

Eine Teilnehmerin berichtet:

Ich habe einen Artikel über chinesische Medizin gelesen und ausprobiert und bleibe auch bei folgender Empfehlung:

Morgens, bevor die Zähne geputzt werden, (nach dem Aufstehen) 4 Gläser lauwarmes/warmes Wasser trinken.

Dann 45 Minuten nichts essen und trinken.

Bei dem anschließenden Frühstück, wie zu allen Mahlzeiten, etwas Warmes trinken.

Begründung: das hält die Speiseröhre und –Kanäle frei von Fettresten, was durch kaltes Trinken logischerweise dort abgesetzt werden kann.

Nach dem Frühstück 2 Stunden nichts essen und nicht trinken.

Danach den Tag ganz normal planen und gestalten.

Was auch immer---- es macht Durst und es kann mehr und besser getrunken werden.

Die Verdauung wird angeregt...

Die Flüssigkeit unterstützt die Konzentrationsfähigkeit....

Giftstoffe werden ausgeschwemmt...