



## Aufgaben

### täglich

- Anwendung des Farblichtes mittels einer Farbtherapielampe ca. 5 - 10 Minuten, an einem Ort des Rückzuges und der Ruhe, evtl. mit harmonischer Begleitmusik
- Zitronen-/Ingwer-, Löwenzahn-, Ackerschachtelhalm- und/oder Brennnesseltee trinken
- trinken von reinem Mineralwasser oder gefiltertem Leitungswasser ohne Kohlensäure
- je nach Körpergrösse und -umfang 2,5 - 3 Liter täglich

### mehrmals wöchentlich

- Fussbäder mit Aion-A
- danach eincremen mit einer schadstoffarmen Körpercreme

### wöchentlich

- Bäder, Saunagänge oder Dampfbäder
- abbürsten der Haut während dem Bad, dem Saunagang oder Dampfbad
- Leberwickel mit Aion@A

### Verzicht

- Zucker, auch kein künstlicher Zucker oder Light-Getränke (*auf Zuckergehalt in Fertigprodukten achten*)
- Kaffee / schwarzer Tee
- Milch
- Alkohol
- Tabak
- frittiertes, Pommes Chips, Salznüssli, Salzstängeli etc.
- Medienkonsum
- News lesen/hören (nicht abends vor dem Zubettgehen)
- nervende Gespräche
- Aussprachen (*auf nachher verschieben*)
- Negativität
- und Deine persönlichen Verzichtswünsche

### Zusätzliches

- Aion-A-Wasser oder Zitronenwasser trinken
- Öl ziehen
- möglichst viel Bewegung an frischer Luft
- wir achten auf eine gesunde Ernährung
- täglich grüne Salate und Gemüse essen

## Die ganz tapferen leben in dieser Zeit vegan

Die Entgiftungskur dient einzig und alleine der Gesundheit.  
Nach einem einmaligen Besuch meines Kurses, können zukünftige Entgiftungskuren selbständig durchgeführt werden.

Entgiftungskur jährlich 1-2-mal wiederholen