage de St.Jacques de Compostelle. Pour lui chaque départ est une rupture avec les structures établies, et la randonnée représente le cheminement de la vie.



Pourquoi, malgré tout, il nous est si difficile de bouger ?

Pourquoi l'exercice en général et la marche en particulier ont-ils tant de mal à s'affirmer aujourd'hui ? Le refus de marcher peut avoir son origine dans notre histoire. Les pauvres ont toujours marché, tandis que les gens plus riches, aristocratiques et « meilleurs » montaient ou prenaient une voiture. Aujourd'hui, les chevaux et les voitures ont été remplacés par des voitures, des trains à grande vitesse et des avions. Quiconque voyage avec eux est considéré comme un "haut vol" et fait l'envie de la "base". Mais presque personne ne veut appartenir à la base. Chacun s'efforce d'être parmi les plus aisés au sens figuré, qui peuvent se passer de marcher. Seule la pure nécessité met en mouvement des migrations, voire des migrations entières de peuples, comme nous le vivons à nouveau actuellement. Et finalement, nous l'avons fait dans les pays industrialisés et sommes devenus avec succès la première génération avec trop peu de mouvement au lieu de beaucoup.

Autant cela nous nuit à tous les niveaux, autant nous le voyons comme un accomplissement. Cela est profond et entrave aujourd'hui considérablement la diffusion de l'exercice en tant que mesure de santé. Les professionnels de la santé ainsi que les profanes de la médecine ne parviennent toujours pas à reconnaître le pouvoir de guérison et les bénédictions du mouvement.

Il est trop profond pour nous tous que le travail éreintant et donc

l'exercice étaient un signe de pauvreté. Les pauvres gars (artisans) sont partis à pied parce qu'ils n'avaient pas les moyens de se payer des voitures. Même nos grands-parents et au moins nos arrière-grands-parents dans les pays industrialisés considéraient le travail physique dans la maison, la cour et l'usine comme si dur et épuisant qu'il les affaiblissait et les "détruisait" à la longue.

Nous, vos (arrières) petits-enfants, vivons aujourd'hui le défi inverse sous la forme de personnes qui vieillissent trop tôt et meurent « avant l'heure » parce qu'elles s'autorisent trop peu d'exercice. La raison en est simplement qu'un exercice intense et écrasant a fait paraître prématurément la quasi-totalité de nos ancêtres. Le contraire est désormais difficile à saisir.

En termes d'entraînement et de mouvement, nous n'avons pas encore atteint le tournant, juge le docteur hambourgeois Rüdiger Reer : « Le changement de paradigme est en mouvement, mais n'a pas encore pu être réalisé dans ce court laps de temps. Mais il y a des indications que le bouleversement peut encore avoir lieu. Un diplôme en médecine prend de nombreuses années, mais seules quelques heures sont réservées à l'enseignement de la corrélation entre activité régulière, forme physique et maladie.

Dans la Grèce antique et à Rome, les gens savaient mieux. Les Romains ne parlaient pas seulement d'un « esprit sain dans un corps sain ». Le lycée grec - aujourd'hui le foyer d'une génération sédentaire qui consommait des connaissances dans un état constant de manque d'exercice - était une salle de sport ou un terrain de sport sur lequel s'effectuait l'apprentissage.

Dans le terme anglais « gym » pour salle de sport ou salle de fitness, cet attrait est toujours conservé.

Le lien entre mouvement externe et mouvement interne peut être facilement établi : même dans ce pays, les élèves les plus alertes remarquent rapidement combien il est plus facile de garder des verbes latins irréguliers en marchant. Si nous devons apprendre en marchant à cœur ouvert, comme le suggère l'expression "apprendre par cœur", c'est-à-dire avec

enthousiasme et amour du mouvement venant du cœur, alors l'école serait un paradis. Au moins, nous pourrions orienter notre vie future et notre apprentissage dans cette direction paradisiaque. Jeûne et Randonnée est une étape sur cette voie. Mais jusqu'à présent, seul un petit nombre de médecins l'ont compris. Ils réclament une médecine plus active et implacable. La médecin généraliste de l'université de Marburg, Annette Becker, parle assez ouvertement du « plus haut niveau de preuve de l'efficacité de l'exercice dans la prévention et le traitement des maladies chroniques ou de l'inefficacité voire des conséquences négatives de l'alitement ». Et elle poursuit : "Néanmoins, de nombreux médecins conseillent souvent à leurs patients de rester au lit plus longtemps, ce qui - comme dans le traitement de la douleur chronique - peut aggraver le pronostic du patient." serait encore mis au lit beaucoup trop souvent et trop dans les hôpitaux et a subi des « désavantages ou des dommages » en raison de cette inactivité médicalement induite. Cela ne fait qu'un peu mieux dans le domaine des médecins généralistes. Ici aussi, selon Löllgen, "trop souvent, le repos et le repos sont prescrits là où le mouvement et l'activité sont nécessaires".

Pourquoi les professionnels de la santé en particulier trouvent-ils si difficile de proposer de nouvelles découvertes ? L'historien américain Thomas Kuhn estime que les innovations fondamentales sont presque toujours supprimées au départ parce qu'elles exposent les actions antérieures des médecins comme mauvaises ou même insensées. Les professionnels de la santé semblent avoir un problème particulier à admettre leurs erreurs. Ainsi, ils s'en tenaient souvent obstinément aux points de vue traditionnels ou même s'y accrochaient au lieu de s'ouvrir à de nouvelles perspectives. De plus, la demi-vie des connaissances médicales est devenue assez courte.

Cependant, l'état de préparation à la formation continue ne suit pas le même rythme, et l'obligation de le faire est encore relativement nouvelle.

Cela empêche non seulement l'exercice d'être reconnu comme

absolument nécessaire, mais entrave également la mise en œuvre du régime alimentaire scientifiquement prouvé après le Jeûne et Randonnée au sens de "Peace Food".

Preuve moderne du besoin d'exercice

Grâce à la médecine spatiale, nous savons à quel point l'apesanteur est dommageable pour le système osseux humain. Les astronautes et les cosmonautes vieillissent prématurément et développent de l'ostéoporose à cause du manque de gravité. Souvent, ils perdent le sens de l'équilibre, de sorte que des vertiges s'installent, ce qui montre clairement que quelque chose ne va pas et qu'ils se "trompent" lorsqu'ils flottent librement dans l'espace.

S'asseoir tout le temps n'est malheureusement pas inférieur à cela en termes de ses effets nocifs. Se tenir debout c'est mieux, mais ce n'est pas non plus une solution, c'est marcher.

Sinon, des exercices d'équilibre entre les deux sur un pied sont utiles, surtout si vous fermez progressivement les yeux. Ensuite, il devient clair à quel point nous avons besoin d'optiques pour nous tenir debout et sur nos pieds, car la voûte plantaire de nos pieds est de moins en moins fiable. Idéalement, cela touche le sol avec trois points qui garantissent une assise sûre. Mais surtout chez les gens modernes, la voûte avant est pénétrée (pied évasé et pied plat) ou même la grande voûte (pied plat), et il est alors plus difficile de se tenir sur un pied.

Mais des exercices d'équilibre aussi banals que d'essayer de se tenir sur un pied peuvent considérablement améliorer la situation pendant une semaine de semaine de Jeûne et Randonnée - et l'équilibre est important à de nombreux niveaux. Ceux qui s'équilibrent consciemment et rituellement chaque jour pendant un certain temps seront étonnés de voir comment ils se rapprochent de leur centre et obtiennent ainsi un médicament merveilleusement efficace dans leurs mains ou, mieux, dans leurs pieds et leurs racines.

La légèreté flottante de l'être, qui survient souvent après une

randonnée à jeun, est évidemment d'une qualité complètement différente de celle de flotter dans le monde rendu possible par la technologie (fr) espace. Jeûne et Randonnée est une fois de plus une merveilleuse réponse au mode de vie moderne dans sa double stratégie avec un bonus de synergie et est capable de compenser beaucoup de dégâts.

Que les promenades dans les bois sont saines et qu'être à l'air frais et dans la nature est mieux que de rester assis à la maison résonne probablement encore dans nos oreilles. Ce sont surtout nos mères qui ont partagé ce savoir sans qu'on le leur demande à maintes reprises. Entre-temps, cependant, ces connaissances artisanales ont également été scientifiquement garanties. Le biologiste autrichien Clemens Arvey a le mérite d'avoir présenté une multitude d'études scientifiques et de preuves des effets curatifs de la nature et, surtout, de la forêt dans son livre *The Biophilia Effect*.

Dès 1972, le professeur suédois Roger Ulrich a été le premier à prouver dans une étude qui a duré plus de neuf ans que le simple fait de regarder la nature est bénéfique. Il avait placé un groupe de malades dans une pièce avec vue sur un arbre, et un deuxième groupe avec vue sur un mur nu. La dose et la force requises des analgésiques étaient sensiblement plus faibles dans le groupe Arbre; Les complications postopératoires étaient également moins fréquentes. Même les plantes d'intérieur provoquent une meilleure récupération et réduisent le besoin d'analgésiques. Cependant, pour des raisons d'hygiène, ceux-ci sont pour la plupart interdits dans les hôpitaux. Ulrich a démontré comment les promenades en forêt ou le fait de passer du temps dans le jardin soulageaient la douleur et comment même les photographies de la nature dans la chambre d'hôpital apportaient toujours des résultats mesurables. Il a déclaré: "Lorsque nous nous déplaçons dans la nature à l'air libre, c'est-à-dire sous la lumière naturelle, un mécanisme de descente de la douleur peut entrer en vigueur."

Partout dans le monde, des médecins, des infirmières et des aides-soignants ont vécu des expériences similaires à celles de

Roger Ulrich en ce qui concerne les séjours bénéfiques et même curatifs dans les jardins et les parcs d'hôpitaux. Dans les maisons de retraite également, il est devenu évident que les résidents qui passaient régulièrement du temps dans le jardin avaient besoin de moins d'analgésiques et d'antidépresseurs. Dans l'ensemble, les expériences de la nature ont un effet très bénéfique sur l'âme des personnes âgées. Il en va de même pour les personnes ayant des besoins spéciaux avec des déficiences mentales ou physiques. Mais les séjours dans les jardins de la prison ont également montré - prouvé par des études -

Réduction des incidents de violence parmi les détenus et intensification de leurs contacts interpersonnels.

En 2011, un groupe de recherche international dirigé par Kjell Nilsson a publié l'étude *Forests, Trees and Human Health* (Forêts, Arbres et la Santé Humaine) et a montré comment une exposition régulière à la nature conduit à une descente mesurable des symptômes et du stress dans une pléthore de maladies mentales, y compris la dépression, la confusion, l'anxiété et les troubles paniques. Burn-out et stress chronique, états d'épuisement comme le SFC (Syndrome de Fatigue Chronique), crises sensorielles, relationnelles et professionnelles et manque général de recul.

Dans l'ensemble, on peut voir à quel point les expériences de guérison et d'apaisement de la nature dans les jardins ont sur l'âme et le corps de toutes les personnes. Les jardins sont des espaces thérapeutiques au sens le plus profond du terme. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons nommé notre centre de jeûne TamanGa. Taman signifie jardin en balinaise, et Gamlitz est sa place. Mais la nature libre est le jardin de Dieu. Nous l'avons considérablement décimé au cours des siècles et l'avons ruiné à plusieurs reprises, et ce n'est pas bon pour nos âmes ou nos corps. Mais ce qui reste peut être utilisé pour notre santé en y passant beaucoup de temps.

La forêt est bonne pour notre santé

Aujourd'hui, nous savons que la lumière du soleil augmente la libération de la sérotonine « l'hormone du bien-être » et stimule la formation de vitamine D dans notre plus grand organe, la peau. La vitamine D est en fait une hormone aussi ; Par rapport à un apport externe, nous pouvons le produire de meilleure qualité et avec un effet incomparablement plus durable dans le corps lui-même. La biodisponibilité de la vitamine D produite dans le corps est considérablement plus élevée que celle de la vitamine D ingérée. La vitamine D produite dans la peau sous l'influence du soleil est beaucoup plus importante que les médecins ne le pensaient depuis longtemps - en aucun cas seulement pour la santé des os . Il est maintenant connu, par exemple, pour jouer un rôle important dans la prévention du cancer. Pour le fabriquer nous-mêmes, cependant, nous devons nous exposer nous-mêmes ou notre peau au soleil. Et c'est exactement ce qui nous rend malade de la médecine conventionnelle depuis un certain temps : avec des tactiques effrayantes à long terme, élimées et transparentes du cancer de la peau et autres.

Quand on va à jeun, on a la possibilité d'habituer sa peau largement, mais aussi en douceur et progressivement, à l'élixir de vie, le soleil, tout en évitant les coups de soleil. Une randonnée par monts et par vaux, à travers des montagnes et des vallées, des prairies et des forêts peut non seulement brûler les graisses et stimuler à nouveau le métabolisme. Il entraîne également le système cardiovasculaire et renforce le système immunitaire dans les bois. Au soleil des prairies et des clairières, il peut garantir l'apport de l'importante vitamine D. Et comme nous le verrons, il peut également nous fournir d'autres vitamines et composés phytochimiques tout aussi essentiels : en cueillant des baies et des herbes. Si ceux-ci sont mâchés en jus avec délectation, nous préparons la première étape importante du processus digestif, à savoir la mastication, pour le repas ultérieur. Une fois de plus, Jeûne et Randonnée s'avère

être un véritable outil polyvalent sur le chemin (de randonnée) d'une santé globale et durable.

Les études du professeur Ulrich il y a plus de quatre décennies ont également suscité un certain intérêt pour la médecine, même si ce n'est pas en Zone germanophone. Aujourd'hui, on peut montrer comment même une demi-heure de marche dans la forêt peut améliorer considérablement la numération formule sanguine et le bien-être. Il est également possible de mesurer la chute de la noradrénaline, en tant que valeur mesurée du stress, dans la forêt par rapport à la ville. Le nerf parasympathique connu sous le nom de "nerf du calme" est activé dans la forêt, ce qui parle de régénération et de relaxation. Des scientifiques japonais ont découvert que les promenades dans les bois et les prairies abaissaient la tension artérielle et calmaient le pouls. Les participants à l'expérience n'ont rien vécu de similaire lors de promenades en ville; au contraire, chez certains d'entre eux, la pression artérielle a même augmenté.

En attendant, il existe également de bonnes preuves immunologiques de l'augmentation et du renforcement de nos défenses naturelles sous la forme de cellules dites tueuses. Scientifiquement, cela ressemble à ceci : quiconque passe une seule journée dans la forêt augmente le nombre de cellules tueuses naturelles dans le sang de 40 pour cent en moyenne. Passer deux jours de suite dans une zone forestière l'augmente de plus de 50 pour cent. Que ne peut-il se passer dans notre corps que lorsque nous marchons beaucoup rapidement dans les bois et les prairies pendant toute une semaine et que nous devenons nettement plus réceptifs et sensibles ? Après seulement un jour dans la forêt, nous avons sensiblement plus de cellules tueuses naturelles dans notre sang pendant sept jours. Après trois jours en forêt, le nombre de cellules tueuses naturelles reste même plus élevé pendant un mois entier. L'effet Biophilia illustre encore plus ces avantages étonnants avec des effets durables. Alors, que se passe-t-il après une semaine de

semaine de Jeûne et Randonnée avec autant de temps dans la nature et aussi dans la forêt et la sensibilisation supplémentaire par le jeûne ? Si cela est jamais exploré, nous pouvons nous attendre à des résultats étonnants.

En attendant, ne serait-ce pas une bonne idée de prescrire aux patients cancéreux une promenade en forêt par semaine ? Et ne serions-nous pas tous bien avisés en termes de véritable prévention ? Cette prévention ne serait-elle pas supérieure aux méthodes de détection précoce de la médecine conventionnelle dans la mesure où elle relève non seulement du diagnostic, mais aussi de la thérapie ? Indépendamment du fait qu'une véritable prévention est fondamentalement préférable à tout diagnostic précoce. Même si la détection précoce est bien sûr meilleure que la détection tardive, elle ne peut pas l'empêcher. Se pencher avant que le destin ne fasse cela pour nous est de loin l'une des formes d'exercice les plus saines. Jeûne et Randonnée en forêt prend une signification médicale bien plus profonde.

Quel est le problème avec notre médecine conventionnelle qui l'ignore tout simplement et prescrit des toxines cellulaires au lieu de l'air de la forêt ? Dans tous les cas, ces poisons ne servent pas l'ordre, mais ils empoisonnent principalement les cellules cancéreuses, mais aussi les cellules saines, ce qui stresse et fragilise notablement l'organisme et l'entraîne dans de terribles phases de souffrance. Le jeûne, en revanche, renforce les cellules saines et rend les malades plus sensibles à cette thérapie dure, comme le montrent les dernières recherches du Dr. Valter Longo peut être trouvé. Les promenades en forêt, entendons-nous maintenant en plus, améliorent notre système immunitaire, notre numération globulaire et notre vitalité.

Pourquoi la médecine conventionnelle ne prescrit-elle pas au moins des balades en forêt ou, mieux encore, des Jeûne et Randonnée en forêt en parallèle de la chimiothérapie ?

Pourquoi les promenades en forêt n'ont-elles pas été prescrites pour les infections virales depuis longtemps ? Ou au moins inhaler l'air de la forêt ? Pas du sac d'inhalation, bien sûr, mais

en promenade ? Après tout, le professeur Qing Li de la Nippon Medical School de Tokyo a pu prouver que beaucoup moins de personnes meurent du cancer dans les régions forestières. Et nous le comprenons maintenant aussi. Il a été démontré que le système immunitaire utilise des corps protéiques pour agir contre les cellules en dégénérescence, et ces protéines anticancéreuses sont augmentées en respirant l'air de la forêt. Aujourd'hui, nous savons déjà scientifiquement que les plantes (semblable aux insectes) communiquent via des substances chimiques. Nous, les humains, réagissons également - également depuis longtemps - aux soi-disant phéromones. Wilhelm Boland, professeur de chimie organique à l'Université de Karlsruhe, a reconnu : « Les plantes peuvent envoyer et échanger des informations incroyablement complexes via des parfums. » Le professeur de psychiatrie Joel Dimsdale de l'Université de Californie à San Diego, déclare : « Nous sommes avec le surprenant Confronté avec le fait que le système immunitaire est un système sensoriel capable de percevoir, de communiquer et d'agir. »

Si nous considérons combien de tableaux cliniques sont soumis à des influences immunologiques bien au-delà de l'inflammation classique, l'étendue de ces résultats peut être estimée. Les Japonais parlent de « bain de forêt » (Shinrin-Yoku). Depuis 2012, certaines universités japonaises ont leur propre branche de recherche médicale, la « Médecine forestière ». Leurs effets ont un effet bénéfique sur de nombreux domaines. Respirer l'atmosphère de la forêt est désormais officiellement reconnu au Japon, méthode de prévention et de traitement des maladies. Mais c'est loin de tout. Le diabétologue de l'Université d'Hokkaido, le professeur Yoshinori Otsuka, prouve les propriétés curatives étonnantes pour les patients atteints de diabète de type 2, abaissant efficacement le taux de sucre dans le sang.

Hildegard von Bingen et la « force verte »

Ce que Hildegard von Bingen, canonisée en 2012, savait déjà intuitivement, est aujourd'hui confirmé par la recherche moderne. Les plantes peuvent nous soigner sans que nous les ingérons ou que nous les "utilisions" sous forme de gouttes et de comprimés, de thés et de pommades, d'essences et d'extraits. Nous n'avons pas à les détruire, nous pouvons simplement en profiter. Hildegard parlait de la « viriditas », la force verte qu'il fallait laisser agir à travers nos yeux vingt minutes par jour. Elle a été particulièrement impressionnée par le vert éclatant des pousses de hêtre frais, rayonnant d'énergie vitale. Si vous vous promenez dans une forêt de hêtres au printemps et regardez ce vert frais, vous ressentirez également sa puissance. Les plantes vivantes entrent dans une relation jusqu'ici peu comprise avec nous, que notre inconscient reconnaît et qui apparemment confère à notre système immunitaire et nerveux un pouvoir de guérison auparavant méconnu au niveau vibratoire. Ce serait un vaste domaine de recherche, mais nous commençons à peine à comprendre les effets bénéfiques de notre coexistence et de notre communication avec les plantes (et les animaux). Dans ce contexte, Clemens Arvey parle d'éco-psychosomatique, un domaine de connaissance qui a sûrement un grand avenir.

Conséquences pour nous et la médecine

Les conclusions de notre médecine conventionnelle dans les pays germanophones de toutes ces études sont - pour autant que je sache - encore nulles. Il y a probablement trois raisons principales à cela : c'est un terrain inconnu, il faut repenser et aucun argent ne peut être fait pour l'industrie (pharmaceutique) avec l'air de la forêt. Et cette dernière est désormais fermement dans son emprise sur la médecine conventionnelle. De nombreux professionnels de la santé se sont laissés faire esclaves de cette industrie et sont ainsi devenus des 'médecins'

Certains des derniers médecins s'y opposent, certains désespérément. Mais nous serons perdus tant que la grande majorité ne verra pas à travers la fraude et continuera à jouer le jeu. Heureusement, il y a de l'espoir : le consortium d'entreprises et de politiciens, journalistes et chercheurs dépendants qui n'est probablement maintenu que par l'argent du lubrifiant récolte de plus en plus l'opposition d'une population qui s'éveille.

De plus en plus de gens ne croient plus à tout. Beaucoup se détournent de règles bien lubrifiées et se tournent vers des sources d'information plus indépendantes et - pour leur santé - également vers une médecine plus indépendante. Une médecine qui mérite encore ce nom ambitieux car il s'agit toujours du centre. Comme la méditation, qui a la même racine. Un médicament dont le remède est toujours un remède (latin : re = back, medium = middle ; français : remède), qui continue de prétendre utiliser ses remèdes pour accompagner les patients de retour au milieu d'eux.

Mère nature est et reste la meilleure aide et la plus grande guérisseuse. Quand nous errons rapidement avec les sens ouverts dans leurs bois. En plongeant dans les prairies et les plaines inondables, nous respirons la santé. Si vous le souhaitez, vous pouvez également utiliser toutes les découvertes scientifiques pour vous motiver afin de vraiment tirer le meilleur parti de Jeûne et Randonnée dans la nature. Plus nous nous impliquons auprès de Dame Nature, moins nous sommes abandonnés et mieux c'est pour nous tous. Aussi pour la nature elle-même et notre expérience de notre propre nature intérieure et extérieure.

Et ce n'est ni étonnant ni un miracle que nous nous sentions généralement mieux dans la nature. Notre base est physiquement et cérébralement ancrée dans la nature. En conséquence, notre cerveau souche ou reptilien ainsi que le cerveau moyen avec le système limbique continuent de se sentir plus à l'aise dans un environnement naturel. Dans le

système limbique, cependant, nos sentiments et émotions, qui constituent notre attitude envers la vie, sont enracinés. C'est de là que nous venons, c'est là que nous appartenons toujours. Notre vraie maison est la nature, même si, suivant notre hémisphère cérébral gauche, nous sommes de plus en plus retranchés dans les grandes villes et les immeubles de grande hauteur en béton armé. Elle nous parvient toujours, même là. Il vaudrait mieux qu'elle nous atteigne et nous touche dans le bien, comme c'est le cas avec les promenades à jeun dans la nature. Parce que leur puissance est bien supérieure à celle de notre petit cerveau gauche, que nous imaginons tant et dont nous sommes si fiers. En fait, dans les catastrophes naturelles croissantes, nous avons pu reconnaître depuis longtemps que, d'une part, cela nous atteint toujours et, d'autre part, que nous sommes sur le levier beaucoup plus court.

Nous restons connectés à Dame Nature ou nous tombons malades. L'anthropologue culturel et auteur de livres, mais surtout amoureux de la nature Wolf-Dieter Storl, l'a dit très simplement et directement dans une interview : « C'est ce qu'on oublie souvent dans le monde moderne et dans ce pays : que nous sommes dépendants du sol, que le soleil, la météo et les plantes sont quelque chose de très fondamental pour nous ; que nous avons évolué en co-évoluant avec eux. »

36-37

Dans son livre déjà évoqué à plusieurs reprises, Clemens Arvay le dit autrement, mais aussi de manière touchante : « Dans la forêt, le système immunitaire humain communicatif rencontre des plantes communicantes. de plus en plus. Cela crée plus de synergies que nous ne le comprenons aujourd'hui. Mais pour notre bonheur personnel et mutuel, la plupart d'entre nous peuvent encore le ressentir. Et certains recommencent, comme nous pouvons le constater lors de nos semaines de Jeûne et Randonnée.

Jeûne et Randonnée : de la nourriture pour le cerveau et pour l'âme

Dans le chapitre précédent, cela a été mentionné à plusieurs reprises : Jeûne et Randonnée n'est pas seulement un régal pour le corps, mais aussi pour l'esprit. Ceux qui marchent dans la nature en jeûnant aident leur âme à guérir de vieilles blessures. La voie extérieure devient toujours une voie intérieure. Et c'est sensiblement bon pour toute la personne. Mais le cerveau profite également de la combinaison du jeûne et de la randonnée. Créativité, mémoire, performances cognitives, tout cela s'améliore d'une manière aussi étonnante qu'agréable lors d'une randonnée à jeun.



L âme jeûne et marche avec nous

Les esclaves modernes ne sont plus conduits avec des fouets. Ils s'occupent avec des journaux intimes, a reconnu le lauréat américain du prix Nobel de littérature, John Steinbeck, il y a un demi-siècle. À cet égard, de nombreuses personnes modernes sont esclaves de leur propre agenda.

En plus de cela, les âmes vivent généralement dans des corps asservis qui n'obéissent plus à leur besoin de repos et de régénération, mais plutôt à la pression externe du temps. Le jeûne et la randonnée offrent tous deux de merveilleuses sorties, chacun en soi, mais dans leur combinaison, ils constituent la solution idéale. Comme aucun autre, il sort du stress quotidien moderne - et vers sa propre âme, à laquelle il redonne de l'espace et de la reconnaissance.

Alors que nous avançons sur les sentiers de randonnée en externe, cela progresse aussi en interne, donc mentalement. Au bout d'un ou deux jours seulement, les questions essentielles pour l'âme sont triées du chaos quotidien. Cela est particulièrement vrai lorsqu'il est possible de rituellement, c'est-à-dire de laisser consciemment le stress «normal» à la maison et de le fuir, pour ainsi dire. Il sera alors possible de faire place à ce qu'on appelait autrefois les loisirs et à ce qui est aujourd'hui largement passé de mode dans le sillage du turbo-

capitalisme qui ne cesse de s'accélérer. Les loisirs et les muses qui ont adouci la vie de nos prédécesseurs seraient aussi une véritable bénédiction pour nous, les humains de l'ère moderne. En fait, ils sont toujours prêts et attendent d'être invités à revenir à la vie par nous. Jeûne et Randonnée peut aider à préparer un terrain pour eux et à les imaginer encore et encore d'une manière complètement nouvelle derrière des termes tels que refroidissement, résilience et événement naturel.

Tout comme l'exercice physique facilite l'apprentissage en général, il favorise également le mouvement et l'avancement de l'âme. En fait, l'âme des gens modernes ne peut souvent pas suivre le rythme du développement des technologies de la communication et des développements technologiques en général. Même si nous sommes connectés à des millions d'autres utilisateurs avec tous les contacts possibles via les réseaux sociaux et avons des milliers d'"amis" en ligne, l'âme reste seule, seule et affamée lorsqu'il manque un contact personnel, visible et tangible.

En marchant à jeun, elle peut rattraper et rattraper son retard, pour ainsi dire. Pour ce faire, elle a besoin de loisirs, et ce terme signifie plus que du temps. Ce n'est plus facile à transmettre aux gens modernes, ou tout au plus à travers des métaphores : le vieil homme-médecine indien qui a été récupéré par un chauffeur stressé pour un congrès a demandé une pause après une heure de route. Il sortit et s'assit par terre. La conductrice, soucieuse de rattraper son retard, lui a demandé nerveusement ce que cela devait être compte tenu de ses contraintes de temps. Le vieil homme-médecine répondit très calmement qu'il devrait attendre que son âme suive. Apparemment, il avait encore le sentiment que sans âme il ne pouvait rien offrir à son auditoire au congrès.

Lorsque nous marchons à jeun, nous pouvons laisser notre âme emboîter le pas et l'emporter avec nous, afin que nous soyons à nouveau au niveau d'elle. Cela aide même à les rendre plus faciles à suivre à l'avenir. "Si vous êtes pressé, allez-y doucement et faites un détour", conseille une sagesse orientale

avec une intention similaire. Notre âme est finalement assez vieille (à la mode) dans le meilleur sens du terme et a besoin de son temps. Elle peut prendre ce temps pendant le Jeûne et Randonnée - surtout si nous lui permettons consciemment de passer par des moments de contemplation et de méditation en marchant. Lorsque nous marchons en silence, lorsque nous reprenons consciemment et délibérément la sortie, nous passons automatiquement à l'entrée. La nature qui nous entoure peut alors nous atteindre mieux et plus facilement et toucher notre âme.

Lorsque le Camino, le Chemin de Saint-Jacques, dormait encore et que la plupart des hospices étaient fermés, je l'ai vu avec un camping-car. Nous avons également deux vélos avec nous, et tandis que l'un conduisait toujours la voiture, l'autre faisait du vélo ou marchait. On sentait bien le peu de conduite que nous apportait, encore moins en voiture qu'en vélo, la marche était plus ardue, mais bien plus efficace.

C'était bien avant que Shirley MacLaine, Paulo Coelho et Hape Kerkeling parcourent le Camino de Santiago et le partagent avec nous à travers leurs livres. Ce faisant, ils ont ravivé une merveilleuse tradition séculaire, et pour cela ils méritent de grands remerciements. Mais même si j'apprécie les trois autant que leurs livres, vous ne pouvez pas lire le chemin, vous devez le parcourir. Il faut marcher à pied, pas à pas, pour que l'âme vienne vraiment.

Même après une courte marche - surtout en silence - nous pouvons trouver notre rythme et nous souvenir des mots d'Héraclite "panta rhei" (tout coule), même sentir comment ils prennent vie en nous. Lorsque nous arrivons à la rivière, que le plus célèbre des chercheurs du bonheur moderne a appelé Mihály Csikszentmihályi Flow, nous ouvrons la porte à une joyeuse randonnée . La prise de conscience de Rudolf Steiner que toute vie est rythme peut également s'éveiller à une nouvelle vie et à une nouvelle vivacité en nous si nous avançons lentement et consciemment sur une base de randonnée à jeun.

De cette façon, nous nous rapprochons de notre propre vérité : la vérité de notre âme. Les plus sages parmi nos prédécesseurs comme lui savaient déjà que la Doctrine de l'Église et philosophe Augustine von Hippo (354-430) lorsqu'il disait : « Ne regarde pas dehors ! Revenez à vous-même ! La vérité réside à l'intérieur de l'être humain. » En marchant à jeun dans la nature extérieure, nous nous rapprochons naturellement de notre propre nature intérieure. Et avec elle notre âme.

Il n'est donc pas étonnant que tous les jeûneurs-randonneurs éprouvent tôt ou tard un sentiment de libération. À chaque pas, nous consommons de l'énergie et brûlons ce dont nous n'avons plus besoin en termes de fibres et de réserves. Étant donné que nous n'utilisons aucun carburant essentiel pendant que nous jeûnons, nous passons automatiquement aux « essentiels ».

Cela nous rend la vie plus facile à chaque étape. D'autant plus que plus nous avançons sur le chemin, nous reconnaissons de plus en plus ce qui est vraiment important pour notre âme. Tous les biens que nous emportons avec nous rendent notre chemin plus difficile. Cela n'est nulle part plus évident qu'en marchant à jeun. De cette façon, nous reconnaissons et clarifions de plus en plus le lest que nous transportons avec nous dans la vie.

Nous pouvons même poser la douloureuse question de savoir dans quelle mesure nous possédons réellement ou sommes obsédés par nos biens. Cette question - et sa réponse - peut vous aider à lâcher prise à chaque étape. Jusqu'à ce que nous retrouvions enfin notre chemin vers l'ancienne sagesse de Bias von Priene (l'un des sept sages de Grèce, environ 590-530 av.

Jeûnant et en randonnant, nous le suivons et pouvons expérimenter comment nous facilitons pas à pas la marche de la vie, si nous absorbons l'eau que nous avons emportée avec nous pour pouvoir bientôt la quitter à nouveau. L'élément âme nous traverse pour ainsi dire et nourrit notre âme. Nous jeûnons et marchons sur des chemins éprouvés et sûrs et en même temps merveilleux qui sont bons pour notre âme et la rapprochent de sa réalisation.

En fait, marcher à jeun desserre aussi nos « attachements »

étape par étape. Les dépendances et les attachements ne sont pas seulement une cathédrale aux yeux des bouddhistes, mais aussi de tous ceux qui avancent sur un chemin spirituel de développement. Loin d'un véritable lâcher prise et d'un véritable abandon, les hommes modernes ont pour la plupart atterri au pôle opposé et définissent leur bonheur à travers leurs possessions. Nous voulons tous tout, exactement comme nous voulons qu'il soit. Le « Que ta volonté soit faite » du Notre Père est depuis longtemps devenu « Mon Dieu, j'ai une ou deux suggestions, s'il te plaît, fais-le ». La version moderne se lit comme suit : " Le bonheur, c'est quand j'obtiens tout ce que je veux. "

Quiconque peut s'impliquer est sur le bon chemin lorsqu'il jeûne, car : « Ce chemin ne te donne pas ce que tu veux, mais ce dont tu as besoin.

Jeûne et Randonnée et pèlerinages

Ce qui vient d'être dit nous amène à la variante la plus intime et en même temps la plus spirituelle de la randonnée : le pèlerinage.

Les pèlerinages, à la différence des voyages touristiques et commerciaux, servent incontestablement l'âme et son épanouissement. Sa forme la plus originale et la plus efficace est la randonnée à pied. Et ceux qui combinent le pèlerinage avec le jeûne rassemblent le corps, l'esprit et l'âme sous la forme la plus intense sur le chemin et le développement. Le jeûne vous libère du lest d'une part, mais d'autre part nettoie l'âme et l'esprit comme peu d'autres.

L'auteure allemande de guides de randonnée Renate Florl décrit comment le pèlerinage fait ressortir les plus beaux aspects du donner et recevoir en nous et réconcilie l'avoir et l'être. A propos du Camino, la voie (de Jacob), elle écrit : « Percevoir ce qui ne manque pas. Arrivez avec ce que vous avez. Faites l'expérience de ce qui devient moins important. Se sentir riche et doué de choses complètement différentes. Dès

que vous avez fait les premiers pas de l'ancien pèlerinage, tout se passe tout seul, vous expérimentez et voyez des choses que vous n'aviez pas remarquées auparavant. Vous changez et vous pouvez devenir une personne différente. Juste comme ça. En marchant - sur le Camino de Santiago. " Et plus loin: " Le pèlerinage comprend le fait d'être en mouvement et d'être sorti de la vie quotidienne. Le pèlerinage signifie oser repartir chaque jour vers l'inconnu, marcher et se reposer, arriver. Cela implique de se réduire à l'essentiel et de s'entendre avec ce que l'on a - et on vous donne beaucoup de choses dont vous n'auriez jamais osé rêver."

(Source : Der Jakobsweg, Jakobsweg-Team Winnenden, Winnenden 2015) Bien sûr, le jeûne peut approfondir cette expérience.

Michael Kaminski, un éducateur religieux allemand, le dit en une phrase : « Quiconque part en pèlerinage a envie, il regarde.

Un aperçu des incroyables possibilités du jeûne comme idéal

Le prophète Mahomet nous donne un ajout au pèlerinage de la vie lorsqu'il dit : « La prière vous amène à mi-chemin du ciel, le jeûne vous amène à la porte du ciel.

Et l'Anglais Thomas More (1478-1535) a souligné un point important pour lui en tant qu'homme d'État et humaniste, qui parle à la fois pragmatiquement et clairement pour le pèlerinage : « Un pèlerin ne rentre jamais sans un préjugé de moins et une idée nouvelle."

Cela s'applique également au voyage à jeun et a fortiori à la combinaison des deux, qui nous permet de vivre l'ensemble et donne ainsi bien plus que la somme des parties.

Pour notre temps, le farceur et vagabond allemand Hape Kerkeling décrit les dons du pèlerinage dans son best-seller sur le Chemin de Saint-Jacques, publié par Malik en 2006, d'une manière claire et merveilleuse : occasion presque oubliée de se faire face. Tout le monde cherche quelque chose à quoi

s'accrocher. Le seul arrêt est de lâcher prise. Ce chemin est difficile et merveilleux. C'est un défi et une invitation. Il vous brisera et vous videra. Complètement. Et il vous construit à nouveau. Complet. Il prend toutes vos forces et vous les rend de trois manières. »

Qui ne penserait pas à l'effet médical du jeûne sur le système immunitaire décrit au début, comme l'a démontré le Pr Valter Longo. Tout d'abord, pendant le jeûne, les anciennes cellules immunitaires sous forme de globules blancs sont mises au rebut et décomposées, puis reconstruites à partir de zéro. Le jeûne renouvelle tout le système immunitaire. Et Hape Kerkeling expérimente comment le pèlerinage réduit l'homme intérieur et extérieur à l'essentiel pour le laisser renaître comme un phénix de ses cendres. Et si jeûne et pèlerinage se rejoignent ? Hape poursuit en disant à propos du Camino de Santiago : « Vous devez le parcourir seul, sinon il ne révélera pas ses secrets. Avant tout, je dois penser à ceux qui ne peuvent pas emprunter ce chemin, et soyez-en assurés : ce chemin n'est qu'un chemin aux possibilités infinies. Le Camino n'est pas un, mais mille chemins, mais chacun ne pose qu'une seule question : Qui êtes-vous ? »

Peut-être que Hape avait des ambiguïtés ou même des ambiguïtés en tête avec sa formulation de titre réussie et amusante. Il est alors « parti » et s'est échappé de toute l'agitation d'une star médiatique au premier rang. Et il expérimente comment il disparaît et réapparaît. Mais c'est peut-être aussi devenu petit à petit un chemin dans le sens de "je serai parti". Son expérience le suggère. En tout cas, il s'est rapproché de lui-même et est devenu plus que ce qu'il était censé être. En chemin, il a appris à s'accepter dans toutes ses faiblesses et aspects et dans tout son être. Quiconque l'accompagne dans sa lecture a l'impression qu'il est progressivement devenu plus sage et parfois un avec le chemin et s'est trouvé (à) lui-même.

C'est précisément cette possibilité qui fait de Jeûne et

Randonnée la forme la plus élevée et en même temps la plus profonde du pèlerinage, le voyage de l'âme sur son chemin vers elle-même. à savoir comment le chemin devient le but. Max von Eyth, ingénieur et écrivain allemand du début du siècle dernier, l'a dit à sa manière : "Vous pouvez courir aussi loin que vous voulez, vous ne voyez partout que votre propre horizon." Deuxième loi la plus importante du destin ne peut expérimenter que ce à quoi nous avons une résonance. Si vous jeûnez lors du pèlerinage de votre vie, vous pouvez intensifier cette expérience.

Randonnée et marche

Mode de vie et migration sont aussi étroitement liés que les mots le suggèrent. Quiconque comprend consciemment sa randonnée dans la vie comme un chemin de développement changera son mode de vie encore et encore comme s'il était tout seul. C'est pourquoi le changement se fait déjà entendre dans la migration. Et c'est en fait aussi simple que cela : si vous vous mettez en mouvement, vous voulez bouger, vous changerez en marchant. Nulle part cela n'est-il plus conscient et plus clair qu'en marchant à jeun.

Les randonnées extérieures sont un symbole du chemin intérieur.

Les pèlerinages le montrent particulièrement clairement. Nous marchons vers un lieu spécial chargé de religion et de spiritualité afin de nous transformer comme lors de la randonnée (de la vie) en des personnes qui correspondent au but du voyage de la vie, de la libération, de l'illumination, du royaume des cieux. Nulle part la prise de conscience orientale n'est plus claire : la voie est le but. En chemin, nous nous rapprochons de nous-mêmes, nous nous rapprochons de nous-mêmes. C'est précisément pourquoi tant de pèlerins marchent dans le silence extérieur, et nous aussi nous le faisons encore et encore lors de nos semaines de Jeûne et Randonnée, car

dans le silence, nous entendons simplement mieux. Que nous voulions entendre notre voix intérieure ou la parole de Dieu : en silence, ils sont plus susceptibles de nous parler.

