

Es lebe der Frühling!

Im letzten Gesundheitstipp haben wir uns angesehen, wie Heilkräuter bei der Entschlackung des Körpers mithelfen können. Aber auch Vitalstoffe und Fastenkuren sind geeignet, der Winterschlacke den Kampf anzusagen.

Mit dem Einsatz von Vitalstoffen, im Besonderen der Vitamine B1 und B2, bieten wir unserem Körper eine weitere Möglichkeit sich zu regenerieren. Bei Menschen mit erhöhtem Vitamin B1- oder B2-Bedarf kann eine unzureichende Zufuhr über die Nahrung einen Mangel verursachen, der sich in Form von Müdigkeit äussert. Dosen von täglich 50 mg B1 beziehungsweise 100 mg B2 (z.B. Burgerstein) sind sinnvoll. Die Versorgung des Stoffwechsels mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen kann beispielsweise mit Allsan Multivitamin-Kapseln oder mit droma Vitamin A–Z-Tabletten geschehen.

Weitere Tipps & Tricks

Besonders während der Entschlackungszeit ist auf eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung zu achten. Hinzu kommen eine regelmässige körperliche Betätigung, genügend Schlaf, Aufenthalt im Freien, guter Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung sowie Verzicht auf den Konsum von Genussmitteln.

Fastenkuren

Eine Fastenkur dient der Entschlackung des Körpers und nicht der Gewichtsregulierung! Sie sollte während sieben bis maximal zehn Tagen durchgeführt werden. Bei der traditionellen Fastenkur mit Glaubersalz und Einläufen empfehlen wir Ihnen, sich im Vorfeld gründlich über das Thema zu informieren. Das droma-Team gibt Ihnen gerne Auskunft. Eine beliebte Art des Fastens ist auch die Saftkur. Vorzüglich eignet sich die Biotta-Wellnesswoche. Sie beinhaltet verschiedene Frucht- und Gemüsesäfte, ein Päcklein Leinsamen und Kräutertee. Ein Wochenplan informiert Sie über den Ablauf. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, während einer Woche ausschliesslich mit Kräutertees, Molke oder auch mit fettarmer Bouillon zu fasten. Nach der Fastenkur empfiehlt sich das Einlegen eines Aufbau-tages: Stellen Sie nur langsam auf die übliche Ernährung um, da der Körper auf „Sparflamme“ eingestellt ist. Das heisst, am ersten Tag nur mässig Nahrung zu sich nehmen, um den Körper nicht zu überfordern und die Verdauung umzugewöhnen.

Wir wünschen Ihnen einen gelungenen Start in den Frühling.