

myBody)Reset®

## 8 Wochen Fahrplan

bei

Cellulite - Übergewicht

Reiterhosen

Ödeme – Besenreiser

Haarausfall



## Liebe Leserinnen und Leser

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihr Vertrauen in die BodyReset® Methode. Je nach Alter und Problematik können für ein optimales Ergebnis einige wenige, aber wirkungsvolle Produkte hilfreich sein. In diesem Fahrplan finden Sie in übersichtlichen Tabellen, was Sie wann in welcher Dosierung einsetzen, um den schnellst möglichen Erfolg zu haben.

Die von mir geprüften, empfohlenen und selbst verwendeten Produkte verschiedener Hersteller für den täglichen Einsatz in der Küche, für die basische Körperpflege und für die Vitalstoffversorgung erfüllen meine höchsten Anforderungen an Wirksamkeit, Zusammensetzung und hochwertigsten Grund- und Rohstoffen.

Warum BIO und Wildwuchs-Qualität? Weil trauriger Weise nur BIO und Wildwuchs-Qualität den Einsatz von giftigen Pestiziden, Fungiziden, Herbiziden u.s.w. verbietet. Lesen Sie dazu gerne meinen Artikel **BIO versus Mono** unter „Presse“ und „Fachberichte“, der aktueller ist als eh und je.

Warum basisches Aktivwasser?

Seit Juni 2011 trinke ich basisches Aktivwasser, welches bei mir zu Hause direkt von der Kaltwasserleitung aus dem Ionisierer läuft. Nebst den positiven Eigenschaften und der wunderbaren Wirkung im eigenen Körper habe ich damit das Element Wasser, welches über 70% von uns selber ausmacht, in einer reinen, sauberen, basischen und antioxidativen Form gefunden, wie ich es nie für möglich gehalten hätte!

Mittelfristig gerechnet könnte dieses lebenswichtige Element der günstigste Jungbrunnen und die Gesundheitsvorsorge schlechthin für uns und unsere Familien werden.

Wenn Fragen oder Unsicherheiten in der Umsetzung von BodyReset – Das Erfolgsprogramm auftreten sollten, können Sie mir jederzeit über das Kontaktformular eine Nachricht senden.

Viel, viel Erfolg mit BodyReset® wünscht ihnen und der ganzen Familie

Ihre Jacky Gehring

## BodyReset 1. Woche: Detailliertes Heimprogramm

Mit diesen Massnahmen bringen Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht innerhalb von circa 4 Wochen wieder in die Balance. Am Morgen auf nüchternen Magen 300 ml Wasser trinken, die Dusche von innen! Wenn sie abnehmen und / oder die Verdauung verbessern möchten, vor dem Frühstück 1 TL Flohsamenschalen mit 100 ml Wasser einnehmen und sofort 200 ml Wasser nachtrinken, sonst gibt es keine Wirkung! Oder Zeolith einsetzen. (Im Shop beim Produkt erfahren Sie näheres darüber) Eine intensive, aber sanfte Entsäuerung geschieht über die Füße – einfach täglich 30 – 60 Min. ein basisches Fussbad machen.