Jeûne et Randonnée réunit deux merveilleuses expériences : nous laissons corps, âme et esprit en direction de notre médecin intérieur jeûner et récupérer en marchant seuls. Ou pour le dire autrement : nous prenons le temps de faciliter le travail du médecin intérieur.

Que se passe-t-il dans notre cerveau pendant une semaine de Jeûne et Randonnée ?

Comme l'a confirmé le professeur Haller sur la base des méthodes d'examen modernes, nous randonnons pour stimuler les zones du cerveau connues sous le nom de « système de récompense ». Ils font entrer le neurotransmetteur dopamine dans le jeu de la vie. En termes simples : lors de la randonnée, comme dans d'autres processus que nous percevons comme une récompense, la dopamine est libérée et assure une énorme sensation de bien-être. Les personnes récompensées se sentent naturellement bien et, dans cette mesure, quelque chose fonctionne lorsqu'elles marchent - à bien des égards. L'expérience de la nature (un tel effet est déjà possible même en regardant des films sur la nature) devrait impliquer notre hémisphère droit archétypiquement féminin plus qu'il n'est habitué de notre vie par ailleurs trop cérébrale. Ceci est également soutenu par le fait que l'abstinence de tout équipement informatique exigeant pour l'intellect augmente les effets créatifs de résolution de problèmes de la randonnée - clairement et scientifiquement prouvés.

En conséquence, les deux moitiés du cerveau devraient de plus en plus se synchroniser pendant le jeûne, dans la mesure où nous retrouvons notre rythme auditif. Avec quelques activités, les moitiés gauche et droite du corps sont mises en jeu uniformément. Vue sous cet angle, la marche est l'exercice conscient idéal d'égalité entre les pôles du yin et du yang en

nous et entre nous. Pendant longtemps, j'ai donné des conseils lors de mes séminaires de jeûne en marchant, étape préliminaire de la randonnée. L'expérience a montré comment les résultats sont plus profonds et plus durables.

Il y a quelque chose de grisant à faire du bien pour soi et son corps en plein air, ce qui à son tour rend la randonnée plus facile et améliore votre humeur. Se sentir bien en brûlant des choses superflues et vivre des choses qui ont du sens, lorsque la référence à la nature et à l'amour de la vie grandit, tandis que les kilos diminuent sensiblement, tandis que la force et l'énergie augmentent, peut même être carrément euphorique. Même avec un jeûne normal, on parle de l'euphorie du jeûne, tandis que lors d'une randonnée à jeun, l'humeur peut augmenter beaucoup plus rapidement et de manière plus durable. Tout cela motive, rend le parcours de Jeûne et Randonnée si attractif et explique l'afflux du mouvement Jeûne et Randonnée.

Jeûne et Randonnée et entraînement cérébral

De manière naturelle, marcher à jeun apporte des bienfaits incroyables au cerveau, mais potentiellement plus bénéfiques à l'esprit conscient. Avec un exercice modéré, non seulement nous brûlons de manière optimale, mais nous comprenons et apprenons également mieux. C'est pourquoi - on en a déjà parlé - le lycée était autrefois un gymnase, comme il l'est aujourd'hui en anglo-saxon. Les anciens savaient déjà que le mouvement est mieux appris et compris. C'est peut-être pourquoi ils ont développé leur idéal d'un esprit sain dans un corps sain. Mais eux aussi ont évidemment dû faire un effort, car la phrase va complètement : « Orandum est ut sit mens sana in corpore sano. » priez pour elle aussi, bien sûr, mais faites aussi beaucoup pour elle.

Neuroplasticité, exercice et sommeil

Les études neuroscientifiques actuelles confirment que les expériences peuvent mieux s'ancrer dans notre cerveau grâce à l'exercice et aussi grâce à un sommeil sain. Indépendamment du fait que l'exercice et le métabolisme cétoïque améliorent la démence d'Alzheimer et sa prévention, donc évidemment aider notre cerveau sur les sauts. Alors que le chercheur allemand le plus connu sur le cerveau, le professeur Gerald Hüther, invoque désormais pratiquement la neuroplasticité à vie, il est grand temps d'en tirer des conclusions et de ne devenir cérébral à aucun âge.

La neuroplasticité a tout ce qu'il faut pour devenir un nouveau mot magique, car cela signifie que nous pouvons apprendre, grandir et nous développer à tout âge, car nos cellules nerveuses peuvent également le faire pendant toute une vie. Nous n'avons qu'à les encourager à le faire. Jeûne et Randonnée le fait de plusieurs manières.

Et bien sûr, ce serait avant-gardiste. Ne pas abuser des écoles pour qu'elles restent immobiles et pour initier plus tard le statu quo. Si, selon le professeur Hüther, 98 pour cent des enfants ont ce qu'il faut pour être un génie lorsqu'ils commencent l'école et seulement 2 pour cent sauvent ces systèmes au cours de leurs années scolaires, c'est une véritable honte culturelle que nous ne pouvons ni nous permettre ni attendre. générations futures à faire. Avec Jeûne et Randonnée, cependant, nous pouvons toujours nous reprendre là où nous nous sommes retrouvés et vraiment en tirer le meilleur parti et nous-mêmes. Incidemment, cela s'applique également à la santé mentale et émotionnelle. Dans le film d'ARTE "Le Jeûne – une nouvelle thérapie ?", j'ai été étonné d'apprendre comment les psychiatres russes utilisent le jeûne (de longue durée) avec un grand succès depuis des décennies, même pour des maladies psychiatriques graves telles que la dépression et même la schizophrénie. On ose faire quelque chose comme ça

seulement secrètement en Allemagne. Dans le film, les images montrent également à quel point le mouvement est important dans le paysage environnant. Et encore une fois la grande proximité entre le jeûne, la randonnée et la santé devient claire, dans ce cas plus spirituel.



L'histoire de Jeûne et Randonnée

Simone Velters

Dans un livre sur Jeûne et Randonnée, il ne faut pas oublier l'initiateur de ce mouvement, Christoph Michl. En tant que jeune homme, il n'a jamais rêvé lui-même qu'il mettrait un jour une telle idée au monde. Parce qu'à un jeune âge, il était plus un rat de bibliothèque, a étudié la théologie, la sociologie, les sciences politiques et la pédagogie, puis a accepté un emploi de prêtre d'école.

Christoph Michl a organisé des conférences sur l'agriculture biologique et l'alimentation saine, a organisé des séminaires sur le jardinage, a beaucoup lu sur les modes de vie alternatifs et est tombé sur un reportage sur Lennart Edren, un dentiste suédois et ami du mouvement Are Waerland. En 1954, Edren organisa une marche à jeun de dix jours et 520 kilomètres de Göteborg à Stockholm. Son grand espoir était de pouvoir mettre le jeûne et ses pouvoirs de guérison au centre des préoccupations des médecins, car il avait lui-même une longue maladie derrière lui, qui a été complètement guérie par le jeûne. Les randonneurs n'ont bu que de l'eau, ont parcouru le parcours en sandales sur la route de campagne et ont ainsi fait sensation.

Christoph Michl a été très impressionné par ce rapport ; il avait découvert les années précédentes combien le jeûne avait aidé sa santé. Maintenant, il était convaincu d'avoir trouvé la bonne combinaison. Il a expérimenté des longues parcours et a couru au moins 50 kilomètres par jour pendant ses périodes de jeûne. Surtout, il a utilisé cette énergie et cet enthousiasme pour des marches de protestation : à jeun et à pied, il a couru de Londres

à Paris avec une pancarte accrochée au cou qui disait "Laissez le tiers-monde vivre sa vie". Une marche contre l'utilisation de sprays chimiques et d'engrais dans l'agriculture l'a emmené de Bonn à Bruxelles. Christoph a entrepris ces deux marches sans interruption nocturne en 3,5 et 2,5 jours. Il était également très important pour lui de démocratiser Jeûne et Randonnée, c'est ainsi qu'en 1986, il a parcouru un millier de kilomètres en quinze jours, de la mer du Nord au lac Tegernsee.

« Ces marches ont sans aucun doute stabilisé ma santé », rapporte-t-il dans son livre "Fastenwandern", publié en 1994 (Verlag Mensch, Umwelt, Erde, Kaiserslautern). » Mais j'ai aussi découvert que lorsque j'errais seul dans les bois, beaucoup de choses montaient de l'intérieur. Petit à petit, tout mon passé m'a rattrapé au cours de ces tournées et a pu être traité, notamment mes questions et problèmes religieux. Quand je suis rentré à la maison, j'étais toujours une personne différente - si vous voulez - plus gentille. J'étais content d'avoir ainsi échappé à mon contrôle, de me découvrir et de me retrouver. »

Je me souviens d'une histoire particulièrement drôle que Christoph m'a racontée à cette époque politiquement motivée : lorsqu'il a appris que les prisonniers de la RAF étaient en grève de la faim depuis un certain temps, il s'est rendu dans leur prison et les a félicités pour cette excellente décision. Il leur a assuré que c'était une bénédiction pour leur santé de jeûner et a voulu le partager avec eux. Les prisonniers de la RAF n'étaient bien sûr pas du tout enthousiastes à ce sujet. Ils l'ont chassé en jurant.

Christoph a également rencontré initialement la résistance des naturopathes. Néanmoins, il renonce à sécurité de son métier d'enseignant : « Parce que ma conscience m'a soudain rempli d'une force excessive : Soit tu restes dans ton ancien métier et tu déperis intérieurement, soit tu abandonnes et tu éprouveras une grande joie. Je ne pouvais tout simplement pas échapper à cette voix intérieure, d'autant plus que j'avais toujours prêché : Ne vous accrochez pas à vos certitudes, mais écoutez la voix de votre cœur. »

Dès le début, il a attaché une grande importance à la randonnée dans des paysages contemplatifs ou exaltants - à travers les forêts et le long des rivières ou des ruisseaux, sur des sentiers de prairie, des sentiers d'altitude avec des panoramas de montagne. Sentiers côtiers ou à travers les vasières. Il n'aurait jamais marché sur les routes goudronnées. Un reportage télévisé sur lui et sa passion pour le jeûne et la randonnée a finalement conduit des téléspectateurs enthousiastes à appeler après la diffusion et à demander s'ils pouvaient le rejoindre. Il a aimé l'idée et a commencé à faire de la publicité pour ses tournées : d'abord sous une forme modérée, à partir d'un emplacement fixe. La Bavarian Broadcasting Corporation l'a encouragé à proposer une longue randonnée par voie terrestre, mais peu de temps avant le départ, il avait des inquiétudes quant à sa responsabilité. Michl, cependant, a pu gagner le Dr. Otto (II) Buchinger de Bad Pyrmont comme parrain. Cet événement et le reportage du Bayerischer Rundfunk à son sujet ont assuré la percée : Jeûne et Randonnée était désormais un nom familier, et Christoph Michl s'est fait connaître pour de longues et belles randonnées de longue distance, que ce soit en Allemagne, en Corse, sur le Camino de Santiago ou en Scandinavie.

Au cours des premières années, il a proposé des tournées à travers le monde pour montrer aux gens d'autres cultures, puis il a réduit son offre, principalement pour des raisons environnementales et pour éviter les vols, à des semaines de Jeûne et Randonnée en Europe.

Les participants sont également devenus plus exigeants au cours des vingt dernières années et ne veulent plus accepter les refuges de montagne, les maisons des amis de la nature et dormir dans le foin... C'est pourquoi la plupart des prestataires ont adapté leur style en conséquence. Les randonnées de longue distance sans transport de bagages ou le jeûne à l'eau ne sont plus proposées. Un certain besoin de luxe et de bien-être a rattrapé l'idée à l'origine très naturelle de Jeûne et

Randonnée.

Christoph Michl n'a jamais perdu la vue de l'ensemble. Par exemple, il m'a appelé en 2005 lors de mon voyage au Niger, où j'ai rendu visite à des amis ethnologues et passé du temps avec des ethnies nomades : y verrais-je des opportunités de planter des citronniers et des orangers ou autre chose ? Ensuite, il m'enverrait de l'argent.

Pendant plus de trente ans, il a dirigé des semaines de Jeûne et Randonnée, parcouru des milliers et des milliers de kilomètres et formé de nombreux accompagnateurs de Jeûne et Randonnée. Il a maintenant pris sa retraite pour avoir plus de temps pour écrire, une affaire qui lui tient à cœur.

Jeûne et Randonnée

La partie pratique avec un programme de douze jours

Préparez-vous correctement - randonnez correctement

Comment et par où commencer ? C'est facile à régler. "Le chemin commence dans ta maison" est la réponse courante en Espagne à la question de savoir où commence réellement le chemin de Saint-Jacques. En conséquence, les entrées traditionnelles sont nombreuses d'un point de vue géographique. "Le grand défi est de partir de tout, de sortir de la sécurité supposée et d'affronter au contraire l'incertitude du chemin. Le chemin se dessine alors tout seul", connaît le vagabond et écrivain autrichien Gregor Sieböck. Mais la préparation ne se limite pas à choisir la bonne voie.

Où suis-je, où est-ce que je veux aller ?

En fait, tout ce dont vous avez besoin pour une semaine de Jeûne et Randonnée est le courage de commencer l'aventure et la volonté de vous rencontrer avec tous les côtés lumineux et obscurs.

Cependant, ce courage de suivre son propre chemin n'est pas quelque chose qui va de soi. La connaissance n'est pas

nécessaire, pas même la préparation athlétique en termes de fitness. Parce que vous pouvez déterminer vous-même les itinéraires et aller aussi lentement que vous le souhaitez et si nécessaire à votre rythme. Cela peut être très nécessaire par étapes, en particulier lors du jeûne.

L'importance de la motivation est bien connue. Et les sages de tous les temps savaient que cela devait venir de leur propre âme. « Volez au pèlerin l'espoir d'atteindre sa destination et les forces du vagabond s'effondreront », savait il y a mille ans l'abbé cistercien Guillaume de Saint-Thierry.

La nécessité d'une bonne attitude est connue depuis longtemps et est cruciale aujourd'hui comme alors : « A quoi bon faire un pèlerinage aux Sanctuaires du Seigneur si le cœur n'y va pas ? », a déclaré Heinrich Federer, un prêtre suisse, au tournant du siècle avant-dernier.

Un merveilleux conseil qui facilite le voyage est : « Vivre léger, voyager léger. » et vous n'avez pas à vous entraîner.

Et probablement le conseil le plus important vient d'Espagne sous la forme de l'ancienne salutation du pèlerin "Ultreï'a!", Ce qui signifie quelque chose comme "Allez de l'avant, allez au-delà de vous-même". Se dépasser et grandir, c'est la vue magique que Jeûne et Randonnée offre à chacun sur chaque petit et grand voyage de la vie.

Le poète allemand Friedrich Rückert (1788-1866) recommande aux compagnons de chemin : « Soyez gentils et assidus à régaler les pèlerins dans votre maison car, sans le savoir, certains ont reçu des anges comme celui-ci. » Et il cite des connaissances anciennes, à savoir de la Bible. La lettre aux Hébreux contient un chapitre plein de conseils pour une bonne vie : « N'oubliez pas d'être hospitalier ; car à cause de cela certains ont logé des anges à leur insu. » (Hébreux 13 :2)

Et en fait, marcher à jeun peut être une étape importante pour sortir de supposés cercles vicieux et devenir un ange pour vous-même et pour les autres.

Paulo Coelho nous rappelle aussi notre ange : « Le chemin ne

dure pas éternellement : c'est une bénédiction de le parcourir un moment, mais un jour il se terminera, alors préparez-vous à dire au revoir à tout moment. Peu importe combien tu peux gagner. Certains paysages peuvent vous émerveiller ou vous pouvez être intimidé par certains tronçons qui demandent beaucoup d'efforts à parcourir, ne vous accrochez à rien. Ni les heures euphoriques ni les jours interminables où tout semble difficile et où les progrès sont lents. Tôt ou tard, un ange viendra et votre chemin se terminera, ne l'oubliez pas. "Et le soir, vous pourriez regarder de merveilleux films comme " L'ange aux ailes sombres "", Michael "ou" La Cité des anges ".

La durée de Jeûne et Randonnée

"Cela ne prend pas une éternité", déclare Paulo Coelho. Mais combien de temps dure réellement une semaine de Jeûne et Randonnée ? Le jeûne normal de Buchinger antérieur avec ses crises de jeûne au cours des trois premiers jours et son revêtement médical n'avait en fait de sens qu'à partir d'une semaine, afin de récolter le salaire mérité après le début difficile. Aujourd'hui, cependant, avec les smoothies verts, qui résolvent principalement le problème du nettoyage du côlon sur le côté et ont toujours un si bon goût, les choses ont l'air complètement différentes et beaucoup plus détendues. On peut donc envisager des horaires très flexibles pour les stages de Jeûne et Randonnée.

Une semaine de Jeûne et Randonnée avec soupe de légumes ou crudités, les premiers jours sont déjà un plaisir. À cet égard, des temps plus courts valent également la peine, d'un long week-end à une seule journée de Jeûne et Randonnée . Même une seule journée peut être un descente notable. De plus, cela vous évite de vous arrêter dans des auberges de campagne souvent bruyantes et agaçantes, dans lesquelles les mangeurs sensibles sont souvent mal servis de toute façon. Obtenir un smoothie ou même une soupe de légumes sans sel dans une auberge est toujours une question de chance. En revanche,

emporter un ou deux thermos ou bouteilles d'eau avec vous est très facile et constitue un petit entraînement du dos gratifiant. Mais bien sûr, une semaine entière serait la meilleure option, car elle offre également tout le spectre des sept principes primordiaux ou de vie classiques dans son cycle. Dans les sociétés anciennes, on supposait que ces sept archétypes étaient utilisés pour décrire la plénitude. Après tout, cette prise de conscience est si profondément ancrée dans nos âmes qu'à l'époque de la Révolution française, quand tout était converti au système décimal, on ne se laissait pas détourner du rythme de la semaine, même au risque d'exécution.

Les sept principes de vie classiques

Ces sept principes de vie peuvent révéler la qualité de chaque jour et ainsi devenir l'occasion de rituels et de méditations appropriés. À l'aide des principes de vie, cependant, vous pouvez également choisir le paysage dans lequel vous préférez marcher, surtout si vous savez lesquels de ces archétypes ont un impact particulièrement fort sur votre propre vie. Pratiquement tout le monde connaît son signe du zodiaque par sa date de naissance. Ceux qui connaissent encore leur ascendant et leur lune ont déjà une très bonne image de leur propre alignement.

Un exemple peut expliquer cela. Le jeûne est un processus de réduction à l'essentiel. Certaines personnes ont déjà ce sujet dans le leur

Calendrier de vie : personnes stressées par le Capricorne et personnes dans le calendrier de vie desquelles la planète Saturne joue un rôle de premier plan. Parfois, vous vous sentez attiré par des paysages appropriés tels que les hautes montagnes. Et bien sûr, vous pouvez faire de la randonnée rapide dans les régions de montagnes rocheuses. Mais ce n'est pas pour tout le monde. Ceux qui sont plus influencés par Vénus ont tendance à préférer les beaux paysages, comme

ceux typiques de la Toscane (styrienne).

Regardons les sept principes originaux classiques, tels qu'ils se reflètent dans les jours de la semaine et pourraient très bien aider à déterminer le programme du jour correspondant.

Concevoir une semaine de jeûne

• **Samedi** Samedi met en jeu l'archétype du principe féminin de Saturne de réduction à l'essentiel. Le jeûne en fait partie, et la maladie et la prévention ont aussi leur place ici. Mais le principe a deux faces, une destructrice (maladie, rareté, pauvreté) et une constructive (prévention, pleine conscience, attention, responsabilité personnelle). Il va de soi qu'il est toujours mieux, plus utile et aussi plus agréable de vivre le côté constructif d'un principe et, par exemple, de jeûner au lieu de tomber malade. Ainsi, à ce niveau également, il apparaît pourquoi le jeûne est une si merveilleuse prévention générale contre la maladie dans son ensemble. Jeûnant-en randonnée nous décidons en fait en faveur de la version constructive. Et la pleine conscience, l'attention et la responsabilité personnelle sont également des compagnons merveilleux et en même temps pratiques lors de la randonnée.

• **Dimanche** Le dimanche, l'archétype du principe masculin solaire s'adresse à votre propre centre et donc aussi au cœur en tant que centre de notre circulation sanguine, mais aussi de notre système énergétique. Le sang est une expression de l'énergie vitale. De plus, le chakra du cœur Anahata est le milieu des sept chakras ou centres énergétiques occultes. Pendant que nous jeûnons, nous faisons beaucoup pour notre cœur physiquement et mentalement et pouvons idéalement utiliser le temps pour nous rapprocher de notre centre et retrouver le chemin de nos problèmes cardiaques, de nos affaires et de nos désirs. Le soir d'une journée de jeûne et de randonnée, le sujet pourrait être rencontré, par exemple, en peignant un mandala, par exemple à l'aide du bloc de peinture "Mandalas du Monde"

• **Lundi** Lundi, le principe lunaire féminin est abordé avec son empathie et sa capacité à résonner, sa compassion et son sens de la famille. Le principe peut également être merveilleusement expérimenté dans un groupe de Jeûne et Randonnée, dans lequel le souci des autres, le soi-disant bien-être, est vécu, par exemple, en considération des plus faibles et de leur soutien. Ce principe féminin primordial, auquel appartient tout ce qui est maternel et donc aussi mère nature, peut apporter une consolation là où cela est nécessaire. Jeûne et Randonnée dans la nature correspond à ce principe, mais aussi le sentiment de toucher des sujets appartient ici, ainsi que toutes les expériences aquatiques. Vu sous cet angle, le lundi serait une journée particulièrement propice à un bain agréable.

• **Mardi** Le mardi, le principe martien masculin exige de l'énergie vitale, de la force et du courage, la capacité de prendre des décisions et une volonté d'affronter. C'est là que les premiers pas vers de nouveaux territoires peuvent être initiés à moindre coût, car nous avons le courage de recommencer. C'est une qualité de temps idéale pour affronter les pierres chaudes de notre vie et pour oser et affronter la lutte pour la vie. De nouveaux chemins audacieux dans Jeûne et Randonnée peuvent rendre tout cela plus facile, à la fois mentalement et géographiquement.

• **Mercredi** Mercredi, Gémeaux Mercure se concentre sur un principe masculin, mais aussi sur un principe féminin avec la Vierge Mercure. Le premier concerne le contact et la communication, le second la santé et la prévention. Les deux jouent un rôle important et parfois même décisif dans Jeûne et Randonnée. La communication transforme un rassemblement de personnes en un groupe. Mais non seulement le contact avec les autres membres du groupe, mais aussi avec vous-même et avec la nature est important. Cette journée est parfaite pour un échange constructif avec tout le monde.

• **Jeudi** Jeudi, le principe archétypal masculin de Jupiter devient le sujet : avec les souhaits de croissance et d'expansion, la préférence pour la philosophie (de la vie) comme amour pour la sagesse et pour le sens plus profond. Explorer le sens de la vie en jeûnant et tracer son propre chemin vers soi est tout à fait dans l'esprit de cette journée. À cet égard, bien sûr, tous les pèlerinages ont leur place ici. Une semaine de Jeûne et Randonnée sur le Chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle classique rendrait justice à ce principe, mais aussi une randonnée sur d'autres chemins de pèlerinage, où le but est de se trouver soi-même et donc en même temps Dieu. Sur l'ancien temple de Delphes, il aurait été dit : " Connais-toi toi-même ". Et puis à l'intérieur : "Pour que vous connaissiez Dieu".

• **Vendredi** Vendredi est dédié à Freya, la déesse germanique de l'amour, ainsi qu'à l'antique Vénus-Aphrodite (italien : venerdi, français : vendredi).

Les deux parlent de paix et de réconciliation, d'équilibre, d'harmonie, de beauté et de culture. Le jeûne assure l'équilibre intérieur et vous ramène à l'harmonie. La randonnée dans de beaux paysages comme la Toscane (sud de la Styrie) peut approfondir l'amour de son propre corps, de la nature et de soi-même et ainsi rendre justice au principe de Vénus. Tous les exercices de jeûne sensuel appartiennent ici. Ce serait une tâche gratifiante et exaltante de trouver non seulement le sens érotique du toucher, mais aussi la sensualité dans tous les sens.

Outils archaïques de la randonnée

La marche avec des bâtons a attiré une nouvelle attention avec l'essor de la marche nordique. Même les randonneurs en montagne n'ont plus honte d'utiliser des bâtons pour soulager leurs articulations en descente. Les bâtons légers modernes ont une contrepartie archaïque dans l'ancien bâton de marche. En randonnée en montagne, j'aime rechercher un bâton rustique et

silencieux, un peu encombrant et lourd et l'utiliser pour m'appuyer dessus de diverses manières. Pour éviter l'unilatéralité, je continue de le déplacer de main en main.

Un tel bâton de randonnée met également en jeu les bras autrement insuffisamment sollicités, et en montée - en fonction du chemin, en jouant à grande vitesse - un mouvement de renforcement des conditions dans l'équilibre de l'oxygène peut être réalisé. Quiconque a déjà vu le naturopathe Wolf-Dieter Storl traverser la forêt avec ses murs archaïques rappelant la baguette de Merlin coincée, peut avoir une idée de ce que cela signifie. Le personnel n'est pas seulement un support, mais aussi un cadeau de la nature auquel on peut donner du sens. Enfin, le magicien, la première station des vingt-deux arcanes majeurs du Tarot, tient un bâton à la main comme l'une de ses quatre armes magiques et le brandit. Le mystique soufi Gurdjieff a dit de lui que le bâton servait à tuer l'automate en lui-même, afin de laisser derrière lui toutes les habitudes et routines. Et la meilleure chose à faire est de tuer ces automates avec conscience et pleine conscience. Ainsi, le bâton de marche pourrait rappeler la demande de sensibilisation sur le chemin. Le fou, la 22ème station sur le chemin évolutif du tarot, a trouvé la libération, mais a toujours sa canne avec lui. Il le porte de manière lâche et décontractée sur son épaule, en tout cas sur le pont du cavalier.

C'est aussi excitant de savoir quel bâton et si quelqu'un veut venir me voir. Bien sûr Vous pouvez également rechercher deux de ces sentiers de randonnée archaïques afin de charger les deux bras de manière égale. Ils ne sont alors pas les mêmes, comme c'est le cas pour la plupart d'entre eux aussi. En changeant de camp, les différences et peut-être même les disparités peuvent être compensées de manière ciblée. Et bien sûr, nous pourrions également sculpter notre propre bâton de marche personnel, qui est une activité magnifique et symbolique lors de Jeûne et Randonnée .

Trouver le bon chemin

D'un guide de randonnée classique, on attend avant tout des directions. Ce guide de semaine de Jeûne et Randonnée les fournit également, mais bien sûr principalement des indications internes. Jeûne et Randonnée peut être belle partout, même en bord de mer, où randonner ou même courir dans le sable est plutôt difficile, mais aussi très archaïque. Pour nous, sous les aspects du challenge du corps et de l'esprit, la randonnée en montagne a surtout fait ses preuves, et pour moi personnellement, de préférence dans des paysages vallonnés. C'est facile ici. Trouver des alternatives pour toutes les possibilités et capacités conditionnelles. Mais surtout, les analogies les plus belles et les plus claires avec le chemin du développement spirituel se trouvent ici.

Parfois, le chemin (de la vie) apporte également des montées plus raides, et cela peut - même si une belle vue est une récompense - certains trouvent cela difficile. Symboliquement, cela peut aider de savoir que nous aimons presque toutes les promotions et que beaucoup d'entre nous en rêvent au sens figuré - par exemple en ce qui concerne nos carrières. Lors de Jeûne et Randonnée, ils apportent également plus que les descentes - en termes de combustion de calories et d'excrétion de toxines et de déchets résultant de la transpiration.

D'un point de vue physique, les descentes sont plus agréables parce qu'elles sont plus confortables et plus faciles, mais dans la vie, elles apportent souvent encore plus de défis et d'expériences d'apprentissage avec elles. De cette façon, nous pouvons ressentir et expérimenter comment nous traitons les deux pendant que nous jeûnons et errons. La vue des montées et des descentes nous met en contact avec le monde des contraires et la loi de la polarité, la première et la plus importante des lois du destin, dont découle le principe de l'ombre avec tous ses drames.

Même avec la sélection de paysages naturels et la zone

privilégiée pour une randonnée à jeun, la science moderne peut nous aider aujourd'hui et fournir une protection importante et une aide à la prise de décision. De grands esprits du passé comme Jean-Jacques Rousseau avec sa pensée "Retour à la nature" ou le médecin, psychologue et philosophe William James ont toujours témoigné du pouvoir de guérison de la nature et recommandé d'y passer le plus de temps possible. Aujourd'hui, il existe même des études scientifiques à ce sujet. Deux professeurs de psychologie environnementale à l'Université du Michigan, Rachel et Stephen Kaplan, démontrent avec leur théorie de la restauration de l'attention comment la fascination pour la nature en tant que forme particulière d'attention peut restaurer notre capacité d'attention dirigée. À quel point cela est nécessaire est démontré non seulement par l'armée croissante d'enfants atteints de TDAH ou de TDAH (trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention), mais aussi dans notre vie quotidienne. Partout, que ce soit à l'école, en formation, au travail ou en partenariat, nous avons besoin de (plus) d'attention et de pleine conscience. Pas étonnant que de plus en plus de séminaires soient proposés à ce sujet. Le psychologue suédois de l'environnement à l'Université de Suède à Alnarp. Patrik Grahn a pu montrer quelle différence cela fait entre des enfants jouant dans une aire de jeux typique de la ville avec des trottoirs pavés au milieu d'immeubles de grande hauteur ou dans une aire de jeux dans un verger au milieu de forêts et de prairies, où ils sont à l'extérieur dans presque n'importe quel temps. Les « enfants de la ville » ont montré une coordination physique significativement plus faible, mais aussi des déficits de concentration et de communication.

Dans plusieurs études, des scientifiques de l'Université de l'Illinois ont montré à quel point les enfants avec et sans manque d'attention bénéficiaient de l'expérience de la nature en termes de concentration et d'attention, et à quel point leur fascination pour la nature y jouait un rôle important. Les symptômes tels que l'agitation, l'hyperactivité et le manque de

concentration dans le contexte du TDAH pourraient être atténués par le jeu régulier dans la nature.

Dans son livre *The Biophilia Effect*, déjà évoqué à plusieurs reprises, Clemens Arvay a compilé de nombreux arguments qui montrent que la nature n'est pas seulement un espace de randonnée, mais surtout un espace de vie et de régénération. Les scientifiques ont examiné des « cobayes » humains dans des paysages naturels et urbains, mesuré leurs hormones de stress sanguin et leur activité cérébrale, et les ont interrogés. Les paysages naturels ont toujours mieux performé que les paysages urbains. Les parcs naturels, tels que les jardins à l'anglaise dans les villes, se sont également bien comportés, en tout cas mieux que les jardins aliénés à la nature dans le style de P français soigné des arches comme celle de Versailles. Les scientifiques ont même étudié quels types de paysages et d'éléments sont particulièrement bons pour les gens car ils abaissent le niveau de stress et modifient la polarité des parties archaïques du cerveau de « fuir ou se battre » à la relaxation.

Éléments du paysage qui sont bons pour les gens

- Plans d'eau permanents et scintillants tels que lacs, étangs et lagunes
- Des eaux calmes comme des ruisseaux et des rivières qui coulent
- Plages de la mer
- Fleurs, arbres et arbustes en fleurs, zones en fleurs
- Jardins de fruits et légumes
- Haies de baies
- Endroits calmes avec des champignons qui peuvent être vus ou sentis
- Arbres et buissons pleins d'oiseaux dont le chant peut être entendu
- Arbres majestueux avec des couronnes larges qui offrent un abri
- Des arbres qui invitent à grimper et promettent une vue

d'ensemble

- Des clairières ou des prairies avec des arbres et des buissons épars comme dans la savane.

Nous avons planifié notre centre de Jeûne et Randonnée TamanGa sur la base de ces critères, et cela a déjà fait ses preuves à maintes reprises. Si vous pouvez entendre le murmure et l'écoulement de l'eau de chaque siège, cela a un effet calmant sur l'âme.

En recherchant quel type de paysage est le favori, les chercheurs ont en fait trouvé des différences significatives dans l'efficacité de la réduction du stress. Les cobayes humains ont été amenés dans divers types de paysages dans des tests de terrain correspondants et leurs paramètres de stress dans le sang et la salive ont été mesurés ainsi que leurs modèles d'ondes cérébrales. Le paysage le plus efficace pour réduire le stress est la "savane", c'est-à-dire des zones larges, gérables, herbeuses, de préférence vertes avec des buissons et des arbres intercalés, mais pas aussi denses et déroutants que dans la forêt, mais plutôt avec une distance claire . Un parc comme le Jardin anglais à Munich ou Central Park à New York. Ce que nous appelons vergers romantiques et vergers douillets a aussi ce caractère de savane légère. Dans les prairies, notre âme ancienne aime les buissons et les arbres au soleil, dans la forêt elle aime les clairières. Evidemment, elle aime particulièrement les jeux de lumière, que ce soit sur les feuilles des plantes, sur l'eau doucement mouvante ou sur les fruits. Elle aime la lumière, probablement parce qu'elle la nourrit ainsi que l'organisme. Après tout, toute notre nourriture provient de la lumière du soleil à travers la photosynthèse.

Les « paysages de savane » sont également appréciés car ils permettent d'avoir une vue d'ensemble et d'identifier les dangers à temps. Vue d'ensemble apaisante, vitalité et fertilité sont importantes pour l'âme. Il y a aussi la possibilité de trouver une protection. La cabane dans les arbres, un rêve de mon âme auquel beaucoup de gens peuvent probablement s'identifier,

offre tout cela : une atmosphère naturelle saine, une protection et une vue d'ensemble. Et bien sûr, la lumière du soleil contient toujours l'association avec l'illumination.

Ainsi vues, les oliviers et les vergers, où les philosophes de l'Antiquité aimaient tant à rencontrer leurs étudiants, apparaissent soudain sous un tout nouveau jour. L'efficacité de mes promenades de conseil psychothérapeutique, qui m'apportent bien plus que de simplement rester assis dans la pratique, devient plus compréhensible pour moi. Les cercles d'arbres, les vergers et les endroits confortables dans les vergers sont une épine dans le pied de l'agriculture moderne - ils perturbent l'efficacité. Tant de paysages culturels magnifiquement cultivés ont déjà été transformés en zones industrielles agricoles grâce au remembrement des terres. Notre âme, cependant, aime les paysages anciens, cultivés naturellement, et j'ai toujours aimé les créer - déjà dans le Heilkunde-Zentrum à Johanniskirchen et maintenant à TamanGa. Bien sûr, au lieu d'une agriculture efficace, j'avais en tête plus de salles pour le groupe et la psychothérapie. Et je crois, et je peux même le goûter, qu'ils ne produisent peut-être pas plus en agriculture, mais qu'ils produisent de meilleures choses.

Lors des séminaires à TamanGa, j'ai tendance à organiser autant de réunions de groupe que possible à l'extérieur, dans un cercle de pierres à l'ombre des arbres, dans un dôme de saule en croissance ou au moins dans des pièces archaïques comme la yourte ou la maison de yoga ouverte de style balinaise. Il y a beaucoup à suggérer que nous, les humains, comme les animaux, avons encore des restes de cet instinct ou de ce sentiment intérieur, que nous ressentons ou nous laissons entendre à travers notre voix intérieure, à quel point les espaces de vie sont bons et très bons pour nous. Des millions d'années d'évolution ont dû nous impressionner profondément. Il n'est donc pas surprenant que les scientifiques d'aujourd'hui puissent également le mesurer dans les niveaux les plus profonds et les

plus archaïques de notre cerveau.

Symbolisme paysager de l'âme

En plus de toutes les connaissances et de la science, il y a aussi l'ascendance et notre âme-image-monde en tant que pont vers nos anciennes connaissances et nos ancêtres. Le symbolisme touche ce que C. G. Jung appelait l'inconscient collectif et ce que les Rishis hindous rêvaient de suivre les traces des Annales Akashiques.

La forêt de l'inconscient

La forêt sombre est en béton et dans les contes de fées le lieu de l'ombre et de l'ombre (forme). L'âme le reconnaît comme tel et aime donc particulièrement ses clairières, où la lumière de la conscience pénètre dans l'inconsciemment dangereux et procure un descente émotionnel. Il fait toujours un peu plus frais en forêt, et selon la saison, on aime ou on craint ses endroits ombragés. Au plus profond de notre âme, cependant, il fait toujours - en fonction de notre ouverture - un travail d'ombre plus ou moins profond avec nous. André Heller l'a un jour magnifiquement résumé. Il a demandé : Que pense un loup quand il rencontre un loup dans la forêt sombre au milieu de l'obscurité ? Réponse : "Aha, un loup." Mais que pense une personne qui rencontre une autre personne dans la forêt sombre au milieu de l'obscurité ? "Oh mon Dieu, un meurtrier!" Cette différence a à voir avec notre ombre plus ou (surtout) moins consciente. Le tueur potentiel de l'homme a peur du tueur potentiel de l'autre. La forêt sombre et la nuit noire favorisent cette peur et nous offrent une chance de "travailler dans l'ombre".

Heureusement, nous ne sommes la plupart du temps en mouvement que pendant la journée lorsque nous jeûnons, mais dans la forêt, nous devons encore compter avec l'inconscient. C'est précisément pourquoi il est si important

psychologiquement de s'y promener. Lorsque nous entrons dans la forêt concrète, nous pénétrons aussi dans l'inconscient, car c'est ce que symbolise la forêt.

La recherche nous a déjà montré à quel point la forêt est saine et curative pour nous, et en fait, il n'y a rien de plus curatif que la thérapie par l'ombre. Mais notre âme a peur ou du moins a un grand respect pour elle. Entre-temps, les scientifiques ont en fait établi comment les séjours en forêt réduisaient considérablement les niveaux d'anxiété et d'épuisement des sujets de test. Les troubles de l'humeur se sont améliorés et une plus grande clarté globale a été ressentie. L'énergie et la force subjectives ont augmenté de manière significative. Il a également été possible de mesurer le degré de détente d'un séjour en forêt. La pression artérielle et les niveaux de stress ont été abaissés.

Si nous comparons l'expérience subjective de l'idée de passer une nuit dans la forêt sombre avec ces faits scientifiques, nous voyons aussi ce qui compte le plus pour nous : le monde scientifique matériel avec ses données dures et réellement apaisantes ou la psyché avec son ensemble propre programme d'ombre archaïque.

La montagne comme mandala

Si vous deviez regarder une montagne - n'importe quelle montagne - d'en haut, du point de vue de l'univers, vous verriez un mandala avec le sommet comme centre. Ainsi, lors d'une randonnée en montagne, nous nous dirigeons symboliquement vers le centre. Comme pour toute méditation à visée centrale, nous pouvons expérimenter deux choses : l'illumination ou tout ce qui se dresse sur son chemin. Surtout et le plus longtemps probablement ce dernier. A ce titre, une randonnée en montagne est une invitation à la vie pour se familiariser avec la symbolique du retour de l'âme dans la seconde moitié de la vie. En randonnée à jeun, les collines peuvent aussi devenir des montagnes, et en fait elles ont aussi le même symbolisme.

Vallées de ruisseaux et randonnées dans les gorges

Des coupures profondes dans la Terre Mère nous montrent ses blessures. Le plus grand, le Grand Canyon, a été créé par le fleuve Colorado. Le deuxième plus grand, le Fish River Canyon en Namibie, a été créé par la rivière du même nom. Au cours de l'histoire de la Terre, ils ont creusé profondément la Terre Mère et laissé leur empreinte sur son visage. Des incisions plus petites comme une gorge dans les Alpes ou dans la basse chaîne de montagnes peuvent nous confronter au principe ou archétype primal uranique.

