

Entschlackung / Fasten

(Auszug aus dem Lexikon der Schönheit - www.lexikon-der-schoenheit.de)



Die **Entschlackung und das Fasten** sollen **den Körper reinigen** und ihn dabei unterstützen, schädliche Stoffwechselprodukte, die so genannten Schlacken, auszuscheiden.

Im menschlichen Körper befinden sich bis zu **5 kg Schlacken**. Sie sammeln sich vor allem zwischen den Gehirnzellen, in den Stirn-, Nasen- und Oberkieferhöhlen, in den Knochenhöhlen, im Herzmuskel oder auch in den Bronchien. Bei einer

Fastenkur wird über einen bestimmten Zeitraum hinweg bewusst **auf fettreiche, teilweise sogar ganz auf Nahrung verzichtet**. Beim Entzug von Nahrung verbraucht der Körper nach 1-2 Tagen weniger Energie. Dies hat zur Folge, dass das **Herz-Kreislauf-System entlastet** wird. Der Blutdruck kann sich so wieder auf einem gesunden Niveau einpendeln. Außerdem werden **körpereigene Abwehrkräfte aktiviert** und der Körper kann sich regenerieren.

Die aufgenommene Nahrung sollte in dieser Zeit vorwiegend aus **Gemüse und Obst** bestehen. Gemüsearten, wie beispielsweise Spinat, Bärlauch oder Löwenzahn fördern die Entschlackung des Körpers zusätzlich. Darüber hinaus sollten dem Körper in dieser Zeit mindestens **zwei bis drei Liter Wasser oder Tee pro Tag** zugeführt werden. Teesorten wie Pfefferminze, Süßholz, Zitronenschale, Zitronengras, Ingwer oder Hibiskus regen gleichzeitig auch den Kreislauf positiv an.

Nach dem Fasten bietet es sich immer an, die **Ernährung grundsätzlich umzustellen**, um dem Körper nicht erneut Schadstoffe zuzuführen. Eine **vollwertige und ausgewogene Ernährung mit viel Flüssigkeit** ist hier besonders empfehlenswert.

Quelle: Dies ist ein Auszug aus dem Lexikon der Schönheit: www.Lexikon-der-Schoenheit.de

Haftungsausschluss: Alle Angaben sind nach bestem Gewissen und Wissen gemacht, aber trotzdem ohne Gewähr. Jegliche Haftung durch fehlerhafte Information schließe ich aus.

Urheberrecht: Das Lexikon der Schönheit und seine einzelnen Inhalte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit meiner Zustimmung weiter veröffentlicht werden.

Autor: Dr. med. Darius Alamouti - Ästhetische Chirurgie, Dermatologie, Venerologie - Haranni Clinic Herne - Tel.: 02323 / 94 68 110 - info@dariusalamouti.de - www.dariusalamouti.de