

Die Anti-Cellulite-Behandlung (Zeitaufwand ca. 1 Std.)

Hierfür werden **ca. 1,5 kg Rügener Kreide** benötigt. Man erhitzt ungefähr 1 L Wasser auf ca. 60°C und gibt das Kreidepulver unter Rühren hinzu. Die Kreide kann auch bei jeder beliebigen anderen Temperatur angerührt werden, sofern die Möglichkeit besteht, sie anschließend auf **Anlegetemperatur (ca. 45 °C)** zu erwärmen. Es sollte eine dickbreiige, pastöse Masse werden. (Wichtig: je geringer der Wasseranteil, umso höher die Anlegetemperatur) Zur zusätzlichen Unterstützung eignen sich hervorragend gerebelte Braunalgen und feines Meersalz.

Der Patient sollte sich in Bauchlage befinden, so dass die angerührte Kreide **bei ca. 45 °C in einer ca. 1 - 1,5 cm dicken Schicht** von Hand auf den Po und die Beine verteilt werden kann. Darunter sollte man vorher nicht atmungsaktive Folie auslegen, um danach die gesamte Körperpartie mit dieser zu umwickeln. Der Patient sollte entweder mit Hilfe einer Wärmedecke oder einigen Wolldecken in einer für ihn angenehmen Liegeposition **ca. 30 Minuten** warm gehalten werden. Danach wird die Folie wieder abgenommen, die Kreide mit einem breiten Spatel oder ähnliches entfernt und der verbleibende Rest abgeduscht. Sollte keine Dusche zur Verfügung stehen, kann man die Reste auch mit Hilfe von feuchten Tüchern abnehmen. Nach der Behandlung sollte der Patient viel Wasser zu sich nehmen. Die Behandlung sollte **5 - 6 x wiederholt** werden.

Die ersten drei Termine sollten jeden zweiten, die nächsten beiden Termine nach jeweils drei Tagen und der letzte nach einer Woche stattfinden. Die Anwendung kann beliebig oft durchgeführt werden.

Je schlaffer die Haut ist oder je stärker der Körper durch Stoffwechselprodukte und Umweltgifte belastet ist, desto mehr dickt die Bindegewebsflüssigkeit ein und die Ausscheidungsvorgänge des Organismus müssen stärker angeregt werden. Durch dieses Verfahren können Schlackenstoffe und Gifte ausgeschwemmt werden. Die Muskelpartien werden zu sanfter Kontraktion angeregt und die Durchblutung gefördert.

Der Heilkreide-Körperwickel

Hierbei wird der Körper mit Baumwoll-Bandagen umwickelt, die mit dem Heilkreide-Extrakt getränkt sind. Die darin enthaltenen Mineralien können wie ein Schwamm die Schlacken und Gifte aus der Zwischenzellflüssigkeit saugen und die Ausscheidung über Lymphe, Niere, Haut und Darm veranlassen. Die spezielle Wickeltechnik komprimiert und festigt das Gewebe. Die Haut gewinnt an Elastizität, wird glatter und zarter. Das Bindegewebe kann gefestigt, das Lymphsystem aktiviert und die Ausscheidung von Giftstoffen gefördert werden. Zudem kann die Muskulatur entsäuert

und remineralisiert werden. **Diese Art der Behandlung dauert ungefähr 1 Stunde.** Die mit Wasser angerührte Kreide (ca. 1 kg) wird auf den ganzen Körper aufgetragen (Anlegetemperatur ca. 45 °C) und der Patient verbringt **ca. 40 Min.**, eingehüllt in einer nicht atmungsaktiven Folie und auf einer Wärmedecke liegend, im warmen Wickel. Er hat so die Möglichkeit, zu entspannen, sich auszuruhen oder leichte Bewegungsübungen zu machen. Je schlaffer die Haut ist, oder je stärker der Körper durch Stoffwechselprodukte und Umweltgifte belastet ist, desto mehr dickt die Bindegewebsflüssigkeit ein, und die Ausscheidungsvorgänge des Organismus müssen stärker angeregt werden. Normalerweise empfiehlt sich eine Behandlung pro Lebensjahrzehnt, z.B. 30 J. = 3 Behandlungen. Jedoch sollte für einen optimalen Erfolg der Einzelfall mit dem Patienten besprochen werden.

