



Meine CelluliteKur



schlackenfrei – cellulitefrei

*Ernährung - Bewegung
Entschlackung - Behandlung*

regeneriert wie neugeboren



Die moderne Frau

achtet auf ihre Schönheit und auf ihre Gesundheit. Der schöne Körper und ein gepflegtes Äußeres sind Ausdruck zeitgemäßen Selbstwertgefühls. Cellulite ist jedoch ein ganz reales Problem. Säureüberschüssige Ernährungs- und Verhaltensweisen, Streß, reichlicher Genußmittelkonsum, zu geringe Trinkmengen, Bewegungsarmut und übermäßige Muskelbeanspruchung zählen zu den Ursachen. Die Folge ist, daß die Frau im wahrsten Sinne des Wortes „sauer“ wird und als Folge davon verschlackt. Das Ergebnis dieser Verschlackung ist Cellulite.

Herkunft der Säuren

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

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

Was ist Cellulite?

Verschlackung!

Was hilft?

Entschlackung!

Ein Übermaß an Säuren und Schadstoffen muß der Organismus mit Mineralstoffen zu Neutralsalzen verstoffwechseln. Befinden sich mehr Salze im Körper, als dieser über Nieren und Darm ausscheiden kann, lagert er sie, gebunden an Wasser und Fett, als Schlacken ab. Da Cellulitegewebe von Natur aus Speichergewebe sind, erfolgt die Verschlackung schon bei jungen Frauen an Oberschenkeln, Po, Bauch, Hüften und Oberarmen.



Die erfolgreiche Reinigung und Regenerierung des verschlackten Cellulitegewebes ruht auf vier Säulen:

- 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.



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.



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. Wir nennen es omnimolekular, weil es in 100 Pflanzen alle Mineralstoffe und Vitamine und sonstigen Pflanzenstoffe enthält, welche die Natur uns Menschen zur Verfügung stellt. Die erhöhte Zufuhr von lebensnotwendigen



Vitalstoffen fängt über den Mineralstoffüberschuß Säuren und Schadstoffe ab, bevor sie sich ablagern. Zusätzlich können vorhandene Defizite an Mineralstoffen und Vitaminen 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 Stille Wasser ergänzen die basenüberschüssige Ernährung während „Meine CelluliteKur“. Der Konsum von Zucker und Süßstoffen wird während der Kur stark reduziert.

Eine basenbildende, leicht verdauliche und wohlschmeckende Frühstücksidee ist ein Hirse-Buchweizen-Brei, der mit Früchten, Nüssen 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

Cellulite ist ein verschlacktes und schlecht durchblutetes Gewebe mit einer geringen Stoffwechselaktivität.

Durch ein gezieltes aerobes Muskeltraining werden sowohl die Durchblutung als auch der Stoffwechsel angeregt. Die Entschlackung und Regenerierung des Cellulitegewebes werden beschleunigt. Ebenso verbessert sich das Verhältnis von Muskel- zu Fettanteil.

Der Muskelanteil, unser „Brennofen für Kalorien“, steigt. Gleichzeitig sinkt der Fettanteil.

Beim Sport ist es wichtig, nicht aus der Puste zu kommen. Ebenso dürfen einzelne Muskelgruppen nicht überfordert werden. Durch körperliche Überanstrengung wird bei eintretendem Sauerstoffmangel ein Übermaß an Milchsäure gebildet. Das Gewebe übersäuert, und die Verschlackung nimmt zu. Daher kann z.B. eine Hochleistungssportlerin wegen zuviel Sport Cellulite bekommen!



Man spricht dann von einer Milchsäurecellulite. In „Meine CelluliteKur“ wird ein spezielles Gymnastikprogramm angeboten. Es festigt die Muskeln und stärkt das Bindegewebe von Problemzonen. Auch andere Sportarten wie Walken, Schwimmen, Wandern oder Radfahren können gut in das Programm eingebaut werden.

Peter Jentschura hat für den Sport zwei Gebote geprägt. Diese lauten:

„Vorher basenbildend mineralisieren!“

„Nachher basisch entsäuern!“

Säule 3 Entschlackung

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



Zusätzlich oder anstelle der Fußbäder sind die basischen Strümpfe eine hervorragende Entlastung für den Organismus. Säuren und Schadstoffe werden basisch abgefangen, bevor es zur Schlackenbildung kommt. Besonders effektiv sind die basischen Strümpfe, wenn sie über Nacht getragen werden.



