

MARINE BALANCE – BASISCHE HAUTPFLEGE



MIT MEINER HAUT
IM REINEN

GERTRAUD
GRUBER

KOSMETIK KULTUR





MARINE BALANCE

Basische Hautpflege für ein ganzheitliches Gleichgewicht

Ein ausgewogenes Säuren-Basen-Verhältnis ist für das gute Zusammenspiel unseres Organismus von großer Bedeutung. Für die Gesunderhaltung benötigt der Körper beides: Säuren und Basen. Meist geht diese Balance durch technischen Fortschritt, schädigende Umwelteinflüsse, veränderte Lebensbedingungen sowie ungesunde Lebensweisen auf Kosten der Basen verloren. Dies kann zu einer Überlastung des Stoffwechsels führen – chronische Erkrankungen können langfristige Folgen sein.

Die vorsorgende Gesundheitspflege von Gertraud Gruber – basierend auf den drei Säulen „Ernährung, Bewegung und Hautpflege“ – strebt das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele als Spiegelbild von innerer und äußerer Schönheit an. Schon 1997, zu einer Zeit, in der die Bedeutung der Säuren und Basen im menschlichen Organismus erst wenig bekannt war, wurde auf der Schönheitsfarm GERTRAUD GRUBER unter ärztlicher Leitung die „Basische Entsäuerungswoche“ durchgeführt – und erfreut sich seitdem einer starken Nachfrage.

Mit der Methode MARINE BALANCE ist uns gelungen, eine kosmetische Behandlung, aber auch eine Anwendung für Sie zu Hause zu entwickeln, um überschüssige Säuren, die sich im Bindegewebe abgelagert haben, auszuleiten. Das Zusammenspiel von Anwendungen und natürlichen, hochwertigen Produkten unterstützt Ihre Haut und Ihren Körper, das Säuren-Basen-Verhältnis wieder in Balance zu bringen.

Lassen Sie sich von Ihrer Gertraud Gruber Fachkosmetikerin kompetent beraten.

SÄUREN UND BASEN IM GLEICHGEWICHT

Wie kommt es zu einer Übersäuerung?

Was passiert unter anderem, wenn wir übersäuert sind? Eine nicht zu unterschätzende Folge von einer Übersäuerung ist die Demineralisierung des Gewebes und der Knochen, da vermehrt basische Mineralstoffe zur Pufferung benötigt werden. Dieser Mangel an bestimmten Mineralstoffen führt über längere Zeit zu Störungen im Stoffwechsel. Somit werden physiologische Abläufe behindert und Fehlfunktionen können auftreten.

Wie wirkt eine Übersäuerung langfristig auf unsere Haut?

Unser Körper hat viele Kompensationsmöglichkeiten (z. B. basische Mineralstoffe, basische Flüssigkeiten, intakte Funktion der Ausscheidungsorgane), Säuren zu neutralisieren oder auszuleiten. Sind diese aber längere Zeit überlastet, erschöpfen sie sich. Es kommt zu einer vermehrten Ablagerung von Schlacken und Säuren im Bindegewebe. Die Haut lässt dementsprechend eine erhöhte Sensibilität und Allergiebereitschaft erkennen. So sind verstärkte Rötungen, und oft auch eine Rosacea (chronisch verlaufende, entzündliche Hauterkrankung), darauf zurückzuführen. Cellulite, aufgequollenes Gewebe und atrophische Haut sind auch häufig Resultat einer latenten Übersäuerung.

Hautunreinheiten bis hin zur Akne reagieren sehr gut auf eine Ausleitung von Säuren.

Wie können wir diesem Prozess entgegen wirken?

Der erste Schritt ist, die Übersäuerung zu erkennen und sich diesem Vorgang bewusst zu werden.

Wir sollten unseren Körper und seine Symptome achtsam beobachten, mehr auf ausgewogene Ernährung, ausreichenden Schlaf, Bewegung und Erholungsphasen im Alltag achten.

Die Methode MARINE BALANCE wurde von erfahrenen Fachkosmetikerinnen, Fachärzten und Heilpraktikern als Zusammenspiel von Produkten und Anwendungen entwickelt, das Ihre Haut und Ihren Körper anregt, Säuren auszuleiten. Die Kombination aus der MARINE BALANCE Behandlung und der 7-Tage-Kur für die Anwendung zu Hause hilft Ihnen dabei, zu entschlacken sowie Säuren und Basen im Gleichgewicht zu halten. Das Hautbild wird klarer – nicht nur im Gesicht – auch am ganzen Körper erscheint es sicht- und spürbar straffer.

Gönnen Sie sich eine MARINE BALANCE Behandlung bei Ihrer Gertraud Gruber Fachkosmetikerin und starten Sie anschließend die 7-Tage-Basenkur mit unserem MARINE BALANCE Basen Set.



MARINE BALANCE DIE HAUTWIRKSTOFFE

Rügener Heilcreide – basisches Naturwunder

„Das weiße Gold Rügens“, so wird diese Heilcreide auch genannt, wird auf der Ostseeinsel Rügen abgebaut und sowohl für kosmetische Zwecke als auch zur medizinischen Anwendung genutzt.

Die Rügener Kreidefelsen, bereits vor Millionen von Jahren aus den Ablagerungen der Schalen kleinster Lebewesen entstanden, sind reich an Kalziumkarbonat, Silicium und Magnesium. Schon die alten Römer nutzten die Heilcreide wegen ihrer wohltuenden Wirkung. Bekannt wurde das Naturprodukt um die Jahrhundertwende vom 19. zum 20. Jahrhundert. Die Rügener Heilcreide ist etwas Besonderes – entschlackt und wärmt den Körper, reinigt die Haut und macht sie geschmeidig weich.

Dank ihres Wärme- und Kälte-Speichervermögens kann die Rügener Heilcreide sowohl als Warm- wie auch als Kaltpackung angewendet werden. Bei einer Warmpackung wird die Wärme langsam an den Körper abgegeben. Es entsteht ein wohltuendes Wärmegefühl – die Durchblutung wird angeregt, die Muskulatur entspannt sich. Der basische pH-Wert von 8–9 der Rügener Heilcreide eignet sich optimal, um in Form von Packungen und Bädern die Haut in ihrer Funktion als Ausscheidungsorgan zu unterstützen.



Meersalz – reich an Mineralien

Meersalz wird aus Meerwasser in sogenannten Salzgärten gewonnen. An den Küsten wird das Meerwasser in künstlich angelegte Becken geleitet. Während das Wasser durch Sonne und Wind verdunstet, setzt sich das Meersalz am Grund der Becken ab und kann von den Salzbauern geerntet werden. Im Meersalz sind neben Natriumchlorid auch noch geringe Mengen bzw. Spuren vieler anderer Stoffe enthalten, unter anderem z. B. Kalium, Magnesium und Mangan. Salz ist ein natürlicher Bestandteil der Haut. In geringen Konzentrationen wirkt es sich positiv auf den Feuchtigkeitsgehalt der Haut aus.



Chlorella vulgaris – die Kraft der Mikroalge

Chlorella vulgaris ist eine einzellige Grünalge. Die Zellen haben einen Durchmesser von ca. 4–10 Nanometer und eine kugelige Form. Chlorella vulgaris kommt in stehenden und Fließgewässern vor, sowohl im Süßwasser als auch in Flussmündungen, man findet sie aber auch an festen Oberflächen. Sie ist reich an essentiellen Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren, aber auch an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Ihr hoher Anteil an Chlorophyll macht sie einzigartig. Chlorophyll kann die Darmtätigkeit positiv beeinflussen und die Zellwände vor Oxidation schützen.



Die MARINE BALANCE Produkt-Serie im Überblick



MARINE BALANCE Gesichtspackung

Gönnen Sie sich ein einmaliges Pflegeritual mit der MARINE BALANCE Gesichtspackung: Mit Schälchen, Fächerpinsel, Tee und Pulver kreieren Sie eine wirkungsvolle Gesichtsmaske. Die Rügener Heilkreide mit einem pH-Wert von 8–9 ist ein natürliches Pulver, das die Haut fein und ebenmäßig klärt, sie zart und geschmeidig pflegt. Plankton-extrakt stärkt die Barrierenfunktion der Haut, während Chlorella vulgaris die Haut regeneriert. Das enthaltene Meeressalz, gewonnen aus dem Golfstrom, ist reich an Mineralien und Spurenelementen.



MARINE BALANCE Natur Gesichtsschwamm

Vervollständigen Sie Ihr Reinigungsritual durch eine sanfte und vitalisierende Massage mit dem MARINE BALANCE Natur Gesichtsschwamm. Dieser ist auch ideal, um die MARINE BALANCE Gesichtspackung mit sanften Ausstreichungen abzunehmen. Das Naturprodukt aus dem Meer, einzigartig in seiner Form und feinporigen Struktur, ist mild zur Haut und entfernt effektiv Rückstände von Reinigungsprodukten sowie Masken und Packungen. Neben der Reinigungsfunktion unterstützt zudem eine Schwammmassage die Hautdurchblutung.

TIPP

Sollten Sie nicht über eine Badewanne verfügen, ist ein Fußbad mit dem MARINE BALANCE Basen Bad ebenso empfehlenswert, um Säuren auszuleiten.



MARINE BALANCE Basen Bad

Tauchen Sie ein in ein ganzheitliches Wohlfühlerlebnis mit dem MARINE BALANCE Basen Bad. Der pH-Wert im Bereich 9 unterstützt die Osmose. Das bedeutet: Die Säuren in und auf der Haut erstreben einen Ausgleich des äußerst basischen Badewassers und treten durch Poren und Drüsen nach außen. Und das geschieht, ohne die Haut auszutrocknen. Wertvolle Mineralien und Spurenelemente im Meeressalz und in der Rügener Heilkreide sorgen für ein rundum gepflegtes Hautbild. Die Süßwasser Alge *Chlorella vulgaris* regeneriert die Haut.



