DER 5. FASTENTAG = ANERKENNUNG

TAG 5

TAG 5

Ab dem fünften Tag ändert sich nicht mehr viel. Die Fettverbrennung läuft nun auf vollen Touren und **jeden Tag schmelzen 250-350 g Fett** dahin. Zusätzliche Bewegung und tieferes Atmen intensivieren die Verbrennung.

Wichtig bleibt, **genügend zu trinken** (2 bis 2,5 l / Tag) und jeden zweiten bis dritten Tag die Darmentleerung zu unterstützen. Mild wirkender Sauerkraut- oder Pflaumensaft sind dazu empfehlenswert. Wer noch einen Schritt weitergehen will, kann wieder einen Einlauf machen.

In der zweiten Hälfte der Fastenwoche überwiegt ein leichtes Körpergefühl. Du kannst Dich jetzt sogar leistungsfähiger fühlen als vor dem Fasten, da der Körper die Verdauungsarbeit einspart und daher mehr Energie zur Verfügung steht. Die Stoffwechselumstellung bewirkt auch, dass **seelische Prozesse** angeregt werden. Träume können lebhafter sein. Auch Gerüche und geschmackliche Erfahrungen sind meist intensiver, da sich die Sinne verfeinern. Genieße diese Zeit. Lass Deiner Phantasie freien Lauf. Vielleicht beginnst Du zu malen oder andere Dinge zu tun, die Du schon lange Mal machen wolltest. Anregungen z.B. zum Malen findest Du im unter Mandalas und Spiralen. Auch können jetzt interessante Lebensthemen auftauchen. Nutze Dein Tagebuch. Jetzt ist eine besondere Zeit.

Besonders in der zweiten Hälfte kann es passieren, dass Du **mehr frierst**. Der Körper drosselt wegen der geringen Energiezufuhr seine Wärmeproduktion. Im Rahmen der Verdauungsprozesse entsteht Wärme, die der Körper für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur nutzt. Und diese „Abwärme“ fehlt jetzt. Gerade an kälteren Tagen solltest Du Dich daher warm anziehen, da auch Dein Immunsystem momentan nicht voll leistungsfähig ist. Eine warme Brühe oder einfach ein Glas heißes Wasser trinken – schon fühlst Du Dich wieder besser.

Laut der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) kannst Du (Yang-reiche) Kost, denen ein **wärmender Effekt** zugesprochen wird, zu Deinen Säften hinzufügen:

- Gemüse: Rote Beete, Kürbis -> Rote Beete Saft + Kürbiscremesuppe (Bioladen)
- Obst: Granatäpfel, Kumquats, Zwetschgen -> Granatapfelsaft (Bioladen)

Einen angenehmen und leichten 5. Fastentag.

fastenlounge ©