

Ingwer-Ausleitungskekse

Ausleitung beim Hildegard Fasten

Zutaten: Ingwerpulver, Süßholzpulver, Rohrohrzucker und Dinkelmehl. Bei Hildegard steht geschrieben: „Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist, dem bringen diese Oblaten Gesundheit. Auch die Gesunden sollen diese Kur machen, weil es ihnen die Gesundheit erhält, damit sie nicht krank werden“. Täglich 1 Keks nüchtern vor dem Aufstehen, evtl. vorher in Fencheltee aufweichen oder gebröselst hinein geben. Dieser Ausleitungskekse hat sich beim Fasten zur Darmreinigung bei Schlemmerleiden, Obstipation, verdorbenem Magen, Völlegefühl, und Stoffwechselstörungen bewährt und ersetzt das „grauenhafte“ Glauber- oder Bittersalz, mit dem die guten und schlechten Stoffe „herausfliegen“