	Cellulite Übergewicht	Reiterhosen	Ödeme Besenreiser	Haarausfall
<b>Nach dem Aufstehen</b>	300 ml basisches Aktivwasser  1 TL Flohsamen Schalen mit 100 ml Wasser – 200 ml nachtrinken! <b>oder Zeolith</b>	300 ml basisches Aktivwasser  1 TL Flohsamen Schalen mit 100 ml Wasser – 200 ml nachtrinken! <b>oder Zeolith</b>	300 ml basisches Aktivwasser  1 TL Flohsamen Schalen mit 100 ml Wasser – 200 ml nachtrinken! <b>oder Zeolith</b>	300 ml basisches Aktivwasser  1 TL Flohsamen Schalen mit 100 ml Wasser – 200 ml nachtrinken! <b>oder Zeolith</b>
<b>Basische Körperpflege</b>	VitaBase Duschgel und Body Lotion	VitaBase Duschgel und BodyLotion	VitaBase Duschgel und Body Lotion	VitaBase Duschgel, Shampoo und BodyLotion
<b>Ca. 10 Minuten vor Frühstück</b>	2 Moringa-Kapseln	2 Moringa-Kapseln	2 Moringa-Kapseln	2 Moringa-Kapseln
<b>Im Laufe des Tages</b>	1 Liter basisches Aktivwasser  1 – 2 Tassen Sonnentor Basentee	1 Liter basisches Aktivwasser  1 – 2 Tassen Sonnentor Basentee	1 Liter basisches Aktivwasser  1 – 2 Tassen Sonnentor Basentee	1 Liter basisches Aktivwasser  1 – 2 Tassen Sonnentor Basentee
<b>Ca. 10 Minuten vor dem Abendessen</b>			1 Moringa- Kapsel 1 CoralMineral K2	1 Moringa- Kapsel 1 CoralMineral K2
<b>Im Laufe des Abends</b>	VitaBase basisches Fussbad	VitaBase basisches Fussbad	VitaBase basisches Fussbad	VitaBase basisches Fussbad

Die BIO Basentee`s von Sonnentor, die Moringa-Kapseln in Wildwuchs-Qualität, Zeolith Kapseln oder Pulver, die CoralMinerals K2 von Holistic-Med, das basische Badesalz und die basische Naturkosmetik von VitaBase sind im Fachhandel und im Online-Shop erhältlich.

## BodyReset 2. Woche: Detailliertes Heimprogramm

	Cellulite Übergewicht	Reiterhosen	Ödeme Besenreiser	Haarausfall
<b>Nach dem Aufstehen</b>	300 ml basisches Aktivwasser	300 ml basisches Aktivwasser	300 ml basisches Aktivwasser	300 ml basisches Aktivwasser
	1-2 TL Flohsamen Schalen mit 100 ml Wasser – 200 ml nachtrinken! <b>oder</b> Zeolith	1-2 TL Flohsamen Schalen mit 100 ml Wasser – 200 ml nachtrinken! <b>oder</b> Zeolith	1-2 TL Flohsamen Schalen mit 100 ml Wasser – 200 ml nachtrinken! <b>oder</b> Zeolith	1-2 TL Flohsamen Schalen mit 100 ml Wasser – 200 ml nachtrinken! <b>oder</b> Zeolith
<b>Basische Körperpflege</b>	VitaBase Duschgel und Body Lotion	VitaBase Duschgel und BodyLotion	VitaBase Duschgel und Body Lotion	VitaBase Duschgel, Shampoo und BodyLotion
<b>Ca. 10 Minuten vor Frühstück</b>	2 Moringa-Kapseln	2 Moringa-Kapseln	2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2	2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2
<b>Im Laufe des Tages</b>	1 Liter basisches Aktivwasser	1 Liter basisches Aktivwasser	1 Liter basisches Aktivwasser	1 Liter basisches Aktivwasser
	2 – 3 Tassen Sonnenor Basentee	2 – 3 Tassen Sonnenor Basentee	2 – 3 Tassen Sonnenor Basentee	2 – 3 Tassen Sonnenor Basentee
<b>Ca. 10 Minuten vor dem Abendessen</b>			2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2	2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2
<b>Im Laufe des Abends</b>	VitaBase basisches Fussbad	VitaBase basisches Fussbad	VitaBase basisches Fussbad	VitaBase basisches Fussbad

### Ende der 2 Woche: Zweite pH-Wertmessung.

Wenn der Säure-Basenhaushalt ausgeglichen ist, können Sie nach Buch mit den Ernährungsempfehlungen der Abbauphase beginnen. Wenn nicht, die 1. Woche Neutralisation nochmals wiederholen und nochmals messen. Stimmen die Werte immer noch nicht, auch die 2. Woche Neutralisation nochmals wiederholen. (Buch Seite 90)

