M.O. Bruker
Idealgewicht ohne Hungerkur

Leseprobe

Idealgewicht ohne Hungerkur
von M.O. Bruker
Herausgeber: Emu Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b3445

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

4. Trinken - aber nur echte Getränke

Entgegen der üblichen Handhabung ist die *Zufuhr von genügend Flüssigkeit* notwendig damit dem Organismus das nötige Lösungsmittel zur Ausscheidung der anfallenden Abbauprodukte zur Verfügung steht. Die so oft empfohlene Flüssigkeitseinschränkung trotz besthenden Durstes hat sich als nachteilig erwiesen.

Bruker: Idealgewicht ohne Hungerkur
© Narayana Verlag, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern,
www.narayana-verlag.de

Allerdings ist eine Flüssigkeitszufuhr über die Durstgrenze hinaus unnötig. Bei ausreichendem Anteil von Frischkost in der Nahrung pflegt sich der Wasserhaushalt im Körper so zu regulieren, daß der Durst erlischt und die in der Nahrung enthaltene Flüssigkeit ausreicht, ohne daß Getränke hinzugenommen werden müssen. Sofern aber Getränke hinzugenommen werden, kommen nur echte Getränke in Frage: Klares Wasser, Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure und Tees aller Art, soweit sie nicht arzneilichen Charakter haben.

Flüssige Nahrungsmittel wie Obst- und Gemüsesäfte sind dagegen strengstens zu meiden, da auch kleine Mengen dieser rasch resorbierbaren Teilnahrungsmittel den Erfolg absolut verhindern. Selbstverständlich ist gegen die Verwendung von Säften während einer Fastenkur oder bei reinen Safttagen nichts einzuwenden, da sie in diesem Fall ja nicht als Nahrung, sondern als Erleichterung des Fastens gedacht sind. Allerdings gehören zum klassischen Fasten keine nährstoffhaltigen Säfte, sondern nur klares Wasser und nichtarzneiliche Tees. Im Rahmen einer Dauernahrung darf der Dicke das rohe Obst und Gemüse aber nur in ihrer Ganzheit und niemals als Saft verwenden.

Milch darf nicht als Getränk zum Durstlö-

Bruker: Idealgewicht ohne Hungerkur
© Narayana Verlag, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern,
www.narayana-verlag.de

sehen statt Wasser oder Tee benutzt werden, sondern ist als flüssige Nahrung nur im Rahmen der Nahrungsmittel zu verwenden.

5. Zwischenmahlzeiten verhindern den Erfolg

Die Beachtung eines weiteren Punktes ist noch wichtig. Es sollten nicht mehr als 3 Mahlzeiten gegessen werden. Die häufige Empfehlung von zahlreichen kleinen Mahlzeiten ist falsch. Die Mahlzeiten müssen streng eingehalten werden, d. h. zwischen den einzelnen Mahlzeiten darf nichts, auch nicht die geringste Kleinigkeit, gegessen werden. Kommt es zwischen den Mahlzeiten zum Hungergefühl und wird dieses durch Zwischenmahlzeiten befriedigt, so ist der Organismus nicht gezwungen, in die Vorratskammer des eigenen Fettdepots zu greifen, und die Gewichtsabnahme bleibt aus. Wenn es auch in erster Linie nicht so sehr auf die bald einsetzende Gewichtsabnahme ankommt, sondern auf die Normalisierung des gestörten Stoffwechsels, die sich dann auch im Abbau des krankhaft angelagerten Fettes zeigt, so ist es doch aus psychischen Gründen gerade im Anfang vorteilhaft, wenn der Kranke bald erlebt, daß er mit einer Vollkost, bei der er sich satt essen kann, das erreicht, was er mit strengster Diät vorher nicht erreicht hat.

Bruker: Idealgewicht ohne Hungerkur
© Narayana Verlag, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern,
www.narayana-verlag.de

M.O. Bruker

Idealgewicht ohne Hungerkur

128 Seiten, geb.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de