

# Referendarsrezepte

## Beitrag von „alias“ vom 28. November 2006 20:07

Zitat

**Vivi schrieb am 28.11.2006 15:55:**

...

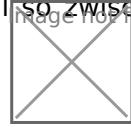
Hey alias! Bist du am Diäten, hast du was gegen Erkältungen gesucht oder warum hat dir dein Heilpraktiker dieses Rezept gegeben? Wusste gar nicht, dass die sowas rausgeben. Klingt so simpel, dass man selbst als  Anfänger damit einsteigen könnte. Nur

ein Sauerkraut-Fan muss man schon sein, oder?

Nee ... dabei wirst du's 

Das Rezept ist ein Wiedereinsteiger-Rezept nach 2 Wochen Heilfasten - sprich: Nullum. Nur Mineralwasser und Gemüsebrühe, sowie Vitamin- und Aufbauspritzen vom HP.

Tut übrigens gut und macht den Kopf klar ...

Nachdem ich schon ein paarmal diese Heilfasten - Kuren durchgeführt habe, mach' ich das Sauerkraut auch mal  so zwischendurch - s'schmeckt herrlich - und die Kalorien kannst du an

einer Hand abzählen

Nur der Vollständigkeit halber, damit keiner jetzt loslegt und nix mehr isst:

Heilfasten ist eine Prozedur mit festen Regeln, die vom Arzt oder HP begleitet werden muss.

Das Unangenehmste am Heilfasten ist der Start: Der Darm muss vollständig entleert werden - entweder durch Einnahme von Bittersalz oder durch Darmspülungen. Sonst bleiben zuviele Giftstoffe im Körper.

Macht sowsas wirklich nur mit ärztlicher Begleitung ...