

Basenfasten Kloster Nütschau April 2019

Zum ersten Mal bin ich im Basenfastenkurs, mit gemischten Gefühlen.

Mein Anlass war der beginnende Blutzucker.

Die Vorstellung, demnächst Medikamente einnehmen zu müssen, viele Folgeerkrankungen zu erleiden, trieb mich um.

Vorbelastet durch eventuelle geerbte Veranlagung von meiner Mutter?

Nicht zu ändern? Doch, ich wollte alles versuchen!

Im Kursus habe ich dann viele Zusammenhänge über Ernährung und die Folgen im Organismus gelernt. Petra Michel hat sich im Laufe Ihrer Ausbildung sehr viel fundamentales Wissen angeeignet, dies dann auch sehr verständlich und anschaulich dar gelegt.

Gleich nach der Woche der basischen Ernährung musste ich wieder zur Blutuntersuchung, doch leider kein Erfolg in Sachen Blutzuckerspiegel erreicht.

Nun gut ein 1/4 Jahr später endlich die positive Nachricht:

DIE ZUCKERWERTE SIND IM VÖLLIG NORMALEN BEREICH

Durch die Ernährungsumstellung habe ich 2 kg Gewicht abgenommen und gehalten.

Petra, ich danke Dir!!! Wir bleiben in Kontakt.