

ALB-DETOXING-PROGRAMM

für Erwachsene ab dem 16. Lebensjahr

Dr. Wolfgang Steflitsch

Umwelteinflüsse, stressiger Alltag, ungesunde Ernährung, zu wenig Schlaf und Bewegung sowie Zigaretten und Alkohol belasten unseren Organismus.

Das **Aroma Life Balance® Detoxing-Programm** zeigt Ihnen auf der Basis von traditionellen und modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen neue und bewährte Möglichkeiten, wie Sie Ihren Körper von schädlichen Stoffen befreien.

Das stärkt Ihr Immunsystem, versorgt Sie mit neuer Energie und unterstützt Sie beim Abnehmen. Erleben Sie, wie Sie durch richtige Bewegung, gute Ernährung und optimale Vitalstoffversorgung gesünder, vitaler und erfolgreicher durchs Leben gehen.

12 Punkte ALB-Detoxing-Programm

(Punkte 1 - 6 obligatorisch, Punkte 7 - 12 fakultativ)

1. ALB-Detoxing-Mischung:

Insgesamt 4 Tropfen ätherische Öle in 1 Esslöffel Honig oder auf 1 Stück Würfelzucker geben. Zur Auswahl stehen je 1 bis 2 Tropfen Zitrone, Pfefferminze, Wacholderbeere, Gewürznelke, Zimtblätter, Eukalyptus, Thymian, Fenchel, Lemongrass, Ingwer, Karottensamen und Grapefruit. Die Einnahme erfolgt in der Früh und am Abend 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten.

Die **ALB-Detoxing-Mischung** enthält als Stammlösung eine Ätherischöl-Mischung aus Grapefruit, Ingwer und sechs weiteren ätherischen Ölen von bester Qualität in einem speziellen Mischungsverhältnis. Auf diese Weise können gezieltes Abnehmen, Entgiften und Entschlacken optimal ganzheitlich unterstützt werden.

2. Mineralwasser:

Täglich 1 Liter stilles Mineralwasser trinken. Zusätzlich den Tagesbedarf an Flüssigkeit von rund 2 Litern mit naturreinen Tees ergänzen.

3. ALB-Detoxing-Ernährungstipps:

Hauptnahrungsmittel: Fisch, fettarmes Fleisch, Salate;
Meiden von Kaffee, Schwarzer Tee, Brot, rotem Fleisch, Weizen, Alkohol, Essig;
zwischen den Mahlzeiten 4 bis 6 Stunden Pause; Snacks mit Apfel, Karotte oder
Banane; Tageszufuhr an Kalorien: 1.300 bis 1.500; vorzugsweise Bio-Lebensmittel;
möglichst keine Konservierungs- oder Farbstoffe.

4. ALB-Detoxing-Bad:

Jeden zweiten Tag ein Vollbad (15 - 25 Minuten; 37°C) mit Basenpulver und 1 EL
Meersalz plus 3 Tropfen Immortelle + 4 Tropfen Karottensamen + 5 Tropfen Lavendel
fein

5. Leberdunswickel (nach Bärbl Buchmayr):

1 bis 2 Liter warmes Wasser plus 1 Teelöffel Meersalz plus 4 bis 6 Tropfen ätherische
Öle (Karottensamen, Immortelle, Rosmarin Ct. Verbenon, Thymian Ct. Thujanol,
Lavendel extra) über ein gefaltetes Tuch gießen, mit Handschuhen fest auswringen, in
ein angewärmtes trockenes Tuch legen, einschlagen, mit Bettflasche auflegen und
befestigen; Kurdauer 3 Wochen; optimaler Zeitpunkt 13 Uhr bis 15 Uhr bzw. vor/zum
Schlafengehen; Anwendung 1 Stunde bzw. über Nacht.

6. Ölziehen:

Morgens einen EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl oder Sesamöl 10 Minuten im Mund
hin und her bewegen, dann ausspucken und mit Wasser ausspülen.

7. Sport:

Ausdauersportarten zur Anregung des lymphatischen Systems

8. Schlaf:

Rund 8 Stunden pro Tag

9. Teemischung zur Unterstützung beim Entschlacken und Entgiften:

Brennnesselblätter, Birkenblätter und Schachtelhalmkraut zu gleichen Teilen
gemischt. 1 Teelöffel dieser Mischung auf eine Tasse Wasser 5 min. ziehen lassen, um
den Tee zu verfeinern den Saft einer frischen Zitrone hinzugeben.

10. Sauna

Gönnen Sie sich pro Woche einen Tag in der Sauna. Das unterstützt die Ausfuhr der
Giftstoffe über die Haut. Dank der großen Hitze öffnen sich die Poren, über den
Schweiß werden die Giftstoffe aus dem Körper transportiert. In Kombination mit
Salzeinreibungen, Bürstenmassagen und Aufgüsse mit ätherischen Ölen (z. B.
Nadelhölzer, Zitrusfrüchte, Myrtengewächse, nicht pur auf heiße Steine!) kann die
entgiftende Wirkung noch verstärkt werden.

11. Massagen

Auch eine Fußreflexzonenmassage soll den Entgiftungsprozess unterstützen. Eine Lymphdrainage hilft ebenfalls. Durch die mit Druck ausgeführten, kreisförmigen Massagegriffe wird die für den Abtransport von Fremdstoffen verantwortliche Lymphflüssigkeit mobilisiert und fließt ab. Eine Art Grundreinigung von innen bieten auch ayurvedische Anwendungen. Bei der Abhyanga-Massage etwa wird der ganze Körper mit warmem Kräuteröl eingerieben. Danach geht es ins Dampfbad oder in die Sauna, damit die durch die Ölmassage gelösten Giftstoffe ausgeschwitz werden.

12. Schüßler Salze:

- Nr. 10: Natrium sulfuricum (Generalmittel für Entschlackung und Entgiftung)
- Nr. 8: Natrium chloratum (Wasserhaushalt-Regulation, Förderung der Zellernährung)
- Nr. 6: Kalium sulfuricum (Kräftigungs-, Blutreinigungs- und Regenerationsmittel)
- Nr. 4: Kalium chloratum (Zellstoffwechsel-Anregung)
- Nr. 9: Natrium phosphoricum (Säure-Bindung, Stoffwechsel-Anregung)
- Nr. 11: Silicea (Regulation der Drüsentätigkeit, Unterstützung von Bindegewebe und Nerven)

Das **ALB-DETOXING-Programm** zur Entgiftung und Entschlackung bietet sich für eine zweiwöchige Kuranwendung im Frühjahr und im Herbst an. Das Programm kann aber zu jeder Jahreszeit - jedoch nicht länger als vier Wochen - durchgeführt werden. Während der Detoxing-Phase sollten große körperliche Anstrengungen vermieden werden.

ALB-Detoxing = Detoxing mit Hilfe von komplementärmedizinischen und Naturheil-Methoden

ALB = Aroma Life Balance®

Detoxing = Fasten, Entgiftung, Entschlackung

Kontakt: Michaela Steflitsch, A-1160 Wien, Heigerleinstraße 4 / Top 12, www.aroma-life.at