À TamanGa, nous aimons aller au Heiligengeistklamm avec nos groupes, et une partie du groupe insiste généralement pour faire de la randonnée et de l'escalade dans l'eau du ruisseau. Aller à contre-courant, en direction de sa source, est une expérience belle et aussi très symbolique, car on revient au début et à l'origine. Et bien sûr, il n'est jamais facile d'aller à contre-courant, en nageant, vous pouvez facilement vous lancer dans la « nage » et les embardées. Mais dans chaque vie, il y aura des moments où nous le devons à notre propre chemin et revendication. Lorsque vous marchez à jeun avec son ouverture qui grandit chaque jour et chaque pas, beaucoup de choses peuvent entrer en action et renouer avec la source de votre propre courage, le cœur sauvage.

Paysages culturels

Les paysages culturels nous relient à la lutte constante entre la nature et la culture en nous. C'est cette confrontation de notre nature ancienne avec ses pulsions, ses instincts, mais aussi les mondes-images-âmes et la culture avec ses prétentions de religion et de philosophie de la vie qui constituent notre tension de vie. Si nous nous ouvrons consciemment à cette tension, ce sera également passionnant en cours de route. Les marches de jeûne avec leur ouverture émotionnelle et leur volonté de suivre leur propre chemin peuvent nous montrer où nous en sommes personnellement et comment les paysages de notre âme

intérieure se reflètent dans les paysages extérieurs. Ils nous montrent aussi le nôtre préférences et moyens appropriés pour notre avancement.

Réussissons-nous à obéir à la culture avec ses exigences élevées et ses directives disciplinaires, et surtout ses règles et ses interdictions ? Ou notre nature encore sauvage et indomptée éclate-t-elle encore et encore, qui ignore les règles de la bonne conduite morale et ne connaît même pas les lois du mariage ? Où me tenir et marcher sur ce funambule qui, comme tout funambule naturel, comporte toujours le risque de tomber dans les deux extrêmes ? C'est là que réside le danger et la chance de rester sur son propre chemin.

Est-ce que je suis tous les commandements et règles comme les scribes et laisse ma vie dégénérer en une routine figée comme les philistins classiques ? Ils se caractérisent par le fait qu'ils aiment déchirer la gueule des gens vivants aux prises avec la vie. Ou, à l'autre extrême, mes instincts me conduisent-ils et les règles et les lois sont-elles ignorées parce que ma nature sauvage doit percer et que je ne peux pas du tout la contrôler ?

Où est-ce que j'erre dans la vigne du Seigneur ? Ce jardin a évidemment besoin de beaucoup de vigilance, d'attention et de soins dans la forme de ses vignes. Sans ces soins - par exemple sous la forme de la circoncision de

Végétation sauvage - le vin ne porte pas de vigne et ne permet ni l'ivresse ni l'extase. D'autre part, les scribes étaient une abomination pour le Christ, et il passa sa vie avec les disciples et Marie-Madeleine, à qui il demanda qu'ils laissent les morts enterrer les morts et rompre brusquement leur chemin précédent pour suivre son nouveau chemin d'amour inconditionnel avec les leurs pour suivre leurs propres lois.

Que me disent les différents paysages sur moi et mon chemin (de vie) ? Quels paysages m'attirent le plus intérieurement, et qu'est-ce que cela me dit sur moi-même ?

Comment vais-je dans les jardins à la française exigeants et saturés de culture de Versailles ou Herrenchiemsee ? Ou dans

des épicéas modernes moins exigeants et axés sur l'efficacité ? Entre champs sans haies et chemins, où l'agriculture moderne règne et a détruit l'ancien paysage ? Dans un paysage ancien et intact qui contient beaucoup de choses qui perturbent l'efficacité, mais encouragent et ravissent l'âme ? Comme dans le désert au-delà des derniers sentiers battus ? Est-ce que j'aime quitter les chemins et les pistes donnés, par exemple lors de randonnées à ski, même au risque de vivre de terribles expériences d'ombre et peut-être même de grimacer la mort ? Ainsi, les paysages culturels et naturels nous permettent de déterminer notre propre position. Un paysage culturel pur composé de champs ou de vignobles deviendra bientôt ennuyeux pour beaucoup. La nature dans sa nature sauvage et impraticable peut devenir trop pour nous - elle ne devient jamais ennuyeuse.

En randonnée à jeun, comme dans la vie, c'est le mélange. Les deux Polonais se rencontrent à merveille en Toscane, ce qui explique probablement pourquoi ils sont si populaires. Dans leur cœur sauvage, la nature est encore prédominante et se mêle de manière séduisante et harmonieuse à ses bords avec la culture dans les vignes et les champs. Et tout cela sur des collines qui touchent l'âme dans leur harmonie des contraires. La Toscane méridionale de la Styrie, un pays également préféré pour Jeûne et Randonnée, forme l'image autrichienne. Ici aussi, les yeux sur nos chemins sont choyés par l'harmonie entre nature et culture, montagne et vallée, et des vues fantastiques nous récompensent sur les collines que nous avons gravies. Onirique dans la mesure où nos âmes aiment rêver de paysages où nature et culture se conjuguent comme en nous-mêmes.

De tels paysages, un mélange de nature libre et préservée et de culture soigneusement cultivée, nous ouvrent de merveilleuses opportunités pour mieux nous entendre avec le mélange individuel en nous. La recherche sur le bonheur montre maintenant comment la fascination pour la nature permet des expériences dites de flux chez les adultes et les enfants. Jeûne

et Randonnée nous fait entrer dans ce flux comme presque rien d'autre, dont l'Héraklite présocratique s'extasie avec son panta rhei (tout coule). Et enfin, la culture nous donne la sécurité de permettre des expériences de flux aussi extraordinaires.

Chemins rituels et anciens chemins de pèlerinage

Bien sûr, vous pouvez également marcher rapidement sur les anciens chemins de pèlerinage de notre histoire culturelle. Ici, la culture prime sur la nature. Le jeûne rend même le chemin plus facile et nous rend plus indépendants, et ainsi les groupes de jeûneurs-randonneurs sont de plus en plus sur le Chemin de Saint-Jacques, les sentiers Inca et Appalaches.

Dans la liste devant la boîte, j'ai beaucoup écrit sur les pèlerinages et je ne peux que recommander cette expérience à partir de ma propre expérience. Rejoindre et s'abandonner à un domaine aussi ancien peut faire une différence en nous. Être le tout premier à arriver au Machu Picchu à l'aube, où le Chemin de l'Inca se termine de manière spectaculaire, a quelque chose de très spécial et ouvre la grandeur de cette culture submergée à presque tout le monde. En plus de cela, la culture autrefois si puissante a été victime de la cupidité européenne pour l'or, tout comme elle menace aujourd'hui la culture européenne de l'Américain, en l'occurrence l'Américain, qui pousse la danse du veau d'or à l'extrême et veut tout soumettre à la religion mondiale de l'argent.

Vous n'avez pas besoin d'être un chrétien enregistré pour vous rapprocher de vous-même et de vos racines et de celles de votre propre culture (chrétienne) à la fin du Camino de Santiago à Saint-Jacques-de-Compostelle. Les États-Unis de l'argent, que ce soit sous la forme des États-Unis ou de l'UE, avaient à l'origine une signification assez différente à leurs racines. On disait qu'un chameau passerait plutôt par le chas d'une aiguille qu'un homme riche au paradis. Le jeûne ainsi que la marche constante sur vos propres pieds peuvent produire de telles informations et d'autres révélations profondes liées aux racines

culturelles et provoquer un retour sur soi.

Les pèlerinages nécessitent des arrêts en cours de route. Cela peut être un peu problématique lors du jeûne en raison des exigences d'hygiène particulières.

Ainsi, le genre propagé ici par nous, indépendamment du nettoyage du côlon au sens des lavements, est déjà à nouveau plus facile. Bien sûr, vous devez ensuite vous assurer d'avoir les bonnes réserves de soupes et de smoothies. Les deux peuvent être difficiles, comme l'approvisionnement en aliments crus s'ils ne viennent pas directement du bord de la route, ce qui est également une possibilité.

Ceux qui s'impliquent dans la variante de la nourriture crue ont de très bonnes chances. De cette façon, même des traversées des Alpes indépendantes de toute tradition peuvent être réalisées par le jeûne et la randonnée, même si les cabanes ne sont bien sûr pas aménagées pour fournir des soins adéquats et n'ont généralement pas les distances correctes pour les jeûneurs. Ici, il est essentiel de s'assurer que l'on ne conduit pas vite avec des programmes ambitieux sur la ligne fine de la tournée à la torture.

Jeûne et Randonnée à partir d'un centre

En termes d'organisation, les Jeûne et Randonnée en étoile liées à un centre sont bien entendu les plus faciles à organiser. Ensuite, vous avez une maison comme base, d'où même les randonnées difficiles sont plus faciles si la salle de bain, le sauna, le restaurant, etc. sont connus et, surtout, sécurisés. Vous pouvez rentrer "chez vous" tous les jours, les approvisionnements sont garantis. C'est comme sur les croisières, où votre propre chambre / salon voyage toujours avec vous.

Même s'il est toujours préférable de commencer à pied, il peut aussi valoir la peine de faire des compromis pour des circuits particulièrement beaux et d'accepter les trajets les plus courts

possibles en minibus ou en voiture particulière afin d'éviter les longues marches sur routes goudronnées.

Jeûne et Randonnée à la maison

Et enfin, bien sûr, vous pouvez également faire de votre propre maison votre centre de Jeûne et Randonnée. Notre programme de douze jours à partir de la page 153 vous montre comment cela pourrait fonctionner avec des plans quotidiens, des conseils et des recettes.66-67

Il existe une astuce aussi simple qu'efficace pour étoffer le répertoire des trajets à domicile : la découverte symboliquement passionnante des différences entre les allers et retours. Lors de mes propres randonnées, je remarque toujours à quel point les deux ont peu à voir l'un avec l'autre - comme dans la vraie vie. Parce que nous regardons beaucoup trop rarement autour de nous lorsque nous marchons et randonnons. Simplement parce que nous sommes taillés beaucoup plus pour le progrès que pour la considération - presque depuis le début et avec le temps et notre progression sur le chemin (de la vie) encore plus. Nous obtiendrions une perspective complètement différente si nous parcourions le même chemin en avant et en arrière la fois suivante. Une méditation peut même être faite à partir de cela, qui nous montre clairement la nature complètement différente du chemin de retour dans la vie.

Avec ma maison suisse et ma montagne préférée, le Bürgenstock, j'aime parcourir le même chemin encore et encore, un jour dans un sens, le lendemain dans l'autre, presque comme le Kinhin de la tradition zen, où il ne s'agit pas non plus de variété. Au contraire, c'est précisément indésirable parce que l'esprit est censé se reposer dans la monotonie consciente du même mouvement rituel. La nature nous apprend à nous émerveiller, car elle nous permet de découvrir de nouvelles choses, du jamais vu, encore et encore au cours des randonnées.

D'une part, cela peut nous montrer à quel point nous sommes

petits. Ainsi, une composante contemplative pourrait entrer dans ce genre de randonnée à jeun qui mène d'une vision archétypiquement masculine à une apparence archétypiquement féminine et enfin à la manifestation. Avec le temps, nous nous sentirons comme chez nous sur une montagne si locale et des pierres familières. Découvrez les racines, les arbres, les motifs et toute la magie étonnante de la nature. Le lac des Quatre-Cantons n'a jamais été le même lorsqu'il m'a regardé et que je l'ai regardé en bas. Des conditions météorologiques constamment différentes et mon humeur toujours différente empêchent cela.

Suivre et répéter des schémas donnés sur le même itinéraire peut nous réconcilier avec le fait que nous devons tous suivre le même schéma de base et accomplir essentiellement des tâches données : de la conception à la naissance, la puberté, l'adolescence, la quarantaine, la vieillesse jusqu'à la solution dans la mort. . Chacun vit ces transitions individuellement et individuellement, bien sûr, mais elles sont fondamentalement là pour tout le monde et sont même obligatoires. Le mandala (de la vie) le montre très clairement.

Et tout aussi naturellement, nous pouvons choisir la voie inverse et toujours emprunter de nouvelles voies. Jusqu'à de vraies randonnées d'orientation, où il faut s'orienter avec une carte et une boussole comme dans la vie, qui nous offre toujours quelque chose de nouveau, du moins si on le vit courageusement. En fait, la vie, c'est aussi s'orienter encore et encore (ce qui veut dire quelque chose comme : s'aligner à l'est) et trouver la lumière dans le réalignement. Aussi la lumière de la connaissance et de l'illumination.

Revenir à la maison par ses propres moyens, un chemin familier a autant de charme que de toujours trouver de nouvelles voies.

Les chaussures - ou marcher pieds nus comme une opportunité

Pendant très longtemps de notre histoire, nous avons essayé de nous cacher et de nous protéger contre la grande mère (la nature) sur nos chemins dans la nature, également avec nos chaussures. Les gens portaient et certains portent encore des chaussures de montagne et de randonnée encombrantes à ce jour. Ils étaient difficiles et le chemin était plutôt difficile. En même temps, nous étions "parfaitement" isolés de la Terre Mère avec des semelles en caoutchouc épaisses. Nous ne nous en sommes donc pas approchés même dans la nature. De plus, l'idéologie dominante de la lutte contre la nature et avec elle tout ce qui est maternel a conduit à une relation hostile à distance et à un évitement de tout contact réel. Il s'agissait plutôt de « devenir maître » de la nature, de la domestiquer et finalement de la subjuguier.

Ceux qui voulaient faire de la randonnée (montagne) dans ma jeunesse y allaient généralement seuls. Pour la plupart d'entre eux, c'était probablement trop ardu et la nature était devenue trop étrangère. Mais les gens ont également rendu la tâche plus difficile que nécessaire, et beaucoup le font encore. En attendant, vous pouvez voir beaucoup trop de gens la dureté et la difficulté de leur vie. Mais comme si beaucoup avaient désormais reconnu ce chemin comme une impasse, nous vivons aussi une merveilleuse renaissance de la grande mère nature. Signe extérieur, les places de parking au pied des montagnes sont pleines, les sommets sont presque surpeuplés et les sentiers de randonnée sont bien parcourus. Sur le chemin de Santiago, la plupart des hospices étaient encore fermés lors de ma randonnée il y a quarante ans ; aujourd'hui, il est difficile de trouver un endroit pour dormir pendant la haute saison des pèlerins.

Et au moment où la peur de la grande mère s'estompait peu à peu, à la place des lourdes chaussures de randonnée, des chaussures plus légères ont commencé à apparaître, qui ne

justifièrent bientôt plus le terme de bottes et même plus celles de chaussures. Les chaussures aux pieds nus sont devenues à la mode, plus elles sont légères, mieux c'est.

L'engouement le plus récent est de marcher pieds nus, même si personne n'en gagne de l'argent - quel merveilleux signe d'oser et de s'offrir à nouveau de telles choses et de résister à la société de consommation des entreprises. Les marcheurs pieds nus ressentent à nouveau la terre mère et peuvent enfin se réancrer pas à pas. D'ailleurs, votre vitesse de marche devient plus lente et donc encore plus honnête, et vos pas deviennent plus conscients et alertes.

Sabrina Fox a écrit son merveilleux livre avec le titre ingénieux *On Free Foot* pendant toute une année aux pieds nus. Une semaine plus tard, elle s'est également arrêtée à TamanGa lors d'une semaine de Jeûne et Randonnée et nous a donné et enrichi de ses connaissances terrestres et de ses sensations de pied. L'année est derrière elle - elle l'a très bien fait, et elle est toujours en liberté (en mouvement), mieux que jamais. Entre-temps, elle s'est libérée d'un nouveau « lest » ardu. Et votre livre de poche honnête, effronté, courageux et excitant - une lecture idéale lors d'une semaine de Jeûne et Randonnée - déclenchera, espérons-le, cette vague aux pieds nus que nos pieds ont gagnée depuis longtemps. J'écris ceci à Bali - principalement en général.

Je sais bien quelle agonie c'est toujours de se forcer à chausser des chaussures serrées, par exemple pour être sur scène sans être offensant. Une fois, juste après le temps pieds nus à Bologne, je n'en pouvais plus et j'ai dû enlever mes chaussures douloureuses malgré le grand public. La plupart d'entre eux ont compris, et un bon nombre ont simplement copié.

Il y a des années, lorsque j'ai présenté notre livre *Les Traces de l'âme* en conférence avec ma femme Rita Fasel, qui traite de nos outils et de nos racines, les pieds, j'ai encouragé le public à se déchausser pour se faire une meilleure idée des leurs. J'ai

remarqué combien d'entre eux les ont ensuite laissés déshabillés pour le reste de l'heure - manifestement soulagés par leurs découvertes et la liberté retrouvée.

Cependant, si vous voulez vivre aussi régulièrement que Sabrina Fox en liberté, vous avez besoin de courage, mais vous obtenez plus de la vie. Juste à cause du massage constant de la zone réflexe des pieds, sa santé se sentira mieux. En fait, toute la personne est représentée sur la plante du pied et est constamment "traitée" lorsqu'elle marche pieds nus. Et bien sûr, nous marchons pieds nus beaucoup plus consciemment, car nous sentons la terre tellement plus proche et mieux.

La mise à la terre que l'on peut expérimenter est probablement encore plus décisive. Celui qui le perd est perdu. On entend partout à quel point il est important de garder les pieds sur terre et de se tenir fermement les deux pieds sur le même. Ensuite, quand nous le faisons, cela a des effets merveilleux. Nos corps et nos vies acquièrent une base plus solide. Nous nous sentons plus connectés à notre grande mère et donc beaucoup plus en sécurité sur nos pieds, plus indépendants et presque "infaillibles".

C'est comme pour les plantes : tout dépend essentiellement des racines, même si généralement on ne les voit pas du tout. C'est aussi la raison pour laquelle les Indiens savent : Nous ne pouvons oser lever la tête vers notre Père céleste que si nous sommes bien enracinés dans la Terre-Mère.

Avec les gens sur la scène spirituelle, il est souvent impossible d'ignorer à quel point ils manquent d'ancrage et d'ancrage. Marcher pieds nus serait une thérapie très efficace. À cet égard, le jeûne à pied est de loin le meilleur type de jeûne pour eux. Parce qu'il est très efficace pour empêcher un nouveau décollage et une aisance excessive. Depuis le livre de Milan Kundera au plus tard, nous connaissons le côté sombre de "l'Insoutenable légèreté d'être".

Lors du jeûne, l'orgueil ou l'arrogance est le seul danger majeur,

comme Hildegard von Bingen l'a si bien reconnu et décrit. Elle supposa que le jeûne était l'un des trente-cinq vices qu'elle connaissait à l'époque. Vingt-neuf dépendances ou affections traitées avec succès, en ont laissé cinq indemnes et n'en ont renforcé qu'une : l'orgueil. Et c'est encore le cas aujourd'hui. Le jeûne a un nombre incroyable d'utilisations en médecine.

Aujourd'hui, bien sûr, ils sont devenus étranges, également à cause des tableaux cliniques, des symptômes et des syndromes que nous créons et que les médecins pharmaceutiques assidus inventent.

Mais l'arrogance reste le seul vrai danger du jeûne. Après seulement quelques jours de jeûne, les jeûneurs ont souvent tendance à regarder depuis des hauteurs vertigineuses les plaines, où les gens du commun fument, boivent et font pire. Mais un danger connu est connu pour n'être que la moitié, et il est donc bon d'être préparé dès le départ que l'on se gâtera par la nourriture ou que d'autres aliments spéciaux ne deviendront pas une meilleure personne avant longtemps. Heureusement, en randonnée à jeun, la différence en public n'est pas si grande, car on mange de la soupe ou des crudités et pas les habituelles non plus. L'odeur du jeûne nécessaire émane, que les smoothies avec leur richesse en chlorophylle empêchent à la fois efficacement et agréablement.

En marchant pieds nus, nous avons une autre synergie merveilleuse : nous nous offrons quelque chose de très sain à côté - au moins en partie. Et cela à son tour a un impact sur tout le reste et contribue à merveille au succès de l'ensemble.

Massé en profondeur et quotidiennement à tous les niveaux des organes et des tissus et à un moment donné également guéri, fermement ancré dans la vie avec une base renforcée, il bouge encore mieux et plus facilement. Et avant que nous le sachions et le comprenions correctement, la relation avec la grande mère et donc avec l'aspect maternel, avec nous-mêmes et avec notre propre mère, s'améliore. Mais une fois que cela est arrivé, en suivant les traces spirituelles des Indiens, qui sont bien enracinés dans la terre-mère, il est aussi plus facile, bien sûr,

de se connecter avec le grand père (au ciel).

Jeûne et Randonnée est non seulement une opportunité enchanteresse de perdre des choses insignifiantes comme l'excès de poids et les soucis, mais aussi et surtout de devenir plus indispensable. Et marcher pieds nus fait encore plus.

En tout cas, personne ne doit le faire seul, car il y en a d'autres, des personnes partageant les mêmes idées et dans notre cas, au sens propre du terme, des compagnons et des randonneurs. Avec eux, Jeûne et Randonnée peut vous amener toujours plus loin. Last but not least, plus de plaisir. Et il y a bien d'autres raisons pour lesquelles un groupe peut être important dans Jeûne et Randonnée . Il nous porte, même si bien sûr nous devons toujours porter notre propre poids physique.

C'est beaucoup plus facile dans un groupe car la souffrance partagée ne pèse plus que la moitié. En effet, le duo jeûne et randonnée peut faire remonter pas mal de temps du fait de la réduction particulièrement rapide des sites contaminés. Même lors d'une randonnée (ensemble), certaines choses apparaîtront si vous ne les maintenez pas dans une conversation constante, le chemin (de la vie) le garantit dans son symbolisme. Les échanges et les bonnes conversations entre personnes partageant les mêmes idées peuvent alors faciliter beaucoup de choses, en particulier une communication honnête.

Ceci, à son tour, est plus facile que d'habitude avec le jeûne, car le lâcher-prise honnête est dans sa nature. Tous les tissus lâchent prise, et les choses superflues s'en débarrassent sur tous les chemins (d'élimination). En randonnée, il y a aussi la sueur honnête, l'effort honnête dans les montées et le descente lors de la descente dans la vallée. La tension et la relaxation se rejoignent physiologiquement à chaque pas, et ainsi la randonnée devient une retraite en matière de loi de polarité, le plus grand défi de notre vie et la plus exigeante des lois du destin. Un groupe ouvert à un réel échange en face à face peut faire beaucoup pour éclaircir cela.

Le groupe peut également faire beaucoup pour améliorer

l'humeur si nous le comprenons et le respectons en tant qu'être distinct et reconnaissons et utilisons ses opportunités. Cela peut donc faciliter les sections difficiles du sentier lors du jeûne. La voie extérieure en tant que symbole du mode de vie le suggère à tout moment. S'il y a un affaissement de votre part, il y a toujours quelqu'un qui est de bonne humeur et peut vous reconforter ou vous encourager. Le groupe reflète - comme un petit univers - la diversité des personnes et de leurs espaces d'expérience et devient ainsi une image des hauts et des bas constants pour chaque individu. *Panta rhei* - tout coule. En termes purement pratiques, il est bien sûr plus facile de planifier et d'organiser les besoins en groupe. Quelqu'un cuisine pour tout le monde et beaucoup l'apprécient sans avoir à travailler avec eux-mêmes. En revanche, cuisiner de la soupe ensemble pourrait stimuler et créer de l'anticipation...

Beaucoup de choses peuvent être déléguées à des particuliers et donc simplifiées pour tout le monde. C'est bien sûr agréable quand les crudités sont prêtes et fraîches quand le groupe rentre à la maison, car un coup de fil l'a initié à temps. Mais c'est aussi très amusant de les rassembler - comme dans les temps anciens - et de les disposer de manière attrayante. Ici, il peut déjà devenir clair que bien sûr - comme partout - il y a toujours un pôle opposé selon le »principe de l'ombre«. Une souffrance partagée n'est pas seulement une demi-souffrance, le groupe peut aussi nous emmener avec eux et vraiment nous soutenir, parfois même nous porter. Le travail d'équipe apporte souvent beaucoup plus, mais bien sûr, il peut aussi prendre du temps dans des discussions interminables. La démocratie peut devenir difficile, en particulier dans les groupes qui revendiquent une conscience qui s'étend au spirituel et vise en fait à surmonter l'ego. Évidemment, cela remet en question le principe de l'ombre.

Beaucoup de choses suggèrent que le jeûne en groupe est plus facile et plus épanouissant, mais parfois plus difficile, qu'en couple ou seul. L'être humain est un *zoon politikon*, une

créature politique ou même de groupe, et se sent plus en sécurité et donc plus détendu et calme dans un groupe bien intentionné. Le groupe peut changer de voix, et votre propre voix peut également être utilisée d'une manière unique.

Jeûne et Randonnée en couple

Bien sûr, le pôle opposé a également raison, et les deux, marcher ensemble ou jeûner seuls, offrent des opportunités incroyables. Le chemin commun, cependant, se connecte. Ce n'est pas pour rien que le garçon demande à la fille au début de la relation : « Tu viens avec moi ? au début. Il n'y a guère de meilleur moyen que de marcher et de jeûner ensemble pour s'ouvrir et se parler afin de confirmer ou de redécouvrir le chemin commun. Peut-être que les deux peuvent même profiter de la communion silencieuse et se comprendre sans mots ?

L'ennui apparent d'être sous-contesté, dont les hommes se plaignent souvent, n'est rien contre le danger d'être submergé par les femmes. Dans une communauté de couple, les deux devraient et pourraient se révéler plus rapidement. En groupe, nous formons donc parfois jusqu'à trois sous-départements, chacun avec un animateur de jeûne, afin d'éviter des demandes excessives. Dans cette situation, un couple pourrait prendre conscience de quelque chose qui va bien au-delà de la situation de jeûne en randonnée.

La chance merveilleuse est de trouver un rythme commun. Bien entendu, afin d'éviter d'être sous-contesté, le pas de verrouillage peut être modifié en faveur de la course en avant. Ensuite, il peut l'attendre à un point de rendez-vous. S'il doit attendre un certain temps, ce n'est pas du tout un problème, car il pourrait pratiquer la méditation ou la contemplation ou tout ce qui lui fait plaisir. Le danger, cependant, réside dans le fait de vouloir partir en randonnée dès son apparition. Cela conduit au fait qu'elle n'a aucune pause et finit par être submergée. Ici aussi, le rapport à la vie quotidienne doit toujours être pris en

compte.

Cependant, cela constitue également un danger lors de la division de groupes plus importants en groupes plus petits. Les plus forts (en termes de fitness) doivent non seulement attendre les plus faibles, mais aussi leur permettre des pauses adéquates pour se régénérer. Sinon, non seulement, mais surtout à jeun, les plus faibles se retrouvent dans des situations insupportables.

Si de telles choses sont expérimentées et apprises consciemment dans le partenariat, cela est d'un grand avantage pour le développement commun. Jeûne et Randonnée est une excellente et merveilleuse occasion de le faire. Cependant, le principe de l'ombre est toujours proche et permet également des expériences folles et de nombreux miracles bleus. Nous sommes différents, tous les uns des autres et aussi les sexes les uns des autres, et cela peut être sans aucun jugement.

En fin de compte, il est logique de prêter attention aux options de rémunération. Le plus fort physiquement peut transporter les deux choses dans son sac à dos, notamment l'eau. Cela peut vous plaire à tous les deux à sa manière. Elle se sent aimée, il peut sentir qu'il est celui qui se soucie et qui est le plus fort, et il peut en profiter. Il peut aussi marcher pieds nus et utiliser des chaussures de course légères. En fait, il existe aujourd'hui des chaussures à peine perceptibles en termes de poids, mais dont les semelles vous évitent cailloux et crampons.

Parler en jeûnant ?

Bien sûr, il n'est pas nécessaire de rester silencieux tout le temps lors d'une semaine de Jeûne et Randonnée. De bonnes conversations sont bonnes pour toutes les personnes impliquées, tant qu'elles sont bien dosées et menées avec soin. Cependant, parler est en réalité ardu et consomme beaucoup plus d'énergie. Et tous les sujets ne se prêtent pas à un tel discours ambulancier. Cependant, de nombreux couples ont découvert que lors d'une randonnée à jeun, ils peuvent parler

de sujets qui ont tendance à créer des défenses sur le canapé à la maison.

Les couples de même sexe sont souvent meilleurs pour Jeûne et Randonnée car ils sont physiquement plus proches les uns des autres. Ils ont trop souvent une répartition des rôles de genre. Cependant, cela ne se reflète généralement pas autant dans les différentes performances physiques.

Randonnée rapide avec les meilleurs amis

Dans un partenariat de Jeûne et Randonnée avec votre meilleur ami, les similitudes pourraient être plus grandes si, par exemple, vous endossez tous les deux le rôle yin et appréciez ensemble les beautés pittoresques, la lumière particulière du jour et des saisons, l'abondance d'herbes utiles. De plus, l'ouverture et la liberté intérieure de Jeûne et Randonnée est une expérience particulièrement agréable entre meilleurs amis. Ensemble en chemin, ils peuvent échanger des idées et sont pour la plupart « compétents » dans des domaines similaires, ce qui peut les rapprocher.

Dans de nombreux cas, un meilleur ami peut sauver la psychothérapie et donner à la vie beaucoup plus de profondeur et de joie. La semaine de Jeûne et Randonnée donne de nouveau du temps l'un pour l'autre - même en des temps autrement mouvementés - ils pourraient prendre du temps pour des sujets qui brûlent l'âme et pour le plaisir mutuel et l'embellissement des mouvements et des exercices. Vous pourriez vous masser après la randonnée, ce qui fait les pieds requis ou donner ou profiter de soins cosmétiques ensemble.

Les hommes auraient encore plus besoin de Jeûne et Randonnée avec leur meilleur ami. Mais dans l'ensemble, ils sont moins enclins à jeûner et ont de moins en moins de chances d'avoir un meilleur ami. Incidemment, les deux sont de sérieux inconvénients pour la santé, comme cela devient très clair lorsqu'il y a un burn-out imminent. Mais quand ils partent

ensemble, ils s'amuseront souvent plus s'il est plus exigeant et exigeant, s'il a davantage le goût de l'entraînement, ce qui peut être réalisé avec l'utilisation correcte des bâtons de marche nordique.

Hacher ensemble la soupe et la cuisiner, un jeu à domicile pour les meilleurs amis, est généralement moins positif pour les hommes. Mais il est possible qu'il y ait une certaine quantité de vigilance à apprendre ici ou qu'il y ait une chance de trouver une auberge qui, après un avertissement préalable approprié, s'adapte aux préférences et aux besoins étranges des jeûneurs-randonneurs.

Ou rester seul ?

Sortir seul peut aussi apporter de belles opportunités, car il n'y a plus de distractions ou d'excuses. Dans le silence du silence, de la forêt et des montagnes, Dieu est le plus proche de nous. Ou pour le dire autrement : nous nous rapprochons de l'unité. Randonner seul est une excellente occasion de se réconcilier avec soi-même. Cela fonctionne particulièrement bien et facilement avec Jeûne et Randonnée. Je peux m'adapter idéalement à moi-même et trouver mon rythme, me challenger de manière optimale.

En cheminant à mon rythme, je peux repenser mon chemin dans la vie et traiter ce qui se cache derrière moi. Avec Jeûne et Randonnée, nous avons une position de départ idéale pour nous développer en traitant l'ancien pendant que nous nous ouvrons au nouveau - nous devons juste nous rappeler à quel point le mouvement physique soutient le mouvement de la conscience. C'est une belle opportunité si nous partons seuls et par conséquent en silence. L'idéal est de calmer le dialogue intérieur constant de l'esprit. Ici aussi, la nature offre une aide merveilleuse avec la tranquillité qu'elle dégage.

En fait, nous utilisons donc aussi le silence dans les groupes, en particulier lors des ascensions, pour ouvrir de tels espaces d'expérience et pour maintenir l'espoir d'expériences d'unité.

Avec le jeûne silencieux, rien que pour nous-mêmes, ces opportunités sont bien sûr préservées de manière optimale. Bien sûr, cette lumière apporte toujours de l'ombre. Les conditions de base pour une semaine de Jeûne et Randonnée agréable, comme la merveilleuse soupe de légumes et les smoothies célestes, peuvent être assez (trop) exigeantes pour le randonneur solitaire dans leur production. Mais il existe aussi des moyens d'obtenir de l'aide ou de recevoir de l'aide. Naturellement, la randonnée seule n'est une option que pour ceux qui sont expérimentés dans le jeûne et la randonnée, car des dangers incalculables se présentent, surtout si vous vous aventurez sur des chemins éloignés de l'aide extérieure.

Nourriture sur le pouce

Jeûne et Randonnée a besoin, même si cela semble paradoxal au premier abord, de la bonne nourriture. Cela vaut pour le corps et l'âme. Avec des soupes et des smoothies qui ont fait leurs preuves, nous apportons au corps des nutriments importants et favorisons en même temps le nettoyage des intestins. Et avec des méditations et des exercices, nous nourrissons l'esprit et l'âme.

Nutrition corporelle

Soupe de légumes - la bonne nourriture de jeûne

Soulager, nettoyer et reconstruire le corps et l'esprit : Nous respectons ce plan de diverses manières lorsque nous jeûnons. D'une part avec la désormais légendaire soupe de légumes à jeun, qui a été développée il y a des décennies sur la base d'une recommandation de l'American Heart Association. Elle a entre-temps acquis une certaine notoriété et même un statut culte comme Hollywood Lent Soup ou Cabbage Soup. La réputation le précède, et à juste titre, que c'est un jeu d'enfant de maigrir et même de parler de jeûne. Cela est dû aux composants végétaux soigneusement choisis, dont le

métabolisme consomme presque autant d'énergie qu'il en obtient. Donc pour le corps c'est une sorte de jeu à somme nulle : il utilise ce qu'il gagne. Mais l'âme a autant à manger qu'elle veut et est donc de bonne humeur et s'engage. De tels jeux à somme nulle ne les offensent pas non plus, car ils y sont également habitués après des milliers d'années d'évolution. Dans les temps infiniment longs avant les fruits des rosiers, les légumes des mauvaises herbes et le grain des graines de graminées, elle devait souvent se contenter de peu, parfois de rien du tout.

Ce jeu à somme nulle peut même sauver des vies. De mon père, un ingénieur des mines qui connaissait peu la médecine naturelle, j'ai appris comment il a survécu en tant que prisonnier de guerre en mangeant de l'herbe. De nombreux compagnons d'infortune sont morts de faim dans cette situation, alors que ses intestins devaient au moins faire l'affaire. Et aujourd'hui, des années après sa mort, je le pense bien sûr à Ann Wigmore, la fondatrice de l'Institut Hippocrate aux États-Unis, qui a fait des miracles de guérison avec les graminées et surtout l'agropyre. Si la soupe du jeûneur est variée de manière agréable, comme le font les fées de la soupe du jeûne à TamanGa, qu'elles adaptent en couleur au principe du jour, le tout devient un jeu pour l'âme et le corps, qui ne s'en aperçoit que tardivement - voire pas du tout - qu'est-ce qui se passe ou qu'est-ce qui se passe comme il y en a peu. La soupe - décorée d'épices et de fleurs, mais toujours sans sel - est en constante évolution, également en consistance. S'il est écrasé le matin, il est facile à emporter en randonnée en thermos ou en bouteilles. Le soir, il peut contenir tous les morceaux de légumes pour changer, ce qui est bon pour l'âme - comme toute variété. Et le corps reçoit vraiment quelque chose entre les dents. La mastication calme à nouveau la partie inquiète de l'âme en nous, car c'est quelque chose de familier et de fiable. En profiter vraiment maintenant vaut aussi son pesant d'or pour notre alimentation après le jeûne.

Il existe maintenant de nombreuses variantes de la soupe. Il n'y

a guère de chef étoilé ou primé qui ne l'ait pas encore essayé. Vous trouverez ci-dessous notre recette de base personnelle avec diverses variantes possibles.

Mais s'il vous plaît noter: Le bouillon du jeûne est très alcalin en raison des nombreuses épices et doit être cuit et servi complètement sans sel. Si vous souhaitez utiliser des cubes de bouillon par manque de temps ou d'ingrédients insuffisants, veuillez utiliser de la qualité biologique non salée. Cependant, il serait préférable de toujours faire bouillir vous-même le bouillon de base à partir de légumes biologiques.

Vous pouvez faire cuire le bouillon à l'avance et le remplir dans des bouteilles en verre, par exemple. Il peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Bouillon de jeûne selon la recette de base Buchinger

600 g de légumes tels que poireaux, pommes de terre, carottes, Panais, fenouil, céleri, courgettes herbes fraîches ou séchées comme le thym,

Romarin, sauge, livèche

1/2 cuillère à café de graines de carvi

1/2 cuillère à café de clous de girofle

1/2 cuillère à café de baies de genièvre

2 feuilles de laurier

1 oignon haché 2-3 gousses d'ail

3 litres d'eau

• Hachez finement le poireau, coupez le reste des légumes en dés ou râpez-le au robot de cuisine. Ajouter tous les ingrédients à l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter environ 30 minutes.

Filtrez ensuite la soupe dans un tamis.

79-81

Info : Si vous ne voulez pas jeûner sans pulpe, vous pouvez faire cuire les légumes à moindre coût puis les réduire en purée ou déguster la soupe comme un minestrone. Si vous souhaitez faire votre semaine de jeûne comme cure alcaline, les pommes de terre ou la citrouille conviennent également. Les deux remplissent et forment une base, et les ingrédients végétaux du

bouillon peuvent être variés en fonction de votre humeur et de la saison. La betterave et les tomates, par exemple, offrent une variété de couleurs et de saveurs. Vous pouvez également expérimenter avec les épices - par exemple, remplacez le carvi par une pincée de muscade râpée, de cumin et de cardamome, d'autres fois utilisez un mélange de curry, un peu de concentré de tomate, du zeste de citron ou un trait de jus d'orange. Lorsque vous jeûnez, vos nerfs olfactifs deviennent si fins qu'il vous est facile d'être inspiré.

Smoothies - verts et délicieux

Le matin - au moins après quelques jours - un "smoothie vert" a généralement encore meilleur goût que la soupe, bien qu'il ne doive pas être une alternative. Il peut être varié dans presque toutes les couleurs, tous les goûts et toutes les consistances et peut désormais compter sur une armée de millions de fans. Créé à l'origine par Victoria Boutenko comme un smoothie vert en raison de sa teneur élevée en chlorophylle, il a maintenant été varié, raffiné, amélioré et, malheureusement, parfois "aggravé" comme pratiquement aucune autre boisson. D'un point de vue médical, son charme particulier reste lié à la richesse de l'original en plantes vertes (feuilles). La chlorophylle donne le vert, la couleur de la croissance et de l'espoir. C'est une molécule très similaire à l'hémoglobine, qui rend notre sang rouge à cause du fer (atome) au centre. Cela nous fournit de l'énergie et la transporte dans l'organisme. Par conséquent, la chlorophylle est tout aussi importante pour les plantes que le sang l'est pour nous. Dans la chlorophylle, au lieu du fer, il y a un atome de magnésium au centre, le minéral des nerfs forts. En fait, la chlorophylle et le magnésium nous font très bien dans le monde mouvementé d'aujourd'hui. L'astuce de Victoria Boutenko, pour rendre une boisson aussi simple au goût du plus grand nombre et pour tirer tout ce qui est précieux des cellules végétales, réside dans la façon dont elle est préparée. Cela nécessite des mélangeurs dits à grande vitesse, car ils

sont proposés aujourd'hui dans toutes les variantes et gammes de prix possibles. La vitesse élevée ouvre non seulement les cellules, mais rend également le tout agréablement mousseux et savoureux. Les smoothies rappellent en termes de goût et d'apparence avec leur légèreté enchanteresse la déesse de l'amour Vénus-Aphrodite, et de nombreux jeûneurs-randonneurs tombent immédiatement éperdument amoureux d'elle.

Il y a maintenant un grand nombre de recettes en circulation. Vous pouvez trouver une recette de base ici.

Recette de base de smoothie vert

2 pommes

1 citron avec une partie de la peau 1 banane

2-3 poignées d'orties, de chou frisé ou d'épinards, 300-500 ml d'eau

• Coupez en quatre les pommes et le citron, épluchez et coupez la banane en deux. Mettez tous les ingrédients dans le bol du mixeur, mélangez pendant 1 minute et dégustez immédiatement.

Info : Les orties sont représentatives de toutes les herbes sauvages que vous connaissez, bien qu'elles soient agréablement douces et conviennent donc également aux débutants en matière de smoothie en termes de goût.

Les herbes sauvages contiennent beaucoup plus de minéraux, de vitamines et d'autres substances vitales que nos légumes à feuilles.

