



EIN GEPFLEGTES BINDEGEWEBE

Lösen Sie Cellulite
und andere Figurnöte
erfolgreich und nachhaltig

Hintergründe . Basenprogramm . Rezepte

Machen Sie die Transitstrecke Bindegewebe frei!

Cellulite erfolgreich reduzieren

Unser Bindegewebe ist Versorgungs- und Entsorgungsgewebe zugleich. Komplette alles, was zur Ver- und Entsorgung der Zellen benötigt wird, muss durch dieses faszinierende Gebilde durch. Innerhalb der Säure-Basen-Regulation ist es ein Eckpfeiler des körpereigenen Puffersystems: es ist ein Zwischenspeicher, der Belastungsspitzen auszugleichen hat. Bei zu hoher Säurebelastung kann das Blut Säurevalenzen ins Bindegewebe verschieben, damit der lebensnotwendige Blut-pH-Wert von ca. 7.4 stabil bleibt. Mit Basenfluten kann dieser „Müll“ in den nächtlichen Regenerationsphasen wieder aus dem Gewebe abgeholt und ordentlich entsorgt werden.

Bildlich kann man sich das wie einen gut besuchten Parkplatz vorstellen. Wenn regelmässig Autos wegfahren, finden Neuankömmlinge immer einen freien Platz. Die Fluktuation kann hoch sein, wichtig ist nur, dass es keine Dauerparker gibt. Nehmen die Dauerparker überhand, müssen immer weitere Gewebeareale in Parkflächen umfunktioniert werden. Je vollgeparkter das Gewebe ist, desto grösser sind die Behinderungen bei der Ver- und Entsorgung. Diese Ablagerungen oder „Verschlackungen“, wie sie in der Säure-Basen-Diskussion oft genannt werden, können unbemerkt über Jahre aufgebaut werden. Die Lymphe dient dabei als Spedition, die die Ver- und Entsorgung organisiert. Deshalb ist die Pflege der Ausscheidungssysteme durch entlastende Ernährung und Körperpflege so wichtig.

Normale Haut

Epidermis

Dermis

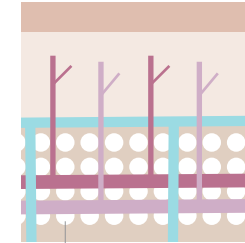
Hypodermis

Blutgefässe

Lymphbahnen

Bindegewebe

Fettzellen



Cellulite

Epidermis

Dermis

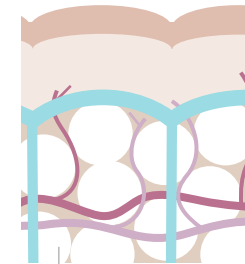
Hypodermis

Blutgefässe

Lymphbahnen

Bindegewebe

Fettzellen



Wie entsteht Cellulite?

Cellulite bildet sich durch zu viele Stoffwechselabfälle, Säurevalenzen und überfüllte Fettzellen im Bindegewebe.

Das Fettgewebe schiebt sich in die oberen Hautschichten. Interstitielle Flüssigkeit aus dem Bindegewebe kann sich zusätzlich in den oberen Hautschichten ansammeln und verstärkt die Dellen. Ein schwaches Bindegewebe und eine schlecht fliessende Lymphe potenzieren das Problem.

Wenn Sie Ihrer Cellulite den Kampf ansagen wollen, dann nützt es nichts, nur oberflächlich zu glätten. Das Bindegewebe muss entlastet werden. Gleichzeitig müssen Baustoffe zugeführt werden, damit es sich restrukturieren kann.

Gemeinsam zum Figurziel

Mit einfachen Massnahmen können Sie Behandlungserfolge festigen:

1. Das A und O bei der Reduktion ist eine geregelte Säure-Basen-Balance im Körper.

Bedenken Sie: wenn Sie abnehmen, wenn Fettgewebe abgebaut wird, führt das zu einer erhöhten Säurebelastung. Diese Belastung kann so gross sein, dass der Körper aus Selbstschutz kein weiteres Fettgewebe mehr abbaut. Achten Sie deshalb auf ausreichende Basenzufuhr, um die Säurevalenzen abzufuffern. Zusätzlichen Mineralstoffbedarf können Sie mit einer Nahrungsergänzung abdecken. **FruttaBASEguard** bewährt sich seit Jahren. Sie spendet wichtige Mineralstoffe für die Basenbalance, ein Vitamin B-Komplex spendet Energie für die Umsetzung, präbiotische Stoffe unterstützen zusätzlich die Darmflora. Diese Kombination ist einzigartig und macht **FruttaBASEguard** sehr effizient.

2. Trinken Sie ausreichend.

Passen Sie die Flüssigkeitsmenge Ihren individuellen Bedürfnissen an. Bei normaler Belastung brauchen Sie 0.03 l pro kg Körpergewicht. Bei 65 kg sind das ca. 2 Liter (65 kg x 0.03 l = 1,95 l). Wenn Sie viel Sport treiben, körperlich arbeiten und ordentlich schwitzen, folgen Sie Ihrem Durstgefühl und trinken entsprechend mehr.

Die Versorgung der Zellen und der Abtransport von Abfallstoffen hängt direkt mit der ausreichenden Flüssigkeitszufuhr zusammen. Bei Wassermangel verlangsamt sich der gesamte Stoffwechsel und kann sogar kollabieren. Trinken Sie am besten stilles Wasser und Basentees. Basentees sind hervorragende Mineralstofflieferanten.

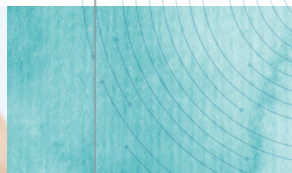
3. Aktivieren Sie die Mikrozirkulation.

Dafür müssen Sie für eine Durchwärmung des Gewebes sorgen. Basenbäder tun hier sehr gut, ebenso die Pflege mit einer tiefenwirksamen Cellulitecreme. Manuelle Therapien wie Massagen, Lymphdrainage, Madero-Therapie, Faszientraining etc. unterstützen den Lymphfluss, können Blockaden auflösen und so den Bindegewebsputz beschleunigen.

4. Essen Sie frisch, bunt, vielfältig.

Mit Ihrer Ernährung liefern Sie Baustoffe für alle Zellen in Ihrem Körper. Gönnen Sie sich Qualität. Mit „schlechten“ Materialien kann auch der begnadetste Baumeister nur eine windschiefe Hütte bauen. Gute Ernährung hilft zu entschlacken. Damit können Sie die Produktion der Bindegewebsfasern Kollagen und Elastin ankurbeln. Schlechte Ernährung kann gerade das Gegenteil bewirken. Zu viel Zucker z. B. beschleunigt den Abbau dieser Bindegewebsfasern und kann zu Glykationen im Gewebe führen. Besonders hinterhältig ist versteckter Zucker in Fertiggerichten und -saucen. Fertiggerichte werden sehr oft mit hochkalorischem HFCS Sirup (High Fructose Corn Sirup) oder Isoglucose gesüsst.

Wenn Sie dann noch spielerisch Bewegung und bewusste Tiefenatmung in Ihren Alltag einbauen, ist die Kampfansage an die Cellulite komplett.



Bei allen Ab- und Umbauprozessen können Sie Ihren Körper mit basischer Körperpflege effizient unterstützen.

Nutzen Sie Ihre Haut, sie ist Ihr grösstes Ausscheidungsorgan. Begleiten Sie Ihr Figurprogramm erfolgreich mit dem VICOPURA Basen-Package.

Das Package umfasst Produkte für eine etwa 4-wöchige Anwendung.



VICOPURA Morgentee 100 g

1. Woche
1 Tasse (ca. 0.2 l) täglich im Verlauf des frühen Vormittags trinken

ab 2. Woche
2 Tassen täglich (ca. 0.4–0.5 l)



VICOPURA Basenbad 600 g

1. Woche
jeden 2. Tag Fussbad, vorzugsweise abends

2. und 3. Woche
3 x Fussbad, 1 x Vollbad, bitte planen Sie nach einem Basenbad noch ½ Stunde Nachruhezeit ein

4. und 5. Woche
2 x Fussbad, 2 x Vollbad



VICOPURA Pocket Spa 150 ml

Täglich
1–2 x die betroffenen Stellen einsprühen und sanft einmassieren. An Tagen mit Vollbad braucht es keine Pocket Spa-Basenpolster.



VICOPURA PURE CELL 200 ml

Die betroffenen Hautpartien vor dem Auftragen gut reinigen. Je offener die Poren, desto besser der Effekt. Sie können die Creme wahlweise morgens oder abends anwenden. Wir empfehlen die Anwendung abends.

Über die Nacht reinigt und regeneriert der Körper. Diese biochemischen Prozesse sollten Sie für sich nutzen. **Zu Beginn** Ihres Cellulite & Gewebeprogrammes sollten Sie **PURE CELL** 1 x täglich anwenden.

Zur Stabilisierung Ihres Ziels sollten Sie mit 2–3 Anwendungen wöchentlich fortfahren.

Zu Beginn kann die ungewohnte Durchwärmung der Haut zu Rötungen führen. Je trainierter die Haut, desto geringer die Reaktion. Durch die ausgeschiedenen Stoffe kann die Haut vereinzelt jucken oder kurzzeitig unreiner werden. Diese Reaktionen hören nach einigen Anwendungen auf. Sie sind ein Zeichen dafür, dass Ihre Haut die Funktion der Creme erkannt hat und mit ihr arbeitet.



Zu Ihrem Basen-Package erhalten Sie einen Peeling-Handschuh fürorentiefe Reinigung und sanfte Anregung der Hautdurchblutung.

VICOPURA Morgentee Dem Gedanken der Organuhr verpflichtet

Der **VICOPURA Morgentee** ist nicht einfach nur ein basischer Tee. Wie alle VICOPURA Tee-Mischungen unterstützt er den Körper in energetischer und körperphysiologischer Hinsicht. Die Teemischungen folgen dem Grundgedanken der Organuhr im Tagesablauf. Der Morgentee unterstützt die Ausscheidungsprozesse des Körpers im Laufe des Vormittags und sorgt für einen vitalen Start in den Tag.

Unsere Basentees können einzeln oder als zusammenhängende Tee-Kaskade getrunken werden.



VICOPURA Basisches Mineralsalzbad Entlasten, entspannen, aktivieren = ein wirkungsvoller 3-in-1-Effekt

VICOPURA Basenbäder setzen sich aus einer Vielzahl wertvoller Mineralstoffe zusammen: Meersalz und Steinsalz in Lebensmittelqualität, sowie natürliches Magnesium- und Calciumcarbonat. Diese pflegende und puffernde Mineralstoffdichte macht **VICOPURA Basenbäder** einzigartig. Sie vermitteln ein langanhaltendes Wärmegefühl, wofür unsere Bäder bekannt sind. Sie dienen der Entspannung, zur Ausscheidung von Belastendem und zur Unterstützung der natürlichen Hautfunktionen wie Rückfettung und Ausscheidung. Billige Füllstoffe, Konservierungs- und Duftstoffe sind für uns ein absolutes No-Go. So können wir die hohe Funktionalität unserer Bäder gewährleisten. Sie bilden keine unangenehmen Filme auf der Haut, jucken nicht beim Auftrocknen und sollten nach dem Bad nicht abgewaschen werden, damit die Mineralsalze auch nach dem Bad die Haut schützen.



VICOPURA Pocket Spa das VICOPURA Basenbad To-Go – mit Hyaluron für mehr Feuchtigkeit

VICOPURA Pocket Spa ist reich an basischen Mineralstoffen und seltenen Mikroelementen zur Pufferung und Mineralisierung der Haut. Es unterstützt die Haut in ihren natürlichen Funktionen Ausscheidung, Atmung, Rückfettung und Regeneration. Für die ausreichende Versorgung mit Feuchtigkeit sorgt ein kurzzeitiges und deshalb hocheffizientes Hyaluron. Es speichert die Feuchtigkeit spürbar und lang anhaltend in der Haut. Seidenakazie spendet Energie und unterstützt die hauteigenen Detoxprozesse, ist bewährt bei Glykationen im Gewebe.

VICOPURA Pocket Spa ist in zwei Duftrichtungen erhältlich:
Frische mit Citrus-Minzölmischung,
Harmonie mit Lavendel-Kräuter-Ölmischung.



VICOPURA PURE CELL Das Arbeitstier in Sachen Anti-Cellulite

Man spürt, wie sie arbeitet! **PURE CELL** ist eine High Impact Cellulite Creme. Entwickelt in enger Zusammenarbeit mit TherapeutInnen, die täglich mit Flüssigkeitsgleichgewichten, Lymphfluss und Bindegewebe zu tun haben. **PURE CELL** ist besonders effektiv, weil sie drei Funktionsebenen verzahnt und so auf mehreren Ebenen unterstützt: Sie durchwärmt die Haut, coacht die Abfluss-Systeme, damit Gelöstes ausgeschieden werden kann und begleitet das Gewebe im Umbau. Bereiten Sie die Haut am besten mit einem zarten Peeling auf die Anwendung vor.

