

Bald beginnt sie wieder: die Fastenzeit. Viele nutzen diesen Anlass dafür, ihren Körper zu „entgiften“. Schlagen Sie Ihren interessierten Kunden doch einmal ein Detox-Wochenende vor, bei dem ätherische Öle im Mittelpunkt stehen.

# Ballast loswerden



**D**ie christlich geprägte Fastenzeit gibt es seit dem vierten Jahrhundert. Sie beginnt am Aschermittwoch und endet an Ostern, dauert also 40 Tage. Als eher weltliche Ableger kann man die daraus entwickelten Heilfastenkuren, Detox-Behandlungen, Diäten und Entgiftungsmassnahmen betrachten.

Ein gesunder Körper kann durchaus mit einer begrenzten Menge an Giftstoffen zurechtkommen. Heutzutage aber steigen die Umweltbelastungen, der Stress und der Konsum von Genussmitteln stetig an. Das kann unser Immunsystem überlasten. Die Folge sind Unwohlsein oder Krankheit. Folglich ist es durchaus sinnvoll, mehrmals im Jahr zu „entschlacken“ – vorausgesetzt, man ist gesund. Um den Körper zu reinigen, kann und sollte man verschiedene Methoden kombinieren. Dabei können ätherische Öle den Entgiftungsprozess erleichtern und verbessern. Ein attraktiver Vorschlag für Ihre Kunden – oder auch für Sie selbst: ein „duftes“ Detox-Wohlfühlwochenende.

■ Tag 1: Die Wohnung mit 100 Prozent naturreinem Pfefferminzöl beduften. Denn Dr. Alan Hirsch konnte Mitte der 1990er-Jahre feststellen, dass das Sättigungsgefühl von Düften beeinflusst wird. Durch den Pfefferminzgeruch fällt es leichter, seine Essgewohnheiten in Richtung „gesund“ zu konditionieren und auf diese Weise – falls gewünscht – etwas Gewicht zu verlieren. Das Pfefferminzöl

wirkt zudem verdauungsfördernd, entgiftend, reinigend und zellerneuernd. Sein Duft ist frisch und belebend.

### Mit frischen, spritzigen Noten

Zum Frühstück gibt es einen frischen Obst-Smoothie. Dieser wird mit einem Tropfen ätherischem Zitronenöl und einem Tropfen Orangenöl pro 100 Milliliter Flüssigkeit verfeinert. Empfehlenswert sind dabei ätherische Öle in Bioqualität. Weiter in den Tag geht es mit einer Stunde sanftem Yoga. Diese Sportart eignet sich gut zum Ausleiten von Stoffwechsel-Endprodukten. Schliesslich stehen Acht-



### Autorin

**MARIANNE NICK** ist seit mehr als 20 Jahren in der Kosmetikbranche tätig. Heute liegt ihr Schwerpunkt im Bereich Bio- und Naturkosmetik. Darüber hinaus ist sie als Gymnastiklehrerin, medizinisch geprüfte Aromaxpertin, Diplom-Betriebswirtin (FH) und Buchautorin tätig.

**KONTAKT**  
marianne.nick@web.de

## Alternativangebot – den Körper mit Düften regenerieren

samkeit und Atmung in ihrem Zentrum. Yoga bietet zudem auch Anfängern leichte Übungen und trainiert den gesamten Körper. Wer noch intensiver entspannen möchte, kann zusätzlich reines Pflanzenwasser nutzen: einfach zu Beginn der Übungen ein erfrischend duftendes Pfefferminzwasser um den Körper herum versprühen und die Yoga-Stunde auch wieder damit abschliessen.

Man kann auch einen Tropfen Öl Mandarine rot auf ein Taschentuch geben und diesen Duft während der Übungen auf sich wirken lassen. Am besten ist, man heftet sich das Tuch an das Dekolleté. Das Mandarinenöl regt den Stoffwechsel der Haut an, ist durchblutungsfördernd und verbessert den Lymphabfluss.

Gegessen werden sollte dreimal täglich. Um die Mineralstoff- und Enzymzufuhr zu erhöhen, eignen sich besonders gedünstetes Gemüse, Frischkost und Obst. Frische Kräuter helfen, Giftstoffe aus dem Körper zu lösen. Geben Sie einige wenige Tropfen Zitrusöle in ein bisschen Wasser. Befeuchten Sie ein Schneidebrett damit und zerkleinern Sie auf diesem Duftbrett dann die Kräuter und den Salat. Das gibt einen ganz besonderen Gewürz-Kick. Zudem fördern die Agrumenöle gezielt die Durchblutung und den Lymphabfluss. Ratsam ist es, drei Liter



### Über den Geruchssinn zur Ruhe kommen

Jeder umgibt sich gerne mit wohlriechenden Düften. Schliesslich steigern sie unser Wohlbefinden, erhöhen die Lebensfreude und wirken positiv auf unser körperliches und seelisches Befinden. „Aroma-Balance“ – dieser Ratgeber von Edeltraud Lubinic hilft dabei herauszufinden, wie man sich nach einem stressigen Arbeitstag oder anderen herausfordernden Situationen sanft wieder in Einklang mit sich und seiner Umwelt bringen kann. Erläutert wird auch, welche Düfte zu wem passen und wie sie sich für Massagen, Bäder oder andere Auszeiten nutzen lassen.

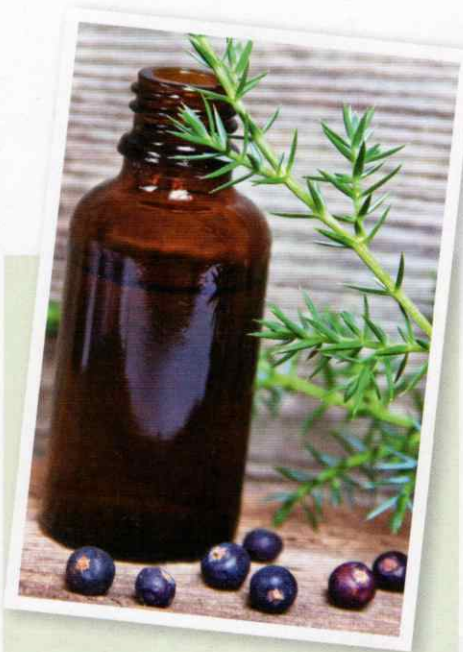
Art.-Nr. 6714004, [www.tophair.de/shop](http://www.tophair.de/shop)

12,95 €

aromatisiertes Wasser über den Tag verteilt zu trinken. Das aromatisierte Wasser schmeckt besser – und so fällt es leichter, die empfohlene Menge einzuhalten. Dafür einfach zwei bis drei Scheiben Orange oder Zitrone in eine Wasserkaraffe geben. Wichtig ist auch hier die Bioqualität. Denn sonst können Pestizide an den Schalen haften, die wir nicht zu uns nehmen sollten. Auf die Scheiben acht Tropfen Zitronen-, Orangen- oder Grapefruitöl geben und dann mit einem Liter Wasser auffüllen. Das Wasser hilft, Schadstoffe auszuschwemmen; die ätherischen Öle unterstützen diesen Vorgang.

## Alles in Fluss bringen

Mit einem Spaziergang am Nachmittag lässt sich der Stoffwechsel ankurbeln. Geben Sie jeweils einen Tropfen Salbeiöl hinter die Ohren und an den Puls der Handgelenke. Salbei regt den Lymph- und Gallenfluss an und riecht krautig-frisch. Laufen Sie mindestens 30 Minuten an der frischen Luft, am besten im Grünen, und atmen Sie dabei tief ein und aus. Ein 20-minütiges Wannenbad mit Bürstenmassage (Rezept im Kasten rechts) wärmt einen anschliessend wieder auf. Und dann kommt das Highlight des Tages: eine Ganzkörper-Detoxmassage bei Ihnen im Institut. Alternativ können Ihre Kunden auch eine Partner-Massage daheim geniessen. Hierfür werden den für das Bad verwendeten ätherischen Ölen 50 Milliliter Aprikosenkernöl zugesetzt. Dieses exquisite Samenöl bringt die Haut zum Leuchten, macht sie lebendig und frisch. Wacholderöl reinigt den Körper und wirkt entwässernd – ohne Elektrolytverlust. Es wird gern bei Krampfadern, Lymphstau, schweren Beinen, Leberschwäche und Cellulite genutzt. Die Zypresse entkrampft, entstaut und ist auf sanfte Weise hormonmodulierend.



