

Fasting for your Health

A very popular trend at the moment is fasting. You read about famous singers using a combination of water, **lemon juice** and chili pepper to help **shed** those extra pounds. There are a few things that one has to **consider** before fasting.

Fasting has been practiced in various cultures for thousands of years. Especially in the late winter and early spring. Fasting is, however, not suitable for everyone. It can be quite dangerous if your diet is not healthy before fasting, if you are suffering from **liver** or **kidney** problems, or need to take medication regularly. Fasting is certainly not a good idea as part of a weight loss program. When

calorie **intake** is suddenly stopped, the **metabolism** is **curbed** dramatically with the result that the body actually slows the breakdown of food.

Female Pharmacy customer: Hello, do you speak English?

PTA: Yes, I do. How may I help you?

I was thinking about fasting for a week, but I am not too sure how to go about it.

I can understand that. There are so many blogs and websites saying this is good or that is better, which makes it difficult to decide what to do.

You are right there! That's why I thought I'd come and ask the experts!

We don't consider ourselves to be experts, but we do have products that will help you get started.

I was thinking of taking Glauber's salt. A friend of mine did a fasting week in January as part of her **New Year's resolutions** and she said that Glauber's were very effective.

You see Glauber's salt actually **purge** the intestines. That is, they have an extremely strong

laxative effect. This means that you should stay at home while taking them, and make sure there is a toilet nearby.

Oh, that doesn't sound good. Is there an alternative?

You could use an **enema**. A lot of people find it uncomfortable, but it does effectively **cleanse** the lower **intestines** and is a good start for a week of fasting. Okay. I'll give it a try.

Please make sure to get plenty of fluids. Once you start your fasting program, and especially after taking anything that has a laxative effect, you should make sure to drink water, herbal teas and **vegetable broth**. Good, I'll do that.

Have you thought about what you are going to eat after finishing your week of fasting? To be honest, not really! Is there anything that you recommend?

Well, the key is taking it slowly. It is a good idea to "restart" by eating several small meals over the course of the day. A good choice is fruits and vegetables. I would avoid citrus fruits as the acid might **irritate** your **stomach**.

What about warm foods?

Start with light vegetable soups, **lentils** are an excellent choice. If you don't want to stay vegetarian, **easy to digest** food such as fish or chicken are good.

Thank you for being so helpful.

No problem. Here is your enema, the instructions are also in English.

Thanks very much. Goodbye. ■

*Catherine Croghan,
Lecturer in English and native speaker*

VOCABULARY

fasting	Fasten
lemon juice	Zitronensaft
shed	loswerden
consider	in Betracht ziehen
liver	Leber
kidney	Niere
intake	Einnahme
metabolism	Stoffwechsel
curbed	gedrosselt
New Year's resolutions	Neujahrsvorsätze
purge	säubern
enema	Klistier
cleanse	reinigen
intestines	Darm
vegetable broth	Gemüsebrühe
irritate	reizen
stomach	Magen
lentils	Linsen
easy to digest	leicht verdaulich

Grippostad® C ist Ihre gute Empfehlung bei Erkältung

– auch für diese Risikopatienten:



Asthma
außer
Analgetika-Asthma



Bluthochdruck



Diabetes
ohne
Niereninsuffizienz

- ✓ Wirkt gegen gemeinsam auftretende Beschwerden einer einfachen Erkältung wie Schnupfen, Reizhusten, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber
- ✓ Mit den 4 optimal aufeinander abgestimmten Wirkstoffen Paracetamol, Chlorphenamin, Coffein und Vitamin C
- ✓ 92 %* zufriedene Hartkapsel-Verwender



Trinkgranulat für alle, die Schwierigkeiten beim Schlucken von Kapseln haben

Grippostad® C Stark bei Erkältung.

STADA

*Apothekenbasierte, nicht vergleichende Anwendungsbeobachtung mit 506 ausgefüllten Patiententagebüchern im Zeitraum 02 bis 07/2014. Veröffentlicht in 12/2014. Weitere Informationen bei STADA Arzneimittel AG.

