

TAGESPLAN

Entlastungstag	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
Früh	2 Gläser Mineralwasser 1/2 Ananas, 1/2 Papaya, 1 Birne oder anderes Obst nach Wahl	Basische Mineralien (z.B. 4 Probalance oder Basica)
vormittags	frisch gepresster Obst- oder Gemüsesaft	
mittags	Feldsalat mit gebackener Kartoffel oder Obst und Joghurt / Müsli 1 Kanne Fastentee	Spazieren gehen
nachmittags	1 Kanne Fastentee 1 Glas Mineralwasser 1 Apfel als Abschluss	Fastenbuch beginnen und innere Einstimmung
abends	1 Tasse Abendtee 1 Glas Wasser	Basische Mineralien (4 Probalance oder Basica)
spät	bei Bedarf Abendtee	

Vormerken für den nächsten Tag = Fastentag 1

früh	1 Glas Wasser 1 Kanne Tee aufsetzen	Darmreinigung (Glaubersalz, oder F.X. Passage) abends schon ansetzen
------	--	--

An diesem Tag beginnt das eigentliche Fasten mit einer gründlichen Darmentleerung. In der Regel mit Glaubersalz, das bereits abends in heißem Wasser aufgelöst wird und dann am Morgen kühl, mit etwas Zitrone innerhalb von etwa 5-15 Minuten ausgetrunken wird.