MARINE BALANCE Hautfunktionsöl

Unterstützen Sie die Hautdurchblutung durch eine liebevolle und wirksame Massage mit dem MARINE BALANCE Hautfunktionsöl. Ätherische Öle wie Johanniskraut-, Rosmarin-, Wacholderbeeren- und Kiefernadelöl aktivieren den Stoffwechsel, sind durchblutungsfördernd und haben auch regenerative Eigenschaften. Birkenrindenextrakt schützt die strapazierte Haut, während Gänseblümchenextrakt die Haut beruhigt.

PFLEGETIPP

Nach der Gesichtereinigung oder Abnahme der Gesichtspackung Watte-pads mit kaltem MARINE BALANCE Basen Tee tränken und damit die Haut tonisieren.



MARINE BALANCE Holznoppen Massagebürste

Aktivieren Sie die Hautdurchblutung mit der MARINE BALANCE Holznoppen Massagebürste. Die Noppen aus Hainbuche sitzen auf einem mit Druckluft arbeitenden Kautschukkissen – dadurch erfolgt eine besonders sanfte, aber zugleich sehr wirkungsvolle Trockenmassage. Regelmäßige Massagen haben eine positive Auswirkung auf das Bindegewebe und bereiten die Haut für die darauffolgende Aufnahme von Pflegeprodukten vor. Der Bürstenkörper ist aus geöltem, FSC®-zertifiziertem Buchenholz.



MARINE BALANCE Basen Tee

Zelebrieren Sie das Teeritual mit allen Sinnen. Hergestellt nach dem speziellen Rezept der Schönheitsfarm GERTRAUD GRUBER ist der MARINE BALANCE Basen Tee der ideale Begleiter jeder Basenkur. Ausgesuchte Inhaltsstoffe aus kontrolliert biologischem Anbau wie Walnussblätter, Birkenblätter, Schachtelhalmkraut, Holunderblüten, Scharfgarbenblüten und Veilchenblüten haben eine ausleitende Wirkung.

DAS ZUSAMMENSPIEL DER ORGANE

Was können Sie unterstützend zu Hause tun?

Verstärken Sie auch nachhaltig die Erfolge der Behandlung und machen Sie sich zu folgenden Themen Gedanken:

- Wie kann ich die ausscheidenden Organe unterstützen?
- Achte ich auf eine basenüberschüssige Ernährung?
- Verwende ich ausleitende Anwendungen für zu Hause?
- Mache ich regelmäßig Atemübungen?
- Bewege ich mich ausreichend an der frischen Luft?
- Praktiziere ich Yoga, Qigong, Gymnastik usw.?

Öffnen Sie Ihre „Ventile“: Darm, Lunge, Niere und die Haut

Ihren Darm: mit vielen Ballaststoffen, ausreichend Flüssigkeit und regelmäßigem Stuhlgang unterstützen Sie den Darm.

Ihre Lunge: mit Atemübungen während eines Spaziergangs. Konzentrieren Sie sich immer nur auf die Ausatmung, diese sollte immer länger sein als die Einatmung. Wird die Ausatmung forciert, so wird auch die Einatmung tiefer.

Ihre Niere: trinken Sie ausreichend (1,5 bis 2 Liter) stilles Wasser oder dünnen Kräutertee. Täglich zwei große Tassen MARINE BALANCE Basen Tee regen Haut und Niere zur Ausleitung an.

Ihre Haut: morgendliches Bürsten belebt, erfrischt und durchblutet die Haut. Sie wird sanft gepeelt, Schweiß- und Talgdrüsen werden angeregt.



Basische Ernährung als Kur oder im Alltag?

Sich 100 % basisch zu ernähren, ist ohne ärztliche Begleitung nicht anzuraten. Die Basenkur der Schönheitsfarm GERTRAUD GRUBER ist eine Anpassungstherapie für den Körper. Sie wird unter ärztlicher Begleitung durchgeführt, damit eventuell leichte Begleitsymptome fachlich beobachtet werden können.

Die wertvollste Erfahrung dieser Kur ist jedoch am Ende das Wohlgefühl. **Ein Wohlgefühl, das alle Ebenen erreicht: KÖRPER, GEIST UND SEELE.**

Genauso wenig wie eine Fastenkur das ganze Jahr über gemacht werden sollte, sollte auch die 100 % Basenkur nicht das ganze Jahr durchgeführt werden. Empfehlenswert ist, ein- bis zweimal im Jahr eine Entschlackungskur zu machen und zu Hause dieses Gefühl mit schönen Anwendungen und Produkten zu erhalten.

Man spürt sich wieder und geht achtsamer mit sich um.

Weitere Tipps erhalten Sie in der erweiterten Auflage des Buches „Das ganzheitskosmetische Gleichgewicht“ von Frau Gertraud Gruber und Frau Dr. Petra Blum oder fragen Sie Ihre Gertraud Gruber Fachkosmetikerin.



Mit freundlicher Empfehlung: Ihre Gertraud Gruber Fachkosmetikerin

GERTRAUD GRUBER KOSMETIK GmbH & Co. KG
Südliche Hauptstr. 37, 83700 Rottach-Egern am Tegernsee, Deutschland
www.gertraud-gruber.de



Form-Nr. 309333 11/2017