Grippostad® C Hartkapseln, Grippostad® C Stickpack Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen. Zus.: - Hartkapseln: 1 Hartkaps. enth.: 200 mg Paracetamol, 150 mg Ascorbinsäure, 25 mg Coffein, 2,5 mg Chlorphenaminmaleat. **Sonst. Bestandt.:** Gelatine, Glyceroltristearat, Lactose 1H₂O, Chinolingelb (E 104), Erythrosin (E 127), Titandioxid (E 171). - Stickpack: 1 Stickpack m. 2,02 g Granulat enth.: 400 mg Paracetamol, 300 mg Ascorbinsäure, 50 mg Coffein, 5 mg Chlorphenaminmaleat. **Sonst. Bestandt.:** Wasserfr. Citronensäure, Na-hydrogencarbonat, Na-cyclamat, Saccharin-Na, Povidon K 25, Riboflavinphosphat-Na, Talkum, Zitronenaroma. **Anw.:** Sympt. Behandl. v. gemeins. auftret. Beschw. wie Kopf- u. Gliederschm., Schnupfen u. Reizhusten im Rahmen e. einf. Erkältungskrankh. B. gleichzeitig. Fieber od. erh. Körpertemp. fiebersenk. Durch fixe Komb. d. Wirkst., keine individ. Dosisanpass. mögl., wenn überwiegt. e. d. genannten Sympt. auftr. In solchen Situat., and. AM bevorz. Zus. f. - Stickpack: Anw. bei Erw. **Gegenanz.:** Überempf. gg. d. Wirkst. od. e. d. sonst. Bestandt. Schwere Nierenfkt.stör., Schwangerschaft, Stillzeit. Zus. f. - Hartkapseln: Kdr. < 12 J. Zus. f. - Stickpack: Kdr. u. Jugendl. < 18 J. **Anw.-beschränk.:** Nieren- u. Leberfunktionsstör., Gilbert-Syndrom, Oxalat-Urolithiasis, Eisen-Speichererk. (Thalassämie, Hämochromatose, sideroblastische Anämie), chron. Alkoholmissbr., Pyloroduod. Obstr. u. Blasenhaltsobstr., Engwinkelglaukom, Ulc. ventriculi od. duodeni, Hyperthyreose, Arrhythm., Angststör. Zus. f. - Stickpack: Enth. Na-verb. d. Zus. f. - Hartkapseln: hered. Galact.-Intol., Lact.-Mangel, Gluc.-Galact.-Malabs. **Warnhinw.:** Bei hohem Fieber, Anz. e. Sekundärinfekt., Verschlecht. d. Sympt. od. and. Komplikat., Arzt konsult. Ohne ärztl. Rat nur kurz u. nicht in erhöhter Dosis anw. (Kopfschm., Leberschäden, Oxalatsteine od. Hämolyse mögl.). Zus. Tageshöchstdosis der einz. Kompon. beachten. **Schwangersch.:** Kontraind. **Stillz.:** Kontraind. **NW.:** Arrhythm., z. B. Tachyk., Blutbildveränd. wie Leuko-, Neutro- Thrombozyto-, Panzytopenie, Agranul., thrombozytopen. Purpura, aplast. Anämie, b. hoher Dos. leichte Methämoglobinbild.; Dyskinesen, Sedier., Benommenh., Glaukomauslös. (Engwinkelglaukom), Sehstör.; respirator. Überempf. reakt., b. vorbelast. Pers. Bronchospasmus (Analget.-Asthma) mögl.; Mundtrockenh., GI-Beschw., Miktionsbeschw., nach läng. Einn. höherer Dos. Nieren-/ Leberschäden (od. b. Überdos.), allerg. Hautreakt. (erythematös od. urtikariell) u.U. begl. v. Temp.anst. (AM-Fieber) u. Schleimhautläs., schweren Hautrkt., Appetitsteig.; schw. Überempf. reakt. (Quincke-Öd., Atemnot, Schweißausbr., Übelk., RR-Abfall bis zum Kreislaufvers. u. anaphylakt. Schock) - f. d. Wirkst. Paracetamol; bullöse Hautreakt. wie SJS, TEN, Lebertransam.-anst., psychot. Reakt., inn. Unruhe, Schlaflosigk. **Zusätzl.:** -Paracetamol: Beeinfl. d. Harnbest. mittels Phosphorwolframsäure, BZ-Best. mittels Gluc.-Oxid.-Paroxid. mögl. -Ascorbinsäure (Grammdosen): Mess. verschied. klin.-chem. Param. gestört; falsch negat. Ergeb. b. Nachw. v. okkultem Blut im Stuhl; allg. Beeintr. chem. Nachweis meth. (Farbreakt.) mögl. -Chlorphenaminmaleat: Abschwäch. d. Reakt. v. kut. Allergietests. Beeintr. d. Reakt.sverm. mögl.! Angaben gekürzt – Weitere Einzelheiten entnehmen Sie bitte d. Fach- bzw. Gebrauchsinformation. Stand: Mai 2014. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel