

Schlacken, ade!

«Body Reset» heisst eine einfache und wirksame Schweizer Methode gegen Orangenhaut, Reiterhosen, Besenreiser und Fettpölsterchen an Taille, Bauch und Po.

Gesundheits-Expertin
MARIE-LUCE LE FEBVE



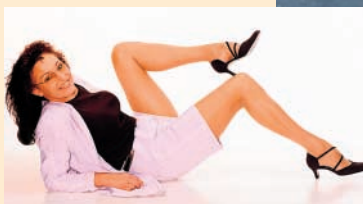
Basisch baden

Lange in der Badewanne herumzuliegen, war nie mein Ding. Vor kurzem habe ich aber basisches Badesalz zum Testen erhalten. Es rege den Organismus an, überschüssige Säuren über die Haut auszuscheiden und die inneren Organe zu entlasten. Ich wage einen Versuch – obwohl die Vorstellung, eine ganze Stunde in der Wanne liegen zu müssen, bei mir mehr Stress als Freude weckt. Tapfer halte ich durch. Und plötzlich passiert das Unfassbare: In meinem Körper breitet sich ein Wohlgefühl aus, als würden sich alle meine Zellen total entspannen. Als ich nach 60 Minuten dem Badewasser entsteige, fühle ich mich wie neugeboren. Und das Schönste: Der Frische-Kick hält den ganzen Tag an! Seither bin ich regelrecht «süchtig» nach meinem basischen Bad und lege mich jeden Sonntagmorgen in die Wanne, um zuerst die Zeitungen zu studieren und dann eine Runde schwebend abzuheben. Sonntags-Genuss pur!

Von Marie-Luce Le Febve

Übergewicht, Cellulite, Besenreiser, Stauungen, Haarverlust und Akne haben eine gemeinsame Ursache, die den wenigsten Menschen bewusst ist: Sie sind die sichtbare Folge eines übersäuerten Körpers, erklärt die attraktive und gertenschlanke Körper-Therapeutin **Jacky Gehring** (49) aus St. Gallen. Schuld am Säurenüberschuss in unseren Zellen sind nicht nur Genussmittel wie Süssigkeiten, Kaffee, Wein und Zigaretten, sondern auch Stress, Ärger, Erfolgsdruck sowie alle Fitness-Programme mit einem Puls über 140.

Ernährungs-Expertin Gehring: «Auch die sogenannte «gesunde Ernährung» hat ihre Tücken, denn Reis, Vollkorn-, Milch- und Light-Produkte, Zitrusfrüchte und oxalsäurehaltige Gemüse sowie Halb- und Fertigprodukte mit hohen Anteilen an Zucker und gehärteten Fetten übersäuern unseren Organismus.»



Die Therapeutin und Buch-Autorin **Jacky Gehring** kennt die Tricks für einen wohlproportionierten Körper.

Ein toller Körper ist auch das Resultat eines ausgewogenen Säure-Basen-Haushaltes.



Wer seinem Körper nicht gleichzeitig genug Basen-Spender (z.B. Kartoffeln, Bananen, Mandeln sowie gewisse Obst- und Gemüse-Sorten) und viel Wasser zuführt, um die überschüssigen Säuren zu neutralisieren, zwingt seinen Organismus dazu, Neutral-Salze (im Volksmund Schlacken genannt) zu bilden, die nicht nur die Gesundheit, sondern auch das Aussehen massiv beeinträchtigen. Jacky Gehring erklärt: «Einerseits baut der Organismus körpereigene Mineralien wie Kalzium, Kalium, Mangan, Zink usw. aus Knochen, Haarboden und Blutgefässen ab, wodurch ein massiver Mineralstoff-Verlust entsteht. Andererseits verschlackt der Körper zusehends, was zuerst zu ästhetischen (Cellulite, Übergewicht, Besenreiser, Haarverlust, Akne), später zu gesundheitlichen (Krampfadern, Rheuma, Gicht, Osteoporose) Problemen führen kann.» Über 50 sogenannte «Zivilisationskrankheiten» sind auf einen gestörten Säure-Basen-Haushalt zurückzuführen!

Das Rezept der erfolgreichen Körper-Therapeutin und Buch-Autorin Jacky Gehring, das das Säure-Übel an der Wurzel packt, ist einfach und doch hochwirksam: Ihr Body-Reset-Programm, hinter dem 20 Jahre (Selbst-)Forschung stecken, umfasst vier Punkte:

- Mit einer basenüberschüssigen, vitalstoffreichen Ernährung wird der Körper innerhalb von nur zwei bis vier Wochen neutralisiert. Die Folge: Hartnäckige «Schlackenpolster» an Oberschenkeln, Hüfte und Bauch verschwinden.
 - Mit basischen Bädern und basischer Körperpflege werden überschüssige Säuren zusätzlich über die Haut ausgeleitet.
 - Dank natürlichen pflanzlichen Mineralstoff-Präparaten regenerieren Haare, Haut und Blutgefässe.
 - Ein mässiges, aber regelmässiges Bewegungs-Programm oder ein täglicher Spaziergang von 20 Minuten versorgen den Körper mit genug Sauerstoff, um in den neutralen bis basischen Bereich zu kommen.
- Jacky Gehring: «Werden alle vier Massnahmen gleichzeitig eingehalten, verbessern sich Figur und Wohlfinden schnell und dauerhaft.» ●

Der Übersäuerungs-Check

Die renommierte deutsche Heilpraktikerin **Hannelore Fischer-Reska** (siehe Buch-Tip) hat die zehn wichtigsten Gründe für einen übersäuerten Organismus zusammengetragen:

1. Nehmen Sie leicht an Gewicht zu?
2. Fühlen Sie sich häufig unkonzentriert und erschöpft?
3. Können Sie nur schwer einschlafen, erwachen nachts häufig und fühlen sich morgens oft wie gerädert?
4. Leiden Sie an Stimmungsschwankungen oder gar Depressionen?
5. Haben Sie Verdauungs-Probleme (z.B. Verstopfung, starke Blähungen, Durchfall oder Sodbrennen)?
6. Plagen Sie häufig Rücken- oder Gelenkschmerzen?
7. Ist Ihre Haut schlaff, fahl oder hat sie eine ungesunde Farbe?
8. Geht Ihrem Haar zunehmend Fülle, Elastizität und Glanz verloren? Sind Ihre Nägel matt, rissig oder spröde?
9. Schwitzen Sie oft, auch nachts?
10. Fühlen Sie sich nicht mehr richtig gesund und vital?



INFOS

Vortrags-Abende mit Jacky Gehring, jeweils 19 bis 21 Uhr:
26. Juli: St. Gallen
27. Juli: Chur
29. Juli: Zürich
30. Juli: Luzern
3. August: Schaffhausen
5. August: Bern
6. August: Basel
Der Eintritt ist frei – Unkostenbeitrag Fr.10.–
Details und Anmeldungen:
Tel. 071 222 94 71,
E-Mail
jacky.gehring@bluewin.ch

Liste der Kosmetik-Institute, die die Body-Reset-Methode anbieten, unter www.bodyreset.com

Bücher zum Thema:

«Schluss mit Übergewicht, Cellulite, Haarverlust. Mit Body Reset attraktiv, schlank, vital – ein Leben lang» von Jacky Gehring (Sivita Verlag, Fr. 22.50, erhältlich in Body-Reset-Fachinstituten und im Buchhandel).
«Die Entsäuerungs-Revolution» von Hannelore Fischer-Reska (Südwest-Verlag, 30 Franken).

