

BASENBEAUTY

Die «Resetter»-Gemeinde wirds freuen: Jacky Gehring hat ein Kochbuch herausgegeben. Es enthält Rezepte zu ihrer Ernährungsmethode, die Schönheit und Gesundheit verspricht

Die gefühlte halbe Frauenwelt der Schweiz befasst sich mit Jacky Gehrings Ernährungsmethode BodyReset. Das ist kein Wunder, denn sie verspricht, was man sich als Frau wünscht: Schönheit und Gesundheit von Kopf bis Fuss. Die Autorin geht davon aus, dass unser Körper rund 70 Prozent so genannte Basenbildner und etwa 30 Prozent Säurebildner braucht. Wir Westeuropäer ernähren uns jedoch eher umgekehrt. Dadurch bilden sich Neutrallisationsalze, die sich als Schlacken in Bindegewebe, Gelenken oder Blutgefässen ablagern, zu Cellulite, Haarausfall, aber auch zu Rheuma, Gicht oder Bluthochdruck führen. Bei der BodyReset-Methode ersetzt man säurebildende Eiweiss- und Getreideprodukte für einige Wochen durch Basenbildner wie Kartoffeln, Bananen und Blattsalate. Süssigkeiten sind tabu. Wer das Programm mal zwei Wochen lang durchgehalten hat, fühlt sich tatsächlich wohler und hat womöglich auch ein paar Gramm Gewicht verloren. Der Name BodyReset suggeriert aber noch mehr: Jahre-lange Ernährungsfehler können rückgängig gemacht werden. Das passiert nicht von einem Tag auf den andern. Auch mit dieser Methode braucht's Geduld und Konsequenz. Aber nicht so lange, wie man vielleicht denkt. Jacky Gehring: «In der Regel dauert es etwa zehn Prozent der Zeit, in der man übersäuert war.»

DIE AUTORIN:

Jacky Gehring ist Ernährungspraktikerin und Buchautorin. Bekannt wurde sie mit dem Buch «BodyReset. Das Erfolgsprogramm», in dem sie ihre Methode vorstellt, die auf einer basenreichen Ernährung beruht. Damit sollen Übergewicht und Cellulite abgebaut, Pickel oder Haarausfall gestoppt werden.



Gesundheit **SCHWEIZ**

Priorin[®]N

wirkt von innen.

Die Kapseln gegen Haarausfall.

- Mit Wirkstoff-Komplex aus Hirseextrakt, Weizenkeimöl und Vitamin B₅
- Unterstützt das Wachstum von Haaren & Nägeln



Nr. 1
in Ihrer
Apotheke /
Drogerie

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

IMS Health, meistverkauftes Mittel gegen Haarausfall, Absatz 2012
Bayer (Schweiz) AG | 8045 Zurich | www.priorin.ch