

INFORMATIONSBAND BASENFASTEN

11. Oktober 2017 18 Uhr Naturheilgut Karow

Auch wenn viele bei Fasten gleich an Hungern denken, wird beim Basenfasten nicht komplett auf's Essen verzichtet. Im Gegenteil! Basenfasten ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet. Das Basenfasten kann von jedem Erwachsenen als reine Gesundheitsprävention durchgeführt werden. Besonders chronisch kranke Menschen erreichen durch das Basenfasten eine Entlastung und Entgiftung ihres Körpers. Die Zufuhr an Nährstoffen ist während der Basenfastenwoche ausreichend und der Stoffwechsel wird nicht strapaziert.

Ungesunde Ernährung, ein Zuviel an Nahrungsmitteln sowie Medikamenteneinnahmen und Bewegungsmangel führen zu Ablagerungen in unseren Därmen und damit zu Problemen wie Völlegefühl, Unwohlsein, Energiemangel, Müdigkeit, Hautproblemen und einiges mehr. Eine regelmäßige Entschlackung ist daher in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Während bei herkömmlichen Fastenkuren gänzlich auf feste Nahrung verzichtet wird, können Sie sich beim Basenfasten satt essen. Vielleicht wäre diese Form des Fastens eine Alternative für Sie? Beim Basenfasten wird auf sämtliche Lebensmittel, die im Körper Säuren bilden, konsequent verzichtet. Die zugeführten Lebensmittel sind durchweg Basen bildend oder zumindest sollten sie neutral reagieren. Durch den völligen Verzicht auf Säure bildende Lebensmittel können die eingelagerten sauren Stoffwechselschlacken gelöst und ausgeschieden werden.

Das wird konkret so aussehen, dass eine Woche säurefrei gegessen wird. In der Hauptsache heißt das, Verzicht auf tierische Produkte, Getreide und andere säurebildenden Lebensmittel wie Kaffee, Alkohol, Cola

Am ersten Tag wird eine Darmentlastung durchgeführt in Form von einer Darmreinigung, da gibt es verschiedene Möglichkeiten. Bittersalze, Einläufe, Klistiere ...

Dann geht das Basen- Essen los. In dieser Woche kann ohne Probleme weiter gearbeitet werden, Sie sollten nur großen Stress vermeiden. Es muss Zeit sein für Leberwickel, Bewegung und Erholung.

An den Informationstagen bekommen Sie alles an Informationsmaterial zu den Lebensmitteln, die erlaubt oder eben auch nicht erlaubt sind. Ich zeige Ihnen wie ein Leberwickel angelegt wird, ich werde etwas zum probieren da haben und Sie werden eine Qigong- Übung erlernen, die bei der Entgiftung hilft.

Ich freue mich auf Sie.

Bei Fragen können Sie mir gerne eine Mail schicken oder anrufen!

Sylvia Gropp www.naturheilpraxis-kleinsien.de
Tel. 038464 227244