En ce qui concerne les légumes à feuilles, le chou frisé est l'un des favoris en termes de contenu nutritionnel, et les épinards, la mâche, la bette à carde ou les feuilles de chou-rave peuvent également être bien utilisés dans les smoothies. Les légumes-racines n'ont pas leur place dans le smoothie, mais devraient plutôt être consommés en salade ou bu sous forme de jus fraîchement pressé. Cela est dû au fait que l'amidon qu'ils contiennent ne doit pas être dilué avec de l'eau, car cela le rend plus difficile à digérer.

Pour donner à un smoothie vert la touche finale en termes de goût et aussi pour stabiliser la chlorophylle, un citron mûr s'est avéré être le meilleur. Utiliser d'autres fruits aigres pour créer des smoothies fera la même chose.

Les pommes et les bananes sont des exemples de la teneur en fruits.

Bien sûr, il serait toujours préférable d'utiliser des fruits de saison mûrs, cultivés le plus naturellement possible ou idéalement sauvages (par exemple les mûres, les framboises). La banane est utile pour donner aux smoothies une consistance crémeuse, mais elle peut aussi être laissée de côté.

82-83

Pour le bien de votre santé et de l'environnement, nous vous recommandons de toujours utiliser autant que possible des fruits et légumes issus de l'agriculture biologique.

En fait, vous pouvez manger des smoothies de toutes les couleurs - du jaune du curcuma au rouge des fraises en passant par le bleu profond des myrtilles - et dans toutes les saveurs possibles. Avec Jeûne et Randonnée, bien sûr, nous ne pouvons pas le faire, et nous restons largement attachés à l'idée originale, selon laquelle nous améliorons également le goût avec des fruits afin d'adoucir notre vie de randonneur.

Cependant, je sais d'après les recherches du professeur Andreas Michalsen de la clinique universitaire de la Charité à Berlin que les fruits réduisent moins le facteur de croissance IGF-1 pendant le jeûne, ce qui serait important pour les effets bénéfiques du jeûne dans le cancer.

Dans l'ensemble, le smoothie est le pendant idéal des aliments modernes, très dilués, qui font grossir car on a l'habitude de manger jusqu'à ce que l'estomac soit plein. Cependant, avec les aliments modernes hautement compressés, il y a beaucoup plus de calories qu'avant. À cet égard, le smoothie est une variante nutritionnelle aussi délicate que la soupe du jeûneur - mais d'une manière vénusienne charmante. On peut même chercher les ingrédients nous-mêmes lors des randonnées ou les ramasser (à TamanGa) dans le jardin biologique. Bien sûr,

ils sont meilleurs quand ils sont frais. Lors des randonnées aux herbes, qui peuvent être merveilleusement combinées avec Jeûne et Randonnée, le smoothie vert tombe comme au passage. Les deuxième et troisième portions des smoothies sont faciles à emporter avec vous lors de Jeûne et Randonnée.

Cadeaux d'aliments crus de mère nature

Au cours de nos semaines de Jeûne et Randonnée conjointes et en particulier lors de la randonnée-jeûne plaisir, même les petites collectes d'aliments crus sur le chemin ont fait leurs preuves. Ceux-ci ont le merveilleux effet secondaire de nous montrer à quel point les offres de Mère Nature sont diversifiées lors de la recherche et du coût. C'est tellement facile et beau de se rapprocher d'elle et de se nourrir d'elle. Et déjà en une semaine, le sentiment de gratitude et en même temps édifiant peut s'installer, quelle grande mère merveilleusement nourrissante nous avons en elle, sans parler des beautés naturelles qu'elle nous accorde.

Il n'y a pratiquement rien sur le bord de la route qui soit immangeable. Et très peu sont vraiment vénéneux comme le crocus d'automne (*Colchicum*) ou la pruche (*Conium*). Il faut aussi laisser sur pied les vivaces du Germer blanc (*Veratrum album*) ainsi que celles de l'Aconitum. Dans l'ensemble, les plantes vraiment toxiques sont rapides à apprendre. Et tout le reste est un cadeau de la nature pour nous. Mais si les vaches, qui ne sont pas du tout aussi stupides qu'on les appelle souvent, abandonnent la renoncule jaune, nous devrions le faire aussi, simplement parce qu'elle est à peine comestible. Sinon, Dame Nature nous offre avec ses herbes et graminées, ses fleurs et ses vivaces, ses buissons et ses arbres une abondance presque indubitable de délices qui vous invitent à goûter et à collectionner et à nous rapprocher à nouveau de notre grande mère en peut.

Jeûne et Randonnée comme perfectionnement de la cure Mayr - école de mastication et massage intestinal

Si vous emportez un peu de nourriture crue avec vous lors de Jeûne et Randonnée ou que vous vous réunissez autour du bol de soupe avec d'autres, vous avez la chance d'une véritable école de mastication, comme l'appelle la cure Mayr. Une carotte ou un chou-rave, emporté avec vous en chemin, offre l'opportunité idéale de transformer les légumes étape par étape et bouchée par bouchée, en randonnant et mâchant en jus liquide. Bien mastiquer et apprendre à manger lentement en même temps est une excellente opportunité pour une vie plus saine. La soupe de légumes avec des morceaux de légumes gros et au moins fermes offre également une bonne occasion de faire des progrès substantiels vers une meilleure digestion à ce niveau. Notre digestion commence en fait dans la bouche par la mastication et la salivation, et objectivement, les glucides sont déjà digérés ici par l'amylase de la salive. Cela améliore considérablement la position de départ pour la digestion globale, car bien sûr, tout est déjà là au début.

En fait, on peut se rendre compte des deux préoccupations principales de la cure Mayr à jeun-randonnée, en quelque sorte, à côté et avec des mesures un peu différentes, plus développées. Alors que le massage intestinal, la deuxième étape de la cure Mayr, se produit tout seul à chaque pas et à chaque respiration, il y a beaucoup à améliorer en ce qui concerne l'école de mastication de nos jours.

Les pratiques de la cure Mayr peuvent aussi être encore développées aujourd'hui et considérablement améliorées au passage. Nous n'allons pas faire saliver de vieux petits pains avec du lait de vache. F. X. Mayr, le fondateur de la cure, ne le recommanderait certainement plus, sur la base des connaissances actuelles concernant la farine blanche, le lait de vache et le besoin de nourriture fraîche. Au contraire, afin de sécuriser les bio-photons, l'éclat de la vie, il laissait ses mâcheurs s'exercer sur quelque chose de frais d'une qualité

biologique exquise. Un peu d'aliments crus sélectionnés est idéal pour cela, car c'est au tout début de la vie une introduction idéale aux premiers essais de mastication de bébé. Ceux qui s'habituent à mâcher avec dévotion pendant une semaine de Jeûne et Randonnée apprendront automatiquement à manger plus lentement grâce à cette école de mastication, qui est d'un grand avantage pour tous les problèmes digestifs. Une mastication particulièrement consciente est un changement bienvenu lors des randonnées et n'interfère pas avec le processus de jeûne. En fait, un jus de fruits ou de légumes fraîchement pressé est également autorisé pendant le jeûne dit Buchinger. Ce dernier a également l'avantage de baisser davantage l'hormone de croissance IGF-1. L'IGF-1 assure une division cellulaire rapide et réduit ce qu'on appelle l'apoptose, le suicide cellulaire des cellules anciennes, usées et endommagées. Ce dernier phénomène en particulier est important et favorable au jeûne et en fait un excellent support pour toute thérapie anticancéreuse. À cet égard, une mastication lente et agréable des légumes est nettement préférable aux fruits en termes de santé. Le jus de légumes produit par une mastication excessive est donc doublement utile et favorable à une alimentation saine plus tard.

En plus de l'école de mastication, le deuxième facteur de la cure Mayr est le massage intestinal. Jeûne et Randonnée demande une respiration, en fonction de l'effort demandé. Les mouvements rythmés de notre principal muscle respiratoire, le diaphragme, massent l'abdomen et donc les intestins de manière naturelle. La randonnée fait travailler non seulement les muscles des jambes, mais aussi les intestins grâce à la respiration. La qualité de ce massage intestinal naturel qui va de pair avec le jeûne dépend cependant du bon fonctionnement des muscles abdominaux. Lorsque ceux-ci se sont relâchés et reculés par manque de pratique, le diaphragme ne fera que pousser l'estomac vers l'avant lors de l'inspiration. Si les muscles abdominaux sont en bonne forme, cependant, ils

forment une plaque musculaire continue de l'arc costal à l'os pubien, ce qui empêche cela. Dans cette situation, des respirations profondes permettent le massage rythmique souhaité et naturel des intestins. À cet égard, un programme d'accompagnement de renforcement et donc de construction des muscles abdominaux lors d'une semaine de Jeûne et Randonnée est très utile. Vous trouverez les exercices correspondants plus tard.

La variante Mayr du jeûne combinée à Jeûne et Randonnée se traduit par une autre synergie merveilleuse. La marche apporte naturellement du mouvement à tout le corps. Cependant, la marche forcée, comme pour les ascensions, intensifie encore plus la respiration et amène ainsi de plus en plus le dôme diaphragmatique à masser les intestins à chaque inspiration. Vu sous cet angle, le paysage à travers lequel nous conduisent les Jeûne et Randonnée a une influence considérable sur cet effet de massage. La randonnée dans un paysage vallonné ou même en montagne est bien sûr bien plus efficace que la randonnée dans la plaine. Avec ce dernier, cependant, la vitesse de marche pourrait intensifier l'effet de massage. On trouvera souvent de telles synergies dans le jeûne et la randonnée.

Nettoyage du côlon pendant le jeûne

Les soupes et smoothies et les ingrédients alimentaires crus ont tous en commun le fait qu'ils sont non seulement riches en fibres, mais qu'ils offrent en fait des fibres fibreuses pures. Combiné avec beaucoup d'eau de bonne qualité, de préférence de l'eau de source, ou même du jus de pomme trouble et dilué, ils peuvent même avoir un léger effet laxatif. En combinaison avec beaucoup d'exercice, ils favorisent les selles comme rien d'autre. Cependant, cela élimine le programme de nettoyage intestinal qui serait autrement nécessaire pendant le jeûne. La seule chose importante est d'aller à la selle au moins tous les deux jours. La manière dont cela est réalisé joue en réalité un

rôle secondaire, le lavement n'est pas une fin en soi. En raison de la teneur élevée en fibres de cet aliment de jeûne et du massage lors d'une randonnée, l'organisme réapprend généralement assez rapidement à s'occuper à nouveau de l'ordre et de la propreté de l'intestin. Bien sûr, des tisanes laxatives et des lavements pourraient également être utilisés, mais dès que l'organisme s'est lancé dans tout le programme de Jeûne et Randonnée, cela est généralement superflu.

Cependant, un lavement peut avoir des avantages lors d'une semaine de Jeûne et Randonnée. Le changement peut être plus rapide, les maux de tête initiaux et les tensions musculaires jusqu'au cou et aux épaules sont atténués voire résolus. Un déplacement des intestins vers l'avant dans un ventre sphérique ou suspendu serait maintenant bon pour s'inverser lentement à nouveau avec un programme de renforcement des muscles abdominaux. Le temps de Jeûne et Randonnée est merveilleusement adapté pour lancer un tel programme. Mais il faut un peu plus que marcher. En revanche, non seulement le massage intestinal constant pourra être récupéré, mais la graisse du ventre diminuera encore plus rapidement grâce à cette incitation supplémentaire à la randonnée. Cela nous évite ses effets hormonaux très désagréables ainsi que de nombreux autres désagréments. Après tout, le risque d'Alzheimer augmente avec chaque centimètre de tour de taille. Et au passage, la silhouette devient plus attirante. Un programme abdominal très efficace au fil du temps ne prend pas plus de trois minutes par jour.

"Le jeûne est nécessaire parce que l'âme est étouffée par trop de sang et de graisse et est alors incapable de voir et de juger les choses divines et célestes."

Gatenos, médecin à la cour impériale romaine

Le programme des abdominaux

Exercice 1 : Allongez-vous sur le dos aux pieds d'une chaise sur laquelle vos jambes peuvent être commodément placées de manière à former un angle droit entre le bas des jambes et les cuisses d'une part et les cuisses et le torse de l'autre. Ensuite, vous saisissez doucement vos propres oreilles avec vos doigts, remontez le haut de votre corps en utilisant vos muscles abdominaux et, si possible, touchez vos cuisses avec vos coudes.

Au début, cet exercice ne sera probablement possible qu'à un degré rudimentaire, mais il deviendra de mieux en mieux avec le temps et passera à autre chose. Si cela vous semble trop frustrant en raison de muscles abdominaux largement défailants, vous pouvez lentement mais sûrement progresser jusqu'au premier exercice avec la variante de maintien plus facile des exercices 2 et 3. De cette façon, votre succès devient également une sorte de contrôle du succès de l'ensemble du programme de développement.

Exercice 2 : Allongez-vous confortablement sur le dos, les bras derrière la tête détendus sur le sol. Maintenant, soulevez lentement votre abdomen avec vos jambes tirées sans aucun élan et amenez-le au-dessus de votre tête en position de bougie, mais sans étirer vos jambes ni utiliser vos bras pour vous aider.

Si cela n'est pas encore possible en raison d'un manque initial de muscles abdominaux, il est utile de tenir quelque chose avec les mains derrière la tête (par exemple sur un pied de table) jusqu'à ce que vous puissiez plus tard faire l'exercice sans cette aide.

Exercice 3 : Vous prenez doucement l'arrière de votre tête dans les deux mains jointes et vous la soulevez du sol, ainsi que vos jambes pour qu'elles flottent dans l'air juste au-dessus du sol. Maintenant, il s'agit de tirer et d'étirer lentement et consciemment vos jambes avec la tête haute.

À quelle fréquence les exercices doivent-ils être répétés ? La mauvaise nouvelle : tous les exercices de renforcement doivent être répétés jusqu'à ce que les muscles en question brûlent, indiquant qu'ils sont surchargés, puis cinq fois de plus. Ce léger surmenage est nécessaire pour inciter à développer plus de muscles.

La bonne nouvelle : Pour beaucoup, cinq répétitions suffiront au départ et pour un certain temps.

La meilleure nouvelle : si plus de répétitions sont nécessaires plus tard avant que la brûlure ne se produise, c'est un signe que le programme fonctionne et que le renforcement musculaire a commencé. Il peut être motivant de se rendre compte qu'avec les muscles abdominaux, non seulement le massage intestinal naturel revient, mais aussi des avantages importants pour la santé et l'esthétique.

Il ne s'agit en aucun cas de construire des abdos de planche à laver. Les muscles abdominaux peuvent également se développer magnifiquement sous une douce couche de graisse féminine qui recouvre doucement le nombril d'un doux Anneau de colline en bordure. Cette bague douce fascine énormément les hommes. Il y a une raison pour laquelle il y a le proverbe arabe : Une femme sans ventre est comme un ciel sans étoiles.

Eau, boire et transpirer

En marchant à jeun, boire est encore plus important qu'avec d'autres types de jeûne, car on transpire plus quand on bouge et donc on perd plus d'eau. Boire est généralement plus important que manger, et lors du jeûne, où manger est largement évité, cela devient encore plus important. La meilleure mesure naturelle sans spécifications en litres serait de toujours garantir une urine pâle pendant la journée. Des quantités spécifiques n'ont pas de sens, car elles dépendent de l'étendue de l'activité physique et de la transpiration, qui à son tour dépend du type.

Lors de randonnées difficiles, cela peut bien dépasser les deux

litres par ailleurs habituels. Quoi que nous transpirons, nous devrions également boire à nouveau et ajouter aux deux litres habituels par jour. Il ne faut en aucun cas viser la perte de poids par la transpiration, ni en randonnée, ni dans le sauna ou le tepidarium. Ce dernier en particulier, en tant que chambre de chaleur à 37 degrés, a fait ses preuves pour nous régénérer et nous étirer après des Jeûne et Randonnée.

La transpiration par le mouvement, en particulier par la randonnée, est généralement plus saine que la transpiration passive par apport de chaleur externe. Néanmoins, cela reste un bon moyen pour l'organisme de réchauffer son métabolisme et de se débarrasser du superflu par la transpiration. La forme la plus appropriée pour le Jeûne et Randonnée, car elle est la plus douce, est le tepidarium, la chambre de réchauffement des anciens Romains, qui, avec des températures proches de la température corporelle de 37 à 38 degrés, entraînait une légère transpiration sur de longues périodes de temps., même pendant une heure et un calme plus, conduit. Le sauna finlandais avec des températures supérieures à 90 degrés, d'autre part, provoque des poussées de sueur, avec lesquelles l'organisme empêche sa température centrale d'atteindre des niveaux fébriles via le froid d'évaporation.

Les alternatives qui vont bien avec Jeûne et Randonnée sont les bio-saunas et les grottes de sudation. À des températures comprises entre 50 et 60 degrés, l'organisme est capable de se débarrasser de ce qui peut être excrété sous forme de déchets à travers la peau sans être submergé.

Eau vive de eau de source

Une bonne eau est - pas seulement pendant le jeûne - encore plus importante qu'une bonne nourriture. À TamanGa, notre centre de jeûne dans le sud de la Styrie, où nous proposons diverses semaines de jeûne et de randonnée, nous faisons beaucoup pour avoir de l'eau de qualité. Les possibilités d'amélioration de l'eau sont de plus en plus étendues. Une demande à l'aqueduc peut clarifier dans quelle mesure des

améliorations sont nécessaires.

C'est malheureusement souvent le cas aujourd'hui, car les stations d'épuration font de plus en plus de compromis. Une des raisons est la forte pollution des eaux souterraines par l'élevage industriel. Ainsi, l'approvisionnement en eau du robinet devient de plus en plus immangeable. Depuis que j'ai écrit la préface du livre de Marion Schimmelpfennig "La mafia des eaux minérales et des boissons", j'ai perdu bien des illusions. Même (encore) les réseaux d'aqueduc municipaux, ainsi que les politiciens, subissent de plus en plus la pression et le pouvoir des entreprises, et la qualité de l'eau est terriblement défailante. Mais que faire quand la bonne eau est si essentielle au jeûne ?

Mon histoire d'eau

Heureusement, j'ai toujours été intéressé par l'eau au cours des décennies où j'ai été médecin et j'ai recommandé à mes patients et lecteurs de boire suffisamment de bonne eau chaque jour. Mais qu'est-ce qui suffit et surtout bien ?

La mesure reste simple : deux litres d'eau propre par jour et exempte de polluants comme les nitrates.

Mais qu'est-ce qui est bon ? Au début, je recommandais une bonne eau souterraine du robinet. Mais cela devient de plus en plus rare, principalement en raison de contaminations issues de l'élevage industriel. À l'origine, j'ai lu les travaux du pape autrichien de l'eau Viktor Schauberg et j'ai cherché mon bonheur personnel dans l'eau avec Grandier et Blocher. Ensuite, j'ai passé beaucoup de temps à investir beaucoup d'argent dans divers systèmes de nettoyage, d'amélioration et de raffinage de l'eau du robinet et j'ai essayé la plupart des systèmes et appareils.

Le système d'osmose inverse de son prédécesseur est toujours à TamanGa aujourd'hui et promet la "Meilleure eau" avec une grande prétention. Mais une telle eau, complètement vidée de toutes particules, est-elle vraiment la meilleure ? Cela ne dépend-il pas vraiment du type de particules et de leur

composition ? La meilleure eau de source et de pluie est en fait pauvre en particules, mais elle contient tout de même des minéraux et sa composition globale en dépend. Dans les pays où l'eau est polluée, l'osmose inverse est certes bonne, mais la meilleure eau n'a qu'un meilleur goût.

De plus, le système d'électrolyse est synonyme d'eau alcaline, qui présente des avantages incontestables pendant les périodes de jeûne et de désintoxication en raison de son effet antioxydant et que je recommande depuis longtemps lors de mes cours de Jeûne et Randonnée, mais à long terme, ce n'était pas le cas. savoureux pour beaucoup.

Mon peuple à jeun préférait boire "l'eau hexagonale", qui a un goût étonnamment frais et est censée évoquer un état d'agrégation très spécial de l'eau du robinet d'une manière mystérieuse . C'est aussi l'eau que le TamanGaler a préféré boire sur le long terme.

Au fil du temps, cependant, il s'est avéré que les TamanGaler, qui avaient été choyés et sensibilisés par les meilleurs aliments entiers cultivés eux-mêmes avec pleine conscience, ont commencé les uns après les autres à utiliser l'eau d'une source à 15 kilomètres. Quiconque prend autant de temps et d'efforts pour s'approvisionner en eau personnelle doit avoir des raisons.

J'ai toujours trouvé l'importance du goût dans mes recherches. En tout cas, j'ai perdu le courage de recommander des appareils coûteux pour un usage domestique et, surtout, un usage continu. Au lieu de cela, ma vieille préférence et mon intérêt pour la maturité, c'est-à-dire l'eau de source naturelle s'est réveillée, c'est-à-dire l'eau qui, suivant sa propre nature, émerge à nouveau comme une source artésienne après un long voyage à travers la Terre Mère. Un don de la nature qui s'offre de son plein gré et de son plein gré. Aucun effort technique n'est nécessaire si l'on peut utiliser une telle source. Dommage que nous n'en ayons pas tous dans le jardin. Comme toujours dans ma vie, je suis vite tombé sur la solution. Une telle eau vive, j'ai appris de l'amateur d'eau Johann

Abfalter, se caractérise par une grande stabilité - remplie dans des bouteilles en verre - elle ne coule même pas si vous la buvez avec la bouche de la bouteille pendant une semaine. Au contraire, il m'a montré avec des études que la teneur en germes diminue même avec le temps et contrairement aux autres eaux si vous la laissez reposer. Il ne développe aucun goût de rassis après avoir été debout.

Depuis des mois maintenant, j'expérimente en moi-même et dans mon environnement qu'une telle eau vive provenant de sources naturelles est la base (de vie) idéale. Lorsque cela est garanti, le goût individuel doit déterminer le choix personnel de l'eau. J'ai fait un test sensoriel, c'est-à-dire un test gustatif, d'abord entre sept eaux de source mûres en compagnie de scientifiques et de collègues et j'ai trouvé la "source de lumière" de St. Leonhards au meilleur goût. Ensuite j'ai testé plus d'eau de source mûre, mais le goût est resté au premier choix.

En buvant cette eau - à partir de bouteilles en verre bien sûr - j'ai pu ressentir à quel point je me sens bien avec. Mon collègue le plus proche a eu des expériences similaires avec sa »source solaire« dès le début. Entre-temps, j'ai effectué de nombreux tests sensoriels de ce type avec les participants au cours et j'en ai ressenti les effets impressionnants. En tant que médecin du jeûne, je suis particulièrement heureux lorsque les femmes en particulier, qui jusque-là avaient eu du mal à boire suffisamment, ont trouvé leur eau très personnelle si douce et agréable, presque savoureuse, et n'ont plus eu de problème à boire leurs deux litres par jour.

Bien sûr, en tant que médecin, je suis constamment tenté de prescrire une bonne eau de source issue d'une sélection à croissance lente selon les tableaux cliniques.

Rétrospectivement, cependant, je suis toujours étonné de voir à quel point le test de goût individuel peut faire beaucoup mieux. Avec lui nous les remettons à la décision du médecin intérieur. Et quand je compare ses résultats avec les listes d'affectations existantes de la médecine empirique, je suis souvent étonné.

C'est la même expérience que j'ai présentée dans "The Secret of Lean Energy in Our Food". Si j'avais fait attention à mes goûts dès le départ, j'aurais toujours mangé comme je le fais maintenant : végétal, sain et sans gluten. Je retrouve maintenant la même chose avec l'eau : sur la bonne base d'eau de source mûre, suivez votre propre goût et choisissez votre source individuelle.

Et je suis ouvert au fait que la source peut changer avec le temps et mon humeur, tout comme les goûts changent et les gens se développent. Mon sentiment se confirme de plus en plus que notre organisme avec son intelligence corporelle exige exactement ce dont il - et donc nous - avons besoin. Boire devient une mesure thérapeutique.

Le sommeil comme nourriture

Un bon sommeil réparateur est de la plus haute importance pour la réussite d'une semaine de Jeûne et Randonnée. En fait, la croissance ne peut se produire que pendant le sommeil, des muscles à la conscience. Cela est scientifiquement clair depuis longtemps, même si trop peu en ont tiré des conclusions jusqu'à présent. L'importance même de la médecine conventionnelle pour la croissance régénérative pendant le sommeil est démontrée par sa redécouverte de l'ancien temple du sommeil sous la forme du coma artificiel. Ce faisant, elle plonge le patient dans un sommeil artificiel, en particulier dans des situations apparemment désespérées, dans lesquelles le médecin intérieur peut alors faire des merveilles.

Le sommeil est également crucial pour toutes les mesures de régénération et de réparation de l'organisme pendant le jeûne. Les deux nécessitent un bon sommeil et ne font que vraiment passer par là. Par conséquent, il ne doit pas être particulièrement long. En fait, il y a des phases dans le jeûne où le besoin de sommeil diminue même de manière significative. Si le corps a besoin de sommeil, cependant, il devrait toujours en

obtenir, surtout à jeun, afin de continuer à fonctionner. Être capable d'effectuer la régénération et les réparations nécessaires et d'ancrer les processus d'apprentissage dans le système sur le long terme. Ce dernier est même scientifiquement confirmé : tout ce qui est appris n'est retenu à long terme que par le sommeil ultérieur. Même les oiseaux ne peuvent chanter par cœur des nouvelles mélodies qu'ils entendent pendant la journée après avoir suffisamment dormi. Nous, les humains, savons depuis longtemps par expérience que ce que nous avons appris est ancré ensuite pendant notre sommeil. Même les stimuli définis pendant la journée pour développer les muscles ne peuvent être réalisés que dans la croissance musculaire concrète la nuit.

À cet égard, comme pour tous les types de jeûne, le sommeil est d'une importance primordiale dans une semaine de Jeûne et Randonnée. Si vous êtes vraiment fatigué et que vous pouvez dormir, vous devez y céder à tout moment - idéalement aux heures prédestinées, c'est-à-dire la nuit et à midi.

Jeûne et Randonnée est aussi l'occasion idéale d'adapter davantage son rythme de sommeil à celui de la nature, d'autant plus que l'on est le plus possible en extérieur dans la nature. Dès que c'est le cas, presque tout le monde retombe dans les genoux de Dame Nature et dans son rythme, comme par eux-mêmes.

Dans la jungle il n'y a qu'une seule option au lever du soleil : se réveiller. Les toucans et les singes crient trop fort pour saluer le soleil. La chaleur humide de midi, quant à elle, suggère une pause et un sommeil appropriés.

Dans les refuges de montagne, la vie commence souvent encore plus tôt avec les premières lueurs de l'aurore. Le temps est une sécurité et un départ anticipé est important. Il est compréhensible qu'une pause de régénération soit prévue sur et sous le sommet à midi et que les activités du soir ne se prolongent pas longtemps dans la nuit.

Lorsque vous naviguez en mer, la vie commence généralement avec le lever du soleil, et tout le reste en découle. En randonnée

dans le désert, le temps après le lever du soleil est le seul moment qui permet de bien progresser, car le froid de la nuit se transforme en fraîcheur agréable. Mais cela ne dure pas longtemps. La chaleur presque insupportable de midi ne permet que de ramper.

Ainsi, partout où nous nous rapprochons de Mère Nature, nous retombons dans ses rythmes. En jeûnant-en randonnée, nous nous déplaçons, chaque fois que cela est possible, dans la nature et faisons bien de nous approcher à nouveau de ses voies intérieurement. Après un départ matinal, une longue pause déjeuner (sommeil) est une bonne idée - de préférence en chemin et dans la nature. Une sieste sous un arbre ou dans un pré a même son charme particulier. A l'ombre des arbres, il est particulièrement facile de se régénérer à différents niveaux. Cela combine les stimuli de guérison maintenant scientifiquement prouvés des arbres et des forêts avec les possibilités de régénération tout aussi naturelles du sommeil et celles spéciales de la sieste de midi. La sieste quotidienne réduit (chez les hommes) la probabilité d'une crise cardiaque de plus de 50 pour cent. Il est certainement tout aussi utile chez les femmes, mais il n'a pas encore été scientifiquement étudié, probablement parce que le risque d'une crise cardiaque pour les femmes est encore et injustement sous-estimé.

« Le jeûne est la nourriture de l'âme. Au fur et à mesure que la nourriture physique se renforce, le jeûne rend l'âme plus forte et ses ailes plus flexibles, la soulève et la fait méditer sur les choses célestes en exaltant les convoitises et les joies de la vie présente. "Jean Chrysostome

Les meilleurs fast food - recettes et astuces Simone Veters

Tisanes rapides

Au cours de nos semaines de jeûne et de randonnée, certaines herbes se sont avérées si efficaces qu'elles devraient être mentionnées ici. Pour ceux qui refusent le thé, vous pouvez ajouter des herbes savoureuses comme la menthe poivrée ou la

verveine citronnelle, qui adoucissent le goût ou le rendent plus agréable. Cependant, la menthe poivrée a un effet rafraîchissant et ne doit être utilisée qu'avec parcimonie pendant les saisons froides.

Les plaintes classiques qui peuvent survenir pendant le jeûne sont une circulation instable avec des vertiges, surtout le matin, des maux de tête de type migraine pendant le sevrage du café ou du gluten ou une plainte du tube digestif, que ce soit par des brûlures d'estomac, des nausées ou simplement un gargouillement d'estomac.

Il existe des thés classiques qui aident généralement rapidement ici.

Fenouil-anis-carvi - apaisant pour les ventres irrités. Toutes les mamans qui allaitent connaissent ce mélange harmonisant, réchauffant, calmant, et il est aussi parfaitement adapté aux premiers jours de jeûne pour réconcilier les estomacs vides qui ont besoin de se ressourcer.

Un gargouillement d'estomac disparaît généralement rapidement.

Romarin - le remontant

Aux deuxième et troisième jours de jeûne, certaines femmes en particulier éprouvent des problèmes circulatoires et ne démarrent pas vraiment. Cet effet secondaire se produit assez rarement chez les hommes. Une tasse de thé au romarin aide d'une manière fantastique. Il stimule la circulation sanguine, stabilise la tension artérielle et réveille les esprits fatigués.

Le gingembre - source de chaleur et génie de la détoxification

Tout au long du jeûne, le gingembre aide à réchauffer et à détoxifier le tube digestif. Il a un effet antibactérien et stimule la circulation et aide contre les nausées, les migraines, les indigestions, les douleurs musculaires et les rhumatismes. Il nettoie notre système, pour ainsi dire, jusque dans les fins capillaires.

Pour le thé, coupez quelques tranches de gingembre du

tubercule et ajoutez-les à un litre d'eau chaude, que vous buvez ensuite tout au long de la journée. Si vous aimez beaucoup le gingembre, vous pouvez en frotter une partie dans de l'eau bouillante (par exemple avec la râpe à ail) et le faire bouillir quelques minutes. Pour sucrer, nous recommandons le xylitol ou - encore mieux, car il n'y a pas d'index glycémique et zéro calorie - Eryfly.

Yarrow - une aide miracle pour tous les maux initiaux

Comme cela sera mentionné dans le programme de douze jours, l'achillée millefeuille aide rapidement et efficacement à toutes les problèmes du jeûne. Si vous n'avez pas d'herbe fraîche sous la main, le thé d'achillée millefeuille peut être acheté dans les magasins d'aliments naturels, les pharmacies - mais nous pouvons également demander à la fleur elle-même de la soigner pendant la randonnée. L'herbe fonctionne presque aussi bien que les fleurs (fleurs seulement entre mi-juin et début octobre), et on peut mâcher quelques feuilles ou une fleur, que ce soit pour des crampes d'estomac, des maux de tête, des tensions cervicales ou des crampes menstruelles.

95-96

Pour le thé, infusez une fleur ou quelques feuilles par tasse et laissez infuser quelques minutes.

Autres boissons pour le jeûne

Vous pouvez décider si vous souhaitez compléter la période de jeûne avec des aliments liquides et sans pulpe. Ensuite, en plus de la meilleure eau de source possible, des thés, de l'eau citronnée, du bouillon de légumes sans sel et des jus pressés seraient conseillés. Il existe aussi des ingrédients verts comme le jus d'herbe ou la spiruline. Dans ce cas, nous recommandons parfois de faire des lavements pour soulager les intestins et éviter les ré-intoxications.

Si vous souhaitez vous faciliter la tâche, disposer d'un mixeur performant et ne pas avoir la patience des lavements, vous pouvez également opter pour l'option du jeûne plus doux en

intégrant des smoothies verts et autres boissons mixées revigorantes et pauvres en fructose. La fibre des fruits, des graines de chia, des graines d'ortie et des feuilles a un effet positif sur le nettoyage du côlon si les lavements ne sont pas souhaités. Nous déconseillons expressément le sel de Glauber, agressif pour les muqueuses. Quiconque a eu de bonnes expériences avec lui et souhaite utiliser le sel de Glauber peut bien sûr le faire, mais dans la plupart des cas, c'est mieux sans. Un demi-litre de jus de choucroute, par exemple, a un léger effet laxatif (il doit contenir le moins de sel possible et ne pas être bu tous les jours, car le sel est stocké dans le tissu conjonctif et ralentit le drainage) ou la fistule de cassia, une plante tropicale fruit dont la pulpe entraîne une légère diarrhée.

Shake à la spiruline

3 g de poudre de spiruline (correspond à environ 6 pastilles, selon le fabricant)

3 colonnes d'un pamplemousse 250 ml d'eau

96-97

- Al Mélangez les ingrédients et dégustez, en salivant bien ! La spiruline est mieux absorbée par les muqueuses de la bouche. Info : Si vous aimez les pellets, vous n'avez pas besoin de les mélanger, vous pouvez les consommer directement. Il est préférable de le sucer le matin après le réveil, afin de recevoir un boost de substances vitales dès le début de la journée.

Jus d'herbe

Si vous avez une presse à rouleaux, un hachoir à viande ou un presse-agrumes à manivelle, faire du jus d'herbe en vaut la peine. La fibre d'herbe elle-même n'est pas adaptée à notre digestion et peut former des enchevêtrements dans le tractus gastro-intestinal. L'herbe, cependant, est l'une des plantes les plus médicinales sans effets secondaires nocifs (la plupart des herbes ont des substances très médicinales, qui, cependant, causent des problèmes en cas de surdosage ou conduisent à un effet d'accoutumance si elles sont prises en continu). Ann Wigmore a déjà expérimenté le jus d'herbe et l'a utilisé pour accompagner de nombreux patients sur leur chemin de

guérison. L'Institut Hippocrate, qui exerce toujours avec succès aujourd'hui, sous la direction du Dr. Brian Clement transmet ses découvertes.

Si vous n'avez pas de presse-agrumes mais un mixeur, vous pouvez également mélanger l'herbe avec la quantité appropriée d'eau et filtrer la boisson verte à travers un tamis à cheveux ou un chiffon.

Les graminées appropriées sont

- tous types de graminées céréalières (pouvant être cultivées soi-même ou commandées en ligne),
- toutes les variétés de ray-grass et
- Ray-grass allemand.

Notre collègue Bruno Weihsbrodt s'est beaucoup occupé de la culture des graminées pour la production de jus. De plus amples informations sont disponibles sur sa page d'accueil <http://www.issgras.at/>.

Si vous travaillez avec la presse, un ou deux verres de schnaps (0,2-0,4 cl) de cette boisson très concentrée suffisent à couvrir les besoins quotidiens en la plupart des vitamines.

Si vous êtes inspiré, faites des recherches sur Internet ou procurez-vous un livre sur le jus d'herbe comme source de substances vitales ! L'histoire d'Annette Larkins, 74 ans, qui boit du jus d'herbe de blé frais tous les jours et mange des aliments crus, est très inspirante. Elle a en fait quarante ans - sans botox ni chirurgie plastique.

Si le traitement de l'herbe fraîche semble trop long : Vous pouvez également acheter de la poudre d'herbe, mais nous vous recommandons plutôt des herbes sauvages fraîches ou des herbes de laitue, car elles contiennent plus d'énergie vitale. En revanche : mieux vaut poudre que pas de vert du tout !

Rafraîchissement PUR

1/2 concombre 1 pomme

1 citron avec 1/3 du zeste quelques feuilles de menthe

quelques pointes d'ortie ou graines d'ortie 500 ml d'eau de

source

- Mélangez tous les ingrédients pendant 1 minute et dégustez.

Info : La boisson comme boisson de jeûne idéale pour l'été a un effet tonifiant et rafraîchissant, reminéralisé et désacidifié. Quand il fait frais dehors, cependant, il est préférable de remplacer la menthe par un peu de romarin ou de gingembre. Vous pouvez également expérimenter avec vos herbes préférées : cette boisson énergisante est également délicieuse avec de l'aneth, de la coriandre ou de l'herbe au sol - selon vos besoins !

Pastèque très chaude et froide

1/2 petite pastèque réfrigérée 1 morceau de gingembre de la taille d'un pouce

- Grattez la chair de la pastèque avec une cuillère à soupe et placez-la dans le bol du mixeur. Ajoutez le gingembre tranché, ajoutez un peu d'eau si vous aimez (ou quelques glaçons en été),

Mélangez pendant 1 minute - c'est fait !

99-100

Info : Cette boisson rafraîchissante mais pas trop rafraîchissante a un effet bénéfique sur l'estomac. Ceux qui l'aiment très sainement peuvent aussi utiliser l'écorce verte avec un melon bio et ainsi obtenir tout de suite une bonne portion de chlorophylle.

Bouillons de légumes et smoothies

On perçoit souvent une stricte séparation entre les jeûneurs : il y a les amis du smoothie et les fans de soupe. La plupart du temps, certains ne s'entendent pas très bien avec les autres. Cela peut être dû au fait qu'avec le jeûne Buchinger, à l'origine la forme de jeûne axée sur la santé la plus répandue sous nos latitudes, tout type de cellulose était absolument tabou, car Buchinger supposait qu'elle interférait avec le processus de jeûne. Dr. Otto Buchinger a fondé sa première clinique de jeûne en 1920 et est devenu populaire pendant la phase de réforme de la vie.

Les smoothies sont issus de la direction des aliments crus et sont influencés par la »smoothie mother« Victoria Boutenko. Elle suppose qu'une surabondance de substances vitales peut mieux aider le corps parce que nous souffrons tous de carences nutritionnelles chroniques. Elle préfère la fraîcheur. Le bouillon bouilli sans contenu vivant est plutôt dédaigné ici.

Comme c'est souvent le cas, les deux approches se justifient, même si les recherches sur les substances vitales, les enzymes et les antioxydants à l'époque de Buchinger étaient loin d'être à jour. Aujourd'hui, Buchinger soulignerait certainement aussi l'importance des substances vitales.

En termes simplifiés, le constat suivant peut être transmis : le jeûne Buchinger est bon pour ceux qui veulent quelque chose de chaud le soir qui n'a pas le goût d'une tisane. Cependant, vous devriez assurer-vous que votre bouillon reste sans sel.

Une astuce pour s'assurer un bon goût est empruntée à la cure Breuss : Pour le bouillon de soupe, faites d'abord revenir vigoureusement un oignon. Ce goût est ensuite transféré à la soupe, mais il donne également faim lors de la préparation. Parce que les saveurs de rôti réveillent chez la plupart des gens des souvenirs de repas de fêtes ou de barbecues...

De nombreux amis Buchinger rapportent qu'ils se sentent encore plus légers et plus vivants sans aucun composant fixe. Le revers de la médaille, cependant, est que lorsque vous jeûnez avec des smoothies verts, il y a moins d'effets secondaires désagréables les deux premiers jours de jeûne. Nous trouvons rarement des nausées, des maux de tête et une mauvaise circulation chez nos participants. La reminéralisation est meilleure, car les carences de l'organisme sont compensées plus rapidement grâce au bon apport en substances vitales. Les antioxydants, c'est-à-dire les piègeurs de radicaux libres, sont plus abondants ici et agissent comme une sorte de micro-police. Tous les invités indésirables sont transportés avec votre aide. Pendant le jeûne Buchinger, il est encore plus important de boire suffisamment de bonne eau et de consommer des herbes

amères ou de la terre curative (argile à boire) le matin, car il n'y a presque pas besoin de radicaux libres. Ici, il serait possible de préparer de savoureux jus de presse qui peuvent être bu en petite quantité. Les propriétés médicinales et la richesse en antioxydants du vert feuille peuvent également être utilisées par ceux qui disposent d'une presse à rouleaux.