**Achtung!** 48 Stunden vorher alle Nahrungsergänzungen absetzen und am Messtag keine Zwischenmahlzeiten essen!

## BodyReset 3. – 5. Woche: Detailliertes Heimprogramm

	Cellulite Übergewicht	Reiterhosen	Ödeme Besenreiser	Haarausfall
<b>Nach dem Aufstehen</b>	300 ml basisches Aktivwasser	300 ml basisches Aktivwasser	300 ml basisches Aktivwasser	300 ml basisches Aktivwasser
	Flohsamen Schalen nach Bedarf <b>oder</b> Zeolith	Flohsamen Schalen nach Bedarf <b>oder</b> Zeolith	Flohsamen Schalen nach Bedarf <b>oder</b> Zeolith	Flohsamen Schalen nach Bedarf <b>oder</b> Zeolith
<b>Basische Körperpflege</b>	Basenpolster VitaBase Duschgel und Body Lotion	Basenpolster VitaBase Duschgel und BodyLotion	Basenpolster VitaBase Duschgel und Body Lotion	Basenpolster VitaBase Duschgel, Shampoo und BodyLotion
<b>Ca. 10 Minuten vor Frühstück</b>	2 Moringa- Kapseln	2 Moringa-Kapseln	2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2	2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2
<b>Im Laufe des Tages</b>	1.5 Liter basisches Aktivwasser	1.5 Liter basisches Aktivwasser	1.5 Liter basisches Aktivwasser	1.5 Liter basisches Aktivwasser
	3 – 4 Tassen Sonnenor Basentee	3 – 4 Tassen Sonnenor Basentee	3 – 4 Tassen Sonnenor Basentee	3 – 4 Tassen Sonnenor Basentee
<b>Ca. 10 Minuten vor dem Abendessen</b>			2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2	2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2
<b>Im Laufe des Abends</b>	Nach Belieben VitaBase basisches Fussbad	Nach Belieben VitaBase basisches Fussbad	Nach Belieben VitaBase basisches Fussbad	Nach Belieben VitaBase basisches Fussbad

Bei schwachem Lymphfluss (wenn die Cellulite hartnäckig bleibt), sollte zur Aktivierung der Lymphfähigkeit täglich 8 - 10 Stunden eine Micro-Massagehose getragen werden. (Sieht aus wie eine Leggin und kann so auch getragen werden.) Erhältlich von Solidea im Fachhandel oder im Online-Shop.)

Mit diesen Massnahmen in den ersten Wochen, zusammen mit der Ernährungsumstellung, werden GLEICHZEITIG der Darm aktiviert, über die Haut entsäuert und genügend wichtige, pflanzliche, daher auch verwertbare Vitamine und Mineralien zugeführt.

## BodyReset 6. – 8. Woche: Detailliertes Heimprogramm

	Cellulite Übergewicht	Reiterhosen	Ödeme Besenreiser	Haarausfall
<b>Nach dem Aufstehen</b>	300 ml basisches Aktivwasser  Flohsemen Schalen nach Bedarf <b>oder</b> Zeolith	300 ml basisches Aktivwasser  Flohsemen Schalen nach Bedarf <b>oder</b> Zeolith	300 ml basisches Aktivwasser  Flohsemen Schalen nach Bedarf <b>oder</b> Zeolith	300 ml basisches Aktivwasser  Flohsemen Schalen nach Bedarf <b>oder</b> Zeolith
<b>Basische Körperpflege</b>	Basenpolster VitaBase Duschgel und Body Lotion	Basenpolster VitaBase Duschgel und BodyLotion	Basenpolster VitaBase Duschgel und Body Lotion	Basenpolster VitaBase Duschgel, Shampoo und BodyLotion
<b>Ca. 10 Minuten vor Frühstück</b>	2 Moringa-Kapseln	2 Moringa-Kapseln	2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2	2 Moringa-Kapseln 1 CoralMineral K2
<b>Im Laufe des Tages</b>	2 Liter basisches Aktivwasser  3 – 4 Tassen Sonnenor Basentee	2 Liter basisches Aktivwasser  3 – 4 Tassen Sonnentor Basentee	2 Liter basisches Aktivwasser  3 – 4 Tassen Sonnentor Basentee	2 Liter basisches Aktivwasser  3 – 4 Tassen Sonnentor Basentee
<b>Ca. 10 Minuten vor dem Abendessen</b>			2 Moringa- Kapseln 1 CoralMineral K2	2 Moringa- Kapseln 2 CoralMineral K2
<b>Im Laufe des Abends</b>	Nach Belieben VitaBase basisches Fussbad	Nach Belieben VitaBase basisches Fussbad	Nach Belieben VitaBase basisches Fussbad	Nach Belieben VitaBase basisches Fussbad

### Basische Entlastung über die Haut

#### Basische Fussbäder

Beginnen Sie mit basischen Fussbädern. Wenn Sie am Abend zu Hause sind, fernsehen, lesen oder am Computer arbeiten, machen Sie gleichzeitig ein Fussbad. Zwei Wochen lang täglich ein halbes bis einstündiges Fussbad, danach jeden 2. Tag. Einmal zufrieden mit Aussehen und Wohlbefinden nach Bedarf.

Viele Menschen leiden unter Fuss- und Nagelpilz. Ein Fussbad in basischer Lauge kann hier vorbeugend wirken.

#### Das Basenpolster

Bevor Sie duschen, morgens oder abends, lösen Sie 1TL basisches Badesalz mit ca. 1l heissem Wasser in einem Gefäss auf und legen einen Waschlappen oder Schwamm in diese Lauge. Stellen Sie das Gefäss in Griffnähe und duschen Sie wie immer. Nach dem Duschen benetzen Sie mit dem Waschlappen oder Schwamm den ganzen Körper mit der Lauge – vom Hals bis zu den Zehenspitzen. Nicht abtrocknen! Nicht im Gesicht!

Wenn Sie stark übersäuert sind, wird Ihre Haut anfangs etwas trockener, vorübergehend können auch kleine Pickel oder andere Hautunreinheiten auftreten. Wenn es sehr heftig werden sollte, bleiben Sie eine weitere Woche bei den Fussbädern und versuchen es wieder. Ab der 4. Woche treten erfahrungsgemäss keine gravierenden Reaktionen mehr auf.

#### Basisches Vollbad

Wenn Sie gerne lange baden, können Sie an Stelle vom Basenpolster auch ein Vollbad nehmen. Geben Sie dazu 3 EL basisches Badesalz ins Badewasser. Badedauer: ca. 30 - 60 min.

Wenn die erste Ausscheidungsphase in ca. 20 Tagen abgeschlossen ist, haben Sie wieder eine wunderschöne, zarte, makellose Haut.

#### Basische Naturkosmetik

Früher pflegte man die Haut mit natürlichen, basischen Körperpflege- und Reinigungsprodukten wie Molke, Kernseife oder Eselsmilch.

Naturwissenschaftlich gesehen liegt der neutrale pH-Wert bei 7.0. Hautzellen selbst sind nicht sauer, lediglich ihre Ausscheidung. Diese Ausscheidung besteht aus Harnstoff, Fetten und Fettsäuren und hat nichts mit einem „Säureschutzmantel“ zu tun, den gibt es schlichtweg nicht!

Mit einer sanften basischen Hautpflege helfen wir der Haut, sich von Ausscheidungen zu befreien, damit sie sich beständig erneuern und regenerieren kann. Die Haut kommt so ihren naturgegebenen Funktionen nach – die beste Gewähr dafür, dass sie lange aktiv und gesund bleiben kann. **Achten Sie bei basischer „Naturkosmetik“ unbedingt auf die Zertifizierung, alles andere ist nicht unbedingt „echt“!**

#### Reset your Body

**mit BodyReset!**

**Funktioniert.Einfach.Besser**