Bitte verwenden Sie **PURE CELL** sehr sparsam. Sie hat eine ungewöhnlich hohe pflanzliche Aktivstoffdichte und -vielfalt. Die damit verbundene Dynamisierung spürt man.

WICHTIG: Waschen Sie Ihre Hände nach dem Eincremen gründlich. Fassen Sie sich nicht in die Augen oder ins Gesicht. Ansonsten mit viel lauwarmem Wasser spülen. Am besten verwenden Sie Einmalhandschuhe.



Trainieren Sie Ihre Haut

Unsere sanften Körperpflegeprodukte mit pH-Werten um den Neutralpunkt von pH 7.0 entlasten die Haut und unterstützen sie in ihren natürlichen Grundfunktionen wie Ausscheidung, Atmung, Rückfettung. Diese Dynamik der Haut unterstützen wir auf vielfältige Weise, nur so bleibt die Haut vital und aktiv. Auch für die Funktion der Haut gilt die alte Sportregel – use it oder lose it.

VICOPURA Duschgel, Body Lotion und **Lipid Care** sind sehr sparsam im Gebrauch. Frei von Parabenen, Silikonem, Mineralöl und künstlichen Duft- und Farbstoffen. Frei von synthetischen Konservierungsstoffen. Unsere Produkte werden nicht an Tieren getestet.

Produkte für die tägliche Pflege

Gründlich zum Schmutz, sanft zur Hautbarriere

VICOPURA Duschgel ist ein ausgesprochen mildes, basisches Duschgel, das den natürlichen Talgmantel der Haut pflegt. Es befreit die Haut gründlich von Schmutz und Umweltbelastungen. Nach dem Duschen fühlt man sich rundum wohl in seiner Haut, wunderbar entspannt und entstresst. **VICOPURA Duschgel** kann täglich benutzt werden, auch wenn man eine sehr empfindliche Haut hat. Betain spendet zusätzlich Feuchtigkeit, damit die Haut nach dem Duschen weder juckt noch spannt. Erfrischender Citrusduft. Sehr sparsam im Gebrauch.



Langanhaltend zarte und weiche Haut

VICOPURA Body Lotion versorgt die Haut umfassend mit Feuchtigkeit (Urea) und hochwertigen Lipiden. Mit Bio-Mandelöl und Shea Butter, die reich an wertvollen, hautpflegenden Inhaltsstoffen wie Fettsäuren, Mineralien, Vitaminen sind. Pflegt die Hautbarriere, bietet umfassenden Schutz der Haut dank Oryzanol zur Minderung lichtbedingter Abbauprozesse in der Haut. **VICOPURA BodyLotion** zieht schnell ein und vermittelt ein langanhaltendes, samtiges Hautgefühl. Sie kann auch auf die feuchte Haut aufgetragen werden. Für jeden Hauttyp, auch zur täglichen Pflege trockener, empfindlicher Haut.



Edle Öle mit Wohlfühleffekt

Ausgewählte Pflanzenöle tun Haut und Seele gut, denn sie vermitteln zugleich Wärme und Geborgenheit. **VICOPURA Lipid Care Pflege & Massageöl** ist eine wohldurchdachte Komposition hochwertiger Öle für ein zartes, unwiderstehliches Hautgefühl. Pflanzenöle haben erstaunliche Fähigkeiten, wenn man unterschiedliche Fettsäurespektren gekonnt miteinander ergänzt. MCT (Medium-Chain Triglycerides) Öl bereitet die Haut vor, damit die anderen Öle gut in die Haut einziehen können. Sonnenblumenöl spendet Linolsäure zum Aufbau von Ceramiden, Olivenöl befeuchtet und schützt, Amaranthsaamenöl spendet zusätzlich nährende und antioxidative Stoffe wie Squalan, Tocopherole und Phytosterole. Mit diesen Bausteinen kann die Haut arbeiten und Ihre Hautbarriere in Stand halten. Zieht schnell ein, liegt nicht auf der Haut auf.