Bien entendu, il est aussi facilement possible de combiner les deux approches, comme nous le faisons dans nos stages de jeûne de printemps et d'automne « Corps - Temple de l'Âme » et nos stages de Jeûne et Randonnée . Il y a des smoothies le matin et du bouillon de légumes le soir. Et cela serait bien sûr également possible avec une semaine de Jeûne et Randonnée à la maison.

Combinaisons de jus pour un jeûne sans pulpe

Pour les variantes proposées ici, que vous pouvez modifier à votre guise, vous avez besoin d'une presse à rouleaux. Vous pouvez même utiliser un presse-agrumes pour extraire le jus des légumes féculents pendant que les feuilles de pissenlit passent dans la presse.

Info : Buvez le jus immédiatement après le pressurage car il est désormais de la plus haute qualité. Le citron apporte la note rafraîchissante et stabilise la chlorophylle.

Pomme - céleri

3 pommes

3-5 branches de céleri

• Pressez les pommes hachées avec les branches de céleri.

103-104

Info : Le céleri contient beaucoup de substances alcalines, qui s'intègrent de manière savoureuse grâce à la fraîcheur de la pomme.

Carotte - citron - orange

5 carottes

1 citron avec une partie du zeste

2 oranges, pelées

2 gouttes d'huile de cannelle ou de pavot au choix

- Passez les carottes et le citron dans le presse-agrumes avec les oranges.

Info : L'acidité du citron empêche le jus de brunir, c'est-à-dire qu'il s'oxyde rapidement. Les arômes de fruits et la douceur des oranges font du jus une délicieuse expérience gustative.

Assaisonner au goût avec de la cannelle ou de l'huile de graines de pavot.

Betterave - pomme - citron

Whiteaster

1-3 tubercules de betterave (selon la taille)

3 pommes

1 citron avec une partie du zeste

- Hachez les betteraves et les pommes et laissez-les passer dans l'extracteur de jus - ce mélange mousse un peu, mais la mousse est également saine.

Des semaines de nourriture crue au lieu de jeûner ?

Nous avons constaté que de nombreuses personnes sont davantage inspirées par une période de jeûne et une pause de régénération avec des aliments crus réduits. Dans le cas du jeûne strict, l'effet est généralement plus important et extrêmement impressionnant pour les nouveaux venus au jeûne. De combien de peu ai-je réellement besoin pour me sentir heureux et libre ? Mais si vous ressentez un grand besoin de douceur de vivre, d'amour, d'une vie libre et d'aventures et que vous le satisfaisiez habituellement avec de la nourriture au lieu de réaliser les souhaits de votre cœur, alors il y a le risque qu'un très grand désir de sucreries surgisse pendant la semaine, les sandwiches au fromage, les pizzas et autres festins pas très sains s'installent.

Notre observation est que pendant les semaines de jeûne désamorçées, dans lesquelles nous incorporons des smoothies,

de délicieux power-shakes et de simples légumes crus, décorés de fleurs et d'herbes sauvages, comme repas de jeûne, beaucoup plus d'inspiration est prise dans la vie quotidienne et les anciens modèles sont brisés de manière plus durable.

Certes, 40 à 50 pour cent des participants ont maintenant pris le smoothie vert pour le petit-déjeuner et rapportent beaucoup plus de légèreté le matin, une meilleure concentration et globalement plus d'énergie vitale.

Les semaines de jeûne avec un programme d'aliments crus comprennent, par exemple, le jeûne indulgent et la semaine de désintoxication à TamanGa. Vous pouvez bien sûr mettre en œuvre un tel programme à la maison en incorporant des shakes puissants et des variations d'aliments crus - de préférence sans sel, marinades, vinaigrette (appétissante) et noix et toujours sans céréales - dans votre semaine de jeûne, qui prend ainsi le caractère d'un bâtiment semaine de désintoxication.

Jeûne et Randonnée comme nourriture pour l'esprit et l'âme

La marche consciente comme école de pleine conscience
Jeûne et Randonnée est une merveilleuse opportunité de sensibilisation et de pratique. Cela correspond donc à ce qui célèbre les succès et même les triomphes aujourd'hui sous la pleine conscience, notamment aux USA. En fin de compte, cela est basé sur l'ancienne pleine conscience et l'attention que le bouddhisme a toujours appréciées. Plus nous vivons en pleine conscience, plus nous nous sentons épanouissants et édifiants et plus nous devenons alertes et conscients.

106

Les méditations en marchant telles que le Kinhin du bouddhisme zen, où chaque pied est consciemment et délibérément placé l'un devant l'autre, font de la marche un rituel éprouvé depuis des siècles et qui favorise la prise de conscience et la pleine conscience d'une manière très similaire à la méditation assise, qui semble seulement l'interrompre même s'il a lieu entre les périodes de séance. De tels exercices

de marche sont bien sûr très faciles à intégrer à n'importe quel moment de Jeûne et Randonnée.

Le kinhin est la forme de marche la plus réduite et ritualisée, se déroule dans le zendo, la salle de méditation, et son rythme est dicté par les timbres du maître zen. Cependant, cela peut aussi se faire seul, par exemple sous forme de dix minutes de marche lente en cercle. Cette marche en cercle, loin de tourner en rond, montre plus clairement que toute autre forme de marche qu'il ne s'agit pas d'arriver ou d'atteindre un but, mais seulement du rituel de la marche. L'écrivain allemand Ludwig Strauss (1892-1953) le frappe très bien : « Souvent, le but n'est pas au bout du chemin, mais quelque part à son bord.

Le poète français Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944) représente en quelque sorte le pôle opposé lorsqu'il dit : « Seule la direction fait sens. Il est important que vous vous approchiez de quelque chose, pas que vous arriviez. » Mais lui aussi met l'accent sur la marche plutôt que sur l'arrivée.

La posture du Kinhin est idéale pour tous les sentiers de randonnée, même si ceux-ci demandent naturellement beaucoup plus de conscience du sol dans la nature et sont aussi beaucoup plus individuels. Nous marchons vers un objectif - comme nous l'espérons dans la vie - afin de ne pas tourner en rond, mais le facteur décisif bien avant d'arriver est de marcher en pleine conscience sur notre propre chemin.

Une sensibilisation similaire pourrait également être faite sur les chemins forestiers et prairies pour que chaque pas soit rempli de conscience. Les étirements silencieux ont fait leurs preuves pour les groupes, car le divertissement vous maintient littéralement au sol et favorise l'inconscience. L'énergie vitale et l'humeur restent faibles dans les conversations ordinaires, sinon vers le bas, tandis que le silence déploie une force incomparablement plus forte.

Il y a typiquement des périodes de silence strict dans les monastères occidentaux et, en parallèle, souvent des méditations ambulantes, dont les cloîtres artistiques et

merveilleux témoignent. Les expériences dans de vrais monastères comme celles des cisterciens témoignent à ce jour de la grande puissance du silence d'une part et du mouvement rituel conscient d'autre part. Par conséquent, chaque monastère avec un cloître au bord de la route serait une invitation bienvenue à très consciemment - peut-être même une demi-heure - pour expérimenter la marche rituelle consciente du Kinhin oriental dans un environnement chrétien et ainsi aussi la faire revivre.

Marchez avec tous vos sens - et voyez

Aussi précieuses et merveilleuses que soient les méditations en marchant dans de tels lieux de culte de la culture ancienne, dans les grands espaces, elles révèlent des stimuli complètement différents, car ici, elles peuvent utiliser beaucoup plus les sens et les ramener à l'essentiel.

Nous sommes tellement unilatérales du côté fonctionnel de nos sens que nous remarquons à peine à quel point nous avons perdu leur côté plus sensuel et archétypiquement féminin en raison de la pure recherche de performance et d'efficacité. De plus en plus attachés au résultat (financier), nous avons presque oublié que les sens peuvent et veulent nous transmettre le plaisir des sens. Voir et entendre, et même sentir et goûter, c'est presque tous obtenir des informations.

En plus de nos jambes et de nos pieds, nous pouvions aussi laisser nos yeux vagabonder et vagabonder sur des paysages magiques. Nous pouvons en profiter pendant le jeûne, s'ils veulent s'attarder fascinés et touchés, laisser entrer des images, qui de cette façon redeviennent des images d'âme et nourrissent avec nous les mondes d'images d'âme sous-alimentés modernes. Ce type d'école de vision se marie à merveille avec l'randonnée à jeun et peut nous aider à trouver un tout nouveau look et plus loin à notre vision.

Il n'est pas étonnant que les Indiens n'aient pas voulu vivre sans eux et que les Occidentaux en manquent aussi autant. Même s'ils le remarquent rarement. Nous n'avons pas besoin de

voyager en Nouvelle-Zélande pour voir les choses autrement et, surtout, pour apprendre à regarder. Ainsi, des excursions dans de tels mondes d'images d'âme trouveraient certainement aussi des motifs merveilleux. Avec le Se concentrer sur la recherche au lieu de voir Jeûne et Randonnée peut développer une qualité sensuelle impressionnante.

Marche intemporelle et méditation visuelle

Une visite à l'exposition Atman de Bernd Kolb à Berlin m'a apporté une expérience de marche et de vision très spéciale. D'énormes portraits brillants comme par magie de personnes qui vivent encore dans le monde de l'âme, capturés de manière mystérieuse par un maître de l'image, ont été placés au bout de longs couloirs sombres dans une ancienne usine. Nous, les visiteurs, avons été guidés, mais pas comme des visites d'art normales avec des explications, mais complètement différentes. On nous a simplement demandé d'approcher lentement les grands visages vifs, étape par étape, d'une manière très consciente. La lenteur a déployé toute sa magie, et la marche est devenue un voyage entre les mondes, comme le chemin du monde profane au monde sacré. Voir se transforme peu à peu en regarder et s'abandonner à l'expérience intérieure. Avec cette approche lente et consciente d'un objectif lointain, une vision magique s'est développée par elle-même et de l'intérieur, qui a atteint la perspicacité - un véritable spectacle d'images d'un autre monde qui a suscité le désir. Et il s'agissait de marcher et de voir consciemment.

Jeûne et Randonnée dans les paysages de l'âme

Bien entendu, la nature du paysage a toujours un caractère symbolique. Les paysages culturels vallonnés avec les zones forestières nous mettent en relation avec les deux aspects décisifs de notre vie, la nature et la culture, et nous rappellent les hauts et les bas de la vie. Selon C. G. Jung, la façon dont il

Il y a dans le mandala de la vie de traiter avec la nature, mais le chemin du retour ou de la maison est dédié à la culture. Un paysage qui reflète les deux peut ainsi mettre notre âme en relation avec les deux moitiés de la vie et leurs thèmes, tout comme dans la littérature ancienne de l'Illiade et de l'Odyssée d'Homère.

Les paysages lacustres sont des paysages d'âme par excellence, comme le Mecklenbourg Lake District. Ils nous connectent avec des mondes émotionnels et des problèmes d'âme. Les Jeûne et Randonnée au bord de la mer apportent avec l'eau salée en plus le sel de la vie et aussi la référence de l'âme et l'envie de voyager.

Les randonnées dans le désert sont moins adaptées aux Jeûne et Randonnée en raison de la chaleur et de l'augmentation des besoins en eau. Ils peuvent nous confronter à la rareté et à la frugalité, mais aussi nous encourager à lutter contre la finitude et la mort. En tant qu'expression du principe de vie de Saturne, qui inclut également le jeûne, elles sont en effet très exigeantes, mais d'autant plus symboliques. Les migrations du désert jouent également un rôle majeur dans notre tradition judéo-chrétienne. Les gorges et les vallées profondes rappellent des coupures dans nos vies qui peuvent aller aussi loin que le Grand Canyon et créer de manière inattendue des expériences complètement nouvelles. Remonter une gorge nous rapproche pas à pas de la source, à la fois extérieure et la nôtre. Une telle randonnée dans les gorges pourrait aussi être un exercice de recherche de sens sous la devise « Allez à votre propre source ».

Dans les montagnes, nous pouvons passer de vallées fertiles à travers des paysages de plus en plus arides à des régions rocheuses, où la vie prend du retard et où notre randonnée se transforme en escalade et enfin en escalade. En fin de compte, les roches nues avec leur clarté saturnine laissent tout ce qui vit s'éloigner jusqu'à ce qu'il ne reste que la structure et la sévérité. Comme pour le jeûne, tout est réduit à l'essentiel. Tout ce qui est superflu est abandonné. Ici, nous rencontrons aussi l'archétype auquel appartient le jeûne à l'extérieur. Le vagabond

solitaire dans la roche, dans le désert ou dans la glace est presque un symbole du principe de Saturne. De cette façon, les motifs du paysage sélectionné peuvent augmenter votre propre motivation pour Jeûne et Randonnée . En fait, ce sont presque toujours des images internes que nous suivons de l'extérieur. La motivation à jeûner et à randonner a aussi besoin d'un motif, d'une image intérieure que nous poursuivons à la recherche de nous-mêmes.

Jeûne et Randonnée avec tous vos sens

Notre audition peut tout aussi bien se développer lors d'un jeûne et d'une randonnée conscients, par exemple lorsque nous marchons accompagnés du chant des oiseaux ou lorsque nous ressentons à nouveau très consciemment le rythme et la mélodie des cours d'eau. Nous pouvons également entendre consciemment le vent dans les arbres et le bruit de nos pas - par exemple dans les feuilles d'automne. Alors l'audition devient l'écoute. Des itinéraires d'exercice appropriés dans la nature peuvent être de merveilleuses préparations pour réécouter notre voix intérieure. Surtout quand nous réprimons silencieusement notre voix "extérieure". Avec une conversation constante et le bavardage correspondant, c'est presque le reflet du bavardage interne constant de notre cerveau désormais généralement hyperactif. Mais si nous y allons en silence, nous pouvons écouter. Ainsi, Jeûne et Randonnée peut progressivement raviver notre voix intérieure. Il est extrêmement important pour notre chemin de développement d'écouter et d'obéir à cette voix intérieure. Maître Eckhard dit très justement : « Je m'assieds sur une pierre et j'écoute ce que Dieu dit en moi.

Jeûne et Randonnée est aussi une opportunité paradisiaque pour nos papilles, car la nature vivante offre un véritable trésor de suggestions pour nos papilles. La plupart de ce que Mère Nature nous révèle volontiers est comestible et donc aussi précieux. Ici, un tout nouveau niveau de sensualité peut s'ouvrir,

qui enrichiera plus tard aussi notre expérience de la nourriture.

Nourriture merveilleusement fertilisée. Ainsi, une semaine de Jeûne et Randonnée peut en fait se transformer en feu d'artifice pour nos papilles. Et un si peu de crudités ne perturbera pas plus Jeûne et Randonnée que la classique soupe de légumes. Ici, l'odorat se joint harmonieusement, car bien sûr, nous sentirons aussi les plantes et les fleurs et apprécierons leur parfum, peut-être même apprendrons-nous à les reconnaître. Jeûne et Randonnée est une très bonne occasion de développer un bon nez. Une bonne collation peut nous aider sur de nombreux chemins et bien au-delà des sentiers de randonnée. Le jeûne sensibilise généralement les gens, mais surtout avec le sens olfactif souvent très enfoui des citadins, j'ai vu pas mal de réveils. Un odorat bien développé est également une merveilleuse occasion de se protéger des dangers imminents pendant le repas qui suit. Vous pouvez le sentir dans le vrai sens du terme avant que quelque chose n'atteigne votre bouche.

Bien sûr, nous pouvons également défier et promouvoir le sens du toucher lors du jeûne et de la randonnée. Un très bel exercice pour deux est la marche dite du photographe, dans laquelle un randonneur à jeun mène l'autre. Celui qui est conduit a les yeux bandés et peut apprendre à se confier. Le voyant cherche pour lui des motifs dans la nature, qui devraient être enregistrés et intégrés dans l'album photo de l'âme. Cela peut aller des prises de vue de paysage aux prises de vue macro de calices. Il est important de spécifier la section de l'image afin que la caméra humaine puisse s'ajuster en conséquence, c'est-à-dire du grand angle au zoom extrême. Ensuite, le photographe ouvre le diaphragme ou le bandeau - selon le temps d'exposition souhaité - en repliant le bandeau avec ses mains. Cet exercice est idéal pour passer du voir au regarder, mais aussi pour transmettre des expériences tactiles au partenaire « aveugle ». Ici, il n'y a pratiquement pas de limites à la créativité afin d'ouvrir les portes de la sensualité à un

tout nouveau sentiment et toucher. Le bout des doigts devient sensiblement plus « sensible » au fur et à mesure que l'expérience de l'exercice progresse.

Bien sûr, les massages peuvent aussi stimuler notre peau et nos sensations tactiles. Ils n'ont même pas besoin d'être des professionnels. Dans nos cours de jeûne de printemps et d'automne "Corps - Temple de l'Âme", les massages du visage, du dos et du ventre que nous nous donnons mutuellement sont des expériences sensorielles agréables. Le visage est plus susceptible d'être caressé et barbouillé de manière apaisante. Dans le cas de l'abdomen, il s'agit de marcher avec des mouvements doux selon le trajet du (gros) intestin, qui monte du bas à droite, puis tire par le milieu et redescend à gauche. Les longs muscles du dos sont lissés lentement et avec dévouement.

Le jeûne favorise le contact avec le légendaire sixième sens comme aucun autre exercice, car il vous rend plus sensible et, au fil du temps, plus réceptif à votre propre intuition et finalement même au surnaturel. Quiconque passe beaucoup de temps dans la nature en jeûnant favorise non seulement un bon nez mais aussi ce sixième sens, que nous connaissons surtout chez les êtres naturels comme les animaux. Ils sentent et pressentent souvent à l'avance ce qui les attend et peuvent ainsi se mettre à l'abri à temps des catastrophes naturelles telles que les tremblements de terre, les éruptions volcaniques ou les tsunamis. Pensons aux rats proverbiaux qui ont quitté le navire (voilier) en train de couler bien avant, à savoir dans le dernier port avant la catastrophe.

Jeûne et Randonnée devient une véritable école des sens. Et en fait, les approches d'exercice correspondantes peuvent également entraîner un jeûne sensuel global.

Méditations

Nous pouvons faire une merveilleuse pratique de la pleine conscience en marchant et en faisant de la randonnée. La nature peut attirer notre attention sur ses beautés et nous

pouvons en profiter avec étonnement. Mais chaque pas nécessite également de la pleine conscience en raison de l'inégalité naturelle du chemin. En fin de compte, nous pouvons bien sûr pratiquer la pleine conscience - ou la pleine conscience, comme on l'a récemment appelé - n'importe où, y compris la vaisselle et la conduite, même pendant une conversation. Dès que les pensées vagabondent, il est important de les ramener à l'activité respective, à la fois doucement et fermement. Le secret est d'être pleinement absorbé par ce que nous faisons, quoi que nous fassions. Peu importe qu'elle soit généralement classée comme importante, décisive ou banale. Quoi que vous fassiez, faites-le pleinement et cela deviendra automatiquement une méditation. Telle est la devise, aussi simple qu'exigeante.

Mais aussi les méditations guidées, qui peuvent devenir des « voyages vers l'intérieur », sont un accompagnement particulièrement adapté aux temps de jeûne et de randonnée. En plus des chemins extérieurs, ils utilisent également les chemins de l'âme intérieure pour se trouver et se rapprocher. J'ai fait un grand nombre de ces voyages dans le monde intérieur, y compris un programme spécial d'accompagnement de jeûne avec deux méditations par jour pendant une semaine. Notre jeûne en ligne est désormais accessible à tous.

Des exercices d'étirement

Après des randonnées intenses, il est judicieux d'étirer les muscles les plus sollicités, c'est-à-dire ceux des jambes en randonnée. Les muscles du mollet peuvent être bien étirés si vous placez votre corps en forme de A majuscule, c'est-à-dire vos jambes droites, vos fesses au point le plus haut, votre tête entre vos épaules. Cette position est similaire à ce qu'on appelle "chien regardant vers le bas" ou simplement "chien" en yoga. Placez ensuite un pied sur le talon d'Achille de l'autre et laissez-

le s'enfoncer lentement vers le sol en tirant le mollet. Comptez maintenant jusqu'à vingt, de préférence dans une langue peu familière. Et n'oubliez pas un beau sourire. Ensuite, l'autre côté est étiré.

Pour étirer les deux mollets et l'arrière de vos cuisses en une seule fois, asseyez-vous sur le sol avec les jambes droites, laissez le haut du corps et la tête pendre et touchez ou saisissez vos orteils avec vos mains. Cela devrait entraîner une contraction des mollets, des cuisses arrière et des longs muscles du dos. Dans ce cas particulier, vous pouvez baisser la tête pour une fois, et les types agiles peuvent s'embrasser sur les genoux au fil du temps.

Pour étirer l'avant de la cuisse, tenez-vous sur une jambe droite, pliez l'autre en arrière, saisissez le cou-de-pied avec les deux mains et tirez votre talon vers vos fesses. Le corps et la jambe allongée doivent former une ligne droite. Comptez à nouveau lentement jusqu'à vingt et profitez de la traction comme un bon signe d'étirement.

Cet exercice est - debout libre - en même temps un bon exercice d'équilibre. Au début, il est bon de choisir un point fixe avec les yeux qui fournit le soutien nécessaire. Au fil du temps, cela devient moins important, et finalement l'exercice peut même réussir les yeux fermés, ce qui indique alors un équilibre étonnamment bon.

Rituels

L'exercice qui vient d'être décrit peut facilement être développé en une sorte de méditation debout et combiné avec les questions : « Comment puis-je me tenir debout ? pour moi-même. " ? "-" Qu'est-ce que je représente réellement ? "-" À quel point est-ce que je le supporte heureux et engagé ? "

Cela peut être transformé en un rituel matinal efficace au début de la journée de semaine de Jeûne et Randonnée et combiné avec les questions : « Où suis-je maintenant et où est-ce que je veux aller à l'avenir ? Et où est-ce que je veux aller aujourd'hui ? "

Un tel alignement et une telle orientation chaque matin - ou vers

l'est et l'alignement sur la lumière montante - peuvent contribuer à un réalignement holistique au fil du temps. Un rituel matinal quotidien pourrait alors même se développer à partir de cela. Il est particulièrement agréable de voir comment l'état s'améliore au fil du temps et la sécurité correspondante s'étend à d'autres domaines de la vie.

Un rituel de relaxation éprouvé qui va bien avec Jeûne et Randonnée est la relaxation musculaire progressive de Jacobson. Les muscles sont tendus de toute leur force - isométrique, c'est-à-dire sans mouvement - et la tension est maintenue jusqu'à ce que vous ne puissiez plus marcher. Lorsque vous relâchez ensuite au plus fort de la tension, vous pouvez voir comment la jambe auparavant tendue tombe beaucoup plus profondément dans la relaxation que l'homologue non entraîné. Mais le match retour vient juste après.

De cette façon, les bras et le torse de la poitrine aux muscles fessiers peuvent être tendus, même le visage. Cet exercice peut être bien utilisé pendant les pauses de randonnée, mais c'est aussi un rituel merveilleusement relaxant pour le soir et surtout favorise un bon sommeil.

Marcher et chanter

Même si un groupe ne peut pas nous porter physiquement, il nous emmènera et parfois même nous emportera. C'est beaucoup plus facile ensemble. Bien sûr, cela est particulièrement vrai lors de la randonnée et de la marche. Quiconque a déjà eu l'expérience de chanter en groupe connaîtra et appréciera la montée dans le même rythme. En chantant, chaque groupe se retrouve automatiquement dans le même rythme de respiration, et une convivialité swinguante agréable et émouvante s'installe. Au fil du temps, certains randonneurs tomberont également dans la même étape et augmenteront l'expérience de l'unité extérieure avec la connexion intérieure et peut-être même des sentiments d'unité. Les expériences extérieures d'unité ne rendent pas seulement

les expériences intérieures plus probables, elles sont en elles-mêmes extrêmement agréables.

Malheureusement, beaucoup pensent aujourd'hui qu'ils ne peuvent pas chanter parce que chanter n'est plus une évidence. Mais beaucoup le manquent aussi, et lors de nos séminaires de jeûne et de randonnée, nous découvrons encore et encore quelle belle atmosphère se développe lorsque le charme est rompu, les voix s'unissent et permettent une nouvelle communauté atmosphérique. Le vivre ensemble et la communauté étant de moins en moins vécus dans la vie de tous les jours, ils peuvent être d'autant plus importants dans les groupes de Jeûne et Randonnée. Lui et devenir édifiant. Les grandes réalisations artistiques ne sont pas demandées. Tout le monde peut participer avec des textes simples, peut-être même mantriques.

Chanter et marcher ensemble créent une résonance notable. Le phénomène de résonance des soldats marchant et chantant est bien connu. De toute évidence, l'armée n'est pas un événement artistique, et les soldats n'ont pas besoin d'avoir quelque chose de joyeux ou d'édifiant à l'esprit. L'expérience montre cependant qu'en marchant et en chantant au pas de course, ils entrent en résonance de deux manières et, ce faisant, économisent étonnamment de la force, de sorte qu'ils peuvent parcourir des distances beaucoup plus longues. Objectivement, leur résonance est si forte qu'ils doivent casser le pas en marchant sur les ponts pour ne pas les faire vibrer et s'effondrer.

La résonance s'active, elle nous met intérieurement à la merci des autres membres du groupe. Nous devenons plus ouverts, et cela aussi est un très bon sentiment par rapport à la proximité et à la solitude qui sont presque courantes aujourd'hui. Le jeûne, la randonnée et le chant nous mettent en résonance et en résonance comme presque rien d'autre, et c'est la joie et même le plaisir. "La randonnée est le plaisir du meunier" est une chanson populaire bien connue dans les pays de langue allemande, qui reprend cette expérience.

De nombreuses personnes parcourent de longues distances pour faire l'expérience des commentaires à l'Oktoberfest de Munich. Car c'est là le secret de ce festival : la bière met les gens dans l'ambiance, la musique les fait vibrer, et les deux ensemble encouragent le soi-disant balancement. Il s'agit d'un exercice de résonance extrêmement simple, dans lequel d'énormes tentes à bière tombent dans le même rythme simple. Cela semble simple d'esprit et donne à réfléchir, mais seulement sur les personnes sobres qui ne résonnent pas. Pour les invités d'ici et d'ailleurs, frissonnants et éméchés, cela ressemble à leur véritable destin. Et ils ont raison : à la fin, nous voulons tous redevenir un, comme nous l'avons fait au début dans l'utérus, où nous étions parfaitement en sécurité avec maman et nous nous balancions à chaque respiration de son mouvement diaphragmatique et nous nous sentions un. L'effet de chanter pendant une semaine de Jeûne et Randonnée est au moins aussi fort, puisque nous sommes dehors sans alcool, mais d'humeur à jeun, ce qui est souvent décrit comme l'euphorie du jeûne. Et nous faisons - contrairement à l'Oktoberfest - quelque chose de vraiment très sain pour nous-mêmes : nous sommes en mouvement et chantons généralement des chansons plus exigeantes. Ce dernier est bien sûr une question de goût. Les mantras orientaux, avec lesquels nous avons eu de bonnes expériences, sont également basés sur la pensée de résonance de connexion et de création de champ. Il est probablement la raison pour laquelle de nombreux participants à nos cours de jeûne au cours des dernières décennies m'ont dit à quel point il est plus agréable et plus facile de jeûner en groupe. Une autre raison à cela est la connaissance du pouvoir des rituels et des champs et la volonté de les utiliser consciemment. Les sociétés archaïques, que nous appelons souvent à tort primitives, avaient et ont encore ce savoir devant nous. Toutes les transitions dans la vie, de la conception et de la naissance à la fin de la solution, sont beaucoup plus faciles pour les personnes archaïques qui sont encore enracinées dans leur

tradition et leurs rituels que pour nous les gens modernes. Intégrer ces aspects dans les séminaires s'est avéré très utile. Au »Body - Temple of the Soul« nous commençons la matinée et saluons la nuit avec un rituel de chant de mantra. Cependant, lors d'une randonnée à jeun, la randonnée peut devenir un rituel en soi. Nous sommes sur le chemin de nous-mêmes et utilisons tout ce qui peut nous aider, en particulier la pleine conscience et la conscience du chemin, mais aussi l'expérience de résonner et d'être exalté

En fait, la différence entre habitude et rituel n'est "que" dans la conscience. Quand quelque chose devient une habitude voire une routine, la vie y échappe. Nous vivons cela dans les relations ainsi qu'au travail. La routine se débrouille sans conscience et laisse dépérir tous les êtres vivants. La pleine conscience et l'attention nous amènent directement dans l'instant, dans ce que l'on chante ici et maintenant.

Si nous ramenons la conscience aux habitudes et aux routines, des exercices qui servent au développement peuvent en être faits. Cela s'applique même aux pires routines telles que le travail à la pièce. Grâce à la prise de conscience, ils deviendraient un rituel et pourraient difficilement être distingués d'une retraite zen. Il est beaucoup plus facile de prendre conscience du jeûne et de l'randonnée et ainsi de s'assurer de l'énergie inspirante du rituel. Les expériences de la nature et la nouvelle connexion à la terre mère, l'expérience de la respiration connectée et bien plus encore pourraient retrouver leur magie d'une manière très merveilleuse. Alors rien ne s'opposerait à ré-enchanter notre terre.

Les rituels, tout comme le chant dans un groupe (en randonnant), vivent de la conscience. D'autre part, ceux qui comprennent enfin leur vie comme un grand rituel prennent conscience d'eux-mêmes, également conscients d'eux-mêmes, et se retrouvent soudainement debout. C'est là que réside la plus grande chance, non seulement, mais aussi de Jeûne et Randonnée .

Jeûne et Randonnée et les types d'amour

Le Christ nous anime à aimer notre prochain comme nous-mêmes, c'est une claire invitation à nous aimer nous-mêmes ou nous-mêmes. Nous ne pouvons pas aimer nos voisins plus que nous-mêmes, comme le montrent les nombreuses tentatives infructueuses de chrétiens particulièrement travailleurs qui n'aiment guère leur prochain par-dessus tout ou s'aiment eux-mêmes. L'amour-propre est donc un commandement chrétien et pourtant il est négligé par tant de personnes. Mon CD du même nom avec deux méditations guidées sur le sujet, qui est l'une des plus réussies du genre, montre à quel point le besoin est grand. Ainsi, l'amour-propre n'est en aucun cas égoïste, mais le mieux que nous puissions faire pour nos voisins et nous-mêmes.

Le jeûne, la randonnée et la remise en forme à différents niveaux - une forme que nous aimons et pouvons prendre - est donc un merveilleux pas vers l'amour de soi. De plus, il y a la nature extérieure, qui peut nous aider à nous y refléter et, avec affection pour elle, aussi à accepter notre propre nature intérieure et à apprendre à aimer. L'amour-propre devient ainsi la base de toutes les autres formes (expressives) d'amour. Dans l'amour érotique, nous pratiquons le dépassement des contraires, c'est-à-dire la polarité, et traitons la plus importante et, pour nous, la plus difficile des lois du destin : celle de la polarité. Le but est de surmonter les contraires dans l'orgasme, ce qui peut nous donner un avant-goût de l'expérience de l'unité. Lors d'une randonnée à jeun, lorsqu'ils retrouvent du temps pour eux-mêmes et qu'ils « partent l'un avec l'autre », les couples peuvent à nouveau se rapprocher à cet égard et se rapprocher. Il n'est pas rare qu'ils reconnaissent encore de grandes similitudes et un lien profond en plus de toutes les obligations sur des chemins communs et renouvellent ainsi leur ancien amour.

Dans l'amour de l'amitié, appelée philia par les anciens Grecs, on peut apprendre la loi de la résonance ou, d'un point de vue chrétien, pratiquer la charité. La résonance signifie vibrer les

uns avec les autres, et cela nécessite bien sûr du temps et la volonté de parcourir une partie du chemin ensemble et les uns avec les autres. Lors d'une semaine de Jeûne et Randonnée avec les meilleurs amis, les deux sont classiquement le cas, enrichis par les perspectives et les expériences similaires qu'ils partagent lors de la randonnée. Presque rien n'est aussi sous-estimé aujourd'hui que les opportunités de grandir dans le domaine de l'amour pour l'amitié. Jeûne et Randonnée serait également une excellente opportunité à cet égard.

L'amour de Dieu, en grec *agapã*, est le plus grand cadeau qui puisse nous être accordé, l'expérience de l'unité avec tout. En randonnée à jeun, il y a toujours la possibilité de faire l'expérience de l'unité avec la nature en s'abandonnant au repos, au vu des jeux de lumière dans les arbres ou d'une vue édifiante. Notre propre nature peut aussi se rapprocher étrangement de nous lors d'une randonnée, et lorsque nous devenons un avec elle, c'est une étape préliminaire à la réalisation de la grande unité avec tout. Bien sûr, en réalité, il ne peut pas y avoir une grande et une petite unité, mais une seule. Nous sommes toujours en accord avec tout, mais la plupart du temps, nous ne le reconnaissons pas.

Avec le jeûne cette possibilité de connaissance augmente beaucoup, car l'âme sent davantage qui elle est et qu'elle n'est qu'une invitée dans sa maison du corps et sur cette terre. Cette première étape de séparation est souvent suivie d'un regroupement à un niveau supérieur. Surtout ceux qui ont reconnu qu'ils ne sont pas des corps, mais qu'ils vivent seulement dans cette maison, prendront bien soin de la maison. Et celui qui se rend compte que cette terre ne lui appartient pas, mais seulement en prêt, sera responsable d'en prendre soin. Et c'est précisément alors que nous faisons l'expérience de l'unité dans toutes les formes d'amour.

Parce que c'est le but de toutes les formes d'amour, c'est à cela qu'elles se résument en fin de compte. Dans l'érotisme, nous nous sentons un avec notre corps et celui de notre partenaire

en orgasme, nous pouvons vivre d'air et d'amour et vouloir embrasser le monde entier. Dans l'amour de l'amitié, nous nous sentons un avec la petite amie et ne faisons plus aucune différence, nous l'aimons comme nous-mêmes. avec tout et obtenez un avant-goût inoubliable vers le but de tous les chemins : l'unité avec tout.

Ce n'est pas pour rien que l'on parle d'expérience au sommet. Quelque chose comme ça nous arrive plus facilement au sommet d'une montagne ou même juste d'une colline : Une fois au sommet, tout poids nous tombe dessus et nous lâchons ce que nous avons emporté avec nous. Pas seulement le sac à dos spécifique, mais tous les fardeaux et fardeaux, les difficultés et les plaintes que nous avons mis sur nous-mêmes ou sur les autres. Alors la vérité peut éclater pour ce moment merveilleux que nous sommes toujours un et étions avec tout, lumière et ombre, entier et parfait.

Randonnée rapide et cadeaux du bord du chemin - offres à notre côté féminin

Le jeûne et la randonnée sont deux exercices archétypiquement féminins qui peuvent nous mener loin, mais surtout en profondeur, et nous connecter à l'anima, notre âme. Parce que nous ne mangeons pas pendant le jeûne, faisons peu et devenons ainsi passifs et laissons l'organisme se reposer, nous créons un contrepoint au temps actif, archétypiquement masculin.

La randonnée modérément agréable est certainement l'archétype le plus féminin des types de mouvement. Cela nous rapproche beaucoup car nous percevons tellement et prenons tellement d'importance, activons nos sens et devenons très passifs. Nous laissons entrer ce que nous rencontrons sur le bord du chemin et prenons et emportons avec nous ce qui peut nous aider et nous faire avancer intérieurement : des herbes concrètes, des images d'âme pour l'album photo de l'âme et des impressions de nous-mêmes sur le chemin (de vie). Nous apprenons à nouveau à être parlés et touchés par mère nature. Les vues extérieures, qui peuvent stimuler les visions

intérieures, sont une nourriture pour l'âme. Mais les herbes au bord du chemin ou dans les prés et les couloirs sont de petits cadeaux qui s'avèrent être de grands cadeaux lorsque nous apprenons à les revoir, à reconnaître leur essence et à les laisser nous aider et aider les autres.

La marche lente a sa propre qualité, très éloignée du "faire" masculin orienté vers un but. Chez Kinhin en méditation Zen, nous avons déjà rencontré la marche rituelle en cercle et de là nous connaissons cet art du mouvement lent, délibéré et surtout conscient. Il y a quelque chose de sage à propos de cet "art en mouvement" dans notre monde trépidant : il supprime la vitesse et les exigences et ajoute la pleine conscience.

Semaine de Jeûne et Randonnée et entraînement physique - offres de notre côté masculin

Une variante masculine de la combinaison du jeûne et de la randonnée qui plaît davantage aux hommes et à leur animosité est la marche forcée avec des bâtons, également connue sous le nom de marche nordique. Cela rend notre côté masculin heureux et apporte en fait encore plus à la condition, à notre propre condition corporelle. L'objectif est d'utiliser les bâtons spéciaux de manière à ce que les bras et même les muscles du dos bougent également lors de la marche. Le résultat est un modèle de mouvement qui implique autant de muscles que sinon seulement le ski de fond classique ou la natation intensive. De cette manière, le système cardiovasculaire peut être entraîné de manière optimale dans ce que l'on appelle l'équilibre de l'oxygène et ainsi un aspect important de la forme physique peut être réalisé. En pratique, ce type de course est facile à apprendre et n'est pas un grand art de cette manière, mais nous pouvons en faire un art de marcher par la conscience et la pleine conscience. Cependant, il ne sert à rien de simplement transporter deux bâtons en marchant. Il est important d'utiliser et d'enfiler les bâtons de manière ciblée, puis de relâcher immédiatement la prise et de se pousser hors des muscles du dos à l'aide de la boucle. Ce n'est que lorsque le

bâton est déplacé vers l'arrière qu'il est à nouveau saisi puis placé de manière ciblée. Au même moment, cependant, la prise est à nouveau relâchée et, à l'aide de la force du dos, nous nous poussons à nouveau en avant à l'aide d'une boucle. Cela crée une démarche très vive, rapide, presque volante qui peut "faire avancer les choses".

Ceux qui se promènent consciemment dans des paysages avec des pas volants et au moins fluides peuvent expérimenter un certain symbolisme en eux et se demander à quel point ils se déplacent autrement dans la vie de manière fluide et vivante. Plus ces exercices sont rituels, plus leur influence est grande et durable.

Donc, si les muscles des bras, des épaules et du dos grandissent avec vous, cela présente naturellement de nombreux avantages. Un dos solide n'est pas seulement beau, il nous donne également plus de soutien. Et si vous apprenez à vous pousser consciemment et avec un soutien sain et à donner un coup de pouce à vos progrès, vous progresserez mieux à bien des égards. Utiliser des bâtons correctement et avec une prise ferme de manière ciblée afin de se pousser est un acte très symbolique qui doit être habile. Si vous laissez les muscles des bras et des mains se développer, vous aborderez mieux votre vie et la maîtriserez. La puissance symbolique de l'alternance constante entre la saisie et le lâcher-prise va bien au-delà du jeu concret des muscles.

Ainsi, vous pouvez trouver vous-même votre propre rythme de marche complètement nouveau et vraiment émouvant et vivre des expériences belles, voire inspirantes. Surtout, ce mouvement soutenu dans l'équilibre de l'oxygène améliore sensiblement votre condition physique. Les avantages physiques attribués au jeûne et à la randonnée - perte de poids rapide et soutenue, renforcement musculaire et remise en forme - peuvent être sensiblement intensifiés de cette manière.

L'expérience peut être encore plus engageante à deux. Nous marchons ensemble et trouvons un rythme commun qui nous porte sensiblement et nous fait avancer. Avec la prise de

conscience appropriée, cela peut aller bien au-delà du niveau purement physique sortir. Si plusieurs jeûneurs-randonneurs se réunissent dans ce rythme allongé, le résultat est un sentiment exaltant qui non seulement vous connecte et vous amène plus loin plus rapidement, mais vous permet également de découvrir combien plus que la somme de ses parties, le tout est.

Jeûne et Randonnée seul : le programme de douze jours pour la maison

Simone Vetter

Pour tous ceux qui ne peuvent pas prendre une semaine entière de vacances pour faire Jeûne et Randonnée, nous avons concocté un programme qui peut aussi être facilement mis en œuvre à la maison dans la vie de tous les jours. Il doit inspirer, encourager, polir les mouvements rouillés et vous aider à vous sentir à nouveau frais et bien dans votre peau.

