

VORTRAG

Warum eigentlich Fasten?



Fasten trägt zu einer guten und nachhaltigen Gesundheit bei. Der freiwillige Nahrungsentzug wirkt nicht nur verjüngend und regenerierend. Auch die medizinische Bedeutung wird immer klarer. Denn Fasten wirkt wie eine – heilsame – Umstellung auf den Körper. Er stellt die Physiologie auf den Kopf und löst ganze Kaskaden von biochemischen Reaktionen aus. So werden etwa spezielle Reinigungsmechanismen angeregt: sozusagen die Müllabfuhr und das Recyclingsystem der Zellen. Oder: Fasten hemmt nachweislich Entzündungen und senkt hohen Blutdruck. Oder: Fasten kann, wie neuste Forschungen zeigen, selbst bei Krebsleiden helfen, u.v.m. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was Sie bereits heute selber zu Hause umsetzen können und was die gesundheitlichen Vorteile einer Fastenkur sind.

Referentin: Francesca Friciello Ballmer, Dipl. Naturärztin
Momentum Med, Olten und Basel

Wann: Donnerstag, 9. Mai 2019, 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: Im Time Out Zunzgen

Anmeldung: Am Empfang Time Out

Freier Eintritt