

Was beim Fasten benötigt wird

Eine gute Körperpflege und viel Bewegung - auch an der frischen Luft - sind für ein angenehmes Fastenerlebnis unerlässlich.

Kleine Checkliste:

- Körperbürste
- Zungenschaber oder Esslöffel
- bei Bedarf ein kaltgepresstes Öl zum Ölziehen (z.B. Sonnenblumen-, ungeröstetes Sesamöl oder Kokosöl)
- gutes Körperöl ohne Silikon und Paraffin
- Reiseirrigator (Einlaufgerät) mit 30-40 cm langem Darmrohr (das Darmrohr kann bei mir auch für 1,- € erworben werden)
- 2 Wärmflaschen für Leberwickel
- Waschlappen + großes Handtuch für Leberwickel
- Wollsocken
- Basisches Badesalz, Fußwanne oder Schüssel
- Wettergerechte und bequeme Kleidung zum Wandern, am besten für das Zwiebelprinzip geeignet
- Wanderschuhe
- kleiner Rucksack o.ä. für die Trinkflasche und Taschentücher während der Wanderungen
- Evtl. Mücken-, Zecken- und/oder Sonnenschutz (möglichst natürlich)
- Trinkflasche, ggf. Thermosflasche für unterwegs
- Taschentücher
- stilles Wasser
- Kräutertee
- Bio-Zitronen
- Bio-Ingwer



Jenny Shead

Tel.: 0173/2374169

Mail: jenny@gesundheit-leben.online