Unser Tipp: Basisches Salzpeeling
Wenn Sie sehr trockene Hautstellen (z. B. an den Schienbeinen) oder schuppige oder verhornte Hautstellen haben, probieren Sie Folgendes aus: 2–3 EL **Lipid Care** mit 1–2 EL **VICOPURA Basenbad** mischen. Betroffene Hautstellen anfeuchten, Peeling auftragen und sanft einmassieren. Kurz einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen oder abwaschen.

Ernährung gegen ungeliebte Dellen

Diese Lebensmittel pflegen das Bindegewebe. Bauen Sie diese Produkte so oft wie möglich in Ihren Speiseplan ein.

- **Grünkohl, Brokkoli, Linsen** sind wichtig wegen ihres Vitamin B3-Gehaltes. Generell sollten Sie Ihren Teller zur Hälfte mit Gemüse füllen. Kochen Sie frisch, vielseitig und bunt. Denn an einem straffen Bindegewebe sind viele Baustoffe beteiligt: Zink und Kupfer sind wichtig, Vitamin A zur Stabilisierung der Zellwände und Zellerneuerung sowie der Strukturgeber Silizium.
- **Kaliumreiche Lebensmittel** wie Nüsse, Aprikosen, Bananen, Trockenobst, Spinat und Kartoffeln wirken entwässernd und können das Unterhautgewebe festigen.
- Eine ausreichende **Eiweisszufuhr** ist wichtig für ein festes Bindegewebe. Ohne Proteine keine Zellregeneration. Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse liefern hochwertige Aminosäuren. Für die Herstellung von Kollagen ist die Aminosäure Lysin besonders wichtig. Enthalten in Milchprodukten, Vollkornprodukten, Walnüssen, Quinoa, Buchweizen und Erbsen.
- Achten Sie auf ausreichende Versorgung mit **Omega-3-Fettsäuren** (Leinöl, Lachs), diese Fettsäuren wirken entzündungshemmend.
- Essen Sie **Obst**, aber nicht zu viel. Bevorzugen Sie zuckerarmes Obst wie Beeren, Kiwi und Zitrusfrüchte. Sie enthalten viel Vitamin C, ein ganz wichtiger Baustoff für die Bildung von Kollagen. Geben Sie ab und zu frisch gepressten Zitronensaft in Ihr Trinkwasser, schmeckt mal anders und tut dem Gewebe gut.
- Anstatt Brot öfters mal **Nüsse** essen. Sie enthalten nicht nur hochwertiges Eiweiss und Fette, sondern auch L-Carnitin, das die Fettverbrennung begünstigt.



Detox-Suppe

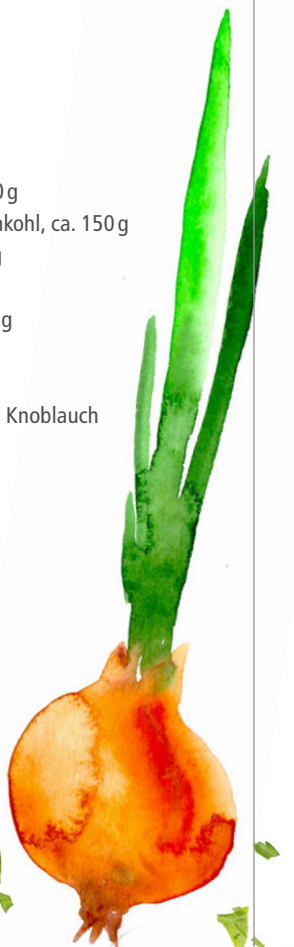
Mit Basensuppen können Sie Ihrem Bindegewebe etwas Gutes tun. Sie sind einfach zu kochen und sehr lecker. Sie enthalten nicht nur viele Mineralstoffe, sondern auch Ballaststoffe für die Darmgesundheit und viele sekundäre Pflanzenstoffe. Machen Sie Ihre Ernährung zur Basis Ihrer Schönheit!

Diese Grundsuppe können Sie vielfältig erweitern, damit sie immer wieder neu schmeckt. Sie können Knoblauch, Zwiebeln oder auch Ingwer mitkochen, oder – wenn Sie es scharf lieben – eine Chilischote. Was wir Ihnen auf jeden Fall raten: zum Schluss eine ordentliche Portion frische Kräuter über die Suppe streuen, Kräuter sind exzellente Basenspender.

Die angegebenen Mengen sind für 2–3 Portionen gerechnet. Zum satt Essen. Das Schöne an so einem Basensüppchen ist, dass man davon nicht zunimmt. Ganz wichtig: setzen Sie sich an einen schön gedeckten Tisch. Essen Sie langsam und mit Genuss.

Zutaten:

2 mittlere Karotten, ca. 150 g
1 kleine Petersilienwurzel, ca. 70 g
2 kleine Pastinaken oder Blumenkohl, ca. 150 g
½ kleine Sellerieknolle, ca. 150 g
2 mittlere Kartoffeln, ca. 200 g
½ kleinen Lauchstängel, ca. 100 g
700–800 ml Wasser
Kräuter
Optional: Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch



Und so wird's gemacht:

Wurzelgemüse und Kartoffeln schälen oder gründlich abbürsten, in Würfel schneiden (ca. 1–2 cm). Lauch längs halbieren, putzen, in 2 cm breite Stücke schneiden.

Wasser aufsetzen, Gemüse ins leicht köchelnde Wasser geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Evtl. mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Die Suppe im Teller mit frischen, geschnittenen Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Dill oder südliche Kräuter wie Thymian, Majoran etc.) grosszügig garnieren. Für den Geschmack können Sie 1–2 ganze Zwiebeln und 1–2 Knoblauchzehen mitkochen. Die können Sie dann wieder rausfischen oder pürieren und mitessen – wie es Ihnen am besten schmeckt. Sie können die Suppe entweder mit den ganzen Gemüsestücken essen oder pürieren. Pürierte Suppen können Sie mit 1–2 Löffeln Creme fraîche, Sauerrahm oder Sahne verfeinern oder auch mit 2–3 Löffeln Kokosmilch abschmecken.

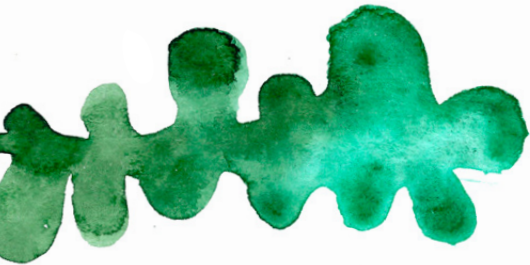
Basensuppen schmecken auch aufgewärmt gut und haben einen weiteren Vorteil: im Gemüse bildet sich beim Abkühlen resistente Stärke, über die sich Ihre Darmbakterien freuen.



Kalium-Basen-Smoothie

Haben Sie einen Mixer zu Hause? Wie wäre es mit einem Smoothie! Einfacher und schmackhafter kann man sich nicht nähren und entlasten. Smoothies haben gegenüber Frucht- oder Gemüsesäften den Vorteil, dass sie auch die natürlichen Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe enthalten.

Unser Smoothie ist reich an Kalium. Ein Schlüssелеlement für den Säure-Basen-Haushalt (wichtig bei intrazellulärer Übersäuerung). Wenn Sie Entwässerungs- oder Abführmittel nehmen, oder viel Stress haben, ist es sehr wichtig, sich ab und an einen solchen Smoothie zu gönnen.



Zutaten:

- 1 kleine Banane
 - 3–5 getrocknete Aprikosen
 - 1 Kiwi
 - ½ kleiner Brokkoli (ca. 100–120 g)
 - 1 Handvoll Löwenzahnblätter oder etwas Kerbel
 - Etwas Petersilie
 - Etwas Kresse
 - 1 Handvoll Grünkohl (Federkohl) oder andere Kohlsorte
 - 1 Stange Staudensellerie
 - 5–10 Mandeln
 - 1 EL Leinöl
 - 300–500 ml Wasser
- Bei hohem Mineralstoffbedarf:
1 EL FruttaBASEguard

Und so wird's gemacht:

Gemüse und Obst waschen oder schälen, in den Mixer geben und kräftig durchmischen. Verdünnen Sie Ihren Smoothie immer mit Wasser, das erleichtert dem Körper die Verteilung und Aufnahme. Trinken Sie ihn langsam und schlückchenweise. Sie können den Smoothie auch kurz kauen um ihn besser einzuspeicheln. Damit lassen sich Bauchschmerzen und Blähungen vermeiden.





www.vicopura.com

Sie haben Fragen?
Gern helfen wir Ihnen weiter!

Ihre Fachberatung

Folgen Sie uns

 basenwelt

 basenwelt