Sur le plan physique, des herbes sélectionnées, des thés, des smoothies et des jus, l'extraction d'huile ou l'ingestion d'argile à boire aident. Le métabolisme est stimulé et l'esprit est détendu grâce à l'exercice au grand air et à des soins corporels attentifs. Idéalement, vous terminez les journées par une visite au sauna ou un bain alcalin.

Dans le milieu professionnel, le ralentissement est à l'ordre du jour, du moins au début des jours de jeûne. Ce programme de douze jours commence donc du lundi au mercredi avec trois jours de descente alimentaire et commence le jeudi avec le premier jour de jeûne, car l'expérience a montré que votre corps est occupé par le changement le deuxième ou le troisième jour et vous devriez maintenant vous offrir une pause. Vous les aurez le week-end. Votre esprit devrait être capable de se déconnecter et de s'impliquer avec lui-même au lieu de l'organisation du bureau et des processus de travail qui nécessitent une concentration constante. Le lundi suivant, vous pouvez commencer la semaine de travail plein d'énergie sans aucun problème malgré le jeûne. Ce serait bien, cependant, si vous pouviez vous permettre des heures de travail plus courtes

les jours de jeûne avancés ou au moins avoir du temps avant ou après le travail pour votre programme d'exercice à l'air frais. Après tout, l'exercice est l'un des facteurs décisifs du succès de Jeûne et Randonnée .

Concernant la durée et la longueur de vos randonnées ou balades, il est préférable de se sentir à l'intérieur de soi et d'écouter son corps. Ce serait idéal si votre métabolisme fonctionnait bien pendant au moins deux heures, idéalement plusieurs heures, les muscles tendus, la respiration approfondie et la circulation sanguine et lymphatique stimulée. C'est très différent selon le terrain, l'entraînement et la condition : Sur un chemin de prairie douce en aval, 15 kilomètres se font facilement pour certains, tandis que marcher la même distance en montagne surcharge trop d'autres. Vous ne devriez pas être soumis à de fausses ambitions et marcher constamment à la limite - cette semaine devrait également être le moment de vous détendre et de profiter de la nature à votre guise.

Que vous consommiez également de la soupe du jeûneur pendant les jours de jeûne, ce que beaucoup préfèrent, ou que vous préféreriez simplement des smoothies verts, nous laissons cela à votre goût personnel et surtout donnons des conseils sur les aspects particuliers qui sont encore utiles à chacun des sept jours de jeûne.

Dans notre programme, les sept jours de jeûne sont précédés de trois jours de descente afin de vous offrir le jeûne le plus agréable possible. Étant donné que la digestion est principalement chargée de protéines animales et de produits céréaliers ou de médicaments de tous les jours tels que le café, le sucre et l'alcool, ces journées de descente sont structurées de telle manière que vous éliminez tous les aliments de ces domaines de votre alimentation - si vous êtes invités, de nos jours ce n'est généralement plus un problème de remplacer les pâtes par des pommes de terre dans un plat ou simplement d'annuler la viande au profit de plus de légumes ou de salade. Pratiquement tous les restaurants

proposent des plats végétariens, qui peuvent facilement être rendus végétaliens. Et maintenant, il est facile de savoir lequel d'entre eux est sans gluten - et vous pouvez profiter d'un repas qui prépare toujours bien votre corps pour la semaine de jeûne à venir.

Après les sept jours de jeûne, deux jours de reprise complètent l'expérience pour donner au corps le temps de s'habituer à nouveau à plus de nourriture. Vous pouvez également prolonger ces journées à votre guise : plus vous soulagez votre tube digestif, plus l'effet vivifiant et désacidifiant du jeûne durera longtemps.

Un mot de plus sur les recettes : Si vous utilisez des fruits et légumes bio, ce que nous vous recommandons aussi expressément, utilisez si possible les pépins et les cosses. Ils contiennent généralement une partie importante du total des nutriments ! Nous ne prônons absolument pas non plus le lavage, car cela assure un meilleur apport en vitamine B 12.

Nourriture végétalienne et gluten

Étant donné que 92% de la nourriture provient de protéines animales, la nourriture végétalienne est la meilleure base pour tout le monde. Sur cette base, il est idéal pour s'aventurer plus loin en territoire inconnu selon votre propre type et goût.

Omettre le gluten nous a beaucoup apporté, surtout pour notre cerveau, mais cela ne s'applique pas à tout le monde. Dans la formation nutritionniste « Peace Food », nous avons donné au groupe la possibilité de s'abstenir de gluten. Tout le monde a participé, et un bon 80 pour cent ont connu des améliorations allant de la perte de poids malgré des quantités normales de nourriture à l'adieu aux troubles du sommeil ou aux maux de tête, une concentration et une capacité de réflexion accrues, une peau plus belle et une meilleure digestion, une relaxation du tube digestif et bien plus encore. Mais un peu moins de 20 pour cent n'ont connu aucun changement. Tout ce que vous devez savoir sur le gluten se trouve dans le livre "Le secret de l'énergie vitale dans notre alimentation", à l'aide

duquel vous pouvez également découvrir votre propre type. Le livre de cuisine de l'énergie vitale offre une abondance de plats sans gluten riches en énergie.

Lundi, premier jour de la descente

Anticiper et se faire dorloter avec des aliments sains et riches en fibres

Début du programme

L'esprit et le corps peuvent se mettre dans l'ambiance de la semaine de jeûne beaucoup plus animée si vous leur offrez trois jours sans protéines animales, café, sucre, alcool et produits céréaliers. Le changement du métabolisme à jeun est tellement plus doux et discret, et le corps commence à se nettoyer les jours de descente. En conséquence, le changement sera moins perceptible au cours des trois premiers jours de jeûne.

La meilleure façon de commencer la journée est avec une grande tasse de tisane d'ortie et un verre de jus de 1 à 2 citrons fraîchement pressés, dilué avec de l'eau plate. Ici, votre corps reçoit une douche de substances liquides et vitales au lieu du café auquel vous êtes habitué. Le jus de citron est tout aussi revigorant que le café. Si vous disposez d'un mixeur performant, vous pouvez également mettre le citron entier (qualité bio !) en quartiers et mixer une minute. Cette boisson, dont le zeste de citron, a un effet détoxifiant et réveille les esprits.

Si l'utilisation de la peau entière vous semble trop amère, expérimentez simplement - quelques bandes ou la moitié de la peau sont également médicinales. La peau contient cinq à dix fois plus de nutriments que le fruit lui-même, notamment les vitamines A et C. Calcium, magnésium, bêta-carotène et potassium. De plus, le zeste de citron contient du Salvestrol Q 40 et du citron vert, deux substances hautement anti-cancérigènes. Cette boisson est donc fortement recommandée pour les personnes atteintes de cancer du sein, du côlon et de la peau. En raison de sa richesse en antioxydants, la coquille aide également contre les flatulences, l'inflammation de la

région abdominale et l'élimination des substances nocives de l'organisme. Le jus et le zeste ont un effet alcalin et régulent la valeur du pH dans le corps. En raison de l'effet nettoyant puissant et de l'entraînement métabolique, le jus vous aide également à perdre du poids.

Si vous avez un appétit pour un smoothie vert et que ce merveilleux énergisant fait déjà partie de votre quotidien, il est préférable de mélanger un litre entier pour le petit-déjeuner, dont vous pourrez en déguster la moitié immédiatement après le mélange et boire le reste à la fin. matin pendant qu'il est encore là, il est frais et contient beaucoup d'énergie vitale. La règle ici : plus il contient de citron, plus il reste frais. L'acide ascorbique agit comme un antioxydant et le smoothie reste vert beaucoup plus longtemps. Il a également un goût plus rafraîchissant. On adore les smoothies avec un ou deux citrons par litre.

© SKABARCAT

Smoothie remontant

2 pommes 1 banane

1 citron avec 1/3 du zeste

2 poignées d'orties fraîchement récoltées

3 feuilles de pissenlit (ou plus, puis légèrement amères)

quelques feuilles de menthe fraîche ou de basilic (en été ; en hiver un morceau de gingembre)

1 cuillère à soupe de poudre de baobab 1 cuillère à soupe de graines de chia 500 ml d'eau de source

• Hachez grossièrement les pommes, la banane et le citron.

Mettez ensuite tous les ingrédients dans le blender, mixez 1 minute et dégustez.

Info : Ce smoothie rafraîchissant est très vivifiant et permet de démarrer la journée en force. Les connaisseurs de smoothies peuvent également réduire la quantité de fruits ou les remplacer par du concombre. Le chia et le baobab sont des compléments

sains et adaptés. Si vous n'en avez pas, vous pouvez préparer le smoothie sans eux.

Si vous n'avez pas de mixeur performant ou si vous n'êtes pas un fan de smoothie, vous pouvez aussi cuisiner une purée gastrique qui vous rassasiera bien. L'avoine est également recommandée sous forme de grain cuit ou germé pendant les jours de descente, car elle contient généralement beaucoup moins de gluten que le blé ou l'épeautre et est très agréable pour l'estomac. Les variantes de bouillie sans gluten sont la bouillie de millet, de sarrasin ou de flocons de riz. Mais l'avoine est également disponible sans gluten.

Bouillie chauffante, nourrissant l'estomac

350 ml de lait d'amande ou de riz non sucré 5 cuillères à soupe de millet, d'avoine ou de flocons de riz 1 cuillère à soupe de raisins secs 1 pincée de vanille bourbon 1 pincée de cannelle une pincée de sel gemme

• Faites chauffer le lait d'amande ou de riz. Incorporer les flocons, puis ajouter les raisins secs et les épices. Laissez le tout mijoter doucement pendant quelques minutes en remuant constamment.

Info : Si vous aimez la bouillie plus épaisse ou plus crémeuse, réglez le F. montant du leurre en conséquence. Si vous n'aimez pas les raisins secs, vous pouvez aussi sucrer la bouillie avec de l'eryfly ou du xylitol. Si vous aimez sentir plus de mordant, vous pouvez varier le mélange de bouillie avec du millet entier ou des grains de sarrasin.

Une délicieuse salade de betteraves rouges est idéale pour le déjeuner. Par exemple notre « Salade colorée » à la page 223. En accompagnement de garniture, des pommes de terre en chemise avec un peu de bonne huile et des herbes fraîches se marient bien avec.

Si vous avez faim l'après-midi, essayez de l'allaiter avec suffisamment de boisson - du thé à l'ortie, du thé au gingembre ou une autre tisane douce ou du jus de citron fraîchement pressé serait idéal. Si vous buvez du jus d'orange fraîchement pressé à la place, ne soyez pas surpris si cela vous donne

encore plus faim. Il est loin d'être aussi utile pour le corps. Le fort effet basique et détoxifiant du citron, en revanche, ne doit pas être sous-estimé et doit être préféré ici. Une autre boisson gazeuse détoxifiante est notre shake de concombre.

Shake fruité de concombre, menthe et gingembre

1/2 concombre 1 pomme 1 citron

5 feuilles de menthe fraîche 1 morceau de gingembre de la taille d'une noisette 500-800 ml d'eau

• Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur haute performance pendant 1 minute et dégustez.

Info : Si vous congelez facilement, omettez la menthe. Il peut également être remplacé par du romarin ou du basilic.

Le dîner doit avoir lieu avant 19 heures, car le tube digestif peut alors se mettre dans la bonne humeur pour le mode combustion des graisses en raison de la longue pause nocturne. L'idéal serait de prendre votre dernier repas entre 17h et 18h.

Commencez par une délicieuse variation d'aliments crus, par exemple des carottes, des bâtonnets de céleri, du chou-rave et de l'avocat. Si vous avez accès à des herbes fraîches ou des herbes sauvages, quelques feuilles de basilic, de pissenlit, de mélisse ou d'herbe mouluée seraient un ajout sain.

Mâchez tout très soigneusement et concentrez-vous sur chaque bouchée. En conséquence, les substances vitales sont mieux absorbées et utilisées, et ce petit repas du soir peut même vous suffire. Sinon, une soupe aux lentilles réchauffante est la façon idéale de terminer la journée.

Soupe de noix de coco aux lentilles rouges

1/2 oignon, coupé en dés

1 pincée de cumin 1/2 cuillère à café de curcuma 1 pincée de muscade 1 pincée de sel gemme

un peu de gingembre râpé ou une pincée de poudre de chili 1-2 cuillères à soupe d'huile de coco

1 tasse de lentilles rouges (ou jaunes)

2 tasses d'eau 100 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe de persil, haché

• Faites revenir légèrement l'oignon et les épices dans l'huile de

coco jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, puis ajoutez les lentilles et remuez pendant une minute. Ajouter l'eau et porter à ébullition. En remuant de temps en temps. Cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, puis ajouter le lait de coco et laisser infuser encore quelques minutes. Saupoudrez de persil haché et dégustez.

Mardi, deuxième jour de descente Avez-vous bien dormi ?

Selon la façon dont vous mangez autrement, vous avez peut-être dormi plus profondément et plus sereinement cette nuit. Le tube digestif est énormément soulagé par un régime sans protéines animales et sans gluten. Cela permet à tout l'organisme de mieux se reposer la nuit.

Si vous vous sentez particulièrement fort et que vous avez le temps, sortez dans l'air du matin pendant une demi-heure ou plus et faites du jogging, faites une petite promenade dans les bois ou faites du vélo. Chaque activité physique au grand air et de préférence à la campagne a un effet motivant et détoxifiant. Orientez-vous avec votre restauration quotidienne d'hier - si vous pouvez vous promener dans des prairies propres ou avoir un jardin, essayez le petit-déjeuner suivant avec un ajout de pissenlit, qui est gratuit, mais en aucun cas gratuit. En plus de l'ortie, le pissenlit est l'un de nos deux « superaliments » préférés. Voici une recette avec trois grands étourdissements pour la journée.

Banane avec millet brun et pissenlits

1 banane

2 cuillères à soupe de farine de millet brun, feuilles de pissenlit au choix

• Coupez la banane en petites tranches et placez-la dans un bol. Verser la farine de millet brun dessus et pétrir avec une fourchette. Délicieux avec les feuilles de pissenlit, qui peuvent aussi être mangées entières à l'improviste.

130-132

Info : Ce petit-déjeuner réveille la force de l'ours et a un effet

désacidifiant. Si vous mangez des fruits directement le matin, vous pourriez avoir très faim. Notre fruit généralement hybride est relativement pauvre en nutriments et, en raison de sa teneur élevée en fructose, peut être utilisé principalement comme stimulant. Apprécié pur, il donne faim à la longue et a un effet peu satisfaisant. Le millet brun complète la banane avec des minéraux précieux; elle est surtout une excellente donneuse de silicium. Puisqu'il est finement broyé avec la peau extérieure, il peut être facilement absorbé par le corps lorsqu'il n'est pas cuit. Le pissenlit enrichit le repas du matin de précieuses substances amères, dont nous manquons généralement, et soutient l'estomac, les intestins et le foie dans leur travail de détoxification.

Pour le déjeuner, préparez une variante du salade betterave rouge du lundi aussi.

Substances amères et argile à boire

Pendant la semaine de jeûne, la prise de poudre d'herbes amères et de terre cicatrisante le matin a un effet désacidifiant sur tout l'organisme et aide à éliminer les déchets métaboliques et les toxines environnementales. L'argile a un pouvoir de liaison élevé et s'arrime aux radicaux libres, qui causent des problèmes pour le métabolisme cellulaire. Les herbes amères soutiennent le foie, qui tourne désormais à plein régime, dans son travail de détoxification. Le matin immédiatement après le réveil, mélangez une cuillère à café d'argile vert ou de zéolite dans un verre d'eau et buvez-le en plusieurs gorgées. Vous pouvez prendre les herbes amères (produits divers, par exemple "Heidelbergers 7 Herb Star" en qualité biologique) sous forme de poudre dans votre bouche (1 pincée à 1/2 cuillère à café) et saliver, puis les rincer à l'eau - le foie vous remerciera !

Salade de betteraves aux pommes

1 betterave râpée grossièrement 1 pomme, huitièmes et tranché
1/2 petit oignon, graines de tournesol germées en dés, graines de chanvre ou pousses de millet brun, un peu d'huile de

chanvre ou de sésame, si vous aimez
un peu de vinaigrette à la fleur de coco ou 1 cuillère à soupe de
vinaigre de cidre de pomme, avec 1 cuillère à café

Mélanger la gelée de framboise

un peu de sel gemme au goût

• Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir
immédiatement.

Le soir il ne faut pas manger trop tard, il faut plutôt réserver la
soirée pour un bain thermal ou un sauna, un massage relaxant,
du yoga ou un bain alcalin de plusieurs heures afin de donner
au corps détente et harmonisation à la semaine de jeûne .

L'hydrothérapie du côlon avec un médecin ou un praticien
alternatif serait également un bon moyen de démarrer la
semaine de jeûne en toute simplicité pendant ces premiers
jours (dernier jour de descente ou deux premiers jours de
jeûne). Cela est particulièrement vrai si vous êtes sensible aux
migraines ou si le tube digestif est distendu. Dans notre cas,
une telle action de nettoyage intestinal signifie un maximum de
deux rinçages - en aucun cas douze et non cinq.

Une soupe de pommes de terre ce soir est douce, mais toujours
copieuse.

Soupe de pomme de terre

1 petit oignon coupé en dés 1 cuillère à soupe d'huile de coco 1
pincée de muscade 1 feuille de laurier

1 gousse d'ail, poivre blanc pressé du moulin 3 pommes de
terre coupées en dés 3 tasses d'eau

du sel à volonté

• Faire revenir légèrement les cubes d'oignons dans l'huile de
coco, puis ajouter les épices. Après quelques minutes, ajoutez
les cubes de pommes de terre et l'eau et portez à ébullition.

Laisser mijoter 10 à 20 minutes (selon la taille des cubes)
jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien cuites. Mixez
avec le mixeur plongeant, assaisonnez avec un peu de gros sel
si besoin et dégustez.

Mercredi, troisième jour de préparation des secours au vide et à la légèreté

Si vous avez déjà conçu systématiquement les deux premiers jours de descente, vous pouvez ressentir une légère tension au cou ce matin ou vous pouvez avoir des problèmes de dentition le matin. D'autre part, l'achillée millefeuille ou le thé au romarin aident à faire fonctionner l'organisme. Si vous n'avez pas peur du goût amer, vous pouvez également essayer la tisane d'absinthe, qui est très utile pour l'estomac et le foie et élimine souvent rapidement tout malaise.

Un smoothie le matin est fortement recommandé en raison de la combinaison de fructose, d'acides de fruits, de chlorophylle et de substances amères. Aujourd'hui, une combinaison avec du pissenlit ou d'autres herbes amères (de l'absinthe ou une feuille de chardon) serait recommandée. La recette de smoothie suivante est un véritable amateur de foie.

Smoothie aux pissenlits

2 poignées de chou frisé ou d'orties 10 feuilles de pissenlit, selon la saison 5 fleurs de pissenlit supplémentaires 1 cuillère à café de curcuma 1/2 avocat

1 citron avec 1/3 des zestes 1/2 concombre

1-2 bananes ou autres fruits pour sucrer 500 ml d'eau

• Mélanger tous les ingrédients pendant 1 minute et déguster immédiatement, éventuellement en remplir pour plus tard.

Il est préférable de faire une petite promenade ce matin - seulement 15 minutes sont si bénéfiques que vous serez heureux d'avoir commencé à marcher après ! À l'heure du déjeuner, vous pouvez vous offrir une soupe, des crudités ou des fruits associés à des légumes verts - la chicorée et la pomme rafraîchissent le goût et, à leur tour, aident avec des substances légèrement amères.

Si vous avez envie de sauter le dîner ce soir, ce serait un bon début. Vous auriez alors plus de temps pour un bain relaxant complet, qui peut prendre deux heures ou plus.

Jeter le ballast

Une méditation recommandée sur le thème "Dire adieu au vieux ballast" se trouve sur le CD du livre audio Détoxification - Détoxification - Lâcher prise.

Bain de base - désacidifiant et équilibrant

Pour un bain complet, ajoutez un demi-kilo de sel de la Mer Morte, quelques cuillères à soupe de « My Base » et/ou 3 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et quelques gouttes d'une huile essentielle relaxante, par exemple de lavande.

La température du bain ne doit pas être trop chaude ; la température corporelle serait idéale ou, pour ceux qui ont des problèmes cardiovasculaires, un peu en dessous. Si possible, il ne faut pas dépasser 38°C, car le corps est alors mieux désacidifié et la circulation n'est pas trop sollicitée.

Vous pouvez utiliser une bandelette de mesure du pH (disponible en pharmacie) pour mesurer le pH de l'eau avant d'entrer dans la baignoire - il doit être d'au moins 8,5. Mesurez à nouveau lorsque vous sortez de la baignoire. La différence est la somme des acides qui vous a quitté. Lorsque vous videz l'eau, vous pouvez trouver une couche boueuse au fond de la baignoire. Ce sont les sels qui ont été créés lorsque les acides ont été décomposés.

La désacidification commence après environ une demi-heure et augmente fortement après une heure de baignade. Baignez-vous seulement aussi longtemps que votre système circulatoire peut le supporter. Mais si vous vous sentez bien, profitez de la pause et écoutez un CD de méditation ou une musique relaxante.

Les bains alcalins longs sont une méthode simple et merveilleuse pour aider le corps, l'esprit et l'âme à se débarrasser des sites contaminés - dans l'élément eau, vous flottez librement mais toujours en sécurité et pouvez pleinement vous adonner à la bonne sensation, quelque chose de merveilleux qui porte l'organisme vers l'équilibre, à faire soi-même. Surtout à notre époque mouvementée, de tels bains sont la cerise sur le gâteau de la détente.

Jeudi, premier jour de jeûne

J'aime l'aventure d'un nouveau départ

Quand les gens parlent de leur première expérience de jeûne et que vous leur demandez ce qui les a le plus impressionnés, ils répondent souvent comme un participant enthousiaste : « Ça marche ! On peut bien vivre, voire très bien, sans manger constamment ! C'était une découverte révolutionnaire pour moi ! Vous vous sentez incroyablement fort et indépendant lorsque vous réalisez : rien ne peut m'arriver - je suis plein de force et heureux et j'ai le sentiment que je pourrais continuer à marcher jusqu'au bout du monde ! Comme c'est merveilleux ! » De la même manière, beaucoup font l'expérience qu'en omettant de la nourriture après un ou deux jours instables, lorsque le corps s'adapte à la nouvelle situation, une source d'énergie est exploitée qui était auparavant cachée et dont ils n'ont rien soupçonné.

Vous avez donc décidé de vivre une semaine sans les choses qui, autrement, adouciraient votre quotidien - félicitations ! Cette étape vous emmène dans une aventure passionnante qui apporte finalement moins de privations et se caractérise par de nombreux enrichissements. Soyez fier de vous pour aborder cette expérience maintenant et de laisser les impressions autour du jeûne agir sur vous. Pendant ce temps, gardez une trace de ce qui vous passe par la tête, vous inspire ou ce que vous voulez accomplir. Un journal de rêves s'est également avéré précieux - de nos jours, de nombreuses personnes rêvent très intensément, des rêves drôles à la nourriture en passant par des sujets profondément enfouis qui font maintenant surface. Pendant une période de jeûne, vous pouvez également observer au niveau physique comment les choses qui se sont produites récemment sont traitées - par exemple, une infection des voies urinaires qui a

été supprimée avec des antibiotiques mais pas vraiment guérie revient, que le système immunitaire peut maintenant gérer. Il est maintenant soulagé car la digestion des aliments l'a ralenti jusqu'à présent. Plus vous jeûnez longtemps, plus les cicatrices anciennes commencent à faire mal et nos corps les nettoient. Aujourd'hui, vous devez absolument vous offrir un peu d'air frais - que ce soit avant ou après le travail. Escaladez une petite montagne, randonnez dans le vert de la forêt ou le long d'une rivière et profitez de la nature. Vous pouvez aller à l'intérieur de vous-même et collecter des choses auxquelles vous voulez dire au revoir dans votre vie, qu'il s'agisse de caractéristiques, de déchets matériels, d'habitudes alimentaires ou d'excuses. Écrivez toutes ces idées sur de petits morceaux de papier et remettez-les à la rivière ou faites ensuite une cérémonie du feu (que ce soit avec un feu réchauffant à l'extérieur, dans le four ou simplement une bougie dans un endroit approprié), au cours de laquelle vous remettez les morceaux de papier au feu, qu'il emporte avec son énergie. C'est ainsi que vous commencez un processus de nettoyage mental aujourd'hui et que votre esprit peut devenir libre et clair.

yna Andrushko

L'aide d'aujourd'hui : l'ortie - le courageux

Cette plante merveilleuse, qui à première vue semble terriblement méchante pour beaucoup de gens, a un grand potentiel de guérison. Elle nous entoure pratiquement partout, et pourtant elle est bien trop peu utilisée. Dans le passé, les gens utilisaient non seulement leurs pouvoirs de guérison, mais aussi d'autres propriétés adaptées à un usage quotidien : En tant que plante à fibres, elle était utilisée pour fabriquer des tissus et des cordes. La culture du coton a presque complètement remplacé l'ortie, le lin et le chanvre, les plantes à fibres d'origine. Ils n'ont besoin ni d'engrais ni d'irrigation et sont donc infiniment diversifiés.

Nous sommes particulièrement intéressés par le jeûne leurs propriétés cicatrisantes et leur densité nutritionnelle. L'ortie contient tous les acides aminés essentiels dont nous avons besoin. En outre, beaucoup de fer, magnésium, silice, calcium, vitamines et autres substances vitales importantes. Il nous fournit beaucoup de choses qui sont bonnes pour nous, détoxifiant et renforcent. En termes de richesse nutritionnelle, elle est largement supérieure aux salades de feuilles habituelles. Par rapport à la laitue, elle contient dix-sept fois plus de calcium, près de sept fois plus de magnésium et aussi sept fois plus de fer.

Ces chiffres montrent que nous n'avons pas besoin d'acheter de compléments alimentaires, mais que nous pouvons nous concentrer en toute confiance sur des superaliments locaux, voire gratuits. Étant donné que presque personne ne peut tirer profit de la vente de produits d'ortie, car ils sont si massifs et répandus, ils ne sont pas beaucoup annoncés. Par rapport au citron, qui contient 55 milligrammes de vitamine C pour 100 grammes, 100 grammes d'herbe d'ortie en contiennent six fois plus, soit 333 milligrammes. Vous pouvez utiliser 50 grammes d'orties fraîches dans votre smoothie du matin. Les recommandations pour les besoins quotidiens en vitamine C varient entre 40 (OMS) et 100 milligrammes. Vous disposez donc de plus de 150 milligrammes de vitamine C pure et organiquement liée.

Son effet purifiant et détoxifiant du sang fait de l'ortie l'une des plantes à jeun les plus importantes. Avec les pissenlits et le sureau du sol, elle est un maître du nettoyage de printemps - tous les trois sortent dès que la neige a fondu et que les premiers rayons du soleil réchauffent le sol à la température printanière.

La plante entière peut être bien récoltée au printemps. Tant que leurs pousses sont encore juteuses, elles peuvent également être utilisées. Plus tard dans l'année, la pousse se lignifie ; en été, vous ne récoltez que les pointes des pousses en fleurs et à partir du milieu de l'été, leurs graines très nutritives et riches en

minéraux. Pour ce faire, prenez la pousse 15 à 20 centimètres en dessous du bout de la pousse entre votre pouce et votre index, appuyez fermement les deux ensemble et tirez-les vers le haut pour que les graines et les feuilles supérieures tombent dans la main en coupe - vous pouvez si cet exercice semble trop dangereux pour vous Utilisez des gants de jardinage pour la récolte. Peut-être qu'au bout d'un moment vous vous ferez des amis avec l'ortie et oserez récolter sans gants - cette petite confrontation est toujours saine si vous ne souffrez pas d'intolérance à l'histamine.

« Que votre nourriture soit votre remède. » Hippocrate

Smoothie détox

1 citron avec 1/3 du zeste 1/3 ananas

2 poignées d'orties fraîchement récoltées (surtout les graines en été)

3 feuilles de pissenlit (ou plus, puis légèrement amères)
quelques feuilles de menthe fraîche (en été, a un effet rafraîchissant) ou un morceau de gingembre (surtout pendant la saison froide, réchauffe et a un effet détoxifiant)

1 cuillère à soupe de poudre de baobab 1 cuillère à café d'eau de source aux graines de chia au choix

• Coupez les fruits en petits morceaux et mettez-les dans le mixeur avec les autres ingrédients, mélangez pendant 1 minute et dégustez au mieux immédiatement.

Info : Ce smoothie est très rafraîchissant et réveille le moral.

Dans ce mélange, l'ortie peut développer tout son potentiel et vous aide lors de la transition vers le métabolisme du jeûne.

. Les déchets métaboliques peuvent être éliminés à travers eux, et le corps utilise son abondance de chlorophylle et de fer pour la formation du sang. Les connaisseurs de smoothies peuvent également réduire la quantité de fruits ou les remplacer par du concombre. Le chia et le baobab sont des ingrédients supplémentaires sains, mais pas absolument nécessaires. Vendredi, le deuxième jour de jeûne je rencontre ma recherche Si vous êtes un fanatique du café, ou si vous aimez

normalement le pain, vous pourriez ressentir une tension dans votre cou ou peut-être même avoir mal à la tête ce matin. Plus vous avez effectué consciencieusement les journées de descente et plus votre métabolisme réagit rapidement, moins vous ressentirez d'effets secondaires stressants. Les hommes ne remarquent souvent rien, surtout s'ils se sont préalablement adaptés mentalement à la semaine de jeûne.

Les maux qui surviennent aujourd'hui ou peut-être demain résultent du sevrage de certains aliments. Le manque soudain de café, de gluten, de protéines animales et de sucre est particulièrement perceptible maintenant. Si vous ne consommez aucun de ces aliments, vous ne remarquerez peut-être rien du tout, sauf une sensation de perplexité dans l'estomac, qui est maintenant très soulagé, mais qui, s'il n'est pas conscient de ces circonstances, pourrait se mettre à gronder. Essayez simplement de profiter de cet état en sachant que vous offrez à votre corps un cadeau formidable dont il a besoin depuis longtemps. Nous ne connaissons pratiquement pas de véritable faim dans notre monde saturé de consommateurs. Ce qui se manifeste lorsqu'on saute un repas, ce sont en fait principalement les symptômes de sevrage du gluten et du sucre, qui se manifestent sous forme de maux de tête, d'irritabilité ou de nausées. Il serait tellement sain pour notre métabolisme de lui accorder plus souvent des pauses digestives plus longues, au cours desquelles il peut produire et nettoyer des hormones de croissance.

Si vous lisez ces lignes au lit, prenez votre temps maintenant. Faire attention à son corps et être patient avec lui - mais sans céder à l'envie (paresseuse) de passer toute la journée au lit. À ce stade, ceux qui jeûnent seuls peuvent facilement échouer. Surtout aujourd'hui, il est très important de stimuler le métabolisme et d'accompagner le corps à travers cette petite phase de faiblesse.

Penchez-vous en arrière, bâillez et étirez tous les muscles que vous pouvez au lit. Si vous remarquez de légers problèmes circulatoires lorsque vous vous levez, c'est également normal -

si ce n'est pas aujourd'hui, alors peut-être demain. Les massages à la brosse ou les exercices de tapotement, qui stimulent tous deux la circulation lymphatique et favorisent la détoxification, sont ici merveilleusement utiles. Il existe des brosses pour le corps recommandées avec des poils en cuivre doux. Si vous avez pour règle de vous masser avec une telle brosse tous les matins après vous être levé, vous n'aurez peut-être plus besoin de café : le massage à la brosse en cuivre vous réveille, agit contre la cellulite et donne à votre plus grand organe, la peau, l'attention affectueuse qu'elle gagne. N'oubliez pas de boire de la terre médicinale mélangée à de l'eau pour soulager votre estomac et aider à la désacidification.

Programme d'exercice et de soins du corps

Faites une promenade au rythme lent pour aujourd'hui, où vous pourrez vous immerger dans la nature sans avoir à grimper de nombreux mètres d'altitude ou être dérangé par trop de bruit. Aujourd'hui, vos sens vont bien et sont peut-être un peu irrités - le programme quotidien est principalement axé sur les soins et l'attention. L'air frais est particulièrement bon maintenant! Si vous habitez au milieu de la ville et que vous êtes trop fatigué pour aller dans la nature, optez pour un cours de yoga ou de gymnastique plus lent. Votre métabolisme est stimulé, ce qui serait important, et vous avez encore le temps pour un beau programme de soins par la suite. Surtout avec le yoga, votre esprit peut devenir vide et se détendre. Demandez à votre professeur de yoga des exercices qui aident à lutter contre les maux de tête et la tension du cou !

Après une marche ou un cours de yoga, vous pouvez visiter un sauna bio ou un bain de vapeur, d'autres alternatives relaxantes sont un bain alcalin pendant deux heures (voir ci-dessus) ou un bon massage, qui devrait idéalement inclure également un massage des pieds et du cou pour stimuler la détoxification et l'élimination des scories.

Aujourd'hui, vous vous demandez très consciemment dans quelle mesure vous êtes satisfait de votre vie, de votre travail,

de votre vie privée, de vos loisirs ? Êtes-vous satisfait de ce que vous faites ? Au cours de nos semaines de jeûne, nous constatons très souvent que les gens sont épuisés et mécontents de leur travail ou de leur vie privée. Cela conduit alors aux nombreux mécanismes de compensation où, par exemple, la nourriture est censée combler une carence complètement différente. Dans le pire des cas, vous vous retrouverez dans un cycle épuisant de privation, de satisfaction de plaisir à court terme et d'épuisement. Votre vie est trop courte et précieuse pour cela, vous pouvez en être conscient ! Même des tableaux cliniques très graves tels que des problèmes cardiaques, le cancer ou le diabète peuvent suivre si un tel indice avec le poteau de clôture concernant des problèmes de vie non résolus est négligé pendant trop longtemps.

Allez en vous-même dans une méditation tranquille et travaillez sur ce sujet. Vous pouvez trouver une méditation recommandée sur le thème « Dépendance et recherche » sur le CD du même nom à l'adresse www.heilkundeinstitut.at.

« Le Jeûne fait partie de qui je suis. Je ne peux pas plus m'en passer que je ne peux faire sans mes yeux. Ce que les yeux sont pour le monde extérieur, le jeûne l'est pour le monde intérieur. »

Mahatma Gandhi

L'aide d'aujourd'hui : l'achillée millefeuille

Lorsque l'achillée commence à fleurir en juin, nous sommes heureux de la récolter, car c'est souvent le premier choix dans de nombreuses situations de crise de jeûne. Leur spectre d'activité est large. Il aide non seulement rapidement contre tous les problèmes gynécologiques et les saignements, mais soulage également énormément le foie, qui fonctionne à pleine vitesse pendant le processus de nettoyage pendant la semaine de jeûne. L'atout agréable : l'achillée millefeuille n'a pas un goût aussi amer que l'absinthe ou la centaurée et peut être facilement pelée au bord du chemin, vous pouvez donc profiter de ses propriétés bénéfiques même en dehors de la période de

floraison.

Il agit rapidement et durablement pour les crises de jeûne, les migraines, les crampes d'estomac, les brûlures d'estomac, la faim ou les problèmes intestinaux. Assez souvent, quelques feuilles au bord de la route ou une tasse de thé le matin suffisent. Elle fait aussi un bon travail avec le sevrage du café, elle a même éliminé de sévères migraines étonnamment rapidement. Entre autres choses, en raison de l'acide salicylique qu'elle contient naturellement, il a souvent un effet rapide sur les maux de tête, en particulier ceux causés par le métabolisme. Leurs substances amères renforcent le foie et les reins. L'achillée millefeuille aide le corps à sortir de nombreuses crises. En cure, quelques feuilles du smoothie matinal ont un effet métabolique, désacidifiant et équilibrant. En plus des substances amères, l'achillée millefeuille contient des huiles essentielles précieuses, des acides végétaux, des flavonoïdes et de nombreux minéraux importants, en particulier le potassium.

Smoothie pour les maux de tête et les nausées

1 citron avec 1/3 du zeste (ou 1-2 cuillères à soupe de poudre de baobab)

2 pommes, poires ou pêches (fruits mûrs de saison)

2 poignées d'orties fraîchement récoltées,

Mouron des oiseaux, mauve, épinards ou chou frisé

5-10 feuilles d'achillée millefeuille ou 5 fleurs d'achillée

millefeuille 1 cuillère à café de curcuma 500 ml d'eau de source

• Couper les fruits en petits morceaux et les assembler avec les autres

Mettez les ingrédients dans le mixeur, mélangez pendant 1 minute et dégustez au mieux immédiatement.

Info : Ce smoothie est idéal pour passer au métabolisme à jeun.

De petites quantités de feuilles ou de fleurs suffisent ici, car

l'achillée millefeuille est amère et très puissante. Les fortes

crampes menstruelles peuvent disparaître complètement avec

ce smoothie au fil du temps. Non seulement il a un effet positif

sur les maux des femmes, mais il est également très bon pour l'estomac et le foie. Vous pouvez profiter de toutes les propriétés positives de l'achillée millefeuille avec ce smoothie. Si ça empire...

Le malaise peut augmenter. Certains jeûneurs souffrent de véritables migraines, allant de maux de tête sévères avec tension au cou et nausées à des nausées accompagnées de vomissements fréquents. Dans ce mot, il y a déjà la sagesse de remettre tout ce qui est désagréable qui veut sortir au monde extérieur au lieu de l'avaler davantage. Si vous faites partie de ces personnes qui vont très mal aujourd'hui, essayez de vous réjouir que votre corps sache ce qui se passe et suive un programme de détox turbo. Aidez vos intestins (et donc votre circulation sanguine) avec un lavement très apaisant et après lequel vous pourrez probablement mieux vous endormir.

Réalisez un enveloppement de foie en imbibant un petit chiffon d'huile de ricin et en le plaçant au niveau du foie.

Ou, si vous n'avez pas d'huile de ricin, enveloppez l'absinthe chaude et ébouillantée dans un chiffon humide et placez-la sur le foie, où beaucoup pensent que les poumons se trouvent, à savoir au-dessus de l'arc costal droit. Ensuite, une pellicule de plastique, une serviette et une bouillotte suivent dans le système à l'oignon. Vous pouvez fixer la bouillotte avec une grande serviette que vous enrroulez autour de votre ventre. Boire avant Il est préférable de prendre une tasse de thé à l'achillée millefeuille lorsque vous vous endormez. Maintenant, nous vous souhaitons de beaux rêves et un bon rétablissement!

Samedi, troisième jour de jeûne je me laisse aller à l'humilité

De quoi vous embêtez-vous amèrement ? Votre foie fonctionne à plein régime aujourd'hui et attend avec impatience de vous soutenir. En cultivant des substances amères dans nos salades et nos fruits, nous sommes rarement confrontés à une saine amertume, si importante pour notre métabolisme. Les pissenlits et l'absinthe sont les aides amères au bord de la route, qui sont

tous deux excellents pour lutter contre les infections gastro-intestinales et constituent un véritable enrichissement pour le métabolisme du foie pendant la semaine de jeûne. Si vous n'avez pas votre propre jardin et que vous n'habitez pas à la campagne, vous pouvez vous les procurer tous les deux sous forme séchée à la pharmacie. Prenez une petite tasse de thé au vermouth (armoïse) ce matin. Imaginez comment les substances amères peuvent simplement éliminer tous les déchets métaboliques qui pèsent sur votre corps et comment elles peuvent maintenant quitter votre corps. Si vous pouvez supporter l'amertume, il serait idéal de continuer à faire ce rituel tous les matins.

Il est préférable d'ajouter le pissenlit à votre smoothie. Mais vous pouvez aussi grignoter quelques feuilles fraîches du pré le matin si vous en avez l'occasion. Si son amertume et son goût inhabituel vous semblent immangeables, cela pourrait être un signe que vous êtes assez déminéralisé. Il est maintenant temps de donner à votre corps ces substances amères.

Substances amères

Que ce soit en salade de chicorée ou d'endives : vous souvenez-vous encore de votre enfance ? La salade d'endives vous a semblé affreusement amère et avez-vous eu le sentiment de ne pouvoir la savourer qu'avec la douceur d'équilibrer des pommes ou des oranges ? Ces temps sont révolus depuis longtemps - au fil des décennies, les substances amères dans nos aliments ont continué à diminuer. Bitter n'était pas "in" depuis longtemps. Le fast-food malheureusement si populaire est exactement le contraire : moelleux, sucré et salé, peu de travail de mastication... Heureusement, le pic de cette tendance est désormais passé.

En cultivant de vieux fruits et légumes ainsi que des baies et des herbes sauvages, les substances amères reviennent à la vie quotidienne chez les personnes soucieuses de leur nutrition et amoureuses de la nature. Leur effet équilibrant sur l'ensemble de l'organisme ne doit pas être sous-estimé : ils

favorisent et soutiennent le processus digestif et ont ainsi un impact sur l'ensemble de l'utilisation de nos nutriments. Chaque cellule ne peut être alimentée de manière optimale qu'avec une bonne digestion de nos aliments. Presque toutes les médecines traditionnelles - qu'elles soient chinoises, ayurvédiques, indiennes, africaines ou issues de notre culture - reposent sur les effets curatifs des substances amères. «Ce qui est amer dans la bouche est sain dans le cœur.» C'est ainsi qu'on initiait les enfants à la signification de la médecine naturelle amère. Utilisez la phase de nettoyage de votre corps pour intégrer les substances amères et pour soutenir votre corps au travail. Vous remarquerez probablement rapidement à quel point un traitement aux substances amères - par exemple avec une poudre d'herbes amères que vous prenez le matin après le réveil - a un effet sur vous. Les bloqueurs d'acide sont donc complètement superflus. Nous ne le recommandons pas de toute façon.

Que vous veniez de ressentir votre relâchement ce matin ou que vous soyez faible depuis hier : essayez de vous impliquer dans cette prétendue faiblesse. Nous y sommes habitués et sommes entraînés à combattre tout ce qui ne nous convient pas - ce serait une expérience de soi instructive, cependant, d'expérimenter consciemment la qualité féminine archétypale de l'endurance et de l'accepter dans cette situation. Le beau mot un peu démodé "humilité" décrit bien plus que simplement endurer, bien que cela fasse partie de l'humilité. L'humilité peut signifier : j'accepte, je suis dans l'attente détendue de tout ce qui est à venir. Je suis prêt à accepter ce que j'aimerais être enseignant. Dans l'humilité réside une opportunité de connaissance qui ne peut jamais être atteinte par la défense. Si vous ne vous sentez pas assez bien pour gravir le sommet aujourd'hui, il serait instructif et bon d'endurer et d'accepter cette faiblesse physique sans s'apitoyer sur soi-même. Vous pouvez vous observer à un méta-niveau - abandonner votre corps aux caprices de cette journée avec la certitude que les sentiments de faiblesse ne sont que des instantanés dans une

vie autrement axée sur la productivité. En tant que professeur de calme et d'humilité, la méditation Zen serait idéale aujourd'hui.

Méditation Zen

Asseyez-vous droit sur un oreiller ou un tabouret avec le dos droit, placez doucement vos mains sur vos genoux comme des pétales et laissez vos yeux reposer sur le sol à un mètre devant vous. Regardez le souffle aller et venir. Si vous le souhaitez, vous pouvez compter les respirations jusqu'à dix, puis recommencer. Une méditation avec les yeux ouverts est le zazen japonais, avec les yeux fermés la variante indienne Vipassana.

Après avoir été vaillamment et humblement en paix avec vous-même, un massage à la brosse serait idéal pour réveiller votre circulation. Buvez un demi-litre de tisane rafraîchissante (par exemple de la verveine citronnelle ou de la citronnelle - si vous voulez quelque chose de sucré, ajoutez de l'eryfly, du xylitol ou de la stévia) et préparez-vous pour une excursion dans la nature : une heure ou deux d'exercice au grand air est maintenant merveilleux. dites adieu à toutes les faiblesses qui peuvent encore exister. Il serait bon d'avoir une légère pente le long d'un ruisseau ou d'une rivière, à laquelle vous pouvez remettre toute gravité et amertume restantes dans une méditation en marchant. En marchant, ramassez quelques feuilles de papier et mettez toutes les pensées lourdes qui vous viennent et dont vous voulez vous débarrasser sur une feuille de papier que vous confiez au ruisseau.

La meilleure façon de terminer la journée aujourd'hui est de prendre un bain alcalin intensif ou un sauna doux - une séance dans la cabine infrarouge a également un effet désacidifiant et harmonisant sur l'organisme. Détendez les muscles. Vous serez lourd au lit tout seul et votre métabolisme des graisses sera à nouveau stimulé la nuit. N'oubliez pas de boire suffisamment ! Un demi-litre d'eau de source plate est préférable juste avant le sauna infrarouge.

Sauna infrarouge

Nous recommandons les saunas infrarouges pour favoriser la désintoxication. Contrairement au sauna finlandais, un choc thermique à court terme n'est pas fourni ici, mais un réchauffement lent et intensif des tissus et des organes est obtenu grâce au long séjour, à la longueur d'onde spéciale et à la basse température.

Il existe des différences en ce qui concerne l'efficacité des saunas infrarouges - si vous envisagez d'acheter vous-même une cabine infrarouge, il devrait s'agir d'un système WIRA (infrarouge-A filtré à l'eau). Ces saunas procurent la chaleur profonde souhaitée dans le corps, ce qui rend la détoxification si efficace.

Si vous avez accès quotidiennement à une cabine infrarouge pendant votre semaine de jeûne, il est préférable d'augmenter progressivement la durée du séjour de 15 minutes à une demi-heure. Faites attention à votre circulation et ne restez pas trop longtemps en cabine si vous avez tendance à avoir des vertiges. Mettez vos pieds sur une serviette blanche et asseyez-vous aussi dessus. Vous pourriez être surpris - la sueur, qui a une consistance complètement différente de celle du sauna chaud, transporte beaucoup hors de la pièce, de sorte que si vous y restez longtemps, des marques gris brunâtre apparaissent souvent sur la serviette.

Même si cet effet ne fonctionne pas pour vous : La chaleur profonde assure un renforcement du système immunitaire, stimule les fonctions des organes et active l'ensemble du métabolisme pendant plusieurs heures.

L'aide d'aujourd'hui : le pissenlit, l'ami amer

Souvent les premières fleurs jaunes ensoleillées du pissenlit s'illuminent chez nous dès Pâques, et ses feuilles nous accompagnent jusqu'au début de l'hiver, de plus en plus chaud, avant Noël. Le pissenlit est l'une des herbes médicinales les plus importantes et les plus courantes sous nos latitudes. Grâce à ses substances amères, il est très nettoyant et utile pour

l'estomac, le foie et la vésicule biliaire, hématopoïétique et intestinale. Avec l'ortie et l'achillée millefeuille, c'est l'une des herbes à jeun les plus importantes et les meilleures disponibles. Ses substances amères agissent comme une fontaine de jouvence. Vous rendez un grand service à votre foie en ajoutant des feuilles ou des racines de pissenlit à votre alimentation. Le foie est généralement fortement surchargé d'aliments industriels, de sucre et de céréales et de nombreuses toxines environnementales.

Cette humble herbe est très riche en vitamines. Elle contient quarante fois plus de vitamine A que la laitue. La vitamine A est responsable d'une bonne acuité visuelle, du développement de la peau, des muqueuses et des os et de notre système immunitaire. Parce qu'elle contient huit fois plus de vitamine C et de calcium que la laitue, vous pouvez en faire beaucoup avec quelques feuilles. Le pissenlit favorise la détoxification et la combustion des graisses et est également très efficace contre la goutte, le diabète et le cancer. Avec sa richesse minérale, il agit comme une véritable surabondance de bases et donc aussi en cas de malaise métabolique. Les personnes sujettes aux migraines ou les fêtards souffrant de maux de tête le matin peuvent souvent sauver la matinée avec quelques feuilles de pissenlit dans leur smoothie. L'influence bénéfique du pissenlit sur le foie est renforcée par le curcuma.

Smoothie du foie

2 pommes

1 citron avec 1/3 du zeste de 1/2 concombre végétal

2 poignées d'orties fraîches (alternativement mâche ou épinards) 12 feuilles de pissenlit et, selon la saison, 7 fleurs de pissenlit (ou 1 cuillère à soupe bombée d'herbe de pissenlit, séchée)

1 cuillère à café de curcuma 500 ml d'eau

• Coupez les fruits et légumes en petits morceaux et mettez-les dans le mixeur avec les autres ingrédients. Mélangez 1 minute

et dégustez aussitôt.

Info : Ce qui suit s'applique ici : Le plus amer, le plus sain - l'aversion contre les substances amères est un indicateur qu'elles sont nécessaires, contrairement à d'autres intuitions ou préférences. Mais seulement dans la mesure où vous pouvez boire le smoothie sans que cela vous secoue de dégoût ! La chlorophylle à elle seule fait des merveilles pour la peau et le foie, qui sont étroitement liés - avec un foie sain, le teint est également bon. Une consommation excessive de sucre ou de céréales met le foie sous tension - cela peut généralement être reconnu par des impuretés dans la peau.

Dimanche, quatrième jour de jeûne

Je sens mes esprits revenir

Ce matin, vous pouvez ressentir un grand sens de l'entreprise - votre corps est maintenant bien adapté à son métabolisme du jeûne, peut avoir besoin de moins de sommeil et peut déjà commencer à se sentir plus léger et plus vivant. Si vous travaillez malgré le jeûne, ce sera facile pour vous - seuls des troubles mineurs de la recherche de mots sont normaux pendant les jours de jeûne, et des problèmes de circulation peuvent survenir lorsque vous vous levez car le corps économise de l'énergie là où rien n'est nécessaire. Il est préférable de profiter à nouveau d'un massage à la brosse ou de commencer la journée par une alternance de douches et de jus de citron fraîchement pressé mélangé à la même quantité d'eau.

Ce serait bien si vous pouviez commencer la journée par une randonnée pour vraiment vous mettre au mouvement. Peu importe si le vent souffle autour du nez ou le soleil brille sur votre visage. Vous marchez sous la pluie ou dans le brouillard - ressentez à quel point notre temps est revigorant et à quel point il est agréable d'être en plein air.

En règle générale, nous respirons beaucoup trop peu - concentrez-vous simplement sur votre respiration pendant cinq minutes, pendant lesquelles vous respirez profondément dans

vosre estomac. La respiration abdominale est la respiration naturelle qui assure un apport suffisant en oxygène. Beaucoup de gens respirent très prudemment parce qu'ils ont peur, s'agitent ou s'inquiètent d'un ventre trop rond. Soyez conscient de vos propres modes de respiration. Vous sentirez comment vos mains, vos pieds et votre cuir chevelu se sentiront plus revigorés après une courte période de respiration abdominale vigoureuse.

Pensez aujourd'hui à ce que vous pourriez spécifiquement intégrer dans votre quotidien afin de profiter d'une meilleure qualité de vie. Ce sont surtout de petites choses qui peuvent faire une grande différence pour votre bien-être. Au cours des dernières années, par exemple, il a été démontré que tous ceux qui prennent le smoothie vert comme premier repas au lieu du petit-déjeuner habituel avec de la confiture ou du pain au fromage déclarent qu'ils sont beaucoup plus alertes, heureux et aventureux le matin et qu'il leur manque quelque chose, dès qu'ils doivent se passer de cette boisson verte du matin en voyage. Cela peut s'expliquer très simplement par le fait que la chlorophylle est capable de donner une énergie subtile à un degré que les autres aliments ne peuvent atteindre.

D'autres petits rituels comme le jus de citron fraîchement pressé le matin, un massage à la brosse après le lever ou au lit, une réflexion sereine sur la santé, dans la gratitude et dans un bref dialogue amoureux avec les cellules du corps, ne prennent pratiquement pas de temps et sont juste une question d'habitude qui peut amener des changements radicaux. De cette façon, vous pouvez repenser toute votre routine quotidienne et passer de la routine quotidienne à la marche consciente de la journée avec toutes ses qualités.

Le fait est que nous aimons nos habitudes, bien que nuisibles, et notre moi le plus faible insiste pour les maintenir. Fait intéressant, tous peuvent être remplacés si nous fournissons le bon remplacement. Tout comme le smoothie vert du matin peut remplacer le pain et le beurre après une désobéissance initiale due au sevrage du gluten, avec une prise de conscience

croissante, les papilles gustatives peuvent ne plus être autant sur le vin le soir, mais peut-être sur d'autres boissons qui sont bonnes pour votre corps. En choisissant une bonne eau en fonction de vos préférences personnelles, vous augmentez sa valeur et y prêtez plus d'attention. Au fil du temps, vous remarquerez qu'il joue un rôle différent dans votre sélection de boissons personnelles.

Beaucoup constatent actuellement que lors de fêtes de famille telles que Noël ou les grands anniversaires, certains invités veulent manger végétarien ou végétalien. Au fil des années, notre grande famille est passée de l'oie rôtie au chou rouge à la fondue au fromage (que les végétaliens tolèrent mieux en terme d'odeur que les animaux rôtis) avec un très grand buffet de salades et de crudités, qui est généralement très apprécié. Pendant ce temps, le buffet de salades est si sophistiqué et richement approvisionné, et les délicieux desserts végétaliens crus apportent un enrichissement si doux par la suite que vous pourriez même laisser de côté la fondue au fromage. Avec de la patience et de l'ingéniosité, les rituels peuvent être modifiés sans abandonner. La fête commune est restée et est encore célébrée avec joie.

L'aide pour aujourd'hui : coriandre - bénéfique pour le drainage du mercure

La coriandre, également connue sous le nom d'herbe de bogue ou d'aneth de bogue, tire son nom familier de son parfum particulier : vous l'aimez ou vous le détestez. Une approche de cette plante médicinale serait très utile, car la coriandre est parfaitement adaptée pour éliminer les métaux lourds et autres toxines du corps. Les ingrédients médicinaux de la plante de coriandre fraîche ont un puissant effet détoxifiant contre la pollution par les métaux lourds.

Afin de pouvoir éliminer avec succès le plomb, le cadmium et le mercure, par exemple, la force de liaison de l'algue Chlorella doit être utilisée pendant un certain temps au préalable : en raison de sa structure de paroi cellulaire à trois couches, elle a une capacité d'absorption particulièrement élevée. Il a été

démonstré que la quantité de mercure dans les urines était multipliée par vingt lors d'un traitement à la Chlorella.

Les personnes ayant des obturations à l'amalgame, mais aussi des prothèses dentaires déjà restaurées, ont généralement un niveau de mercure plus élevé dans tout leur corps. Pendant et après une restauration dentaire, l'association de la chlorelle et de la coriandre ou de l'ail sauvage est absolument conseillée, sinon le mercure se dépose principalement dans le système nerveux central.

Mais la coriandre fait du bon travail même sans contamination par l'amalgame. Pour la cure, il est préférable de prendre de la chlorelle avec de la coriandre ou de l'ail sauvage pendant trois à quatre semaines - la coriandre est également capable de dissoudre les dépôts de métaux lourds du cerveau.

Un pesto frais est recommandé pour les herbes - mais si vous souhaitez commencer par la cure de jeûne, vous pouvez également mâcher de l'ail sauvage et de la coriandre directement, l'utiliser dans un smoothie ou acheter de la teinture de coriandre en pharmacie. Vous pouvez trouver des informations sur la quantité d'apport et le processus de décharge lui-même sur Internet ou dans d'autres publications. Joachim Mutter, par exemple, s'est spécialisé dans ce domaine

Smoothie Détox à la Coriandre

2 poignées d'herbes de coriandre 1/2 ananas coupé en dés 1 morceau de gingembre 1 cuillère à café de poudre de chlorella ou 5 pastilles de 200 ml d'eau

• Mélangez tous les ingrédients pendant 1 minute et dégustez immédiatement.

Info : Ce smoothie a un fort effet détoxifiant grâce à l'association de coriandre, gingembre et chlorelle.

Lundi, cinquième jour de jeûne

Lorsque vous aurez terminé votre routine matinale de farniente, d'étirement, de brossage à sec et de citron rafraîchissant, le moment serait venu pour une excursion animée dans la nature. À jeun, la randonnée offre la meilleure base pour relancer la circulation en douceur. Ce mouvement ralenti dans la nature a également un effet curatif et purifiant sur l'âme et l'esprit. Sinon, vous risquez de ne pas beaucoup bouger, que ce soit par manque de temps, par paresse ou peut-être par frustration face à ce que vous avez vécu. Si vous remarquez maintenant à quel point l'exercice vous fait du bien cette semaine, vous pourriez envisager de trouver une forme d'exercice à l'avenir qui convienne à votre constitution globale. Tout le monde n'est pas obligé d'aimer le jogging, même si c'est une merveilleuse façon d'allier nature et sport, notamment en forêt.

Il existe une infinité de façons de continuer à bouger. Si vous habitez près d'une rivière plus importante, vous pouvez, par exemple, réserver un cours d'initiation avec le club d'aviron. Ce sport d'équipe permet à chacun de s'impliquer autant qu'il le pense - l'essentiel ici est de rester au rythme de l'équipe qui, accompagnée de concerts de rossignols sur la berge et avec la surface chatoyante de l'eau en tête, peut être un sentiment édifiant. Les clubs d'aviron proposent également des randonnées pour les participants de presque tous les âges. Bien sûr, cela suppose que vous soyez familiarisé avec le sport depuis assez longtemps, mais cela pourrait être une option de vacances inspirante.

Ou que diriez-vous d'une danse ? Avez-vous un style de danse en tête que vous admirez ? Toute personne qui a été effrayée par les cours de danse dans sa jeunesse ou qui n'a pas osé le faire peut avoir une surprise : si vous suivez des cours spécifiques dans un style et que vous avez un bon professeur, la danse peut être très amusante !

La combinaison de la musique, du mouvement et de l'harmonie crée une atmosphère merveilleuse. N'abandonnez pas si vous

pensez souvent que vous échouerez au début : un vrai maître a échoué plus souvent que le débutant qui n'a jamais essayé. Patience et autodiscipline sont les qualités requises et qui vous amènent plus loin. Cela semble moins strict avec la valse qu'avec le tango - mais prenez un moment pour découvrir si cette tâche d'être humble et continue pourrait ne pas être attrayante dans ce contexte.

En tant qu'adultes, nous sommes trop habitués à faire des choses faciles à faire pour nous. Mais regardez un enfant combien de fois - plus ou moins patiemment - il répète les choses jusqu'à ce qu'elles fonctionnent bien. Il devrait y avoir assez d'espace dans la vie apprendre constamment de nouvelles choses est l'un de ses secrets : cela ne devient jamais ennuyeux. Et apprendre nous rend heureux, selon la recherche moderne sur le bonheur.

"Jeûne et Randonnée est la voie royale vers la santé."

Ruediger Dahlke

L'aide d'aujourd'hui : l'ail des ours - l'herbe du puissant
L'ail sauvage a un effet détoxifiant merveilleusement revigorant et puissant pendant une semaine de jeûne printanière. Ses composés soufrés aident à vraiment nettoyer le corps et il a de grandes propriétés curatives. Cependant, en raison de sa période de végétation, qui est limitée au mois de mars au plus tôt jusqu'au mois de mai au plus tard, il ne peut être trouvé qu'à cette courte période de l'année. Sinon, vous le préparez dans un copieux pesto à l'ail sauvage, qui est recommandé pour détoxifier et profiter toute l'année.

Toute crainte d'être confondu avec le muguet n'est pas entièrement infondée, car le muguet est très vénéneux. Lors de la cueillette, assurez-vous donc d'avoir de l'ail des ours devant vous. Cependant, son fort parfum d'ail est une caractéristique distinctive fiable - donc si vous pouvez vous fier à votre odorat et savoir comment l'ail sent, vous pouvez récolter en toute confiance. Pour ce faire, vous broyez une feuille et vous la

sentez.

Il existe d'autres caractéristiques distinctives. Si vous n'êtes pas sûr, il est préférable de réserver une randonnée guidée aux herbes. Ce serait également bénéfique pour comprendre d'autres herbes pour smoothies. Les pharmaciens, par exemple, devraient également connaître la différence. Donc, si vous emportez une feuille de papier avec vous à la pharmacie, vous y trouverez, espérons-le, des conseils.

L'ail sauvage est riche en potassium, manganèse et fer, et il contient également beaucoup de vitamine C, de saponines, de flavinoïdes et de mucilage. Il a un effet purifiant sanguin, diurétique, antibactérien, antifongique et anti-inflammatoire.

Le prêtre herboriste Künzle, naturopathe et prêtre connu de la phytothérapie au début du siècle dernier, ne jurait que par les propriétés curatives de l'ail sauvage. Il a dit : « Il n'y a probablement aucune autre herbe sur terre qui soit aussi efficace pour nettoyer l'estomac, les intestins et le sang que l'ail sauvage. Les gens qui souffrent pour toujours... devraient adorer l'ail sauvage comme l'or. Les jeunes s'épanouiraient comme un treillis de roses. »

Smoothie copieux à l'ail sauvage xxx

Préférez utiliser des légumes de saison. Le smoothie à l'ail sauvage a un goût un peu particulier avec le chou frisé et les pommes, mais a encore plus de pouvoir nettoyant et s'est donc déjà fait de nombreux amis.

Mardi, sixième jour de jeûne

La clarté et le calme entrent dans mon esprit

Si vous vous réveillez très tôt ce matin et que vous êtes probablement heureux, ressentez-le pour une fois : c'est en fait notre état d'être prévu. Les enfants qui ne sont pas encore pressés par le temps et les rendez-vous stressants, mais qui sont complètement à l'aise ici et maintenant, peuvent également être observés le matin : ils commencent la nouvelle journée avec le sourire aux lèvres et une grande envie de faire des affaires. Si vous « devez » travailler aujourd'hui, votre journée

de travail sera très facile pour vous, car beaucoup d'énergie est désormais gratuite et peut être utilisée. Dans ce cas, vous pouvez vous attendre à une randonnée après le travail - vous pouvez peut-être terminer votre travail dès midi. Si vous avez du temps libre, la journée serait idéale pour une randonnée solitaire dans la nature, au cours de laquelle vous aurez beaucoup de temps pour vous-même, la forêt, les prairies, le vent, le soleil et l'eau.

Trouvez une belle destination de journée pour votre randonnée, où vous pourrez méditer en toute tranquillité, que ce soit un lac, un rocher avec une vue imprenable, un endroit calme sous de vieux arbres ou un autre coin de nature intact où vous pourrez être complètement avec vous-même.

Essayez d'aborder cette randonnée en toute tranquillité, à une vitesse que vous aimez aujourd'hui, et de célébrer comme il se doit le point d'arrêt choisi : Remerciez les arbres, le lac, la montagne pour leur existence et prenez votre temps, une demi-heure ou Pour vous asseoir là pour une période de votre choix, tranquillement, les yeux fermés, et avec la nature pour vous pour le laisser fonctionner. Vous percevrez plus intensément tous les bruits, odeurs et autres sensations. Sentez comment le pouvoir de mise à la terre du sous-sol vous relie à tout et comment l'énergie du ciel vous traverse en même temps.

Concentrez-vous sur une respiration profonde et épanouissante. Profitez des voix de la nature pendant un moment après la méditation tranquille et réfléchissez à votre avenir très immédiat, les prochains jours et semaines : Peut-être que maintenant, dans cette perspective calme, les problèmes actuels ne vous semblent plus aussi dramatiques, et vous pouvez les regarder plus calmement et voir des approches complètement nouvelles de solutions.

À notre époque surchargée par la pression des délais, nous perdons parfois la vue d'ensemble et le sentiment de l'essentiel : soyez courageux et fixez des priorités - qu'est-ce qui est vraiment important pour vous et qu'est-ce qui n'est, selon votre

intuition, qu'un compromis paresseux ?

Profitez de quelques gorgées de bonne eau dans ce bel endroit avant de partir et de reprendre le chemin du retour. À la maison, vous pouvez prendre des notes de vos découvertes ou même vous écrire une lettre d'amour pour changer. Vous êtes la personne la plus importante de votre vie et vous avez eu le courage et la confiance de prendre soin de votre corps avec amour pendant une semaine. Toutes nos félicitations! Votre avenir est entre vos mains !

« Soyons bons pour le corps, afin que l'âme aime à y habiter. »

Thérèse d'Avila

L'auxiliaire d'aujourd'hui : l'herbe à boutons à petites fleurs
(herbe française)

Nous introduisons cette herbe d'apparence vraiment modeste car elle est encore relativement inconnue en dehors de la scène des aliments crus et se trouve souvent dans les jardins. L'herbe à boutons est le favori absolu en ce qui concerne la teneur en fer de nos herbes sauvages - elle contient presque deux fois plus de fer que l'ortie, qui est souvent donnée comme favori. Sinon, il est très nutritif et a un goût doux, c'est pourquoi il est populaire comme herbe de salade et de smoothie dans la cuisine des aliments crus. Donc, si vous avez accès au chou rouge - il y en a poilu et glabre, les deux sont tout aussi bons - préparez-vous un délicieux smoothie !

L'herbe à boutons est assez distinctive et appartient à la famille des marguerites. Ses capitules jaunes sont généralement entourés de cinq pétales blancs. Il n'était pas connu de nous pour un effet spécifique, mais pour son goût doux, et il est originaire du Pérou. Il s'y déguste également en tisane. Au Brésil également, le thé à base de feuilles et de fleurs est utilisé pour soulager les maux d'estomac, les douleurs au foie et d'autres infections du tube digestif. On lui a donné le surnom d'herbe française parce qu'elle s'est répandue pour la première fois à l'époque de Napoléon.

Smoothie puissant au chou bouton

1 citron avec 1/3 des zestes 1/2 concombre

2 pommes ou fruits de saison

3 poignées de chou frisé 1/2 cuillère à café de curcuma

500 ml d'eau

• Mélangez tous les ingrédients au mixeur pendant 1 minute et dégustez aussitôt, remplissez si besoin une portion.

Mercredi, septième jour de jeûne

Je vais à l'intérieur et j'entends la voix de mon appel

Si vous êtes également immergé spirituellement et émotionnellement dans le mode de jeûne, ce matin, vous aurez peut-être l'impression que le jeûne est l'état optimal pour vivre une vie heureuse. Vous avez peut-être envie de ne plus jamais manger parce que vous êtes si bon. Vous pouvez emporter ce sentiment d'exaltation avec vous dans la vie de tous les jours avec de la bonne nourriture ! L'idée serait de manger moins, plus consciemment et plus prudemment. Plus d'informations à ce sujet dans les recettes d'assemblage.

Aujourd'hui, nous préférons nous consacrer à votre potentiel. Vous pouvez mobiliser la plus grande énergie et joie de vivre en vous consacrant à la vie que vous êtes derrière ou même à celles qui vous passionnent, afin que votre enthousiasme rayonne dans le monde. La chercheuse du bonheur Mihály Csikszentmihályi. Fondateur de la théorie des flux, aborde l'utilisation de ce potentiel inhérent à toute personne qui fait un travail qu'il perçoit comme une vocation. Le message principal ici est de faire ce qui vous comble et vous transporte dans une sorte de « frénésie créative ». Il ne s'agit pas de génies ou de domaines d'application complexes. Un boulanger ou un jardinier peut tout aussi bien être dans le courant de son travail en tant que chirurgien du genou, athlète de compétition ou professeur. Ainsi vous pourrez rapidement répondre à la question suivante : Êtes-vous comblé par ce que vous faites au quotidien ? Si c'est le cas, c'est merveilleux et une bénédiction pour ceux qui vous entourent, car cet enthousiasme est contagieux et dans le

meilleur des cas motive même les autres à suivre leur vocation ou à voir leur travail sous un autre jour. Henry Ford a écrit la demande simple mais claire : " Aimez-le, changez-le ou laissez-le. " Donc : " Aimez ce que vous faites et la situation dans laquelle vous vous trouvez, sinon changez-le ou laissez-le embrasse-les. » C'est une attitude simple mais sage pour rester en bonne santé et heureux.

Parfois, il suffit de regarder les choses à distance pour voir si ce que nous faisons est un atout précieux. Lorsque vous faites vos corvées avec amour, c'est très gratifiant et épanouissant. Si les circonstances vont à l'encontre de votre volonté et que le ressentiment envers vos collègues, vos patrons ou les circonstances de travail est trop grand, réfléchissez à ce que vous pouvez changer pour pouvoir travailler ou vivre heureux. Si cela vous semble impossible, ce serait une perte d'énergie de se plaindre.

Ensuite, vous devriez chercher des alternatives. Souvent le bien est si proche et évident, la seule chose qui manque est le courage ou la confiance en soi.

Un exemple : deux femmes dont les emplois de bureau ne sont pas satisfaisants lancent des idées pour une tâche significative. Il est devenu clair pour certains qu'elle est une véritable spécialiste de la nutrition saine et sans gluten à cause de son fils, qui souffre d'une grave maladie cœliaque. Les deux femmes ouvrent ensemble un café végétalien, où elles préparent désormais des repas végétaliens et sans gluten pour leurs visiteurs. De nombreux produits délicieux et sains peuvent être achetés directement dans la petite boutique attenante. Surtout lorsque vous avez le courage de démarrer votre propre entreprise dans ce domaine avant une tendance, vous avez besoin d'une période d'équanimité au début, mais la récompense suivra. Consacrez la randonnée d'aujourd'hui à la recherche d'une vision. Recueillez des idées sur ce que vous aimeriez intégrer dans votre quotidien pour vivre épanoui. Notez tout pour que vos idées ne soient pas oubliées et pour rester motivé à les mettre en œuvre ! Si vous êtes une personne

orientée vers les solutions, vous pouvez déjà élaborer un plan de mise en œuvre : que vais-je mettre en œuvre pour quand - et par quels moyens ? Il s'agit d'un planning de mise en œuvre très concret qui s'intègre également bien dans la vie privée afin de motiver et de ne pas laisser les plans s'essouffler. Souvent, des choses peuvent être combinées et des domaines intégrés que vous n'auriez peut-être pas osé faire auparavant. Ne sous-estimez jamais votre potentiel !

Pour dire adieu à la semaine de jeûne, on pourrait manger une pomme de façon classique l'après-midi, qui incarne symboliquement l'adieu du paradis et stimule très concrètement les sucs digestifs. Mais vous pouvez aussi attendre jusqu'à demain. L'expérience a montré que vous avez faim après avoir consommé la pomme, et ce serait bien de l'allaiter avec un repas sain au lieu de vous coucher avec un estomac qui grogne ou au moins de manger quelque chose le soir, ce qui pourrait entraîner des problèmes digestifs après cette semaine.

Au lieu d'un repas physique, vous pourriez vous offrir un bon concert, une visite au sauna ou autre chose édifiante pour profiter à nouveau du vide et de la légèreté.

Idée pour le smoothie : les feuilles des arbres

Saviez-vous que beaucoup de nos arbres indigènes ont des feuilles comestibles ? Si vous jeûnez au printemps, c'est une véritable expérience gustative de s'y essayer. Il suffit de rechercher des forums Internet sur les aliments crus ou des livres d'identification si vous avez besoin d'aide.

Les feuilles de tilleul fraîches sont particulièrement douces et digestes. Ils sont également un bon ajout à la salade pendant la phase de reprise. Le feuillage des arbres, leurs feuilles, n'ont un goût vraiment tendre que peu de temps après leur germination, puis deviennent coriaces ou même très durs et généralement amers, il vaut donc la peine d'utiliser le temps de la germination pour les espèces savoureuses. Le hêtre commun a aussi des feuilles très savoureuses, elles rappellent un peu l'oxalide. Le tilleul, cependant, est complètement doux et assez insipide, légèrement noisette et très sain. Il a un effet apaisant général,

ses substances muqueuses soignent les muqueuses.

9 loukov Filimonov

Linden, le smoothie doux - doux très fort

163-164

3 poignées de feuilles de tilleul fraîches et tendres

1 citron avec 1/3 du zeste

2 oranges 300 ml d'eau

• Mélangez tous les ingrédients pendant 1 minute et dégustez immédiatement.

Info : Ce smoothie contient très peu d'ingrédients et est tellement rafraîchissant ! Mais vous pouvez le varier avec des fruits et des herbes, comme vous l'aimez.

Deux jours de préparation avec des recettes recommandées

Premier jour de chantier

Vous êtes maintenant habitué à vous débrouiller le matin sans un petit-déjeuner difficile à digérer. Il serait bon de s'y tenir et de soutenir le corps dans sa phase d'élimination. Jusqu'à environ midi, votre organisme est occupé à décomposer les déchets métaboliques et tout ce qu'il ne peut pas utiliser. Cela inclut également les toxines environnementales. Il est heureux de recevoir du soutien ici. Il serait idéal de boire une tisane et/ou du citron fraîchement pressé ou mélangé ou de l'eau de source le matin et de rendre la matinée la plus verte possible en termes de nutriments. Avec un smoothie, un shake à la spiruline ou un jus d'herbe vous démarrez puissant et sans encombre et vous êtes beaucoup plus capable de vous concentrer qu'après un petit déjeuner sain. De plus, vous gardez l'humeur joyeuse de l'euphorie du jeûne.

Voici à quoi pourrait ressembler votre menu le premier jour de reprise

Après le réveil : salive brièvement une demi-cuillère à café d'herbes amères à jeun, puis rincer abondamment à l'eau.

Alternativement : buvez 1 cuillère à café d'argile à boire, mélangée dans un verre d'eau ou de thé.

Petit déjeuner : un demi-litre de smoothie, green shake ou powershake

Déjeuner : salade de pommes de terre en chemise

Le soir : salade, crudités ou soupe selon le feu digestif et le goût

Deuxième jour de reprise

Sentez la facilité de votre semaine de jeûne et laissez-vous motiver davantage par une introduction en douceur au monde de la nourriture. Aujourd'hui, vous pouvez également essayer une délicieuse recette de pain. Nos recettes sans gluten à partir de la page 225 sont très digestes et, contrairement aux pains classiques, ne gonflent pas - votre estomac vous remerciera ! Il est préférable de concevoir le matin comme hier. En prévision, cependant, vous pouvez maintenant vous atteler à la cuisson du pain. Si vous devez vous rendre au travail, vous pouvez préparer la pâte le matin et la laisser lever jusqu'au soir. Le pain sera alors plus aéré et reposera quelques heures voire toute la nuit.

Tout ce qui est végétal, pauvre en sucre et sans gluten est approprié pour le déjeuner. Vous pouvez également essayer différents power-shakes - vous êtes généralement rassasié après un demi-litre, car le cacao brut, par exemple, contient tellement de nutriments qu'un shake est très nourrissant.

Lorsque vous faites du pain de sarrasin, cela vaut la peine de faire une délicieuse tartinade tout de suite. Les deux premiers jours, les pâtes à tartiner aux lentilles doivent être consommées avec prudence, car elles sont très riches en protéines et donc pas si faciles à digérer, mais le beurre de tomate vegan (recette page 218) se marie parfaitement avec du pain de sarrasin fraîchement sorti du four, par exemple.

Les légumes au millet ou au quinoa sont également très copieux et faciles à digérer. Ce serait une bonne idée de dîner.

DA Lein

L'organisme après une semaine de Jeûne et Randonnée

Les muscles de la marche sont déjà entraînés lorsqu'il s'agit de se muscler. En effet, la flore intestinale est également mieux stimulée que jamais, mais cela ne suffit souvent pas. Pendant une semaine il n'y avait que des fibres et avec elles la chance pour les muscles intestinaux de reprendre des forces et de pousser et repousser ce qui était peut-être depuis longtemps superflu.

Digestion entre symbiose et dysbiose

Beaucoup souffrent aujourd'hui de ce qu'on appelle la dysbiose, une symbiose qui est devenue incontrôlable, comme s'appelle la coopération audible entre les bactéries intestinales et le propriétaire de l'intestin. Cela se manifeste par une tendance aux gaz et problèmes de selles dans les deux sens, mais surtout avec une tendance à la constipation. Même ceux qui se sont débarrassés de beaucoup de germes défavorables en jeûnant n'ont pas forcément assez de bons (ou du moins les bons) germes dans leur tube digestif. Et les rares qui sont là ont souvent besoin de soutien.

Les dysbioses ont de nombreuses raisons et peuvent commencer très tôt. Au cours de l'accouchement normal et du passage dans le canal génital, le nouveau-né est inoculé avec la flore intestinale de la mère et façonné par elle. Ce n'est pas le cas pour le nombre croissant d'enfants par césarienne. Mais même ceux qui ont été autorisés à voir la lumière du jour de manière naturelle auraient pu être vaccinés par leur mère. De plus, la flore intestinale de presque tout le monde a probablement subi un fiasco à un moment donné en raison d'un traitement antibiotique. Avec chaque utilisation d'antibiotiques au cours des deux premières années de la vie - scientifiquement prouvée - la probabilité d'une allergie ultérieure augmente de plus de 50 pour cent.

Cependant, la médecine conventionnelle a récemment reconnu l'importance de la flore intestinale et, en repensant, l'appelle désormais le microbiome. En fait, nous avons dix fois plus de bactéries dans l'intestin que de cellules dans le corps. Nous

sommes donc plus des êtres bactériens que des êtres cellulaires.

En raison du régime radical de fibres alimentaires de Jeûne et Randonnée d'une part, du massage intestinal constant pendant la marche et de la respiration plus profonde d'autre part, nous sommes débarrassés d'étranges masses de bactéries ainsi que de résidus de selles. Le médecin intérieur peut aussi avoir aidé à se débarrasser des nuisibles et des moins utiles en particulier et en priorité. Il est dans sa logique de saisir à la main toutes les opportunités de désintoxication et de purification et de les utiliser de manière optimale. À la fin de la randonnée rapide, nous avons une nouvelle position de départ meilleure et la possibilité de créer notre microbiome à partir de zéro.

Pour cela, il serait idéal de promouvoir les bactéries intestinales coopératives : les symbiotes, qui sont orientées vers une coexistence fructueuse et une coopération correspondante.

Pendant des décennies, une aide alimentaire et au développement spéciale pour les symbiotes, la soi-disant réglementation légale, qui est fabriquée à partir des meilleures matières premières à base de plantes par fermentation progressive, a fait ses preuves ici pour nous. Alors les meilleurs salariés sont promus dès l'installation dès le début ou mieux vers la fin de la semaine de Jeûne et Randonnée, après que les boycotteurs et les solitaires aient déjà été démis de leurs fonctions.

Règles pour manger et boire

Après avoir traité si intensément le sujet de l'alimentation ces dernières années et être tombé sur "Peace Food" et le "Secret of Life Energy", j'ai réalisé beaucoup de choses sur la nutrition. Il y a peu de règles qui s'appliquent à tout le monde, et sur la base de ces règles de base, chacun devrait trouver son propre chemin. Un problème majeur en médecine, en psychologie et en éducation est la rapidité avec laquelle des règles prétendument généralement applicables sont établies. Le secteur alimentaire le montre clairement, car il n'y a probablement rien qui n'ait déjà été interdit ou déclaré

indispensable.

Il serait si important de faire la distinction entre les goûts et les besoins généraux et individuels. Les champignons Capsicum sont toujours dangereux pour tout le monde, c'est pourquoi ils devraient généralement être supprimés. Personne ne spécifierait de valeurs limites pour des quantités qui ne sont pas encore mortelles, ni ne soulignerait que le champignon mortel contient également des vitamines et des composés phytochimiques importants. Puisque c'est exactement ce que fait l'industrie aujourd'hui : les laitiers et la viande, nous devons nous réveiller et faire attention. La science montre que 92 pour cent de toutes les toxines alimentaires proviennent de protéines animales. Cela devrait en fait suffire. Il doit être supprimé collectivement, comme le font de plus en plus les gens conscients. Les choses toxiques, nocives et dangereuses n'ont pas leur place sur la table à manger et devraient simplement être laissées de côté. Même les 8 pour cent restants des toxines provenant de plantes cultivées de manière conventionnelle peuvent être considérablement réduits en passant à des aliments à part entière à base de plantes au sens de "Peace Food".

Mais sur cette base universelle, il est logique de suivre votre propre type et goût, comme recommandé dans Le secret de l'énergie maigre dans notre alimentation. Les types chauds et en sueur avec beaucoup de feu digestif ont besoin d'un régime différent des types froids qui sont plus susceptibles de geler. Le test de type inclus dans le livre est simple et rapide. Et bien sûr, il est également important de savoir si nous préférons traiter le cancer et les maladies neurodégénératives ou les prévenir ou les problèmes cardiovasculaires.