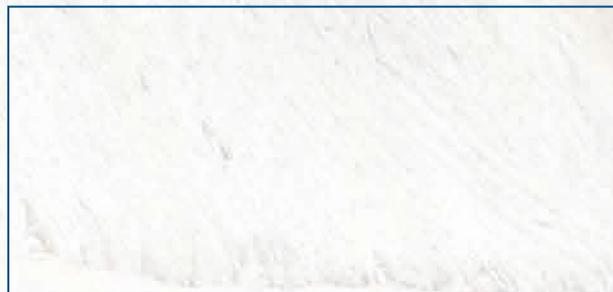
Wie lange der Wickelerfolg anhält, hängt stark von der Lebensweise des Patienten und der Menge der Schlackenstoffe, die sich wieder ansammeln, ab. Nach der Behandlung sollte der Patient einige Nachbehandlungsempfehlungen erhalten, die ihm helfen werden, die weitere Entgiftung zu unterstützen und den cm-Verlust zu erhalten.

Heilkreide - Körperwickel sind geeignet:

bei schlaffer Haut nach z.B. Schwangerschaft oder Gewichtsverlust - bei trockener und rauer Haut - zur Figurformung - für jeden, der seinem Körper etwas Gutes tun möchte.

Hinweis: Schwangere und stillende Frauen, sowie Personen mit z.B. Lungenemphysem, Krampfadern oder Venenentzündungen dürfen mit dieser Methode nicht behandelt werden.

Beratung und Verkauf:



arcus GmbH · Segelmachertwiete 6 · D - 25348 Glückstadt · www.merasan.de
Mitglied im Verein Rügener Heilkreide e.V. (Nähere Informationen unter www.heilkreide.de) Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Quelle Anwendungsbilder: Verein Rügener Heilkreide e.V. | Stand: 01.02.2020

Original Rügener Dreikronen-Heilkreide®

Anwendungsbeispiele

Tägliche Gesichtereinigung (nach dem Abschminken)

½ TL Rügener Kreide und 1 TL Wasser in der Hand vermischen und das Gesicht reinigen/waschen. Mit Wasser klären. Für ein klareres, feineres Hautbild.

Peeling

1 TL Rügener Kreide mit 1 TL Wasser anrühren, 1 x wöchentlich 2 Min. mit sanften Massagebewegungen verteilen und mit warmem Wasser gründlich abspülen.

Maske - für normale & unreine, großporige Haut

(als pflegende und straffende Gesichtspackung)

1 EL Rügener Kreide und 1 EL warmes Wasser zu einer breiigen Creme anrühren und auftragen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 15 Min. einwirken lassen, danach gründlich mit warmem Wasser abspülen.

Maske - für empfindliche, trockene Haut

(als pflegende und beruhigende Packung)

1 EL Rügener Kreide und 1 EL pflanzliches Öl zu einer Creme anrühren, auftragen und 15 Min. einwirken lassen, mit warmem Wasser gründlich abspülen.

Das Basen-Bad

Zur möglichen Regulierung des Säure-Basenhaushalts. Hierbei rühren Sie ca. 1 kg Rügener Kreide mit einem Liter Wasser an und geben es im Anschluss in das ca. 36 - 38°C warme Badewasser (ca. 100 L).

Genießen Sie das wohltuende Bad für ca. 45 Minuten. Mit Hilfe des Kreidebads können sich Verspannungen lösen und Verkrampfungen und der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt werden. Nach dem Bad ist eine Ruhezeit von 20 - 30 Minuten zu empfehlen.

Kaiserinnenbad

Ca. 1 kg Rügener Kreide, 10 EL Olivenöl und ¼ L Milch (o. Sahne) mit 1 L Wasser anrühren und in das 36 - 38° C warme Badewasser (ca. 100 L) geben.

