



MICHAEL
DROSTE-LAUX®



MIT LEICHTIGKEIT ENTSCHLACKEN ODER WAS PASSIERT BEI EINMAL TÄGLICH FASTEN?

Noch nie gab es so viele Kochbücher, TV-Köche und Food-Trends. Der Mensch könnte irrewerden ob der Ernährungsmoden als da sind Vegan, Paleo, Superfood, Clean Eating usw. Was allerdings immer zutrifft, früher wie heute: Überfluss schadet dem Körper. Bewusster Verzicht ist der neue Luxus. Fasten kristallisiert sich als gesundheitsfördernd und als Heilmittel heraus. Was passiert beim Fasten? Wie wirkt Fasten auf den Organismus? Welche typischen Fasten-Fehler werden gemacht?

Egal für welche Fasten-Methode sich jemand entscheidet, es gibt folgende No-Goes bei einer Fastenkur: die Säureerzeuger Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milchprodukte, Süßigkeiten, Kuchen, Kekse, Zucker, Mehlprodukte, gehärtete und raffinierte Öle und Fette sowie Alkohol, Kaffee, Limonaden und Schwarztees. Wer nur ein bisschen bewusster mit sich umgeht, kann seinem Körper beim Entgiften und Entsäuern helfen. Folgende typische Fasten-Fehler können Sie vermeiden:

- Lebensrhythmus wird plötzlich geändert
- Zu wenig Flüssigkeitszufuhr
- Zu wenig Vital- Mineral- und Ballaststoffe
- Keine Säurepufferung und Säureausleitung
- Leistungssport im anaeroben Bereich

Beim Fasten verlangsamt sich der Stoffwechsel und der Energieverbrauch sinkt. Der Körper stellt sich auf die Situation ein und reduziert seinen Grundumsatz. Er greift auf seine Fettspeicher und Fettpolster zurück. Aus eingelagerten Fetten werden Ketone, die sämtliche Körperzellen versorgen. Aus Ketonen entstehen weit weniger Ablagerungen als aus der Versorgung mit Kohlenhydraten. Daraus resultieren im Wesentlichen die gesundheitlichen Vorteile des Fastens. Ketonkörper entgiften die Leber, die Bauchspeicheldrüse produziert weniger Insulin als bei der Verbrennung von Kohlenhydraten notwendig wäre und die Entlastung im Magen-Darmtrakt stärkt die Zellerneuerung und Immunsystem. Fasten senkt den Blutdruck und Puls und steigert die Herzfrequenzvariabilität.

Auch die Gelenke profitieren vom bewussten Verzicht, weil eine Milderung bei Rheuma und Arthritis und generell entzündungshemmende Eigenschaften festzustellen sind. Und zu guter Letzt wirkt Fasten vorbeugend gegen Demenz und Parkinson durch den Abbau von Eiweißplaque im Gehirn. Das Hirn bedankt sich dafür mit einer fühlbaren Stimmungsaufhellung und gedanklicher Klarheit im Kopf.

Ob Sie sich für das Fasten nach dem Österreichischen Arzt Franz Xaver Mayr (1875-1965), nach Johann Schroth (1798-1856) oder nach Dr. Otto Buchinger (1878-1966) entscheiden, liegt ganz bei Ihnen. Jede Methode hat ihre Vor- und Nachteile. F.X. Mayr war das ausgiebige Kauen und die Darmsanierung wichtig. Bei der Schroth-Kur halfen Ganzkörperwickel zum Entgiften und für das Buchinger Heilfasten sprechen basische Gemüsebrühen und Suppen zum Abpuffern freier Säuren.

Mit Leichtigkeit entschlacken kann aber fast jeder auch ohne teure Fastenkuren zuhause durchführen. Dabei ist das Intervallfasten eine vernünftige Alternative und extremen Fastenkuren vorzuziehen. Intervallfasten bedeutet z.B. einen Tag normal essen, am nächsten Tag fasten – immer im Wechsel. Oder einen Tag in der Woche fasten-früher war das der Freitag. Zum Intervallfasten gehört auch das Einmal täglich Fasten. Dabei wird nach 18 Uhr nichts gegessen oder gesnackt. Die Nacht eignet sich hervorragend zum Fasten. Wir verlieren das meiste Gewicht im Schlaf. Am Morgen wird auf das Frühstück verzichtet und nur reichlich getrunken. Erst gegen Mittag gibt es wieder feste Nahrung. Einmal täglich Fasten heißt, mindestens 10 bis 12 Stunden kein Essen zu sich nehmen. Diese Nahrungspause und künstliche Verknappung soll den ursprünglichen Mangel imitieren. Vor der Industrialisierung war es normal, dass nicht ständig Lebensmittel zur Verfügung standen.

Der Körper stellte sich leicht darauf ein und wurde viel besser damit fertig als mit der heutigen Überversorgung und den daraus resultierenden Krankheiten. Den passenden Trendbegriff hierzu haben wir auch parat: Dinner Cancelling!

Einmal täglich Fasten ist purer Luxus, den Sie am besten mit unserem Entsäuerungskonzept kombinieren. Jeden Tag 1 Liter Entsäuerungstee mit 7 Blüten und/oder unseren Basentees mit 49 Kräutern, dazu zwei/drei Teelöffel Basisches Vital-Granulat mit Bitterstoffen, Fermentgetreide und Topinambur zur Unterstützung der Darmflora und gegen Heißhunger auf Süßigkeiten (schmeckt super pur mit etwas Manukahonig) und zwei Vollbäder mit Basisches Edelsteinbad in der Woche entschlacken mit Leichtigkeit. Das Bindegewebe wird frei von unnötigem Ballast, der nicht aktiv am Stoffwechsel teilnimmt und das Hautbild scheint straff und rosig.

Gesundheit und Glück Auf!
Ihr

Michael Droste-Laux



FSC® steht für „Forest Stewardship Council®“ und ist ein internationales Zertifizierungssystem für Waldwirtschaft. Zehn weltweit gültige Prinzipien garantieren, dass Holz- und Papierprodukte mit dem FSC-Siegel aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen.

Alle Michael Droste-Laux® Körperpflegeprodukte zeichnen folgende Merkmale aus:

- Optimaler basischer pH-Wert von 7,4 wie die Zwischenzellflüssigkeiten im gesunden Menschen
- Original Rügener Heilkreide fördert die Zellvitalität, wirkt entzündungshemmend und neutralisierend
- Angereichert mit einem natürlichen Komplexmittel an Mineralien und Spurenelementen
- Feinstofflich optimiert mit den exquisiten Edelsteinen Aquamarin, Bergkristall und Rosenquarz
- Nachtkerzenöl mit natürlicher Gamma- Linolensäure zur Stärkung der Lipidbarriereschicht
- Kontrollierte und zertifizierte Naturkosmetik von EcoControl GmbH nach NCS Natural Cosmetic Standard, ein Standard der Gesellschaft für angewandte Wirtschaftsethik