



DER 4. FASTENTAG = HALBZEIT

# TAG 4





# TAG 4

---

Spätestens mit dem 4. Tag kommt es zu einem Stimmungswechsel. Wenn es bisher eher schwierig war, beginnt nun die sprichwörtliche Leichtigkeit des Fastens. Der Körper hat inzwischen ganz auf Fettverbrennung umgeschaltet. Dabei entstehen sogenannte Ketonkörper, die das Gehirn mit Energie versorgen und gleichzeitig das Hungergefühl unterdrücken. Auch der Serotoninstoffwechsel (der „Gute Laune“ Neurotransmitter) kommt in Schwung und sorgt u.U. für eine milde Euphorie.

Falls Du Dich auch heute noch schwach fühlst, solltest Du für eine weitere vollständige Darmentleerung sorgen, viel trinken und zeitig schlafen gehen. Je nach körperlicher Verfassung, kann der beschriebene Wechsel auch einen Tag früher oder später auftreten.

Wenn Du ab jetzt Hunger oder Sehnsucht nach geschmacklichen Genüssen verspüren, verschaffe Dir kleine kulinarische Höhepunkte. Press Dir zusätzlich ein Glas frischen Saft oder mach Dir eine Tasse Deines Lieblingstees mit einem Löffel Honig. Du kannst auch die Gemüsebrühe am Abend mit einem Schuss Tomatensaft verfeinern.

Durch die andauernde Mobilisierung der körpereigenen Fettreserven werden zunehmend die darin gespeicherten Giftstoffe frei. Die Haut wird jetzt zu einem wichtigen Ausscheidungsorgan. Um diesen Weg zu unterstützen, kannst Du am Abend ein basisches Vollbad oder ein Solebad machen. Dabei kannst Du Dich mit einem angenehmen Duft entspannen und gleichzeitig über die Osmosewirkung des Salzes vermehrt Stoffe über die Haut ausscheiden.

## **Anwendung:**

Eine Packung Solebad (Drogerie, Apotheke) in die Badewanne geben und soviel Wasser einlaufen lassen, dass das Salz vollständig bedeckt ist. Nach 10 Minuten Auflösezeit die Wanne volllaufen lassen (optimale Badezeit etwa 25 Minuten). Alternativ kannst Du Dich mit dem Salz (leicht angelöst in warmem Wasser) sanft den Körper unter der Dusche abreiben. Danach ist es gut, noch eine Viertelstunde zu ruhen. Dazu bitte 0,5 l Wasser trinken.



# TAG 4

---

## Wohlgeruch:

Wenn Du Deine Haut und Deine Nase verwöhnen willst, hier ein Tipp für eine Körper- Aromaölmischung, die Entgiftungsprozesse positiv unterstützen kann:

## Basisöl:

100 ml Sesamöl

## Aromaöle:

- 3 Tropfen Wacholderbeere
- 3 Tropfen Grapefruit
- 2 Tropfen Muskatellersalbei
- 2 Tropfen Rosengeranie
- 2 Tropfen Zeder

