

---

Subject: Fasten?

Posted by [mare](#) on Tue, 03 Jan 2006 22:25:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was haltet ihr vom Fasten?

Soll ja DAS naturheilmittel schlechthin sein...

<http://www.naturdrogerie.ch/naturtip/fasten.htm>

is nur eine von vielen seiten darüber...

Also schießtm mal los, ne ...

gruß

mare

---

---

Subject: Re: Fasten?

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 03 Jan 2006 22:39:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja stimmt, seitdem ich auf dem Kokosnuss-Fasten-Tripp bin geht es mir sehr gut. Ich habe seit 4 Monaten keine Kokosnuss mehr gegessen...

nee, nur Spaß, der Sinn im Fasten liegt meines Erachtens in der psychischen Wirkung, nämlich der, auf etwas zu verzichten was einem ganz normal erscheint, z.B. auf Süßigkeiten, Alkohol und anderes.

Ich hab das auch schon öfters getan, tut einem wirklich gut (psychisch und somit auch aufs körperliche bezogen). Ich würde aber niemals fasten bei z.B. Fleisch weil ich das für sinnlos halte solange man gesund damit umgeht.

Fasten ist in unserer Region total in Mode, schon seit einigen Jahren..., eher ein Beweis dafür dass zu viele nicht wissen wie man sich gesund und somit richtig ernährt, fast jede Zeitschrift voll mit Fasten-Tipps und alles soll ja sooo toll sein - hauptsächlich zum Abnehmen, wie lächerlich...

Macht lieber mehr Sport und achtet auf Eure Ernährung, dann wird das Fasten nicht zum unnötigen Stress !!!

---

---

Subject: Re: Fasten?

Posted by [tino](#) on Tue, 03 Jan 2006 22:52:50 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Fasten ist eine uralte Erkenntnis zur Reinigung des Geistes, die so funktioniert (Beispiel Ramadan), dass bei sich Kasteien nach 18 Uhr, ...mehr Melatonin, und mehr IGF-1 ausgeschüttet wird, was sich dann positiv auf sämtliche Zellen, ...u.a Hirnzellen (Reinigung des Geistes) auswirkt.

---