

Paasto Buchingerin ja Lütznerin mukaan

„Tee kehollesi jotain hyvää, jotta sielusi haluaa asua siinä.“
(Teresa von Avila)

Buchingerin paasto:

vähäkalorinen 250-400 kcal päivässä sisältävä paastomenetelmä sopii useimmille ihmisille. Kalorimäärä koostuu tuorepuristetuista hedelmä- tai vihannesmehuista (2 dl) ja kasvisliemestä (2-3 dl). Lisäksi juodaan riittävästi hyvälaatuista vettä ja puhdistavaa yrttiteetä. Hunaja ja emäksiset mineraalivalmisteet auttavat kehon energia- ja happokriiseissä.

Kirjallisuutta:

Lützner Hellmut: puhdistava paasto

Graefe und Unzer Verlag, München

Lützner Hellmut, Million Hellmut: Richtig essen nach dem Fasten

Gräfe und Unzer Verlag, München

Buchinger Otto: Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg

Hippokrates-Verlag, Stuttgart

Dr.med. Françoise Wilhelmi de Toledo: Buchinger Heilfasten

Trias Verlag, Stuttgart

kysy lisää:

+41 79 631 23 56

teija.taverna@bluewin.ch

[Paasto – uudestaan keksitty klassikko](#)

[Paasto – kuninkaallinen parannuskeino Dr. Otto Buchingerin](#)

[mukaan](#)