

Der 4. 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)		Massage des Steißbeinbereiches und der Füße (S, C, P, M)	Morgenritual (S, C, P, M) Atemübung: Sitzbeuge (S, C) Atemübung: großer Armkreis (P, M)
Früher Morgen		2 Gläser Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)	Ausgiebiges Baden oder Duschen (S, C, P, M) Kalt abschließen (S, C) Mundpflege (Einölen) (S, C, P, M)	Lesen (S, C, P, M)
Frühstückszeit	2 Tassen Spülungstee: Spülungstee Schachtelhalm (S, P) Spülungstee Birke (C, M)			
Vormittag		½ Glas Wasser/ ev. 2 TL Flohsamen-Schalen (S, C, P, M)	Gymnastikübung: Schneidersitz (S, C, P, M)	Leichte Gartenarbeit oder ausgiebiger Spaziergang (S, C, P, M)
Mittag	2 Portionen Kürbisbrühe(S,C) 2 Portionen Brennesselbrühe (P) 2 Portionen pürierte Brennnesselsuppe (M)			
Früher Nachmittag		2 Gläser Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)	Ruhen mit kaltem Leberwickel (S, C) Ruhen mit warmem Leberwickel (P, M)	
Teezeit	2 Tassen Spülungstee: 1-2 Ta. SpülungsteeSchachtelhalm (S, P) 1-2 Ta. Spülungstee Birke(C, M)			
Später Nachmittag		2 Gläser Wasser zur Unterstützung der Ausleitung (S, C, P, M)	Lauwarmes Kräuterbad mit den Ölen der Aromatherapie Schwimmen (S, C, P, M)	
Abend	Kürbisbrühe (S, C) Brennesselbrühe (P, M) Spülungstee (wie Teezeit) 1 Tasse Schlaftee (S,C,P, M)		Schlafsocken (S, P) Nasse Socken (C, M)	Fastentagebuch führen (S, C, P, M)

S=Sanguiniker

C=Choleriker

P=Phlegmatiker

M=Melancholiker