Jede Nacht durchlaufen den menschlichen Körper die von Prof. Friedrich Sander zuerst erforschten Säurefluten zwischen 23.00 Uhr - 1.00 Uhr und 5.00 - 7.00 Uhr, wobei die zuletzt genannte die stärkere ist. Daher ist auch der Urin um 7.00 Uhr morgens am sauersten. Diese beiden nächtlichen Säurefluten sind auch für die Bildung von Schlacken verantwortlich, die u.a. als Cellulite sichtbar werden.

Zur Herstellung der basischen Strümpfe werden die Innenstrümpfe in die Lauge eingelegt, die mit 1 Liter Wasser und einem gehäuften Teelöffel basischem Badesalz zubereitet wird. Dann werden die Strümpfe stramm ausgewrungen und angezogen. Die trockenen Schurwollstrümpfe werden darüber gezogen. Lernen Sie diese wunderbare Unterstützung zur Entsäuerung auch als wirksames Mittel zum herrlichen Ein- und Durchschlafen kennen.

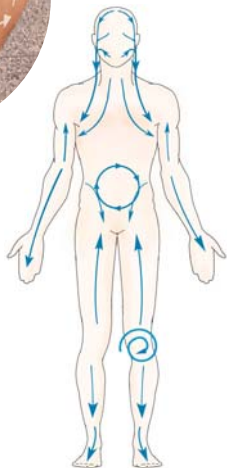


Bürsten in Ausscheidungsrichtung

Zur gezielten Anregung der Stoffwechselaktivität und zur Unterstützung der Ausscheidung wird im basischen Voll- oder Fußbad alle zehn Minuten in Ausscheidungsrichtung gebürstet. Das heißt zu den Enden der Extremitäten, also zu unseren Händen und Füßen hin, auch zu unserem Vaginal- und Analbereich und zu unserer Leistengegend und zu unseren Achselhöhlen hin.



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



Säule 4

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 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	1 – 2 pro Woche
	Fußbäder 30 – 90 Minuten	2 – 3 pro Woche
Dabei wird alle 10 Minuten in Ausscheidungsrichtung gebürstet.		
Professionelle Institutsbehandlungen		2 pro Woche
Basische Strümpfe	beliebig oft	über Nacht
Kräutertee	½– 1 Liter oder mehr	pro Tag
Wasser*	1½– 2 Liter	pro Tag
Basischer Einlauf		ein- bis zweimal pro Monat

Beliebig oft: Basische Dusche mit Salzpeeling, Trockenbürstung

* Es empfiehlt sich, Stilles Wasser zu trinken.

Die Cellulite-Kurwoche:

- **drei Entschlackungstage**
- **vier basenüberschüssige Normalkosttage**
- **drei Bewegungseinheiten**
- **zwei heimische Anwendungen**
- **zwei Institutsbehandlungen**

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

Meine CelluliteKur im Überblick:

- Reduzierung von Säuren und Giften aus Genußmitteln, Fehlernährung, körperlicher Überanstrengung, Streß usw.
- Vitalstoffreiche Ernährung, omnimolekulares, basenbildendes, pflanzliches Lebensmittel
- Erhöhung der Flüssigkeitsmenge auf 2½ – 3 Liter pro Tag, davon ca. ½ – 1 Liter oder mehr schlackenlösender Kräutertee und 1½ – 2 Liter Wasser
- Ausleitung von Säuren, Giften und Schadstoffen über die Haut und die Schleimhäute mit Hilfe von basischen Fuß- und Vollbädern, basischen Wickeln, Spülungen, basischen Strümpfen usw.
- Bürsten in Ausscheidungsrichtung
- Regelmäßige Bewegung ohne Überanstrengung, z.B. durch ein spezielles Bewegungsprogramm
- Professionelle Körperbehandlungen im Institut



Die vier Säulen auf einen Blick

Ernährung - Bewegung - Entschlackung - Behandlung



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

ORION Körperpflegemittel AG · CH-8806 Bäch
Tel.: +41(0) 44 784 79 31 · Fax: +41 (0) 44 687 90 72

Wir beraten Sie gern



regeneriert wie neugeboren