Dr. h.c. Alfred Gruber

Turbo-Wellness

Die 1-Stunden-Regeneration für zu Hause

VitalWorld Verlag

Pocket

Dr. h.c. Alfred Gruber

Turbo-Wellness

Die 1-Stunden-Regeneration für zu Hause

VitalWorld Verlag

Pocket

Inhalt

Wellness für zu Hause 4

Erholung und Regeneration in einer Stunde 4
Folgendes sollte in dieser Stunde passieren: 6
Dem Geheimnis auf der Spur 7
Vorbereitung 8
Folgende Gegenstände sind für die Ein-Stunden-Wellness notwendig: 9

Aktiv ausleiten 10
Faszinierend: das SpaBasenBad 13
Bambusextrakt: Siliziumlieferant 13
SpaBasenBad: ideal bei Hauterkrankungen 16

Aktiv entgiften 18

Gesichtsreflexzonen ausbalancieren . . . 22

Die Leber beruhigen und Stress abbauen 23
Ein Hinweis für die Frauen 26
Ein Hinweis bei Bauchproblemen 26

Heilkraft der Balance 29
Gesund im Einklang mit dem Kosmos 29
Die fünf Elemente 31
Yin und Yang, die gegensätzlichen Kräfte 32

Die Meridiane 33
Heilweisen im Reich der Mitte 34

Special

Power und Relaxen in einem 36
Entspannende Fußreflexzonenmassage 42
Gesichtsmassage. 43

Atmen Sie auf!. 44
Prana Yama 46

Ausreichend und richtig trinken 49
Wirkungen des Metabol-Tees nach TCM 50

Zur Ergänzung der Wellness: Superfood Spirulina 51
Nahezu alles, was wir brauchen 52
Mehr Vitalität und Lebensenergie 53

Steigerung der Anwendung: Massage . . 56
Regelmäßige Bauchmassage 56

Checkliste für die Vorbereitung und Durchführung 60
Ablauf SpaRegenerationsMaske 61

Bildnachweis/Impressum 63

Wellness für zu Hause

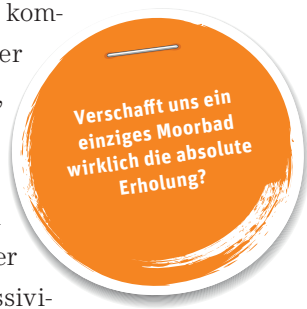
Erholung und Regeneration in einer Stunde

Heute kann nicht alles schnell genug gehen. Viele Menschen schlingen in kürzester Zeit ihr Mittagessen im Stehen oder während sie gehen hinunter, der Urlaub wird zum Kurztrip, meistens wird einige Tage vor der Abreise noch schnell gebucht, zum Einkaufen geht man schnell zur Tankstelle, Kleidung wird

Stress, Hektik und Nervosität: Wenn uns alles über den Kopf zu wachsen droht, hilft uns nur aktive Entspannung, Ruhe und Gelassenheit.

online gekauft, die man sich als Express-Lieferung innerhalb von 24 Stunden zustellen lässt ... Alles wird immer schneller und hektischer.

Ich habe einen Bekannten in Japan, ein bedeutender Manager mit großer Verantwortung. Auch er lebt und liebt die Hektik. Allerdings ist es aber für ihn zwingend, sich einmal pro Woche eine bewusste Auszeit zu nehmen. Dann legt er sich drei bis vier Stunden in ein Moorbad. Das kompensiert sein Yang, welches er sonst die ganze Woche lebt, also seine Aktivitäten, seine Anspannung, seine leberbetonte Lebensweise. Aber in den drei bis vier Stunden lebt er das absolute Yin, also die Passivität. Irgendwie ist es mir aber bis heute nicht gelungen, an allen möglichen und unmöglichen Stellen Moorbäder eröffnen zu lassen. Ich glaube allerdings nicht, dass sie bei uns einen großen Zulauf hätten. Aber eine Stunde Wellness, mindestens einmal in der Woche, und das auch noch zu Hause (selbstverständlich können Wellness-Hotels das auch anbieten), da bin ich sicher, dass es funktionieren würde. Zumal wenn man sich nach dieser einen, gezielten einstündigen Anwendung rundum erneuert fühlt.



