Sabine Wacker
Basenfasten - Das Kochbuch

Extrait du livre

Basenfasten - Das Kochbuch
de Sabine Wacker
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

https://www.editions-narayana.fr/b23478

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Die **Erfinderin** des Basenfastens: **Sabine Wacker**

Sabine Wacker

ist Heilpraktikerin mit Medizinstudium und erstem Staatsexamen. Sie leitet seit 1994 ihre Praxis in Mannheim, hat unzählige Basenfasten-Berater ausgebildet, über 20 Bücher verfasst und ihr Erfolgskonzept Basenfasten zusammen mit ihrem Sohn Matteo in zahlreichen zertifizierten Basenfasten-Hotels etabliert (www.basenfasten.de).

Mich zog es schon als Kind im Sommer und Herbst in den riesigen elterlichen Garten, wo es reife Himbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche und Äpfel in Hülle und Fülle gab. Mir schmeckten schon damals die reifen, frischen Früchte am besten und ich steckte mir bei jeder Gelegenheit eine Handvoll davon in den Mund. Heute weiß ich, dass ich mir damit eine gute Portion Basen und Bioaktivstoffe verschaffte, denn bei uns wurde gutbürgerlich gekocht und frisches Obst oder Gemüse war die Ausnahme und nicht die Regel.

Mit den Zusammenhängen, warum es tatsächlich gerade das reife Obst und Gemüse ist, das so wichtig für unsere Gesundheit ist, beschäftigte ich mich erst wesentlich später. Viele Jahre begleitete ich zunächst beruflich Menschen beim traditionellen Heilfasten, der Buchinger-Methode, die ich persönlich sehr schätze. Dieses Heilfasten ist aber nicht besonders alltagstauglich und vor allem ändert es oft nichts an ungesunden Ernährungsgewohnheiten.

Ich begann daher, mich intensiver mit Ernährung zu beschäftigen und danach zu forschen, wie man auf alltagstaugliche, vor allem nachhaltige und sanfte Weise fasten könnte. Was genau ist es denn, das den Entlastungseffekt beim Fasten ausmacht? fragte ich mich. Ich bin zur Überzeugung gelangt, dass es vor allem der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel ist, der wie eine Reinigungskur für unseren Stoffwechsel wirkt. Entgiftung oder Detox genannt. Vor 20 Jahren wurde das Konzept des Basenfastens entwickelt und zunächst nur in einem überschaubaren Kreis ausprobiert und verfeinert. An der Entwicklung des Basenfastens – der Wacker-Methode® – war die gesamte Familie Wacker, auch mein Sohn Matteo, beteiligt – und er ist es heute mehr denn je.

aus: Wacker, Basenfasten – Das Kochbuch (ISBN 9783432104997) © 2018 Trias Verlag

Heute ist Basenfasten eine allseits bekannte und bewährte Methode, um auf sanfte Art zu fasten, zu entgiften und dennoch zu genießen. Ganz nebenbei nimmt man in ein bis zwei Wochen auch noch bis zu 4 kg ab. Und, was mir so wichtig ist: Beim Basenfasten lernt man die Genüsse und das Wohlbefinden, die einem basisches Obst und Gemüse verschaffen, unmittelbar kennen und lieben. Es ist ein Kinderspiel, auch im Anschluss an eine Basenfasten-Kur viel mehr gesundes Obst, Gemüse, Samen, Keimlinge und frische Kräuter auf den Tisch zu bringen, und damit dauerhaft die Säurelast zu verringern.

Dieses Kochbuch versorgt Sie dazu mit köstlichen Rezepten für jede Situation. Egal, ob es schnell gehen muss, ausgefallen sein soll, warm, kalt, Suppe, Salat, aus dem Ofen, Smoothie, fürs Büro, für den Thermomix, für Gäste … Der umfangreiche Rezeptteil lässt keine Wünsche offen und ist natürlich immer 100% basisch. Das heißt, frei von jeglichen Säurebildnern wie tierischem Eiweiß oder anderen belastenden Inhaltsstoffen. Beim Basenfasten sind die Rezepte allergenarm und zudem 100% vegan; das bedeutet: Entlastung und Entgiftung pur. Und natürlich: Genuss pur!

Willkommen beim Basenfasten! Viel Freude und Erfolg wünscht

Sabine Wacker im September 2017

aus: Wacker, Basenfasten – Das Kochbuch (ISBN 9783432104997) © 2018 Trias Verlag

Sabine Wacker

Basenfasten - Das Kochbuch

Über 170 Genießer-Rezepte

176 pages, broché
publication 2017

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr