

Der 2. Fastentag

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)		Luftbad (S, P) Kalt-feuchtes Abreiben (C, M) Kurzes Nachruhen im Bett mit Bauchmassage (S, C, P, M)	Morgenritual (S, C, P, M) Atemübung: Sitzbeuge (S, C) Atemübung: großer Armkreis (P, M)
Früher Morgen		1 Glas Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)	Wechseldusche (S, P, M) Wechseldusche, kalt abschließen (C) Mundpflege, Ölziehkur (S, C, P, M)	
Frühstückszeit	2 Tassen Lebertee: Lebertee Mariendistel (S, P) Lebertee Löwenzahn (C, M)			
Vormittag		½ Glas Wasser/ 2 TL Flohsamen- Schalen (S, C, P, M)	Ruhen mit kaltem Leberwickel (S, C) Ruhen mit warmem Leberwickel (P, M)	
Mittag	2 Portionen Roggencreme (S) 2 Portionen Dinkelcreme (C) 2 Portionen Hafercreme (P) 2 Portionen Weizencreme mit Gemüseeinlage (M)			
Früher Nachmittag		1 Glas Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)	Gymnastik für Körpermitte (S, C, P, M)	Verdauungsatmung (S, C, P, M)
Teezeit	2 Tassen Lebertee: Lebertee Mariendistel (S, P) Lebertee Löwenzahn (C, M)			
Später Nachmittag		½ Glas Wasser/ 2 TL Flohsamen- Schalen (S, C, P, M)		Beim Spaziergang zur Ruhe kommen und den inneren Veränderungen nachgehen (S, C, P, M)
Abend	Gemüsebrühe (S, C, P) Pürierte Möhren-Sellerie-Suppe (M) 1 Tasse Schlaftee (S, C, P, M)		Ruhen mit kaltem Leberwickel (S, C) Ruhen mit warmem Leberwickel (P, M)	Fastentagebuch führen (S, C, P, M)

S=Sanguiniker

C=Choleriker

P=Phlegmatiker

M=Melancholiker