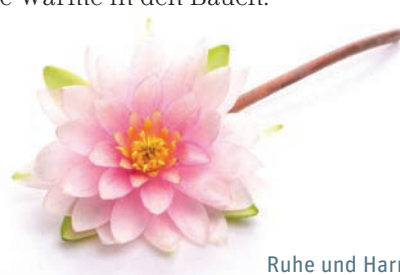
Entspannung, zwischen zwei Terminen eingeklemmt, kann nicht funktionieren.

Folgendes sollte in dieser Stunde passieren:

- So viel Säure ausleiten wie möglich (Säure-Basen-Balance wiederherstellen)
- Viele Toxine ausleiten
- Die Leberentgiftung aktivieren
- Leber-Stase (Blockaden) lösen (aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, *TCM)*
- Die Reflexzonen im Gesicht harmonisieren
- Den Bauch entspannen, erwärmen und durchbluten
- Den Stoffwechsel ausgleichen
- Die Unsicherheit überwinden, ob dies wirklich alles in nur einer Stunde geschafft werden kann.

Dem Geheimnis auf der Spur

- Wir leiten in einer Stunde eine Unmenge Säure aus dem Körper. Dies entlastet enorm den Organismus und bringt Ruhe in den dauernden Kampf gegen freie Radikale.
- Wir leiten zudem sehr viele Giftstoffe, sogenannte Toxine, über unser größtes Organ, die Haut, direkt aus. Auch das führt zu einer großen Entlastung für den gestressten Organismus.
- Wir harmonisieren die größte Reflexzonenansammlung mit direktem Bezug auf alle inneren Organe, gewissermaßen auf die Seele der Organe. Wir regenerieren die Gesichtsreflexzonen.
- Wir harmonisieren die Leber und mindern damit über den Darm zusätzlich Stress.
- Wir gleichen darüber hinaus den Zucker-Fettstoff-Wechsel aus und harmonisieren die überdrehte, gestresste Leber.
- Wir aktivieren und helfen dem Darm dabei, seine Funktionen besser auszuüben und bringen eine wohlige Wärme in den Bauch.



Vorbereitung

Manche Menschen werden dies sogar in nur 50 Minuten schaffen. Sie dürfen sich aber auch zwei Stunden Zeit lassen. Es liegt ganz bei Ihnen, sich angemessen Zeit für diese Regenerierung zu nehmen und sie länger zu genießen.

Bereiten Sie alles so vor, dass Sie sich ganz auf diese Stunde konzentrieren können und nicht noch zwischendurch Wasser kochen oder irgendwelche wichtigen Dinge erledigen müssen.

Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre Anwendung, und lassen Sie sich auf keinen Fall ablenken.

Zur völligen Entspannung in nur einer Stunde ist eine kluge Vorbereitung notwendig. Je öfter Sie sich diese Stunde gönnen (sie sollte mindestens einmal pro Woche stattfinden), zu desto größerer Routine werden Sie dabei

Nicht vergessen!

Woran Sie unbedingt denken sollen: Handy ausschalten, Telefon, Haustürklingel, Fernseher, Radio, einfach alles, was Sie ablenken könnte, abschalten oder leise stellen, sodass Sie es nicht hören können und Sie nicht abgelenkt werden. Ihre Entspannung darf auf keinen Fall unterbrochen werden.

finden. Beim ersten Mal werden Sie wahrscheinlich etwas mehr als eine Stunde brauchen.

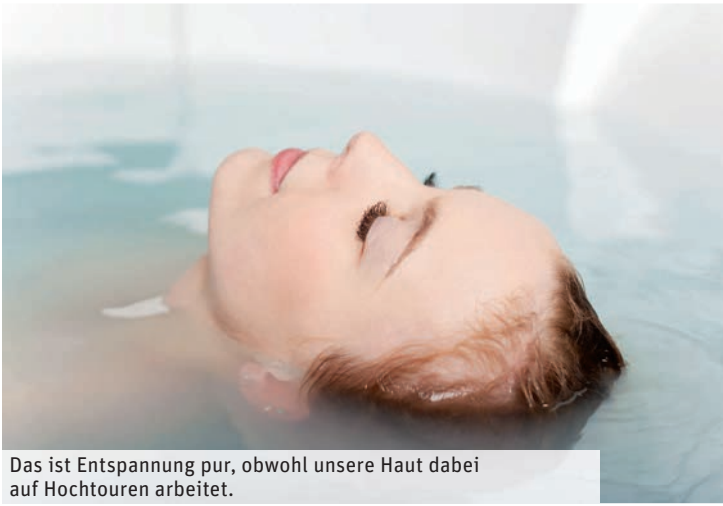
Folgende Gegenstände sind für die Ein-Stunden-Wellness notwendig:

