



**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

FASTEN UND ENTSCHLACKEN

WISSEN
KOMPAKT

Verschiedene
Kuren

Die Regeln

Hautpflege
beim Fasten

Inhalt

Leseprobe

Ökosystem Körper	4
Signale mit Handlungsbedarf	5
Formen des Fastens	6
Basenfasten	7
Körperliche Vorgänge	8
Fastenregeln	9
Fasten für Einsteiger	10
Die häufigsten Fastenbeschwerden	11
Hilfe aus der Drogerie	12
Die Haut nicht vergessen	13
Fastenbrechen	14
Am Ball bleiben	15

Bitterstoffe, wie sie in Artischocken vorkommen, regen die Organtätigkeit an.



Ökosystem Körper

Unser Körper ist ein kleines Ökosystem, in dem alle Vorgänge aufeinander abgestimmt sind. Gesund ist man, wenn dieses System im Gleichgewicht ist und Vorgänge wie beispielsweise die Verdauung problemlos funktionieren. Dass heisst, man leidet weder unter Blähungen noch unter Krämpfen oder Verstopfung. Der Körper produziert allerdings laufend sogenannte Abfallstoffe. Normalerweise werden diese Stoffe durch den Körper neutralisiert und ausgeschieden. Wird der Körper durch falsche Ernährung, hohen Alkohol- oder Nikotinkonsum zu stark belastet, kann es vorkommen, dass die natürlichen Puffersysteme und Entgiftungsorgane überfordert sind. Die Nahrungsbestandteile werden dann nicht vollständig abgebaut oder ausgeschieden und können beispielsweise die oben erwähnten Verdauungsbeschwerden auslösen. Die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan. Sie baut Alkohol, Medikamentenreste und Schadstoffe ab. Wichtige Mitspieler bei diesem Prozess sind auch weitere Organe wie die Nieren und die Blase.

Alte Tradition

Fasten als Reinigungselement des Lebens ist historisch in zahlreichen Religionen belegt und kommt in vielfältigen Formen und Ritualen vor: für bestimmte Jahreszeiten oder Zeitabschnitte, kollektiv oder individuell, als völliger oder teilweiser Verzicht. Kulturhistorisch überwiegen Fastenzeiten im Frühling, wo sie neben religiösen Aspekten besonders auch der Darmreinigung nützlich sind. Dazu sagte der griechische Arzt Hippokrates (460–370 v. Chr.): «Sei mässig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arznei.»

Um dem Körper wieder auf die Sprünge zu helfen, kann eine Fasten- oder Entschlackungskur sinnvoll sein.

Signale mit Handlungsbedarf

Leseprobe

Wer mehrere der folgenden Signale spürt, dem könnte eine gezielte, nachhaltige Fasten- oder Entschlackungskur helfen:

- Dauernde Müdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Rheumatische Beschwerden
- Darmträgheit und Verstopfung
- Gelenkschmerzen und schmerzende Muskeln
- Geistige Trägheit und Gereiztheit
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Andauernde Durstgefühle
- Verzögerte Regeneration

Die aufgeführten Merkmale können auf sogenannte Schlackenablagerungen im Körper hinweisen, können aber auch andere Ursachen haben. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Drogisten, Ihrer Drogis-

tin, bevor Sie eine Kur beginnen. Es kann auch sinnvoll sein, sich vor dem Fasten ärztlich untersuchen zu lassen. Nicht fasten dürfen:

- Personen, die regelmässig Medikamente einnehmen müssen
- Menschen, die unter Essstörungen leiden
- Schwangere und stillende Frauen
- Tuberkulose-Patienten, Krebskranke sowie Personen, die an einer Überfunktion der Schilddrüsen leiden
- Menschen mit chronischen Entzündungen
- frisch operierte Personen oder Personen, die eine Infektionskrankheit hinter sich haben
- Kinder und Jugendliche im Wachstum

