

Abföhrhilfe beim Fasten

Post by "Angelika" of Oct 20th 2013, 12:47 am

[Quote from Beere](#)

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

Wer geschwächt ist, sollte es nicht machen, finde ich auch (siehe oben). Aber von Radikalkuren halte ich ohnehin nichts.

Dieser Link hier beschreibt es auch sehr gut, auch dass Einläufe umstritten sind (physiologische Lösung!): <http://www.stern.de/wissen/ern...oll-entlasten-585373.html>

Ich esse öfter mal tageweise sehr wenig. Laut Link oben trifft das für Tage mit unter 500 kcal zu.

Als ich es letzte Woche mehrere Tage hintereinander geplant hatte, hatte das den Hintergrund, alte Gewohnheiten und Muster (die nicht unbedingt nur das Essen betrafen) aufzubrechen - ähnlich wie es auch in oben genanntem Link beschrieben wird wie ich gerade las:

Quote

Viele nutzen die Auszeit, um einmal abzuschalten, eine Zäsur zu machen und zu sich selbst zu finden. Für Menschen, die ihren Lebensstil ändern müssen, ist Heilfasten eine gute Gelegenheit, einen Bruch mit alten Gewohnheiten zu markieren. Studien belegen, dass die Patienten auch noch über längere Zeit nach dem Fasten gesünder leben als vorher.

Das ist vermutlich der Grund für viele, eine Fastenkur wo zu buchen.

Für mich geht es derzeit nicht so um das Essen, sondern ein anderes Umdenken.



Eine Ärztin die Fastenkuren begleitend durchführt sagte mir, manchmal ist im Darm irgendwo

was "eingeklemmt" weil der Darm in Schlingen im Körper liegt und sich deshalb nicht immer optimal entleert. Sie meint, dass dies durch eine Hydro Colon Therapie gänzlich entfernt werden kann. Was dann am Ende doch wieder das Immunsystem stärken soll, weil das dann eben weg sei.

Ich denke, einmal wird das dann wohl nicht schaden. Die Sprechstundenhilfe einer weiteren Ärztin die ich kontaktieren wollte sagte mir, dass diese eine solche Spülung nur nach vorheriger längerer ärztlicher Untersuchung und Gespräch durchführt (dafür muss man natürlich dann auch extra zahlen). Andererseits gibt es Institute wo man quasi einfach so buchen kann. Die unterschiedlichen Vorgaben irritierten mich und ich ließ es dann lieber mal.

Da fällt mir gerade etwas dazu ein.

Witzigerweise .. und ich denke das war so ein Zu-fall ... als ich letzte Woche an einem eher untypischen Tag dann in der Biosauna war, fühlte ich, dass ich eine Dame die neben mir saß, ansprechen wollte. Ich dachte mir - sie hat so eine ganz andere Körperform als die anderen. Sie war mir noch nie aufgefallen, ich hatte sie noch nie davor dort gesehen. Und dann stellte sich heraus dass genau sie die Sprechstundenhilfe jener zweiten Ärztin ist mit der ich davor geschrieben hatte. Dass und sie selbst hauptsächlich roh isst und nebenberuflich alternativ tätig ist. Wir plauderten und freuten uns.

Die Welt ist manchmal sehr klein und unglaublich ... Ich denke bei solchen Zu-Fällen dann gerne an die Bücher zu "Prophezeiungen von Celestine". Da wird auch von Synchronizitäten berichtet und gemeint, alles ist verbunden. Oder wie kommt es sonst, dass ich eine Frau, die ich nie davor sonst gesehen hatte und aber wenige Tage davor mit ihr per E-Mail geschrieben hatte, bei nächster Gelegenheit in der Biosauna sehe und den Impuls habe sie anzusprechen (was ich sonst fast nie mache und sehr schweigsam bin). Oder dass es eine außergewöhnliche Ausstellung zu einem Thema just dann gibt in einem verschlafenen Nest in dem ich gerade bin, wenn mich jenes Thema gerade interessiert. Oder jemand just dann in meiner Anwesenheit mit einer anderen Person spricht, der mir passende Informationen zu einem Thema gibt, dass gerade bei mir aktuell ist. Meist passiert das in bestimmten Phasen. Und das finde ich sehr spannend. Das sagt mir, Ruhe ist manchmal etwas, dass man sich geben sollte.