- Eine Wärmflasche mit heißem Wasser
- Ein Tuch für den Leberwickel (Gaze, Babywindel etc.). Damit umschließen Sie später den Leber-Wickel-Beutel, damit er nicht tropft (wenn Sie das möchten, Sie können ihn aber auch tropfen lassen)
- Ein oder mehrere Badetücher für den Wickel. Ihr Bauchbereich sollte sich damit gut umwickeln lassen
- Ein Bett mit Unterlage, damit sich Flüssigkeiten bei der Anwendung sammeln können, zum Beispiel sollten Sie Ihren Schlafplatz mit einer wasserfesten Unterlage auslegen (eventuell Plastikunterlage für das Badetuch)
- Ein SpaBasenBad mit 37 °C (in der Badewanne)
- Den Leber-Wickel-Beutel und zusätzlich eine Schüssel mit heißem Wasser, um den Wickel kurz vor der Anwendung darin zu wenden
- Die SpaRegenerationsMaske
- Einen Liter Metabol-Tee, fertig angebrüht
- Eine Stunde Zeit ...

Aktiv ausleiten

Um den Organismus aktiv von Säure zu entlasten und ihn innerhalb von 30 Minuten auf ein Entgiftungs- und Entschlackungsniveau zu bringen – als würden Sie einen Marathon laufen –, ist ein Vollbad nötig. Nutzen Sie für dieses Vollbad ein SpaBasen-Bad. Durch den außerordentlich hohen pH-Wert von 9,0 muss unsere Haut, die ja einen Norm-pH-Wert von 7,4 hätte (meist ist sie mit 5,5 bis 6,0 leider wesentlich saurer), aktiv arbeiten. Sie bekommt dadurch einen sehr großen Reiz, und die Osmose, also die aktive Ausleitung der Haut, beginnt heftig zu arbeiten. Bleiben Sie etwa 30 Minuten in der

Wie warm oder kalt das Wasser sein muss, um sich darin wohlzufühlen, hängt ganz subjektiv vom Einzelnen ab.



Das ist Entspannung pur, obwohl unsere Haut dabei auf Hochtouren arbeitet.

Badewanne. Das ist außerordentlich entspannend, obwohl die Haut, also unser größtes Organ, ohne dass Sie es bemerken, mit »Vollgas« arbeitet. Interessant wird es für Sie gegen Schluss des Bades: Sie mussten bis dahin kein warmes Wasser nachfüllen, denn die Temperatur des Wassers hat sich interessanterweise bis zum Schluss gehalten. Vielleicht fragen Sie sich ja, wie das möglich ist. Da Ihr Stoffwechsel durch die Osmose stark hochgefahren ist, haben Sie sehr viel Wärme produziert, nämlich genauso viel wie bei einem aktiven Lauf. Sie haben mit Ihrer eigenen »Abwärme« das Wasser gewissermaßen aufgeheizt.

Bambus besteht zu 77 % aus reinem Silizium.
Ohne Silizium gibt es keine Zellteilung!

Durch die hohe Aktivierung und aktive Säure-Ausleitung sind Sie schon einmal etwas entspannt. Aber die nachfolgende Ruhephase hilft dabei, einen hohen Anteil Schlacke-Säure loszuwerden, das heißt, Ihre Haut arbeitet auch nach dem Basenbad aktiv an der Entgiftung weiter. Wichtig ist daher, dass Sie sich *nach* dem Basenbad *nicht* abduschen, sondern das Badesalz auf Ihrem Körper austrocknen lassen. Damit schaffen Sie ein hoch basisches Milieu auf Ihrer Oberhaut. So kann die Osmose weiterwirken, und die Entschlackung und Entgiftung kann weiterhin stattfinden.

Faszinierend: das SpaBasenBad

Das SpaBasenBad zeichnet sich durch eine ganze Reihe hervorragender Eigenschaften aus, die das Bad zu einem einmaligen Erlebnis werden lassen. Die wichtigsten Funktionen sind im nachfolgenden Kasten kurz zusammengefasst.

Das leistet das SpaBasenBad

Das SpaBasenBad hat einen pH-Wert von 9,0. Die meisten anderen Basenbäder weisen dagegen maximal einen Wert von 8,0 bis 8,5 auf.
Da wir in der Kürze der Zeit mehr aktive Ausleitung erreichen wollen, ist der pH-Wert von 9,0 gegenüber 8,0 etwa um zehnmal mehr basisch. Ein Basenpunkt verzehnfacht nämlich die Wirkung.
Deshalb ist der 9,0-Wert des SpaBasenBads wesentlich stärker als die klassischen Basenbäder.

Bambusextrakt: Siliziumlieferant

Der Badezusatz enthält Bambusextrakt, wie der Name schon sagt. Das Bambuskonzentrat liefert eine Fülle an Silizium. Silizium ist der Baustein

aller Zellen. Es soll ja nicht nur aktiv ausgeleitet werden, sondern die Haut soll durch die starke Aktivierung sich auch neu aufbauen können. Und dazu sind *Baustoffe* notwendig. Es gibt weltweit keine Pflanze, die das besser kann als Bambus. Wir beschäftigen uns seit vielen Jahren mit dieser Pflanze und kennen daher deren Wert. Wir wissen aber auch, welche Art der Verarbeitung, der Konzentration, der Lagerung und vor allem, welche Sorte überhaupt die beste ist. Guter Bambusextrakt wird nach dem Köhlern der Bambusstäbe bis zu 15 Jahre gelagert, damit er zu reifer, regenerierender Flüssigkeit wird.

Im SpaBasenBad wird reines Halit-Alpen-Kristallsalz verwendet. Das übliche, einfache Auszugs-

Eine Anmerkung

Ein Basenbad kann unter Umständen den Blutdruck kurzzeitig erhöhen. Dies stellt in der Regel kein Problem dar. Wichtig ist lediglich, dass allfällige Bluthochdruckpatienten das Basenbad eher verkürzen. Die normale Anwendungszeit ist ohnedies etwa 30 Minuten, in diesem Fall eventuell sogar nur 15 bis 20 Minuten.

Die Schweiz besitzt eine reiche Vielfalt an Kräutern und Heilpflanzen.

Meersalz (Meersalz enthält nie komplett alle Mineralien) und ein Halit-Ur-Meersalz trennen Welten. Das Halit-Salz enthält wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente. Es wird ja auch als Speisesalz oder auch als Trinksole für therapeutische Zwecke eingesetzt. Sie sollten es aber nicht mit normalem Tafelsalz verwechseln.

Das SpaBasenBad wird mit einer Vielzahl an Kräutern der Alpenwelt ergänzt und angereichert. Damit wird das Bad zu einem Yin-und-Yang-ausbalancierten-Fünf-Elemente-Bad. Allein diese Tatsache macht es zu einem weltweit wahrscheinlich einmaligen Spezial-Wellness-Bad!

Um so zu entspannen, müssen Sie nicht bis ans Tote Meer fahren.

SpaBasenBad: ideal bei Hauterkrankungen

Das SpaBasenBad ist nicht nur für die Osmose und somit für die Ausleitung, Entgiftung und Entschlackung optimal. Salz-Basenbäder werden schon seit alters bei Hauterkrankungen eingesetzt. Schon im Altertum wusste man um seine heilende Wirkung. In unserem Zusammenhang geht es jedoch um das SpaBasenBad und nicht um handelsübliche Basenbäder, auf deren Verpackung häufig vermerkt ist: »Nicht bei Hautirritationen anwenden.«

In der Beratung erfahren wir häufig von vielen Menschen, die an Neurodermitis, Schuppenflechte oder unter Ekzemen leiden, wie schnell sich ihre Beschwerden aufgelöst haben. Dabei ist jedoch entscheidend, dass das Badesalz wirklich mit reinem

Halit-Kristallsalz angereichert ist und nicht mit einfachem Meersalz oder gar normalem Tafelsalz.
Durch die antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung des Salzes ist der Einsatz bei den meisten Hautirritationen sehr empfehlenswert. Da die Haut die Verlängerung von Lunge und Darm ist, hat es eine direkte Wirkung auch auf das Immunsystem. Gerade Allergiker sollten das SpaBasenBad regelmäßig anwenden, während der Startphase in der ersten Woche vielleicht sogar täglich. Das Bad bewährt sich auch außerordentlich gut bei rheumatischen Erkrankungen oder anderen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Oft fühlt sich die Haut nach einer SpaBasenBad-Anwendung wie ein *Kinderpopo* an.

