

# Abführhilfe beim Fasten

Post by "Beere" of Oct 19th 2013, 11:40 pm

Huhu Angelika!

Danke dass du die Infos zusammengetragen hast. Kassia ist halt ein Schmetterlingsblütler und die vertrage ich alle nicht besonders. Ich traue mich da einfach nicht ran... Glaubersalz, naja es gibt Leute die meinen das ist viel zu "scharf" für den Darm.

Mir fällt gerade ein, es gibt da doch so Yoga Übungen, da trinkt man Salzwasser, macht dann diese Übungen und der Darm entleert sich. Das wiederholt man, und irgendwann kommt angeblich nur noch Wasser. Aber das wirkt dann wohl auch quasi wie ein Einlauf.

Man sollte sich wohl echt genau überlegen ob Fasten für einen sinnvoll ist, ich meine gerade für jene die sowieso schon geschwächt sind.