



Meine Cellulitekur

Das erfolgreiche 4-Säulen-Programm

Ernährung – Bewegung

Entschlackung – Behandlung

Cellulite ist ein Säureproblem

Rund 80% der Frauen haben Cellulite.

Als häufigste Ursache für die Orangenhaut wird eine typisch weibliche Bindegewebschwäche vermutet. Zur Straffung der Haut wird viel Geld in teure „Wundermittel und -maßnahmen“ investiert, aber meist ohne Erfolg. Die lästigen Dellen bleiben.

Was verbirgt sich wirklich hinter dem Problem Cellulite?

Cellulite entsteht nicht nur durch zu viele Kalorien und zu wenig Bewegung, sondern in erster Linie durch ein Übermaß an Säuren. Deswegen können einseitige Blitzdiäten oder Wunderpillen hier nicht helfen. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in einem ganzheitlichen Programm, das ein gesundes Körperverständnis vermittelt und den Säure-Basen-Haushalt durch verschiedene Maßnahmen dauerhaft wieder in die Balance bringt.

Warum bekommen Frauen Cellulite?

Das Gewebe der Frau an Oberschenkeln, Hüften, Po und Bauch ist von Natur aus ein besonders elastisches und dehnbares Speichergewebe. Es hat sich über Jahrmillionen zu einem Energie- und Fettspeicher entwickelt, der im Falle einer Schwangerschaft für zwei Personen reichen sollte. Diese Voraussetzung ist als einziger Faktor genetisch bedingt. Heute wird diese angeborene Speicherfunktion des Cellulitegewebes leider bei den meisten Frauen als Schlackendepot mißbraucht, mit nachhaltigen Folgen für Haut und Gewebe.

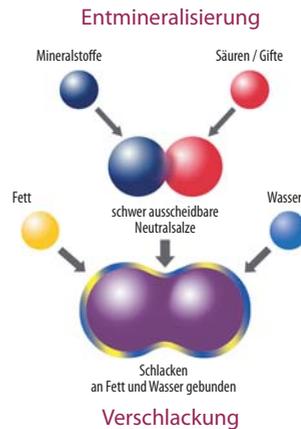


Achten Sie auf ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis

Heutige säurelastige Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, Übergewicht, Darmprobleme, Streß, reichlicher Genußmittelkonsum, geringe Trinkmengen, Bewegungsarmut oder auch übermäßiger Sport fördern die Entstehung von Cellulite. Lebt und ernährt sich die Frau zu säurelastig, so sammeln sich im Körper übermäßig viele Säuren und Schadstoffe an, die den Organismus belasten. Gleichzeitig fehlen über diese falsche Ernährung die wichtigen Vitalstoffe zur Säureneutralisierung. Nun hilft sich der Körper selber, indem er Säuren und Schadstoffe mit Hilfe von Vitalstoffen aus den körpereigenen Depots, z.B. aus dem Bindegewebe, zu Neutralsalzen verstoffwechselt.

Durch die Übersäuerung und den dadurch verursachten Vitalstoffmangel wird aus einem elastischen ein schwaches Bindegewebe.

Befinden sich mehr Neutralsalze im Körper als über Nieren, Darm, Lunge und auch über die Haut ausscheidbar sind, so werden sie zuerst im Speichergewebe, gebunden an Wasser und Fett, als Schlacken abgelagert. Diese zunehmend verschlackten und verhärteten Strukturen zeigen sich an den Problemzonen als Cellulite.



Stoffwechselklippen im Leben der Frau

Bereits 1150 n. Chr. lehrte uns Hildegard von Bingen die Besonderheit des weiblichen Stoffwechsels mit einem einzigen Satz: „Die Frau scheidet während ihrer fruchtbaren Jahre einmal im Monat ihre schlechten Säfte aus.“ Im Gegensatz zum Mann besitzt sie somit eine zusätzliche Möglichkeit der Ausscheidung. Die Frau speichert einen Monat lang Säuren und Schadstoffe, um sie dann mit der Periode auszuscheiden. Leider sind diese Säureparkplätze, wie im wirklichen Leben, ab einem gewissen Maß voll. Der Körper schiebt sie dann in das Schlackenparkhaus an Oberschenkeln, Beinen, Bauch und Po.

Menstruationsbeschwerden wie Kopfschmerzen, Pickel, Bauchschmerzen, Gewichtszunahme u.a. treten häufig genau vor den „Tagen“ auf, da der Säurepegel dann am höchsten ist. Nach der Periode

klingen die Beschwerden dann wieder ab. Jede Frau hat die Periode, die ihr Körper braucht, um sich zu reinigen. Der Grundsatz: „Je länger die Menstruation, desto übersäuerter der Organismus“ gilt aber nicht, wenn die Pille o.ä. eingenommen wird. Durch die Scheinschwangerschaft werden weniger Säuren ausgeschieden als nötig. Durch diesen Rückstau wird die Cellulitebildung gefördert.

Auch in Schwangerschaft und Stillzeit erlebt die Frau einen Säure- und Schadstoffrückstau, der sich in Hautirritationen, Wasseransammlungen, Cellulite u.a. äußern kann.

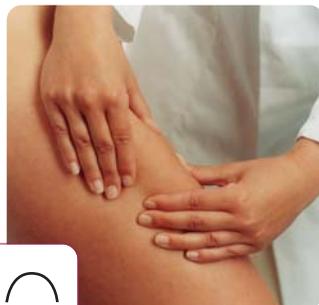
Generell wird die Periode heute eher als lästig empfunden. Sie bietet der Frau aber entscheidende Vorteile. Sie hat damit eine zusätzliche Ausscheidungsfunktion. Deshalb wird sie auch als das „Schöne

Geschlecht“ bezeichnet. Außerdem lebt sie im Durchschnitt 5 – 10 Jahre länger als der Mann. Deswegen hat sie bei einem Übermaß an Säuren und Schadstoffen aber auch monatliche körperliche und seelische Schwankungen, besonders vor den Tagen, die bei einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise nicht auftreten würden.

Hört die Periode in und nach den Wechseljahren auf, kommt es häufig zu den sog. Wechseljahresbeschwerden. Abhilfe schaffen hier natürliche Maßnahmen wie eine Stoffwechselstärkung durch basenbildende Vitalstoffe und basische Bäder, die als sog. Ersatzmenses genutzt werden können.

Die vier Grade der Cellulite nach Dr. Renate Collier

Meine Cellulitekur zielt darauf ab, die Hautfaltenverdickung, die sich bei der Cellulite an Oberschenkeln, Po, Bauch, Hüften und Oberarmen zeigt, zu beseitigen. Die normale Hautfalte einer gesunden Frau ist 2 – 4 mm dick.



Welche Säuren fördern Cellulite?

Fleisch und Fleischprodukte	—————	Harnsäure
Schweinefleisch, Eier	—————	Schwefel-, Harn- und Salpetersäure
Süßwaren, Zucker, Weißmehlprodukte	———	Essigsäure
Süßstoffe	—————	Ameisensäure
Softdrinks	—————	Essig-, Phosphorsäure
Kaffee, Schwarzer Tee, Rotwein	—————	Gerbsäure
Schmerzmittel	—————	Azetylsalicylsäure
Körperliche Überanstrengung	—————	Milchsäure
Bewegungsmangel	—————	Kohlensäure
Streß, Ärger	—————	Salzsäure

■ Gesunder Genuß ist eine Frage der Menge! Man kann und sollte kompensativ genießen, indem man jeden säurehaltigen Genuß mit basenbildender Ernährung und basischen Anwendungen ausgleicht.

Celluliteschlacken sind lösbar

Um das verschlackte Cellulitegewebe erfolgreich zu reinigen und zu regenerieren, hat sich das langjährig erprobte Vier-Säulen-Programm Meine CelluliteKur bewährt.

- Säule 1: Basenbildende Ernährung
- Säule 2: Bewegung ohne Überanstrengung
- Säule 3: Entschlackung
- Säule 4: Institutsbehandlungen

Während Meine CelluliteKur sind diese vier Maßnahmen in Kombination konsequent durchzuführen, um einen sicheren Erfolg zur Entfernung der Cellulite zu gewährleisten.



Das wissenschaftliche Team der Jentschura International GmbH hat die Ursachen der Cellulite erforscht und in Zusammenarbeit mit dem Institut ReVital 24 in Stuttgart ein Programm zur Reinigung und Regenerierung von Cellulitehaut und -geweben entwickelt.

Die Cellulite-Kurwoche:

- drei Entschlackungstage
- vier basenüberschüssige Normalkosttage
- drei Bewegungseinheiten
- zwei heimische Anwendungen
- ein bis zwei Institutsbehandlungen

Säule 1

Basenbildende Ernährung

Eine Ernährungsumstellung hilft, Cellulite dauerhaft zu beheben. Durch die geringere Aufnahme von Säuren wird deren Einlagerung in das Gewebe vermieden. Stoffwechsel und Gewebe werden durch natürliche Vitalstoffe aus hochwertigen Lebensmitteln gestärkt.

Die von Meine CelluliteKur empfohlene basenbildende vollwertig-vegetarisch ausgerichtete Kost enthält einen hohen Anteil an Gemüse, Rohkost und Obst sowie ein omnimolekulares pflanzliches Lebensmittel, z. B. WurzelKraft. Wir nennen es omnimolekular, weil es in 100 Pflanzen alle Vitalstoffe, wie z. B. Mineralstoffe und Vitamine und sonstige bioaktive Substanzen enthält, welche die Natur uns Menschen zur Verfügung stellt.

