

tig für unseren Stoffwechsel – man denke nur an die Magensäure, ohne die die Verdauung schlicht nicht möglich wäre. Und basisch, also alkalisch, sind die wichtigsten Flüssigkeiten in unserem Körper: Blut, Lymphe sowie Gewebs- und Zellflüssigkeit.

Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen wird durch komplexe Regelmechanismen aufrechterhalten – beteiligt sind vor allem Atmung und Nieren. Aus dem Takt gebracht wird das Ganze meist durch Stress und insbesondere einer ungesunden Ernährung. Peter Jentschura (siehe S. 19), Nachkomme einer Drogistenfamilie, hat sich nicht nur früh mit der Herstellung gesunder Nahrungsmittel wie Kräutertees befasst, sondern auch zahlreiche Aufsätze zum Thema Stoffwechsel und Zellgesundheit veröffentlicht. Auf seine Erkenntnisse bezieht sich dieses Buch in weiten Teilen.

Basisches Fasten ohne Krisen

So geht es in diesem Buch nicht nur um das Fasten, sondern auch viel um eine basische Ernährung (ob mit Fastenkuren kombiniert oder nicht) sowie um die Entsäuerung des menschlichen Organismus. Und diese Entsäuerung, das Ausleiten von Schadstoffen, von denen sich der Körper beim Fasten befreien will, garantiert das »Fasten ohne Krisen«. Ein richtiges Verständnis der Stoffwechselprozesse, die beim Fasten häufig zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder Kreislaufproblemen führen können, hilft, das Fasten unbeschwert durchzustehen.

Nun dann, jetzt gibt es keine Ausreden mehr. Legen Sie los! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

