

ANWENDUNGSTIPP von DR. NEUBURGER

GENUSS IM FASCHING



GENUSS...Wie können wir im Fasching ordentlich über die Stränge schlagen, ohne danach darunter zu leiden

Es liegt in der Natur des menschlichen Körpers, auf Übermaß rasch sensibel zu reagieren, um ihn zu schützen. Die folgenden Tipps bringen Spaß, Genuss und Wohlbefinden in besseren Einklang.

GENUSSPHASE ZEITLICH EINGRENZEN

Wenn möglich die Nahrungsaufnahme täglich auf 10 Stunden begrenzen. Denn dann hat Ihr Körper an jedem Faschingstag 14 Stunden Zeit, sich zu erholen, und Ihr Wohlbefinden ist bis zur nächsten Nahrungsaufnahme wiederhergestellt.

Je nach nächtlichen Aktivitäten wird sich diese 8 - 10 Stundenphase verschieben, da das Frühstück einfach später eingenommen wird.

Allgemein ist dazu zu sagen, dass das natürlich für jeden Tag vorteilhaft wäre. Die Organe können sich in der Zeit am besten erholen, wenn keine Nahrung aufgenommen wird - also sozusagen eine tägliche Fastenphase ohne zu verzichten.

Manche Menschen sind morgenaktiv, manche abendaktiv. Abendaktive verzichten auch gerne auf das Frühstück, bis sie eben Hunger bekommen. Sie wollen später essen. Kein Problem, dann verschiebt sich diese Phase um diese Zeit.

EIWEISS UND KOHLENHYDRATE TRENNEN

Wenn Sie sich beim Essen - wo es möglich ist - auf das eine oder das andere konzentrieren, hat es Ihr Magen einfacher. Feiern Sie so Ihre Vorlieben und essen Sie vor allem nur das, was Ihnen am allerbesten schmeckt. Bei gleichzeitigem Verzehr von Eiweiß und Kohlenhydraten kommt es leichter zu einer Übersäuerung des Magens mit unangenehmen Symptomen. Also:

Eiweiß (Fleisch, Fisch) mit Gemüse und/oder Salat

Kohlehydrate (Brot, Nudeln) mit Gemüse und/oder Salat

Einfaches Beispiel: Bratwürstel mit Sauerkraut passt - aber das obligate Gebäck oder die Semmel weglassen. Sie werden sich besser fühlen und auch besser schlafen.

Veganer oder Vegetarier haben da natürlich einen Vorteil. Sie sind der Trennkost viel näher und leiden auch kaum an Übersäuerungsbeschwerden oder Völlegefühl.

ZUVIEL GENASCHT?

Bitterstoffe sind ein natürliches Gegengewicht zu Süß. Diese sind konzentriert in DER SAUBERMACHER enthalten. Zwischendurch ein oder zwei Kapseln oder 20 - 30 Tropfen bringt Gleichgewicht und Wohlbefinden. DER STOFFWECHSLER hilft der Leber, der Galle und der Bauchspeicheldrüse.

TSCHÜSS KATER!

Viele haben ihr ganz eigenes Mittel den Kater zu vertreiben. Meines heißt „Der Klardenker“ und wird von seinen Verwenderinnen hoch gelobt.

Genuss ohne Reue gehört für mich zum glücklichen Leben. Die lustvollen Ausreißer an besonderen Tagen sind für mich genauso Teil des Lebens, wie eine individuell passende Ernährung im Alltag.

TIPP ABWEHRER MUNDGEL!

Das Abwehler Mundgel schützt und beruhigt den Mund und Rachenraum. 2 Hübe mit der Zunge im Mund verteilen und so lange wie möglich im Mund belassen ohne zu schlucken. Dann legt sich das Gel mit seinen Wirkstoffen auf die Schleimhaut und befeuchtet sie. Wenn geschluckt werden muss, dann nur ganz kleine Schlucke machen. Mindestens eine Viertelstunde nach der Anwendung nichts essen oder trinken.

ORGANKOSMETIK IN DER FASTENZEIT:

Ein Geschenk an unsere Organfunktionen ist:

SOFTKUR für die Organfunktionen

Tropfen werden schon in der Mundschleimhaut aufgenommen und der feinstoffliche Aspekt der Pflanze kommt auch bei geringerer Dosierung gut zur Wirkung.

Wahlweise von der Kleinserie (33 ml) oder von der Standardserie (100 ml) für das gewünschte Organsystem.

Dosierung zwei Mal täglich 15 Tropfen z.B. vom Stoffwechsler zwei Wochen lang einnehmen. In Verbindung mit einer der Fastenzeit angepassten Nahrungsaufnahme ist das besonders wohltuend.

