



## **Edelstein Balance® Entschlackungskur „Fit in den Frühling“ in Anlehnung an die traditionelle chinesische Medizin (TCM)**

Im Folgenden finden Sie eine der Möglichkeiten des Entschlackens mit Edelsteinen. Dieser kleine Auszug aus dem Programm der Edelstein-Balance® ist für jedermann zum Nachmachen gedacht. Natürlich gibt es Grenzen der Selbstbehandlung, die Sie einhalten sollten und bei Unsicherheit oder Beschwerden ist immer der Rat eines Arztes oder Heilpraktikers Ihres Vertrauens gefragt. Zudem ist es weder erlaubt, noch von mir so gedacht, dass Heilversprechen in Bezug auf die Steine oder die Anwendung gegeben werden kann.

Im Frühjahr ist die beste Zeit (Leberzeit), um angesammelte Giftstoffe und Schlacken wieder loszuwerden. Tut man das nicht, ist insbesondere auch die Haut mit den darunter liegenden Geweben betroffen. Funktionieren Entschlackung und Entgiftung nicht, nimmt der Körper oftmals den „Notausgang Haut“, wie es bereits ein Sprichwort der chinesischen Medizin treffend formuliert:

*Was die Nieren nicht ausscheiden, scheidet der Darm aus.  
Was der Darm nicht ausscheidet, scheidet die Haut aus.  
Und was die Haut nicht ausscheidet, bringt uns um.*

Viele Hauterscheinungen (Ausschläge, Akne, Ekzeme, Unreinheit etc.) sind daher unter anderem ein Anzeichen zunehmender Verschlackung des Bindegewebes. Diese nur äußerlich durch „Übertünchen“ und „Verbergen“ zu behandeln, ohne die inneren Ursachen zu berücksichtigen, ist eigentlich kosmetischer Unfug. Natürlich dürfen wir in einer Kosmetik- oder Massagepraxis keine Heilbehandlungen durchführen, das bleibt ÄrztInnen und HeilpraktikerInnen vorbehalten. Aber wir können unsere KundInnen durchaus auf den Nutzen von Entschlackungskuren, Darmsanierungen, Ausleitungsverfahren etc. hinweisen.

Und vor allem, wir können durch unser Vier-Wochen-Entschlackungsprogramm wirkungsvoll unterstützend dem Kunden zur Seite stehen, oder es selber anwenden. Wichtig für harmonische und ohne „Erstverschlimmerungen“ verlaufende Entgiftungs- und Entschlackungsvorgänge ist die Einhaltung folgender vier Schritte:

- Stärkung des Körpers
- Ausleitung
- Entgiftung
- Regeneration

In dieser Reihenfolge wird auch das folgende Wochenprogramm gestaltet.



### *Begleitende Maßnahmen*

Die Steinsorten, oder eine der dreien, die in der Wassermischung, gleichfalls aber auch im Edelsteinöl enthalten sind, können Sie gerne zur Unterstützung als Anhänger tragen.

Natürlich sollte während der ganzen Zeit die Ernährung beachtet werden und viel stilles mineralarmes Wasser getrunken werden, also keine rauschenden Feste mit Völlerei und Trinkgelagen. Zudem sollte man möglichst viel nach Draußen ins Grüne (leberstärkend!) gehen und sich leicht körperlich betätigen. Bitte nicht jetzt auch noch das Power-Abo im Fitness-Center buchen, der Körper braucht die Kraft für die Entgiftung. Und vor allem: Tun Sie sich in dieser Zeit wöchentlich passend zum Thema etwas Gutes in Form von Massagen.

Ideal wäre es, wenn Sie sich auf meiner Homepage eine/-n Absolventen/Absolventin der Edelstein Balance® in Ihrer Nähe suchen. Diese wird Sie jede Woche mit der passenden Meridian-Edelstein-Massage, der Bernstein-Massage, einer Ganzkörper-Massage oder individuell auf Sie abgestimmten Treatments unterstützen und Ihnen mit Rat und Tat und den passenden Produkten zur Seite stehen.

Damit das Entschlacken auch noch richtig gut tut!

Sollten Sie keine Edelstein-Balance® -Anwender in Ihrer Nähe haben, können wir Ihnen das Entschlackungs-Set gerne zusenden.

Die Edelstein-Öle sind extrem lange haltbar, da sie auf Jojoba-Öl basieren; so haben Sie auch noch nach der Kur Freude an der individuellen Anwendung. Die Wassersteine können künftig auch individuell weiter benutzt werden. Diese werden ja schon gar nicht schlecht, sollten aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden.

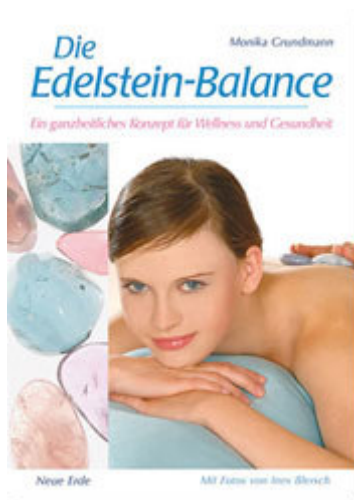
Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg

Ihre Monika Grundmann



## Die Edelstein-Balance

---



### Monika Grundmann / Michael Gienger

Alle Wesens- und Lebensaspekte spiegeln sich in den Befindlichkeiten unseres Körpers wider, daher können wir mit Massagen Körper, Seele und Geist zugleich erreichen. Dieses ganzheitliche Verständnis ist Grundlage der »Edelstein-Balance« nach Monika Grundmann. Die bewusst einfach gestalteten Anwendungen der »Edelstein-Balance« sind keine Therapie im medizinischen Sinne, sondern ein Entspannungs- und Erholungsprogramm für den Körper verbunden mit einer Ermutigung für Seele und Geist, »sich selbst zu sein!« Und wenn wir wir selber sind, dann sind wir schön. So einfach ist das.

112 Seiten, Neue Erde Verlag, Saarbrücken 2010, ISBN 978-3-89060-555-5, € 16,90

## Wellness-Steine

---



### Monika Grundmann / Michael Gienger

Die hier vorgestellten Wellness-Steine sind wertvolle Helfer für Wohlbefinden und Gesundheit. Sie wirken ausgleichend und harmonisierend auf Körper, Seele und Geist, bereichern viele Wellness-Anwendungen, führen zu nachhaltigeren Wirkungen und helfen so, stabiler in der eigenen Mitte zu ruhen. Die hier vorgestellten Steine und Wellness-Methoden hat die Autorin in ihrer über zehnjährigen Praxis erprobt und nach Verfügbarkeit und Gefahrlosigkeit für die tägliche Anwendung ausgewählt.

96 Seiten, Neue Erde Verlag, Saarbrücken 2011, ISBN 978-3-89060-561-6, € 7,95

## Rainer Strebel/Michael Gienger, „Die Individuelle Therapie“

---

Erstauflage AT-Verlag, ISBN 978-303800216 - noch günstig erhältlich;  
2. Auflage im Spur-buchverlag (ISBN 978-3887783631)