Das Wunderwerk Haut verdient unsere besondere Beachtung, damit sie uns noch lange schützen kann.

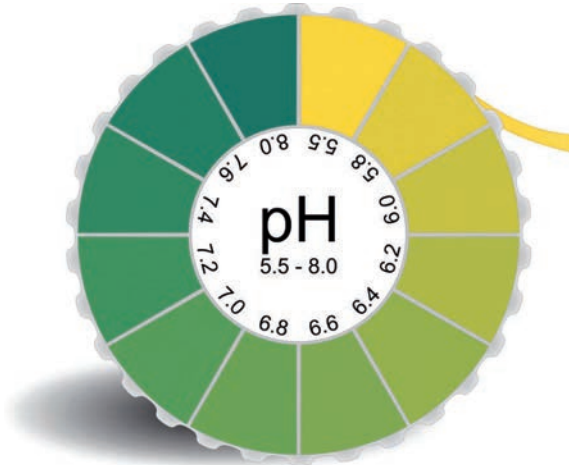
Auch gegen Juckreiz kann ein Basenbad Wunder wirken.

Aktiv entgiften

Während des Vollbads mit basischem Bambussalz wird nicht nur sehr viel Säure ausgeleitet, gleichzeitig wird der Körper auch von vielen Toxinen, also Giftstoffen, befreit. Unsere Haut ist bekanntlich die größte Giftmülldeponie im Körper. Darin befinden sich Reste aus Medikamenten, Rückstände aus dem Stoffwechsel, Einlagerungen von Toxinen und vielem mehr. Diese sollten eigentlich über die Haut ausgeleitet werden.

Häufig funktioniert das aber nicht, weil die Haut, statt den neutralen Säure-Basen-Wert von etwa 7,4 aufzuweisen, durch Industriekosmetik gewissermaßen *in die Knie gezwungen* wurde. Ein vermeintlicher *Säureschutzmantel* wurde aufgebaut, was allerdings ein Ammenmärchen ist, das die profitierende Industrie glaubhaft verbreitet.

Aber unser Blut, das die gesamte Haut durchströmt und somit logischerweise auch den pH-Wert der Haut angibt, hat nun einmal den ph-Wert 7,36 bis 7,44. Jeder, der von einem gesunden Haut-pH-Wert spricht, glaubt damit den Behauptungen der



industriellen oder vermeindlich medizinischen Analyse der Haut, ohne selbst nachzudenken oder sich damit auseinanderzusetzen. Nur weil von 100 Menschen 99 in fast allen messbaren Bereichen, die man austesten kann, übersäuert sind, heißt dies noch lange nicht, dass dies die neue Norm darstellt. Im Gegenteil: Die Säure-Basen-Balance wird immer mehr zu einem zentralen Thema. Sie soll ferner bei der Regeneration helfen. Dabei wird viel von Ernährung, Bewegung und Supplementen (Nahrungsergänzung) geredet und geschrieben. Aber das größte und wichtigste Ausscheidungsorgan – die Haut – wird dabei meis-

Unsere Haut ist etwa 10 kg schwer. Bei übergewichtigen Menschen kann es das Mehrfache davon sein. Deshalb sollten wir der Haut helfen, ihre enormen Mengen an Säuren und Giftstoffen loszuwerden.

tens vergessen. Und dies ist ein fataler Fehler, den wir hier einmal mehr korrigieren möchten.
Durch die aktive Ausleitung von Schlacke-Säure aufgrund der Osmose leiten wir nun die vorher beschriebenen Giftstoffe aktiv aus, und zwar völlig ohne Nebenwirkungen. Denn eine klassische Entgiftung über die Verdauung, über Nieren, Blase und Darm hat häufig unangenehme Nebenwirkungen.
Nicht dass diese Anwendungen falsch wären – im Gegenteil. Für diese Art der Ausleitung ist die Unterstützung durch einen Therapeuten notwendig, der begleitend korrigiert. Nicht so beim Basenbad: hierbei verlassen Toxine den Körper auf natürliche Art über die Haut. Und dazu gibt es keinerlei Einschränkungen.