Durch die erhöhte Zufuhr wertvoller Vitalstoffe werden Säuren und Schadstoffe abgefangen und neutralisiert und damit ausscheidungsfähig. Zusätzlich können vorhandene Defizite an Vitalstoffen ausgeglichen werden.

Eine verstärkte Mineralstoffversorgung des Organismus ist während Meine CelluliteKur eine wichtige Hilfe für den Stoffwechsel und auch eine wirkungsvolle und notwendige Unterstützung der Nieren bei der Säureausscheidung.

Das belastete Cellulitegewebe wird gereinigt und wieder gekräftigt, und körpereigene Mineralstoffdepots in Haut, Haaren, Nägeln, Knorpeln und

Knochen können sich regenerieren.

Eine tägliche Flüssigkeitsmenge von ca. ½ – 1 Liter schlackenlösendem Kräutertee oder mehr und von ca. 1 – 1½ Liter Stillelem Wasser ergänzen die basenüberschüssige Ernährung während Meine CelluliteKur. Der Konsum von Zucker und Süßstoffen wird während der Kur stark reduziert oder sogar vermieden.

Eine basenbildende, leicht verdauliche und wohlschmeckende Frühstücksidee ist ein Hirse-Buchweizen-Brei, z. B. 'MorgenStund', der mit Früchten, Nüssen, WurzelKraft o. ä. nach Belieben verfeinert werden kann.

Die überwiegend pflanzliche Ernährung führt zu einer geringeren Fett- und Kalorienaufnahme. Eine neben der Cellulitebehandlung oftmals angestrebte Gewichtsreduktion wird dadurch erfolgreich unterstützt.



Säule 2

Bewegung ohne Überanstrengung

Durch ein gezieltes aerobes und regelmäßig durchgeführtes Muskeltraining werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt. Gleichzeitig erhöht sich der Grundumsatz, und die Kalorienverbrennung steigt. Die Entschlackung und Regenerierung des Cellulitegewebes werden beschleunigt.

Ebenso verbessert sich das Verhältnis von Muskel zu Fettanteil. Die Muskelmasse, unser „Brennofen für Kalorien“, nimmt zu und der Fettanteil sinkt.

Beim Sport ist es wichtig, nicht über längere Zeit aus der Puste zu kommen. Ebenso dürfen einzelne Muskelgruppen nicht überfordert werden. Durch körperliche Überanstrengung wird bei eintretendem Sauerstoffmangel in der Muskulatur ein Übermaß an Säuren, wie z.B. Milchsäure, gebildet.

Die Übersäuerung fördert im ersten Schritt die Entmineralisierung und damit die Bindegewebsschwäche. Im zweiten Schritt lagern sich die neutralisierten Säuren als feste Schlacken zusammen mit Fett und Wasser in das geschwächte Bindegewebe ein. Jetzt ist die Orangenhaut perfekt antrainiert. Daher kann z.B. eine Hochleistungssportlerin wegen zuviel

Sport Cellulite bekommen! Man spricht dann auch von einer Milchsäurecellulite.

Regelmäßige Bewegung ohne Überanstrengung wie Wandern, Walken, Radfahren, Gymnastik u.a. sollten fester Bestandteil des Programms sein.



In Meine CelluliteKur wird Bewegung nach den Drei Geboten gesunden Sports von Peter und Roland Jentschura empfohlen:

*„Vorher basenbildend mineralisieren!“
„Nachher basisch entsäuern!“
„Kontinuierlich regenerieren!“*

Weitere Informationen zum Sport finden Sie in unserer Broschüre „Sport ist wichtig – aber richtig!“



Säule 3

Entschlackung

Als begleitende Entschlackungsmaßnahme bietet sich für die Heimbehandlung die Anwendung basischer Körperpflege in Form von Fuß- und Vollbädern und basischen Wickeln an. Basische Anwendungen mit einem pH-Wert von ca. pH 8,5 fördern durch den Konzentrationsausgleich die Ausscheidung belastender Säuren und Schadstoffen über Haut und Schleimhäute.

Besonders bei den Vollbädern sollten hin und wieder lange andauernde Auslaugebäder mit Badezeiten von zwei bis zu drei Stunden oder länger genommen werden. Für derartig lange Bäder nimmt man entweder von Anfang an mehr basisches



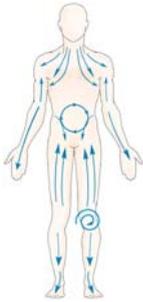
Badesalz als normal, oder man gibt nach ein oder zwei

Stunden Badezeit eine oder zwei Kapfen nach. Natürlich kann auch neues Badewasser zubereitet werden.