Les plats préférés et les plats préférés parlent de goût personnel, qui nous gardent de bonne humeur et sont fortement recommandés tant qu'ils ne mettent pas en danger, n'empoisonnent pas ou ne nuisent pas. Ils sont importants car il est difficilement possible de s'en tenir à des régimes "non

comestibles" à long terme. Indépendamment de cela, nous savons depuis longtemps : si vous ne vous amusez pas, vous deviendrez immangeable à la longue.

Bien que je le sache depuis longtemps en mangeant, en buvant (j'en ai parlé plus tôt dans ce livre), j'ai d'abord dû réapprendre à quel point le goût personnel est crucial ici aussi, et avec lui le choix individuel.

En fait, boire est plus important que manger. Nous venons en tant qu'espèce du monde aquatique et dans chaque cellule nous avons encore la composition de l'eau de mer primordiale à l'époque du Cambrien. Quand la vie est allée à terre, elle a emporté suffisamment d'eau avec elle dans chaque cellule. Nous avons également passé les dix premières lunes ou neuf mois dans l'eau (fruitée) individuellement. Mais nous ne venons pas seulement de l'eau, nous sommes aussi faits d'eau. Au début de la vie nous en sommes aux trois quarts, et à la fin, déjà fortement tarie, nous sommes encore plus des deux tiers d'eau. À cet égard, il n'est pas surprenant que nous mourions de soif beaucoup plus vite que de mourir de faim. Nous ne pouvons pas prendre l'eau assez au sérieux, et l'un des avantages d'un régime à base de plantes est probablement sa grande quantité d'eau de qualité.

En fait, le même principe s'applique à manger et à boire presque partout. Il s'agit avant tout de consommer suffisamment d'aliments et d'eau non toxiques, inoffensifs et inoffensifs. Quand il s'agit de manger, cela signifie "nourriture de paix" comme base, afin de trouver ensuite sa forme particulière et individuelle de nutrition au moyen des indices du secret de l'énergie de fief. En attendant, je préfère aussi cette approche pour l'eau. Plus important encore, obtenir suffisamment d'eau propre et vivante provenant de sources matures. Sur cette base, qui est cohérente pour tout le monde, il serait optimal de trouver votre propre eau de source mûre, individuellement au meilleur goût.

Les semaines de Jeûne et Randonnée dans des paysages relativement déserts offrent souvent aussi une eau merveilleuse

de petites sources, dont la fraîcheur vive peut être vue et au moins goûtée. Même les petits ruisseaux de montagne près de la source ont souvent encore une eau très bonne et savoureuse. Ceux qui n'ont pas de source naturelle préférée dans la région sont bien avisés de faire leur choix dans la gamme de St. Leonhardsquelle, qui est disponible dans les magasins d'aliments naturels.

Alors la boucle est bouclée et nous ramène à Ancêtre de la médecine, Hippocrate, qui disait de la nourriture : « Votre nourriture est votre médecine, votre médecine est votre nourriture. » Je suis heureux d'ajouter : « Votre eau est votre médecine, votre médecine est votre eau.

Connexion à part entière basée sur les plantes

Une structure comme après le jeûne zéro n'est pas nécessaire selon notre type de randonnée à jeun, car l'intestin était non seulement actif tout le temps, mais était même soumis à un entraînement spécial. En ce qui concerne les aliments à base de plantes, que nous recommandons d'urgence pour de nombreuses bonnes raisons, pratiquement tout peut être à nouveau mangé immédiatement, même si les recommandations de notre programme de douze jours sont bien sûr particulièrement adaptées.

Pour des raisons sanitaires mais aussi humanitaires, écologiques et éthiques animales, il n'y a plus d'alternative au « Peace Food » qui se passe de protéines animales. Cette forme de nutrition présente d'énormes avantages préventifs par rapport aux grandes maladies de civilisation telles que les problèmes cardiovasculaires et le cancer, les allergies et les maladies infectieuses,

Rhumatisme et goutte, Alzheimer et démence et bien d'autres.

Le livre *Veganize Your Life!* décrit et justifie ces raisons en détail et scientifiquement fondées.

Toute personne ayant déjà des problèmes de santé ou ayant de l'énergie vitale trouvera dans le *Secret of Lief Energy* accès à des variantes d'aliments sains à base de plantes. En fait, la prévention des crises cardiaques nécessite un objectif différent

de celui des maladies neurologiques. Nous devons nous nourrir de manière appropriée pour le cœur et le cerveau. La mise en route du switch est désormais très simple, car il existe de bons substituts pour presque tous les produits d'origine animale.

Même si personnellement je n'aime pas du tout un tel substitut, cela peut être très utile au début, et certaines choses (comme Eryfly au lieu du sucre) sont en permanence bonnes et saines. Le guide végétalien pour débutants peut faire la transition vers un jeu d'enfant. Peace Food - Vegan Simply Fast est un livre de cuisine sans soja et (presque) sans gluten adapté à un usage quotidien avec des plats dont les ingrédients sont facilement disponibles partout et dont la préparation prend peu de temps. Le Vegan Slim Guide peut vous aider à rendre le temps après la randonnée encore plus agréable et plus facile et à continuer à déplacer votre propre poids vers votre poids idéal. Le Lehenenergie-Kochhuch, qui reflète mon propre régime alimentaire, est non seulement à base de plantes, mais aussi totalement sans gluten et destiné à transmettre beaucoup d'énergie vitale, l'éclat de la vie.

Le changement d'alimentation recommandé peut prévenir efficacement le ré-empoisonnement de l'organisme et contribuer de manière optimale à la préparation de la prochaine période de Jeûne et Randonnée.

À cet égard, nous pouvons convertir le Jeûne et Randonnée en une alimentation complète à base de plantes et profiter de tous les légumes et fruits dès le début après une bonne mastication. Mieux on le mâche avec des jus de légumes et de fruits, plus il se digère facilement. Un autre type de transition est réalisé avec des smoothies plus consistants, qui peuvent désormais également contenir plus de noix et d'avocats.

Vous trouverez des recettes pour la transition sur les pages suivantes, et nous souhaitons de tout cœur et par notre propre expérience : Bon appétit !

1 cuillère à café de curcuma 1 cuillère à café d'huile de coco
du sirop d'agave ou du xylitol pour sucrer 1 pincée de poivre noir

1 pincée de cannelle pincée de cardamome moulue (ou 2 grains)

1 morceau de gingembre de la taille d'une noisette 300 ml de lait d'amande, de chanvre ou de riz

• Mélanger tous les ingrédients dans le mixeur ; si désiré, chauffer à température corporelle.

Info : Cette boisson est très médicinale. Le merveilleux pouvoir de la racine de curcuma est soutenu par les autres épices. Le lait d'or a des effets anti-inflammatoires, anti-cancérogènes, intestinaux, purifiants pour le sang, positifs sur les maladies du foie et de nombreuses autres affections. Il est idéal pour maintenir la santé après le jeûne et pour maintenir le métabolisme en marche. Le lait est aussi très bon tiède.

Shake divin à la framboise

10-20 framboises fraîches (ou surgelées)

ou 1-2 cuillères à soupe de poudre de framboise, par exemple de LebePur

2-3 cuillères à soupe de beurre d'amande cru (alternativement trempé pendant la nuit)

1-2 dattes dénoyautées 2 bananes mûres 1 pincée de vanille en poudre

400 ml d'eau de source (ou plus, le shake sera alors plus liquide) quelques feuilles de menthe, de basilic ou de mélisse pour décorer

• Mélanger tous les ingrédients sauf les feuilles d'herbes dans un mixeur haute performance pendant 1 minute, verser le tout dans des verres et décorer de menthe, basilic ou mélisse.

Info : Ce shake peut également être préparé avec un mélange de baies sauvages, de fraises ou de myrtilles et a le goût d'un yaourt à boire. Très rafraîchissant en été !

Banane Powershake

2-3 cuillères à soupe de beurre d'amande cru (ou amandes trempées pendant la nuit)

2 bananes

1 pincée de vanille en poudre

2 cuillères à café de graines de chia 500 ml d'eau de source

peut-être de la cannelle en poudre à saupoudrer

- Mélangez le tout sauf la cannelle dans un mixeur haute performance pendant 1 minute. Saupoudrer d'un peu de cannelle pour servir.

Boisson magique au cacao cru

10 fèves de cacao crues

2-3 cuillères à soupe de beurre d'amande cru (ou amandes trempées pendant la nuit)

2-3 dattes Medjool, dénoyautées (ou 2 petites bananes bien mûres)

1 pincée de vanille en poudre 300 ml d'eau de source éventuellement, un peu de cannelle pour saupoudrer

- Tous les ingrédients À l'exception de la cannelle, mélangez dans un mixeur haute performance pendant environ 1 minute et saupoudrez le tout d'un peu de cannelle si vous le souhaitez.

Info : L'effet positif du cacao est accru lorsqu'il est associé à d'autres superaliments comme les baies de goji ou la spiruline. Ils renforcent mutuellement leur effet. De plus, par exemple Caroube.

La noix de cajou, le piment, la cannelle, la noix de coco, la maca, les graines de chanvre ou la papaye peuvent être utilisées.

Pudding au chocolat et au chia

3 cuillères à soupe de graines de chia

1 pincée de vanille en poudre

1 cuillère à café de xylitol ou eryfly pour sucrer

1-2 cuillères à café de poudre de cacao brut

300 ml de lait végétal

quelques grués de cacao pour décorer

- Incorporer les graines de chia, la vanille, l'édulcorant et la poudre de cacao au lait et laisser reposer 10 minutes. Mélanger à nouveau, verser dans des bols à dessert et réfrigérer pendant 5 heures. Décorez avec les grués de cacao.

Tomate et basilic végétaliens »beurre«

1/2 sachet de margarine bio ALSAN

5 tomates douces séchées au soleil (ou pâte de tomate au choix)

1 bouquet de basilic

Sel gemme (uniquement si les tomates ne sont pas salées)

éventuellement 1 gousse d'ail

• Bien mélanger tous les ingrédients et les laisser infuser un peu.

Info : Je recommande fortement d'utiliser de la margarine biologique car elle ne contient pas de graisses artificiellement hydrogénées.

Pâte à tartiner aux noix et au nougat

1 tasse de purée d'amandes

2 cuillères à soupe de poudre de cacao cru 1 cuillère à soupe de caroube

3-5 dattes dénoyautées, alternativement xylitol ou eryfly 1/2

cuillère à café de vanille en poudre 1 pincée de gros sel

• Transformez tous les ingrédients dans le mélangeur en une masse homogène. Selon la douceur désirée, ajoutez plus de dattes ou d'édulcorants.

Info : Si vous aimez la douceur de vivre sous forme de pâte à tartiner au chocolat, pas de faim ! Il existe de nombreuses recettes saines qui, consommées avec modération, reconstituent même les réserves minérales au lieu d'endommager les os comme les tartinades conventionnelles au nougat aux noix. La caroube et le cacao brut sont riches en minéraux précieux.

Si vous n'utilisez pas de dattes, vous pouvez également utiliser un mixeur plongeant ou une fourchette pour préparer la crème.

La crème se conserve une bonne dizaine de jours au réfrigérateur.

Pâte à tartiner aux lentilles jaunes

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco

1/2 cuillère à café de cumin moulu 1 cuillère à café de curcuma

200 g de lentilles jaunes (ou rouges)

200 ml de bouillon de légumes

Jus de 1 citron

1 cuillère à soupe de persil, haché

Sel, poivre, sauce soja au besoin

• Couper l'oignon en dés et le faire revenir dans l'huile de coco.

Ajoutez le cumin et le curcuma, remuez, puis ajoutez les lentilles, remuez brièvement et versez sur le bouillon. Faire bouillir brièvement et ouvrir

Laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et aient absorbé tout le bouillon. Passer au mixeur ou au mixeur plongeant, incorporer enfin le jus de citron et le persil et assaisonner avec un peu de sel, de poivre et éventuellement de sauce soja.

Info : Cette tartinade copieuse ravira tous ceux qui l'aiment copieuse. Cependant, la pâte à tartiner aux lentilles n'est pas recommandée les deux premiers jours de préparation, car toutes les légumineuses contiennent beaucoup de protéines - en fait plus que la viande, le poisson et les œufs ou le lait (produits) - et sont donc plus difficiles à digérer que moins complexes. aliments à base de plantes. L'indulgence le premier jour de l'accumulation peut entraîner des gaz ou de la diarrhée. Sinon : Bon appétit !

Pâte à tartiner végétalienne Lebenswurst

1/2 bâton de poireau ou 1/2 oignon 1 cuillère à soupe d'huile de coco

1 tasse de lentilles

2 tasses d'eau

1 cuillère à café de bouillon de légumes en poudre

1-2 gousses d'ail, hachées grossièrement

3 cuillères à soupe de purée d'amandes ou de chanvre

1 tasse de cerneaux de noix (ou de tournesol)

beaucoup de marjolaine, fraîche ou séchée

poivre

éventuellement 2 cuillères à soupe de flocons de levure

• Hacher finement l'oignon ou le poireau et les faire revenir

brièvement dans l'huile de coco. Ajouter les lentilles, mélanger et verser l'eau, ajouter le bouillon de légumes en poudre et l'ail, porter à ébullition et cuire les lentilles. Laisser refroidir et réduire en purée, puis incorporer la purée d'amandes ou de chanvre. Hacher les noix et les faire frire légèrement sans huile, puis mortier (fonctionne également avec un mélangeur à main ou dans un récipient à mélange sec) et mélanger dans le mélange de lentilles. Assaisonnez le tout avec de la marjolaine, du poivre et éventuellement des flocons de levure.

Info : Nous entendons sans cesse que les participants aimeraient être végétaliens, mais craignent de manquer leur saucisse. Il existe maintenant de nombreuses recettes qui imitent différents types de saucisses et ont même un meilleur goût sur du pain de sarrasin fraîchement cuit. Il est important d'utiliser les épices typiques et d'ajuster la consistance. Ce qui est particulièrement intéressant dans notre exemple pour les amateurs de saucisses de foie, c'est que vous vous épargnez tous les métaux lourds et autres poisons qui dorment dans l'original, car le foie est un organe de détoxification important.

Gaspacho andalou

1 petit concombre

3-4 grosses tomates, de préférence des tomates Beefsteak

1 poivron rouge, coupé en quartiers et dénoyauté 1 poivron jaune, coupé en quartiers et dénoyauté

1 oignon, coupé en quatre

2 gousses d'ail

2 pincées de gros sel 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

en plus 1 courgette, si vous voulez une consistance plus épaisse 1/2 paprika et 1/2 oignon en petits cubes pour la décoration

• Hachez le concombre et ajoutez-le aux autres ingrédients donner le mixeur. Mélanger et portionner pendant 1 minute. Servir le paprika et l'oignon coupés en dés dans un bol.

Info : Si les tomates ne sont pas assez aromatiques, vous pouvez aider en ajoutant des tomates séchées, qu'il est préférable de faire tremper au préalable. Mais attention : les tomates séchées sont souvent très salées, vous n'avez donc pas besoin de plus de sel.

Salade composée

1 betterave râpée grossièrement

1 carotte grossièrement râpée

1/2 petit oignon en demi-rondelles

1 pomme, coupée en huit et en petites tranches

5 noix, pelées et hachées un peu

100 g de mâche ou salade de saison

un peu d'huile de lin, de chanvre et de sésame

de la vinaigrette à la fleur de coco ou du vinaigre de cidre de pomme

1 pincée de gros sel et de poivre fraîchement moulu

• Bien mélanger tous les ingrédients dans un bol et servir immédiatement.

Info : Si vous n'avez pas de vinaigrette à la fleur de coco sous la main, vous pouvez faire une vinaigrette en mélangeant toutes les huiles, du sel et du poivre et 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme avec 1 cuillère à café de moutarde de figue, de gelée de framboise ou quelque chose de similaire.

La salade de betteraves rouges est aussi très bonne avec des pommes, comparez notre recette à la page 165.

Si vous n'aimez pas les oignons ou si vous avez tendance à gazer, laissez-les simplement de côté.

Craquelins et pains

La plupart des gens sont les moins susceptibles de se passer de pain - cela fait partie de notre culture depuis des millénaires.

Si vous voulez essayer le sans gluten pendant les jours de préparation, et idéalement après : pourquoi ne pas faire votre propre pain ? La plupart des pains sans gluten disponibles sur le marché ne sont pas exactement une expérience gustative, c'est pourquoi nous avons commencé à essayer nos propres recettes de pain. Le pain au sarrasin est si copieux et nutritif

que deux à trois tranches de pain sont généralement bien remplies sans développer un estomac gonflé.

Si vous voulez vous en tenir aux aliments crus après le jeûne, ce serait un cadeau pour votre corps. Voici une recette de crackers simple et facile à varier.

Craquelins crus au sarrasin

AJLein

300 g de graines de lin

100 g de sarrasin entier

50 g de graines de courge

50g de graines de tournesol

en plus ou en alternative des graines de chia, des noix de chanvre

Assaisonnements tels que sel aux herbes, piment, cumin au choix

- Faire tremper tous les ingrédients dans des récipients séparés pendant la nuit (au moins quatre heures). Les graines de citrouille et de tournesol doivent être dans suffisamment d'eau pour qu'elles puissent s'imprégner complètement. Avec le sarrasin et les graines de lin, il est préférable d'utiliser seulement assez de liquide pour que l'eau soit à un doigt au-dessus de la graine, soit 1,5 à 2 cm. Ces graines absorbent complètement l'eau et ont une fonction de liaison avec leur mucilage.

- Le lendemain matin, rincez les graines de citrouille et de tournesol dans une passoire à cheveux et laissez-les égoutter. Mélangez ensuite tous les ingrédients ensemble, cela devrait être une masse collante. Assaisonner le mélange avec du sel aux herbes, du piment, du cumin ou des tomates séchées (très finement hachées), du curry ou du pesto. L'imagination ne connaît pas de limites.

- Poser une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail et étaler le mélange à l'aide d'une large spatule en silicone sur une

épaisseur de 3 à 5 mm. Vous pouvez soit étaler des petits pains plats individuels, soit couvrir tout le papier sulfurisé, puis utiliser le grattoir pour tracer des lignes comme points de rupture prédéterminés dans la masse.

- Si vous le souhaitez, vous pouvez couvrir ou saupoudrer la masse d'herbes, de fleurs ou de noix de chanvre et les presser légèrement. Le papier sulfurisé couché peut maintenant être placé soit au soleil, soit sur des planches sur le radiateur ou autour du four (si vous n'avez pas de déshydrateur). 42°C ne doit pas être dépassé afin de ne pas détruire les substances vitales. Soyez donc prudent si le radiateur est trop chaud. Je recommande un déshydrateur si vous préparez régulièrement des craquelins crus ou si vous souhaitez sécher vous-même des fruits ou des tomates.

- Le séchage est relativement long à cette basse température, entre douze et dix-huit heures. Retournez les crackers à mi-cuisson pour réduire le temps de séchage. Pour ce faire, décollez les crackers très soigneusement, ils se cassent rapidement.

- Si tout est sec, les crackers crus peuvent se conserver quelques semaines.

Info : Le pain des Esséniens, communauté spirituelle de foi au temps du Christ, a été ainsi préparé. Toutes les graines ont germé et les pains plats préparés ont été séchés au soleil. La variante présentée ici ne contient aucun grain, mais vous pouvez également faire germer du grain car le gluten se décompose au cours du processus.

Une certaine quantité de graines de lin est très avantageuse car elle a une fonction de colle. Sinon, les crackers se cassent plus facilement. Les crackers les plus simples, les plus rapides - également à séchage rapide - peuvent être fabriqués à partir de graines de lin pures, assaisonnées de diverses manières.

Pain aux châtaignes au sarrasin

220 g de farine de sarrasin

130 g de farine de châtaigne

50 g de graines de courge

40g de graines de tournesol
50 g de sarrasin entier
80 g de graines de lin
50 g de graines de chanvre non pelées
3 cuillères à soupe iasaat
5 cuillères à soupe de coques de psyllium
1 cuillère à soupe de sel
1 cuillère à soupe bombée d'épices à pain
1 sachet de levure chimique 3 cuillères à soupe d'huile de coco
400 ml d'eau minérale gazeuse

2 pommes de terre moyennes

• Bien mélanger tous les ingrédients secs. Ajoutez ensuite l'huile de coco liquide, l'eau minérale et les pommes de terre râpées crues et pétrissez bien le mélange à la main ou au robot culinaire. Façonnez la pâte en deux pains et laissez-les reposer pendant au moins une, de préférence plusieurs heures (par exemple une nuit).

• Placer un bol d'eau dans le four et préchauffer le four à 175°C. Cuire le pain environ 1 heure (le temps de cuisson peut légèrement différer selon les fours).

Pain sucré au lupin

100g de farine de sarrasin
150 g de farine de lupin doux
60 g de sarrasin entier
110 g de graines de lin
80 g de graines de courge
50g de graines de tournesol
50 g de graines de chanvre non pelées
3 cuillères à soupe de graines de chia
5 cuillères à soupe de coques de psyllium
2 cuillères à café de sel
2 cuillères à café d'épices à pain
1 cuillère à café de bicarbonate de soude
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco

2-3 pommes de terre moyennes 400 ml d'eau tiède

• Bien mélanger tous les ingrédients secs. Ajoutez ensuite le vinaigre de cidre de pomme, l'huile de coco liquide, les pommes de terre râpées crues et l'eau tiède et pétrissez bien le mélange à la main ou au robot culinaire. Façonnez deux miches de pain et laissez-les reposer pendant au moins une, de préférence plusieurs heures (ou par exemple une nuit).

• Placer un bol d'eau dans le four et préchauffer le four à 175°C. Cuire le pain environ 1 heure (le temps de cuisson peut légèrement différer selon les fours).

Info : Comparé au pain de sarrasin, le pain de lupin sucré est assez léger et a très bon goût même lorsqu'il est grillé.

Accompagnements formant base et sans gluten

Tous les glucides sans gluten et aussi peu transformés que possible sont très souhaitables pendant toute la période de construction et, si vous le souhaitez, dans la vie quotidienne par la suite. Si vous remarquez que vous perdez trop de poids avec des légumes crus seuls, ou si vous avez envie de quelque chose de chaud, vous pouvez combiner les légumes et graines de garniture suivants avec des légumes, des salades ou des soupes :

Amarante

Sarrasin

Millet

pommes de terre

citrouille

quinoa

Riz (légèrement acide, mais recommandé en combinaison avec des légumes ou une salade)

Le boulgour et le couscous, quant à eux, se composent généralement de blé et de légumes verts à base d'épeautre.

Pour beaucoup de gens, ils ont des flatulences et un effet lassant. Mais n'hésitez pas à essayer la différence, peut-être que vous n'avez aucun problème avec le gluten. Il serait intéressant pendant la période de construction de sélectionner certains groupes d'aliments (céréales contenant du gluten,

produits d'origine animale, notamment protéines animales, sucre, graisses hydrogénées industriellement) pour une durée de p. Par exemple, laissez de côté trois semaines et voyez ce dont vous pouvez le mieux vous passer ou quelle forme d'abstinence est préférablement utilisée pour garder votre joie de vivre.

action de grâces

Je tiens à remercier tous ceux qui m'ont inspiré à la randonnée rapide. Surtout l'ami et compagnon (de randonnée) Gebhard Gediga, avec qui je mène des Jeûne et Randonnée depuis douze ans - aujourd'hui dans les paysages culturels de la Toscane styrienne, autrefois dans les vallées de Lech et Hinterhombach. Avec lui, l'idée est née dans notre groupe de combiner jeûne et randonnée.

Et bien sûr je tiens à remercier Simone Veters, ma co-auteur, qui a parcouru ce chemin plus longtemps que moi et de qui j'ai pu apprendre beaucoup sur la nature dans nos programmes de Jeûne et Randonnée communs et diversifiés. Je la remercie du fond du cœur pour ses contributions à ce livre et pour toutes les recettes savoureuses et extrêmement précieuses.

Je dois des suggestions à Christof Herrmann du domaine de la simplicité et la collection de paroles sages de grands esprits sur le jeûne et la randonnée.

Merci à Sabrina Fox pour sa participation à notre cours de Jeûne et Randonnée et l'inspiration pour la randonnée "en grand", à savoir pieds nus.

Je tiens à remercier ma femme suisse Rita, qui m'a également rapprochée de mes racines avec ses pieds, pour cela et pour le long voyage ensemble.

Je tiens à remercier Christoph Michl, l'inventeur de Jeûne et Randonnée, pour son travail de pionnier en matière de Jeûne et Randonnée.

Ruediger Dahlke

Mes parents, qui m'ont toujours donné un merveilleux accès à la nature dès mon plus jeune âge et qui m'ont laissé errer dans les prés et les forêts étant enfant : Merci pour votre aide, avec un

œil attentif fleurs et herbes dès la petite enfance. Reconnaître les arbres et les champignons !

Merci également à mon ami et partenaire de vie Henry Nold, qui m'a inspiré il y a de nombreuses années pour les smoothies verts et les crudités et qui crée des espaces merveilleux pour mes groupes de séminaires.

Un grand merci à mon professeur et collègue Christoph Michl pour tant d'amour pour la nature et les gens - il a inspiré et établi le mouvement de Jeûne et Randonnée avec son esprit de pionnier.

Mon entraîneur de longue date et ami Rainer Schulze-Seeger, qui m'a entraîné avec amour mais avec constance dans la phase fondatrice de mon travail indépendant - j'ai intériorisé les déclarations fondamentales sur la détermination de ma position et la construction de l'avenir le septième jour de jeûne dans ses séminaires léger.

Enfin, je tiens à remercier Ruediger Dahlke pour la coopération confiante et harmonieuse pendant des années, les nombreuses discussions inspirantes et pour tout ce qu'il m'a transmis lors de la formation et des discussions de ses vastes connaissances.

Simone Vetter

SIMONE VETTER

Études de géographie,

Zoologie et botanique et a joué avec elle pendant dix ans

Partenaire de vie d'un domaine viticole écologique.

Depuis 2005, elle propose le jeûne,

Randonnées aux herbes sauvages ou aux pieds nus,

excursions aux herbes et entraînement de survie avec histoire naturelle et nuitées en plein air ainsi que semaines de jeûne, de nourriture crue, de désintoxication et de conseils nutritionnels, entre autres avec Ruediger Dahlke.

Depuis 2010, elle a également suivi des stages de

perfectionnement en médecine intégrale et une formation

d'inhalothérapeute et de consultante psychosomatique avec lui.

DR MED. RUEDIGER DAHLKE est aussi
Animateur de séminaire et conférencier, actif à l'international.
Il a développé la psychosomatique holistique de « la maladie
comme chemin » à « la maladie comme symbole ». Ses livres,
qui prolongent le domaine médical dans des dimensions
mythiques, sont disponibles en 28 langues.

La trilogie « Lois du destin », « Principe de l'ombre » et
« Principes de la vie » transmettent sa base philosophique, la
« Série de l'alimentation de la paix » et « Secret de l'énergie
vitale » ont contribué à répandre le mode de vie végétalien.
Dans son centre de TamanGa en Autriche, il donne des cours
de Jeûne et Randonnée et a écrit des livres tels que « jeûner
consciemment » et « jeûner-randonnée ». Un autre axe de son
travail est "Connected Breath".

Aujourd'hui il donne principalement des formations telles que
médecine intégrale, conseiller de jeûne, respiration connectée.
La plateforme Internet LebensWandelSchule facilite l'accès des
proches à ses formations et propose des formations en ligne.
Soloviev Ooudmyla

Informations et livres à lire

Publications de Ruediger Dahlke

Nouvelles versions :

Le livre de cuisine de l'énergie vitale : végétalien et sans gluten.

Goldmann, Munich 2016. Les animaux comme miroir de l'âme

humaine (avec I. Baumgartner). L'homme d'or. Munich 2016.

Jeûner consciemment : Vers un guide spirituel vers de
nouvelles expériences. Uranie, Berlin 2016.

Veganize Your Life (avec R. Pichler). Riemann, Munich 2015.

Les 4 faces de la pièce - Une méthode simple pour trouver
notre vrai centre (avec C. Hornik). Goldmann, Munich 2015.

Peace Food - Vegan simplement et rapidement. Gräfe et Unzer,
Munich 2015.

Le secret de l'énergie vitale dans notre alimentation. L'homme
d'or. Munich 2015.

santé et nutrition

par la suite Gräfe et Unzer. Munich:

Nourriture de paix. Comment ne pas manger de viande et de lait guérit le corps et l'esprit. 2011.

Nourriture de paix. Le livre de cuisine végétalien. 2013.

Nourriture de paix - Vegano Italiano. 2014.

Végétalien pour les débutants. 2014.

Végétalien mince. 2015.

Ci-dessous www.heilkundeinstitut.at :

Mange correctement. 2011.

Le grand livre du jeûne. 2008.

Jeûne : le programme de 7 jours. 2011.

Le petit livre du jeûne. 2011.

Mon programme pour une meilleure santé. 2009.

Chemins holistiques vers la santé infectieuse. 2011.

Dormez enfin correctement : le programme d'auto-assistance.

Goldmann, Munich 2014.

La pharmacie d'urgence pour l'âme - exercices de guérison.

L'homme d'or. Munich 2009. De la sieste à la sieste

énergétique. Triplez votre force vitale. Nymphenburg. Munich 2011.

Jeûne sensuellement (avec D. Neumayr), nymphenburger.

Munich 2010.

Le merveilleux pouvoir de guérison de la respiration (avec A.

Neumann). Heyne, Munich 2009. Champs de perturbation et

lieux de pouvoir : Comment se débarrasser de l'un et utiliser

l'autre. Crotone. Amerang 2013.

Fonctions de base

ci-après Goldmann. Munich:

Les lois du destin : règles du jeu pour le fief - résonance, polarité, conscience. 2009.

Le principe de l'ombre : La réconciliation avec notre face cachée. 2010.

Les principes féodaux : chemins vers la connaissance de soi, la prévention et la guérison (avec M. Dahlke). 2011.

Le pouvoir des quatre éléments : terre, feu, eau, air (avec B.

Blum). Crotone, Amerang 2011.
Interprétation de la maladie et de la guérison
La maladie en tant que symbole : Manuel de psychosomatique
et de médecine intégrale (révisé, augmenté de 140 pages).
Bertelsmann. Munich 2014.
Aussi comme application : SymSym
La maladie comme une opportunité. Méthodes holistiques
d'auto-guérison. Gräfe et Unzer, Munich 2014.
ci-après Goldmann. Munich:
Vivez sans peur : programme d'auto-guérison. 2013.
Quand nous nous battons contre nous-mêmes. Les schémas
mentaux derrière les infections, les allergies. Hyperactivité aux
problèmes de vaccination. 2015.
Le voyage de l'ombre vers la lumière : comment nous
surmontons la dépression. 2014.
Infarctus de l'âme : Entre burn-out et bore-out. 2013.
La maladie comme langage de l'âme. Signification et hasard
des tableaux cliniques. 2008.
La maladie comme chemin. Interprétation et signification des
tableaux cliniques (avec T. Dethlefsen). 2000.
Client de guérison des femmes. Signification et chances des
tableaux cliniques féminins (avec M. Dahlke et V. Zahn). 2003.
La maladie comme langage de l'âme de l'enfant. Importance
des maladies infantiles et de leur traitement holistique. 2010.
Problèmes cardiaques. Importance et risque de problèmes
cardiovasculaires.
2011. Le livre de fumer. Psychologie et signification de la brume
bleue. 2011.
Troubles digestifs : signification et probabilité de symptômes
gastriques et intestinaux (avec R. Höbl). Knaur, Munich 2001.
Plus de livres d'interprétation
Le livre des résistances : comment reprendre le cours de notre
vie. Goldmann, Munich 2014.
Les traces de l'âme : ce que les mains et les pieds révèlent de
nous (avec R. Fasel). Gräfe et Unzer. Munich 2010.
Le corps comme miroir de l'âme, www.heilkundeinstitut.at,

2009.

La psychologie de l'argent : plus de succès et plus heureux avec l'aide des lois de la vie. Goldmann, Munich 2011.

Gestion de crise

La liste devant la boîte : Avec bonheur et épanouissement dans votre cœur lorsque le navire de la vie atteint sa destination.

Terzium, Allschwil 2014.

Les crises de la vie comme opportunités de développement.

Les temps de bouleversement et leurs tableaux cliniques.

L'homme d'or. Munich 2002.

De la grande transformation : nous mourons - et continuerons à vivre. Crotone. Amerang 2011.

Méditation et mandalas

Mandalas du monde. Goldmann, Munich 2012.

Découvrez la légèreté d'être en flottant. Schirner, Darmstadt 2012.

Cahier d'exercices sur la thérapie du mandala. Schirner, Darmstadt 2010.

Bloc de coloriage mandala. Neptune, Munich 1984.

Paroles de sagesse

Paroles de sagesse de l'âme. Crotone, Amerang 2012.

Mots de gratitude et de confiance, www.heilkundeinstitut.at, 2011.

Roman

Habakuck et Hibbelig : Un voyage vers le Soi. Allegria, Berlin 2004.

Méditations guidées

CDs : www.heilkundeinstitut.at - Téléchargements : Arkana

Audio et Integral Basics : La loi de polarité • La loi d'attraction •

Le champ de conscience

Les principes de vie - 12 CD audio • Les 4 éléments • Les rituels des éléments • Le travail de l'ombre

Symptômes : Allergies • Vivre sans peur • Colère et colère •

Dépression • Problèmes de femmes • Problèmes de peau •

Problèmes cardiaques • Maux de tête • Cancer • Problèmes de

foie • Mon poids idéal • Pression artérielle basse • Tabagisme •

Problèmes de dos • Problèmes de sommeil • Dépendance et recherche • Acouphènes et les dommages auditifs • Problèmes digestifs • Du stress à la joie de vivre
Thèmes généraux : Le docteur intérieur • Rituels de guérison • Totalement détendu • Relaxation profonde • Travail énergétique • Détoxifier - Purifier - Lâcher prise • Consciemment rapide • Commencer la journée • Les crises de la vie comme opportunités de développement • Relations partenaires • Grossesse et accouchement • Amour de soi • Auto-guérison • Voyages de rêve • Mandalas • Méditation nature • Visions • Méditations pour enfants : Wonderland • Je suis mon animal préféré • Méditations de jeûne pour tous les jours de la semaine : www.heilkundeinstitut.at

Autres méditations guidées et exercices sur CD

tous les www.heilkundeinstitut.at :

7 méditations matinales • La facilité de flotter • La psychologie de l'argent (exercices) • La pharmacie d'urgence pour l'âme (exercices) • Le pouvoir guérisseur du pardon • Un voyage vers l'intérieur (Ariston) • Coupure rafraîchissante à midi et le soir • Méditations des anges gardiens

Livres audio

tous les www.heilkundeinstitut.at :

Le corps comme miroir de l'âme • De la grande transformation • La maladie comme chemin • Les traces de l'âme : Ce que la main et le pied révèlent de nous

Conférences

sur CD via www.heilkundeinstitut.at, sujets de livres et plus

Livres vidéo

DVD I : Lois spirituelles - Règles du jeu pour une vie heureuse

DVD II : Maladies - Le langage de l'âme et sa signification

DVD III : Médecine intégrale - Thérapies d'un point de vue holistique

Films

Notre corps - temple de l'âme (film sur le cours de jeûne du même nom). 2016. Ruediger Dahlke - une vie pour la santé (biographie sur 2 CD).

www.heilkundeinstitut.at, 2015.

DVD : Les lois du destin - Règles du jeu pour la vie (conférence

animée et programme d'enseignement) • Livre vidéo : Vegan. 2014. (tous deux www.heilkundeinstitut.at) Films sur Ruediger Dahlke : Les lois du destin - la recherche du plan directeur. Arenico, 2014 • Notre jardin biologique. 2013. (tous deux www.heilkundeinstitut.at)

Films avec Ruediger Dahlke

Au commencement était la lumière • L'éveil • Le guérisseur • Hesse - son premier paradis, le tout via www.heilkundeinstitut.at

Publications de Simone Vettors

Smoothie green - des superaliments à votre porte. Schmer. Darmstadt 2016. Bonne nourriture pour les enfants en bonne santé sans allergies - végétalien et sans gluten. Schmer. Darmstadt 2016.

Jeu de cartes : Soyez conscient de ma nature. Jeûne et plus pour plus de clarté. Énergie, Beauté. Naturalité et sensualité (avec Ute Meuser). Schmer. Darmstadt 2016.

Adresses

Informations sur les séminaires, stages de formation.

Formations, conférences

Heil-Kunde-Institut Graz

Londres 92

A-8151 Hitzendorf

Tél. : +43 (0) 316/719 88 85

Télécopieur : +43 (0) 316/719 88 86

Courriel : info@dahlke.at

Internet : www.dahlke.at

196-197

TamanGa

Station thermale & centre de séminaire

Labitschberg 4

A-8462 Gamlitz

Tél. : +43 (0) 3453/336 00

Courriel : info@taman-ga.at

Internet : www.taman-ga.at

La station thermale de TamanGa est à 5 minutes de l'aéroport

de Graz et propose des semaines de Jeûne et Randonnée et du temps pour y être ("pratiquer et profiter de la vie végétalienne").

Informations sur le travail de Ruediger Dahlke

GSoEZ : www.dahlke.at

GSoEZ : www.taman-ga.at (Centre de séminaire Dahlke)

GSoEZ : www.heilkundeinstitut.at (boutique en ligne)

GSoEZ : livenswandelschule.com (plateforme en ligne)

Informations sur le travail de Simone Vettters

www.fastenundwandern.info

GSoEZ : www.traubenfasten.de

À propos de Ruediger Dahlke / Simone Vettters

Dr. méd. Ruediger Dahlke travaille à l'international en tant que responsable de séminaire et conférencier.

Il a développé la psychosomatique holistique de « la maladie comme chemin » à « la maladie comme symbole ». Ses livres, qui prolongent le domaine médical dans des dimensions mythiques, sont disponibles en 28 langues.

La trilogie « Laws of Fate », « Shadow Principle » et « Life Principles » transmettent sa base philosophique, la « Peace Food Series » et « Secret of Life Energy » ont contribué à diffuser le mode de vie végétalien.

Dans son centre de TamanGa en Autriche, il donne des cours de Jeûne et Randonnée et a écrit des livres tels que « jeûne conscient » et « Jeûne et Randonnée ». Un autre axe de son travail est "Connected Breath".

Aujourd'hui, il donne principalement des cours tels que la médecine intégrale. Conseiller Jeûne, Souffle Connecté.

La plateforme Internet LebensWandelSchule facilite l'accès des proches à ses formations et propose des formations en ligne.

www.dahlke.at

Simone Vettters a étudié la géographie, la zoologie et la botanique et a dirigé une cave écologique avec son partenaire pendant dix ans. Depuis 2005, elle propose des Jeûne et Randonnée, aux herbes sauvages ou aux pieds nus, des excursions aux herbes et des stages de survie avec histoire

naturelle et nuitées en plein air, ainsi que des semaines de jeûne, de nourriture crue, de désintoxication et de conseils nutritionnels, avec Ruediger Dahlke, parmi autres. Depuis 2010, elle a également suivi des stages de perfectionnement en médecine intégrale et une formation d'inhalothérapeute et de consultante psychosomatique avec lui.

© 2017 l'édition eBook Knauer eBook

© 2017 Knauer Verlag

Une empreinte du groupe d'édition

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

Tous les droits sont réservés. Le travail peut - même partiellement -

ne peut être reproduit qu'avec l'autorisation de l'éditeur.

Aide à la rédaction : Dr. Ulrike Strerath-Bolz

Montage : Michaela Zelfel

Conception de la couverture : atelier-sanna.com, Munich

Image de couverture : Clipart / Shutterstock.com

ISBN 978-3-426-44253-1

Notes de l'éditeur

Selon le lecteur utilisé, le texte publié par l'éditeur peut s'afficher différemment.

Vous pouvez trouver encore plus de points forts et de promotions du programme eBook sur www.droemer-knauer.de/ebooks.

Voulez-vous être tenu au courant des nouvelles sorties passionnantes de votre genre préféré ? Abonnez-vous à notre newsletter.

Voulez-vous devenir vous-même auteur? Publiez vos eBooks sur notre plateforme d'acquisition www.neobooks.com et Droemer Knauer ou Rowohlt vous découvrira en tant qu'éditeur. De nombreux nouveaux auteurs talentueux attendent des lecteurs de livres électroniques.

Nous vous attendons avec impatience !