Natürliche Entgiftung

Der menschliche Körper hat ungefähr 50 bis 100 Billionen Zellen. Alle diese Zellen müssen mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden, damit sie in der Lage sind, ihre Aufgaben, die ganz unterschiedlich sein können, zu erledigen. Dazu gehört auch der Abtransport von Toxinen und Abfallprodukten.

Eine Kerze anzünden, sich hinsetzen, die Augen schließen, in sich hineinhören, den Pulsschlag spüren: einfach entspannen!

Gesichtsreflexzonen ausbalancieren

Bevor Sie nun mit dem zweiten Teil der Anwendung beginnen, tragen Sie bitte die SpaRegenerations-Maske nach einer kurzen Gesichtsreinigung direkt auf die Haut auf.

Die SpaRegenerationsMaske enthält eine Fülle an Vitalstoffen. Die Maske hat die Funktion, die Tiefenreinigung der Haut sowie ihre Spannkraft zu erhöhen. Durch die Inhaltsstoffe wird nicht nur eine Regeneration, sondern sogar ein echtes Lifting erzielt. Sie ist somit Entspannung und Verschönerung in einem.

Der große Unterschied zu herkömmlichen Gesichtsmasken liegt in der Yin-und-Yang-ausbalancierten Rezeptur, die eine hohe Wirksamkeit auf den Ausgleich und die Regeneration der Reflexzonen im Gesicht hat (mehr zu diesem Thema in meinem Buch: »SkinWorld – Das Schönheitsprogramm«). Ohne dieses Wissen vertiefen zu müssen: Mit der SpaRegenerationsMaske können Sie diesen Effekt in Perfektion auslösen, Sie harmonisieren die Reflexzonen und verschönern deutlich Ihr Hautbild.

Lassen Sie die Maske 30 Minuten komplett einwirken. In der Zwischenzeit werden Sie die nächsten Schritte durchführen.

Die Leber beruhigen und Stress abbauen

Nach dem Baden und dem Auftragen der SpaRegenerationsMaske legen Sie sich bitte hin. Legen Sie vorher einen Schutz vor Schweiß auf das Bett, am besten ein Badetuch, da Sie die nächsten 30 Minuten sehr viel ausschwitzen. Es wäre unangenehm, sollten Sie anschließend in dem Bett noch schlafen. Wenn Sie die Anwendung öfter wiederholen, empfehle ich Ihnen eine Schutzmatte oder eine Plastikfolie unter das Handtuch zu geben. Auch eine Turnmatte hält die Feuchtigkeit sehr gut vom Bett ab.

Ruhe und Relaxing nach dem Entspannungsbad intensivieren die Entgiftung.

Wenden Sie anschließend einen Leberwickel an. Das SpaKräuterkissen enthält eine Rezeptur nach der Fünf-Elemente-Lehre der TCM und ist mit naturreinen Alpenkräutern aus der Schweiz gefüllt. Das Wissen der Regeneration nach Yin und Yang ist sowohl hier als auch in dem später zur Anwendung kommenden Tee berücksichtigt und damit ideal für die Regeneration. Das SpaKräuterkissen, als Leberwickel eingesetzt, unterstützt die Entgiftung optimal, fördert die Durchblutung der gesamten Bauchregion, beruhigt den Darm und stellt eine wichtige Maßnahme gegen Durchfall und gegen Verstopfung dar.

Unsere Haut ist wie die Lunge und der Darm: Sie gibt ab, aber sie nimmt auch auf.

Wie lege ich einen Leberwickel an?