Pro Woche werden mindestens zwei basische Sitz- oder Vollbäder und drei basische Fußbäder empfohlen. Es sollte bei 36 – 38°C mindestens 30 – 90 Minuten lang gebadet werden.



Bürsten in Ausscheidungsrichtung



Zur gezielten Anregung der Stoffwechsellaktivität und zur Unterstützung der Ausscheidung wird im basischen Voll- oder Fußbad alle zehn Minuten in Ausscheidungsrichtung gebürstet.

Dies bedeutet, daß auf dem kürzesten Weg zum nächsten sog. „Abfluß“ gebürstet wird:

- zu den Finger- und Zehenspitzen
- zu den Achselhöhlen
- zu den Leisten hin



Ebenso können auch Trockenbürstungen durchgeführt werden, die die Durchblutung und den Stoffwechsel anregen sowie den Schlackenabtransport fördern.



Basische Stulpen werden bei und nach dem Sport, in Beruf und Alltag getragen.

TIP:

Über Tag getragene basische Stulpen und über Nacht getragene basische Strümpfe erhöhen generell Ihr Wohlbefinden ohne zusätzlichen Zeitaufwand.

Herstellung der basischen Strümpfe bzw. der basischen Stulpen:

In ½ Liter warmem Wasser wird ein gehäufte Teelöffel des basisch-mineralischen Badesalzes aufgelöst. In diese Lauge werden die dünnen Baumwollstrümpfe der basischen Strümpfe, bzw. die Stulpen gelegt, dann stramm ausgewrungen und entweder über die Beine oder über die Arme gezogen.

Die Stulpen werden unbedeckt oder unter der Kleidung getragen. Über die Strümpfe werden die trockenen Außenstrümpfe aus Schurwolle getragen.

Mit basischen Strümpfen entspannt in allen Ruhephasen.





Entschlackende Institutsbehandlungen

Zur intensiven, tiefenwirksamen Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels sieht Meine CelluliteKur zusätzlich zu den heimischen Anwendungen gezielte professionelle Cellulitebehandlungen vor.

Empfehlenswert sind ein bis zwei professionelle Behandlungen im Institut pro Woche.

Die professionellen Behandlungen setzen sich je nach Ausstattung des Institutes unterschiedlich zusammen:



- Salzpeeling mit basischem Badesalz
- Körperpackung mit speziellen Pflanzenextrakten
- Basenwickel mit basischem Badesalz
- manuelle oder apparative Schröpfmassage
- manuelle oder mechanische Lymphdrainage u.a.



Meine 10-Wochen-CelluliteKur

Basenbildende Vitalstoffe	1 – 2 TL 3 x täglich	morgens, mittags, abends
Hirse-Buchweizen-Brei zum Frühstück		
Basische Heimanwendungen	Vollbäder 30 – 90 Minuten Fußbäder 30 – 90 Minuten	1 – 2 pro Woche 2 – 3 pro Woche
Dabei wird alle 10 Minuten in Ausscheidungsrichtung gebürstet.		
Professionelle Institutsbehandlungen		1 – 2 pro Woche
Kräutertee	½ – 1 Liter oder mehr	pro Tag
Stilles Wasser	1 – 1½ Liter	pro Tag
Basischer Einlauf		ein- bis zweimal pro Monat

Beliebig oft: Basische Dusche mit Salzpeeling, Trockenbürstung, basisches Dampfbad

Meine CelluliteKur im Überblick

- Reduzierung von Säuren und Schadstoffen aus Genußmitteln, Fehlernährung, körperlicher Überanstrengung, Streß usw.
- Vitalstoffreiche Ernährung, omnimolekulares, basenbildendes, pflanzliches Lebensmittel
- Erhöhung der Flüssigkeitsmenge auf 2 – 2½ Liter pro Tag, davon ca. ½ – 1 Liter oder mehr schlackenlösender Kräutertee und mind. 1 – 1½ Liter Wasser
- Ausleitung von Säuren und Schadstoffen über die Haut und die Schleimhäute mit Hilfe von basischen Fuß- und Vollbädern, basischen Wickeln, basischen Spülungen usw.
- Bürsten in Ausscheidungsrichtung
- Regelmäßige Bewegung ohne Überanstrengung
- Professionelle Körperbehandlungen im Institut



Mit freundlicher Empfehlung von



Jentschura International GmbH
Dülmener Straße 33 • D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 • Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

Jentschura [Schweiz] AG
Seestrasse 62 • CH-8806 Bäch
Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31 • Fax: +41 (0) 44 - 687 90 72