

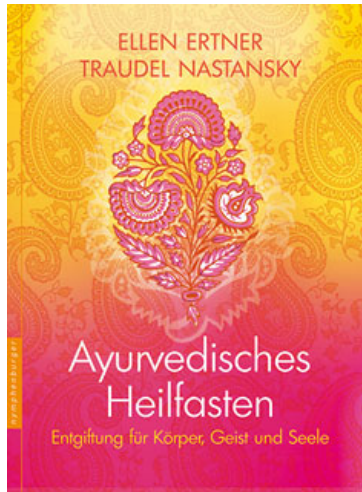
# Ertner / Nastansky Ayurvedisches Heilfasten

Reading excerpt

[Ayurvedisches Heilfasten](#)

of [Ertner / Nastansky](#)

Publisher: Nymphenburger Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b11013>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



ELLEN ERTNER  
TRAUDEL NASTANSKY

# Ayurvedisches Heilfasten

Entgiftung für Körper, Geist und Seele



*nymphenburger*

# Inhalt



Vorwort 7

## Die Grundlagen des Ayurveda 10

Ayurveda – das Wissen vom langen Leben 12

Vata, Pitta, Kapha – die drei Bioenergien 14

Agni – das Verdauungsfeuer 16

## Das ayurvedische Heilfasten 20

Mit ayurvedischem Heilfasten Körper, Geist und Seele reinigen 22

Ernährung während der fünf Fastentage 25

Unterstützende Maßnahmen 30

Ihre Einkaufsliste 36

Die drei Entlastungstage 38


Die fünf Fastentage 40

Die drei Aufbau tage 62

Alternative Fastenrezepte 64

Begleiterscheinungen beim Fasten 72

Häufig gestellte Fragen zum Fasten 77



## Gesund bleiben mit Ayurveda 82

Ayurveda für den Alltag 84

Die Bestimmung der Konstitution 85

Im Rhythmus mit den Jahreszeiten leben 94

Der Tagesablauf unter Berücksichtigung der Bioenergien 97

Ernährung nach der ayurvedischen Gesundheitslehre 102

Ernährungsempfehlungen für die einzelnen Konstitutionen 109

Gewürze als Therapeutikum 116

Die Panchakarma-Kur 120



## Anhang 124

Glossar 126

Dank 129

Adressen und praktische Hinweise 130

Die Autorinnen 131

Register 132

## Vorwort

Heilfasten ist eine wunderbare Methode, um Körper, Geist und Seele neue Kraft zu verleihen. Wer sich in seiner Haut nicht wohlfühlt, unausgeglichen ist oder über ein schwaches Immunsystem verfügt, dem gibt Ayurveda damit ein wirkungsvolles Konzept zur Entgiftung und Reinigung an die Hand.

Das Interesse an Ayurveda wächst auch hierzulande ständig. Als ganzheitliche Heilkunde findet diese alte Lehre in den Naturheilpraxen, Wellness-Instituten und anderen Gesundheitsbereichen zunehmend ihren Platz, denn Ayurveda ist eine Wissenschaft mit vielen Einsatzmöglich-

keiten und effektiven Wirkungsweisen, die in allen Bereichen unseres Lebens einfach in den Alltag integriert werden kann. Unsere langjährige Zusammenarbeit als Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin hat uns durch zahlreiche Heilungs- und Beratungserfolge immer wieder in dieser Meinung bestärkt.

Mit ganzheitlichem Ansatz leiten wir seit zehn Jahren ayurvedische Fastenurse in unserer Praxis. Viele unserer Teilnehmer haben uns dazu ermuntert, unsere Anleitungen, Rezepte und Erfahrungen zu veröffentlichen, um mehr Menschen mit dem heilsamen Wissen des Ayurveda





zu erreichen. Mit diesem Buch möchten wir all jenen eine praktische und verständliche Anleitung zum ayurvedischen Heilfasten geben, die bereit sind, einen neuen Weg des Heilens und Entgiftens auszuprobieren. Wer sich auf diese Erfahrung einlässt, setzt einen Prozess in Gang, der die Körperenergien ausgleicht, den Stoffwechsel anregt, Gifte abbaut, somit das Immunsystem stärkt, eine schöne Ausstrahlung verleiht und gleichzeitig sowohl für seelische als auch geistige Ausgeglichenheit sorgt.

Zur besseren Übersicht besteht das Buch aus vier Teilen, wobei der erste Teil kurz auf die Grundlagen des Ayurveda eingeht, der zweite Teil die Anleitung zum Fasten enthält, der dritte Teil einen Leitfaden darstellt, wie man Ayurveda auch außerhalb der Fastentage für ein gesundes Leben in seinen Alltag integrieren kann, und der vierte Teil noch ein paar praktische Informationen für Sie bereithält.

Da jedes Fasten ein Lernprozess und ein Neubeginn ist, bringt dies auch eine Chance mit sich, für die Zukunft eine bewusstere Körperwahrnehmung zu entwickeln und das Wohlbefinden zu steigern. Deshalb an dieser Stelle ein uns ganz wichtiges Zitat aus den alten Schriften des Ayurveda:

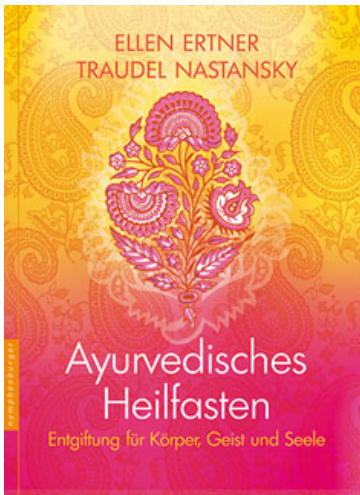
»Ziel des Lebens ist die Ausdehnung von Zufriedenheit und Glück.«

In diesem Sinne  
herzlichst

*Ellen Ertnier*  
*Traudel Nastansky*







Ertner / Nastansky

[Ayurvedisches Heilfasten](#)

Entgiftung für Körper, Geist und Seele

136 pages, pb  
publication 2011



**order**

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)