

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

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



DIE FASTENBEDINGTE- VERSTOPFUNG,

tritt nicht bei jeden auf!

Erklärung:

Fehlen Faserstoffe (Ballaststoffe) „hungern“ die Darmbakterien und verlangsamen oder stoppen die Stuhl-Ausscheidung.

Abführmittel aus der Apotheke oder häufige Einläufe („Klistiere“) sind kontraproduktiv und machen zudem abhängig. Um die Verstopfung nicht immer weiter anzuhetzen, müssen fehlende Faserstoffe ergänzt werden, die der Darmflora durch das Fasten fehlen. Dies gelingt bei den meisten Menschen mit Frischkost der Saison und Region!

Wer aber sehr zur Verstopfung neigt sollte, besonders nach dem Fasten, zusätzlich darauf achten **inulinhaltige Lebensmittel** in der Aufbaukost, **ab den 3 Aufbau-tag** dabei zu haben. Und bereits in den beiden letzten 2 Fastentagen mit dem trinken von Wegwartenwurzel-Tee zu beginnen oder mit einen Stoffwechsel-Tee. <https://kraeuter-pflug.de>

Inulin: Der präbiotische Faserstoff füttert vor allem die für die Gesundheit wichtigen Darmbakterien, und kann somit durch Erhöhung der Stuhlfrequenz rasch zur normalen Darmfunktion beitragen um unangenehme Verstopfungen loszuwerden. Untersuchungen des aus der Wegwarten-Wurzel gewonnenen Inulins zeigen, dass eine darmaktivierende und stuhlerweichende Anti-Verstopfungswirkung zügig und bei vielen Menschen sehr hilfreich ist.

Wegwartenwurzel-Tee Rezept:

- 2-3 Gramm ca. 1 TL zerkleinerte Zichorienwurzel (Wegwartenwurzel) in
- 250 Milliliter kaltem Wasser aufkochen
- 10 Minuten ziehen lassen.
- Danach abseihen und warm trinken

Wegwartenwurzel-Tee morgens nüchtern eine Tasse trinken!

Pro Tag sollten nicht mehr als 2 Tassen getrunken werden und nicht länger als 6 Wochen.

Auch möglich ist es die Wegwartenwurzel fein zu pürieren und über den Salat zu streuen! Die empfohlene **max. Tagesdosis** sollte 3 Gramm nicht überschreiten.

Die Wegwarte - ist auch eine Bachblüte

Warnhinweise: Wer unter Gallensteinen leidet sollte die Verwendung zunächst mit seinem Arzt abklären.

Auch bei der Wegwarte kann es zu allergischen Reaktionen kommen da sie ein Korbblütler ist.