

Fastenkur mit Köpfchen

Power statt Müdigkeit

(akz-o) Die Popularität von Fasten- und Diätkuren ist ungebrochen. Viele Menschen möchten so gesammelte Pfunde loswerden, den Körper bei der Entgiftung und Entschlackung unterstützen und im Sommer eine ‚gute Figur‘ machen. Es gibt inzwischen viele Studien, die dem Fasten einen gesundheitlichen Wert bestätigen, der von erholtem Darmmilieu über die Reduktion von Entzündungen im Körper bis hin zu Stressreduktion reicht. Vor dem Fasten sollte man allerdings Rücksprache mit seinem Arzt halten, ob medizinische Gründe vorliegen, die dagegen sprechen.



Foto: pixabay.com/akz-o

Warum „FdH“ nicht funktioniert

FdH heißt so viel wie „Friss die Hälfte“ und ist als Diätprinzip nicht geeignet. Denn eine wichtige Voraussetzung für die positive Wirkung des Fastens ist, den Körper trotz der Reduktion an Energiezufuhr ausreichend mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu versorgen. Ansonsten schaltet er in eine Art Notprogramm, reduziert den Stoffwechsel und greift wichtige Mineralstoffreserven an. Es gilt also, den Körper und seine Zellen während einer Fastenkur oder eines Detox-Programms mit allen notwendigen Stoffen zu versorgen.

Damit die Körperzellen gesund funktionieren, werden verschiedenste Mineralsalze benötigt. Schüßler-Salze etwa sind speziell aufbereitete Mineralsalze, die von Dr. Wilhelm Schüßler entwickelt wurden, um den Mineralstoffhaushalt in den Zellen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Schüßler-Salze Nr. 10, 5 und 9 (z. B. von DHU, aus der Apotheke) können eine Kur unterstützen: Das Mineralsalz Nr. 10 (Einnahme morgens), Natrium sulfuricum wird als „Salz der inneren Reinigung“ bezeichnet. Mittags folgt Mineralsalz Nr. 5, Kalium phosphoricum, das „Salz der Nerven und Psyche“. Abends ist das „Salz des Stoffwechsels“, Nr. 9, Natrium phosphoricum, dran. Während der Kur lässt man jeweils 2 Tabletten zu den angegebenen Zeiten und mit etwas Abstand zu einer Mahlzeit im Mund zergehen.

Stoffwechsel anregen

Um seine gespeicherten Reserven aufzugeben, muss der Körper mehr Energie verbrauchen, als ihm zugeführt wird, wozu Bewegung und körperliche Betätigung der entscheidende Schlüssel sind. Ideal ist moderate aber regelmäßige Bewegung – 2–3 Mal in der Woche für circa 30 Minuten Schwimmen oder Walken zu gehen. Wichtig ist auch, viel zu trinken – täglich mindestens 2 Liter. Am besten geeignet sind Wasser und Kräutertees, Alkohol und Kaffee sind eher zu meiden.

Quelle: AkZ Presse,
08.08.2019

Forum "Gesundes Gescher"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

Quellen-URL: <http://www.gesundes-gescher.de/aktuelles/fastenkur-mit-koepfchen>