

## Der 3. Fastentag

Tageszeit	Essen/Trinken	Entlastung	Begleitende Anwendungen	Entspannung/Besinnung
Aufwachen	1 Tasse Entblähungstee Erdrauch (S) 1 Tasse Entblähungstee Koriander (C) 1 Tasse Entblähungstee Kamille (P) 1 Tasse Entblähungstee Kardamom (M)		Luftbad (S, P) Trockenmassag (C, M) Gymnastik für die Körpermitte (S, C, P, M)	Morgenritual (S, C, P, M) Atemübung: Sitzbeuge (S, C) Atemübung: großer Armkreis (P, M)
Früher Morgen		Einlauf, ev. Glaubersalz (S, C, P, M)	Warme Dusche, kalt abschließen (S, C, P, M) Mundpflege, Zungenschaber, Ölziehkur, Bauchmassage (S, C, P, M)	Nach dem Abführen kurzes Ruhen, dabei nach Belieben entspannende Musik hören (S, C, P, M)
Frühstückszeit	1 Tasse Entblähungstee Erdrauch (S) 1 Tasse Entblähungstee Koriander (C) 1 Tasse Entblähungstee Kamille (P) 1 Tasse Entblähungstee Kardamom (M)			
Vormittag		½ Glas Wasser/ ev. 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		2 Gläser Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)	Spaziergang, für entspannende Bewegung sorgen (S, C, P, M)	
Teezeit	2 Tassen Fastentee Rose (S) 2 Tassen Fastentee Löwenzahn (C) 2 Tassen Fastentee Brennnessel (P) 2 Tassen Fastentee Fenchel (M)		Aromatherapie mit Rosenöl (S) Aromatherapie mit Veilchenöl (C) Aromatherapie mit Zitronenmelissenöl (P) Aromatherapie mit Nadelholzöl (M)	
Später Nachmittag		½ Glas Wasser/ 2 TL Flohsamen-Schalen (S, C, P, M)	Lauwarmes Kräuterbad mit den Ölen der Aromatherapie (siehe Teezeit) (S, C, P, M)	Lesen oder Musik hören, Fastentagebuch führen (S, C, P, M)

Abend	Gemüsebrühe (S, C, P) Pürierte Möhren-Sellerie-Suppe (M) 1 Tasse Schlaftee (S, C, P, M)		Schlafsocken (S, P) Nasse Socken (C, M)	
-------	---	--	--	--

S=Sanguiniker

C=Choleriker

P=Phlegmatiker

M=Melancholiker

„Das Fasten ist ein unersetzliches Training, um in den Wettkämpfen des Lebens den Sieg davonzutragen“

*Papst Johannes Paul II.*

„Wir lernen vom Leben doch mehr als von den gelehrten Dozenten“

*Von Bergmann*

Wir werden die wahre Gesundheit nur entdecken,  
wenn wir uns von der Menge trennen.

Denn die Masse steht im Gegensatz zur rechten Vernunft  
und verteidigt ihre eigenen Übel und Leiden.

Lasst uns fragen: Was ist das Beste?

Und nicht: Was ist das Übliche?

*Seneca*