Anwendung

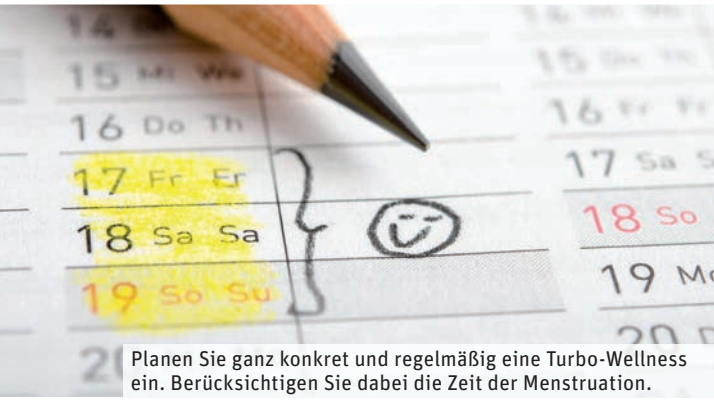
1 Tauchen Sie den Wickelbeutel für etwa 10 Sekunden in heißes Wasser. Tropfen Sie ihn nur leicht aus, umschließen Sie den Wickelbeutel mit einem dünnen Tuch, um die auslaufende Flüssigkeit etwas zu sammeln. Das schützt Sie vor der störenden Flüssigkeit, die dabei auslaufen kann.

2 Legen Sie den Wickelbeutel über der Leber auf Ihren Bauch.

3 Legen Sie die Wärmflasche direkt auf den Wickelbeutel.

4 Wickeln Sie den gesamten Bauch mit einem großen Tuch ein, damit die Wärme des Wickels gut erhalten bleibt.

5 Genießen Sie den Wickel nun 15 bis 20 Minuten, kombiniert mit der Maske, die Sie bereits aufgetragen haben.



Planen Sie ganz konkret und regelmäßig eine Turbo-Wellness ein. Berücksichtigen Sie dabei die Zeit der Menstruation.

Ein Hinweis für die Frauen

Wenn Sie gerade Menstruation haben, sollten Sie auf den Leberwickel verzichten. Er kann nämlich die Blutung massiv verstärken. Warten Sie lieber noch einige Tage, bis die Menstruation vorbei ist. Den anderen Teil der Anwendung können Sie selbstverständlich wie angegeben durchführen.

Die TCM sieht als Ursache für Menstruationsschmerzen einen Mangel an Qi sowie eine Qi-Blockade in der Leber.

Ein Hinweis bei Bauchproblemen

Wenn Sie unter Magengeschwüren oder anderen inneren – möglicherweise – blutenden Entzündungen leiden, sollten Sie den Wickel ebenfalls nicht anwenden.

Die Kombination der SpaRegenerationsMaske zum Ausgleich der Reflexzonen, gepaart mit dem Leberwickel nach TCM, gibt dem Körper zwei Richtungen:

Totale Entspannung Sollten Sie sofort einschlafen, braucht Sie das nicht zu beunruhigen. Wellness-Fachleute, die diese Anwendung an Kunden durchgeführt haben, berichteten, dass einige Kunden während der Anwendung derart entspannt waren, dass es auf der Liege zu einer von den Kunden nicht bemerkten Urinentleerung kam. Dies zeigt die hervorragende Funktion dieser Entspannungstechnik. Wenn bisher immer von einer halben Stunde die Rede war, so ist es nach wie vor das Ziel, innerhalb einer Stunde völlig entspannen zu können. Selbstverständlich können Sie sich Ihre Zeit so einteilen, wie Sie das möchten. Die Anwendung darf auch länger dauern, wenn Sie das wünschen.

Damit Sie im wahrsten Sinne des Wortes beruhigt entspannen können, sollten Sie Ihr Bett durch geeignete Unterlagen schützen.

Totale Anwendung Durch die Harmonisierung der Reflexzonen im Gesicht werden typische Blockaden im Körper aufgelöst. Man spricht dabei von sogenannten *Störfeldern* (nachzulesen in: »Das Vi-

talpflasterBuch«. Dort ist dieses Thema ausführlich beschrieben). Mit der Aufhebung von Blockaden und Störfeldern werden viele Energien frei. Wir sprechen auch von *Qi* (sprich: Tschi), was übersetzt soviel wie Energiefluss heißt. Sie haben sicher schon bemerkt, dass es dabei eben **nicht** um Energie geht, sondern um die Art und Weise, wie Energie fließt. Somit kann vorhandene Energie, die bislang gestaut war, endlich (wieder) ihren optimalen Weg gehen. Aber auch durch die Leberentgiftung – mit dem Wickel – wird die Entgiftung sehr stark aktiviert. In der Regel erlebt man das aber nur als wohlige, entspannende Wärme im Bauchraum. Und dennoch wirkt die Entgiftung.

Gesichtsreflexzonen bieten einen direkten Zugang zu unserer Seele.