

Der 1.+ 2. Aufbau-tag

Tageszeit	Essen/Trinken	Entlastung	Begleitende Anwendungen	Entspannung/Besinnung
Aufwachen	1 Tasse Morgentee Hagebutte (S) 1 Tasse Morgentee Ringelblume (C) 1 Tasse Morgentee Pfefferminze (P) 1 Tasse Morgentee Schlüsselblume (M)		Gymnastikübungen (S, C, P, M)	Morgenritual (S, C, P, M) Atemübung: Sitzbeuge (S, C) Atemübung: großer Armkreis (P, M)
Früher Morgen		Bei Völlegefühl: Einlauf (S, C, P, M)	Nach dem Abführen: Wechseldusche, kalt abschließen (S, C) Warme Dusche, kalt abschließen (P, M) Mundpflege, Zungenschaber, Ölziehkur, Hautpflege (Einölen), Bauchmassage (S, C, P, M)	
Frühstückszeit	1 geriebener Apfel (S, C) 1 trockenes Brötchen (P, M) 1 Glas Milch (S, C, P, M)			
Vormittag	2 Tassen Entblähungstee und 1 EL Artischockenpresssaft auf 1 Glas Wasser (S, C, P, M)	1 Glas Wasser/ 1 EL Flohsamen- Schalen (S, C, P, M)	Ruhen mit kaltem Leberwickel (S, C) Ruhen mit warmem Leberwickel (P, M)	
Mittag	1 Apfel (S, C) 1 trockenes Brötchen (P, M) 1 Glas Milch (S, C, P, M)			
Früher Nachmittag			Nach dem Spaziergang kurzes Ruhen (S, C, P, M)	
Teezeit	2 Tassen Fastentee oder Früchtetee nach Belieben, ev. Mit ½ TL Honig (S, C, P, M)	1 Glas Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)		
Später Nachmittag	1 EL Artischockenpresssaft auf 1 Glas Wasser (S, C, P, M)	1 Glas Wasser (S, C, P, M)	Gymnastikübungen (S, C, P, M)	Bei einem kleinen Spaziergang bewusst die Natur genießen (S, C, P, M)
Abend	1 Apfel, 1 Scheibe Knäckebrot (S, C) 1 trockenes Brötchen, 1 Glas Milch (P, M) Alternativ:		Melissenbad (S, C) Lavendelbad (P, M)	Lesen oder Musik hören, Fastentagebuch führen (S, C, P, M)

	Mangoldsuppe (S) Gurkensuppe (C) Lauchsuppe (P) Spargelsuppe (M)			
S =Sanguiniker	C =Choleriker	P =Phlegmatiker	M =Melancholiker	

„Das Fasten ist die Speise der Seele“

Basilus der Große

„Wie der Durst das Getränk versüßt und der Hunger das Mahl würzt, so erheitert das Fasten den Genuss der Speisen“

Basilus der Große

„Die chronische Verdauungsstörung ist die Mutter der meisten Krankheiten“

L. Kuhne

„Beherrschtheit in der Kost ist die Mutter aller Heilmittel“

Mohammed