## Erholsame Badefreuden

*Für das Detox-Bad wird ein Badezusatz mit Meersalz angemischt. Seine Mineralien und Spurenelemente festigen das Gewebe, fördern die Durchblutung und verbessern den Hauttonus. Für das entgiftende Badesalz benötigt man:*

*4 Tr. Wacholder*

*5 Tr. Zypresse*

*6 Tr. Orange*

*7 Tr. Grapefruit*

*50 Gramm Meersalz*

*Die ätherischen Öle in einen Tiegel geben.*

*Schliessen, schütteln. Meersalz hinzufügen.*

*Ein bis zwei Esslöffel ins fliessende Wasser*

*geben. 15 Minuten geniessen, dann die Haut fünf Minuten lang kräftig bürsten.*

Nach einem leichten Abendessen lässt man den Tag mit einem Leberwickel entspannt ausklingen. Eine vitale Leber ist – genauso wie ein gesunder Darm – „das Tor zum Leben“, wie die Chinesen sagen. Auf einen Teelöffel Sesamöl gibt man zwei Tropfen Rosmarin verbenon. Mit diesem Mix werden Bauch und Lebergend eingeölt. Dann ein feuchtes, warmes Handtuch auflegen und abdecken. Gern noch eine Wärmeflasche darauf geben. Rosmarin verbenon entgiftet die Leber und wirkt krampflosend auf die Gallenblase – ein wahrer Spezialist für Leber und Galle.

■ Tag 2: Die Wohnung mit Orangenöl beduften. Es fördert den Lymphfluss, wirkt somit entstauend und wird bei Cellulite eingesetzt. Zudem ist es durchblutungs-

fördernd und kreislaufbelebend. Über die Duftlampe oder den Vernebler eingesetzt hellt es die Stimmung auf. Zum Frühstück gibt es einen frischen Gemüse-Smoothie, der mit einem Tropfen Pfefferminzöl und einem Tropfen Zitronenöl pro 100 Milliliter aufgepeppt wird.

## Am Bindegewebe ansetzen

Start des Bewegungsprogramms ist ein Faszientraining, welches das Bindegewebe geschmeidig hält bzw. wieder beweglicher macht. Die Mischung von zehn Millilitern kaltgepresstem Mandelöl und einem Tropfen gut hautverträglichem „Pfeffer schwarz“ regt den Gallenfluss an. Dazu einen Tropfen Immortelle geben: zur Zellregenerierung und um das Gewebe und die Lymphe zu entstauen. Diese Mischung auf den Brustkorb und die Füsse auftragen, den herben Duft des Immortellenwassers um den Körper sprühen und mit den Übungen starten. Drei Mahlzeiten mit Gemüse und Obst helfen, fehlende Vitalstoffe zu ergänzen und Basen aufzubauen. Über den Tag verteilt werden drei Liter veredelter Tee getrunken, dessen Bitterstoffe die Gifte lösen: vier bis fünf Tropfen Kardamon, Orange oder Bergamotte in ein verschliessbares Glas mit 50 Gramm grünem, weissen oder Kräutertee geben und ein bis zwei Tage ziehen lassen. Dann geniessen. Auf einen wohltuenden Spaziergang an der frischen Luft folgt ein Saunabesuch. Vor dem ersten Saunagang (zehn bis 15 Minuten, evtl. mit Orangen-Aufguss) duschen und die Haut mit Sesamöl einreiben, das die Poren öffnet. Nach dem Saunagang wird das Öl gründlich abgewaschen. Den Körper mit einem Wechselfussbad abkühlen. Es folgen zwei bis drei Saunagänge ohne Öl, danach ein Peeling: Dafür wird einfach das Detox-Badesalz mit einen Esslöffel Aprikosenkernöl gemixt. Mit viel Wasser abduischen und in die feuchte Haut das strafende Detox-Körperöl einmassieren. ■