

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Lilienthal/Dobersdorf
Tel.: 04303 92 82 50
Fax: 04303 92 82 30
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp®-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



Tipps für zu Hause!

Entlastungstag oder Frischkosttag - einmal in der Woche oder im Monat!

Frischkosttag: Es wird nur Frischköstliches gegessen, z. B. **Frischkorngericht** am Morgen und zum Mittag und am Abend je einen großen **Frischkostteller** mit viel Gemüse der Saison - geraspelt, gerieben oder geschnitten. Dazu Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder / und Sesam sowie ein leckeres Dressing (ohne Sahne, Creme Fraiche).

Oder wer nicht die reine Frischkost mag, isst: Gemüse (kurz dünsten) und Obst mit Hirse, Hafer oder Buchweizen. Schwer Verdauliches wird weggelassen und am Abend wird der Tag mit einer dünnen Suppe beschlossen, evtl. mit fein geraspelter Rohkost drinnen = **Entlastungstag / Hafertag!**

In der christlichen Tradition ist der Freitag, der Tag an dem **kein** Fleisch (bitte nicht stattdessen Fisch essen) gegessen wird.

Ein Frischkost- oder Entlastungstag ist immer gut – besonders in Verbindung mit dem Intervall-Fasten! So hat unser Körper einen ganzen Tag lang die Gelegenheit, den Stoffwechsel zu regulieren, sich um "Baustellen" zu kümmern, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

So ein Tag:

- Versorgt unsere Zellen mit Vitalstoffen
- Zellreparatur durch Intervall-Fasten
- Fördert den Abbau überschüssiger Pfunde.
- Macht uns Achtsamer auch an den anderen Tagen immer mehr zu einer vitalstoffreiche Vollwertkost zu kommen.
- Ist gut, um die Eiweißspeicher zu leeren,
- und...noch so vieles mehr!!!

Solch ein wöchentlicher besonderer Tag kann beliebig lange fortgesetzt werden. Die Körperzellen und das Mikrobiom freuen sich! Am besten gleich am nächsten Freitag einmal ausprobieren!

Noch ein paar Informationen!

Wichtig: Die Nahrungszufuhr soll gerade den Bedarf decken. Nicht ständig essen! 2-3 Mahlzeiten am Tag! Manch einen genügt auch eine Mahlzeit!

Passend dazu! Das Ökonomiegesetz – aus dem Buch von Bircher Benner „Ordnungsgesetze des Lebens“ (S. 23), besagt, dass überschüssige Nahrungszufuhr sowohl die Leistungsfähigkeit wie die Gesundheit mindert.

Der Tag vor dem Frischkost- oder Entlastungstag

Am Tag vor dem wöchentlichen Frischkosttag sollte nicht „vorgegessen“ werden, sich also nicht wahllos den Bauch voll schlagen, nur weil wir wissen, dass es am nächsten Tag nichts Gekochtes gibt. Wir sollten uns klar machen: „Übermorgen gibt es ja schon wieder gekochtes und ich weiß wie viel Gutes für meinen Stoffwechsel in der Frischkost steckt!“