Nach einer Badezeit von 45 Min. eine Ruhezeit von 20 - 30 Min. berücksichtigen.



MeraSan



Popea-Bad

Ca. 1 kg Rügener Kreide, ¼ L Eselsmilch und ¼ L Milch (o. Sahne) anrühren und in das 36 - 38° C warme Badewasser (ca. 100 L) geben. Nach einer Badezeit von 45 Min. eine Ruhezeit von 20 - 30 Min. berücksichtigen.

Fussbad

Ca. 500 g Rügener Kreide mit 1 - 2 L Wasser (ca. 40 °C) in einer großen Schüssel oder im Fußbadgerät anrühren und mit **ca. 3 L Wasser auffüllen**. Nach einer Fußbaddauer von 45 Min. die Füße abspülen und abtrocknen.

Unser Tipp: Die Kreidekur

Führen Sie für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt an drei aufeinander folgenden Tagen ein Fußbad durch, wobei sie die verwendete Heilkreide nicht erneuern, sondern immer nur das Wasser nach dem Absacken der Kreide abschöpfen/abgießen.

Am vierten Tag führen Sie ein Vollbad durch. Hierfür benötigen Sie **ca. 1 kg (neue) Kreide**. So hat sich der Körper langsam an die Therapie gewöhnt. Führen



Sie dann nach einer Woche und nach zwei Wochen wieder ein Vollbad durch. Danach kann das Vollbad nach Bedarf/Gefühl eingesetzt werden.

Wir empfehlen ein Kreidebad alle drei Wochen für ein positives Wohlbefinden.

Hinweis: Falls Sie keine Badewanne zur Verfügung haben, führen Sie alternativ anstelle eines Vollbades ein Fußbad durch.

Rückenpackung

Hierfür werden **2 - 3 kg Rügener Kreide** benötigt. Dazu erhitzt man Wasser auf **ca. 60°C** und gibt das Kreidepulver unter Rühren hinzu. **Das Mischungsverhältnis von Kreide und Wasser beträgt ca. 2 zu 1**. Es sollte eine dickbreiige, pastöse Masse werden (je geringer der Wasseranteil, umso höher die Anlegetemperatur).

Die Packung wird dann sofort auf den Körper aufgetragen (**Anlegetemperatur ca. 45 °C**). Die Kreide kann auch bei jeder beliebigen anderen Temperatur angerührt werden, sofern die Möglichkeit besteht, sie anschließend auf Anlegetemperatur zu erwärmen. Die Rückenpartie wird mit nicht atmungsaktiver Folie abgedeckt. Der Kör-

per sollte entweder mit Hilfe einer Wärmedecke oder einigen Wolldecken **ca. 30 Minuten** warm gehalten werden. Danach wird die Folie wieder abgenommen, die Kreide mit einem breiten Spatel oder ähnliches entfernt und der verbleibende Rest abgeduscht. Sollte keine Dusche zur Verfügung stehen, kann man die Reste auch mit Hilfe von feuchten Tüchern abnehmen. Nach der Behandlung sollte auf jeden Fall **mind. 20 Minuten** geruht werden.

Hinweis:

Für eine Ganzkörperpackung benötigen Sie die doppelte Menge an Kreide und Wasser.

Thalasso-Packung

Rügener Kreide wird mit Algen und Meerwasser vermischt. Die Thalasso-Packung ist gut einsetzbar bei der Behandlung von Zellulite, Akne, Hautleiden im Allgemeinen oder bei Problemen des Bewegungsapparates.

Cleopatra- und Gesichtspackung (für Gesicht & Dekolleté)

100 - 150 g Rügener Kreide, 60 ml Stutenmilch oder süße Sahne, je 20 ml Sesamöl, Rizinusöl und süßes Mandelöl sowie 20 - 30 g Bienenhonig und 3 - 4 ätherische Öle nach Bedarf anrühren und auftragen und ca. 30 Min. auf der Haut wirken lassen. Nach dem Entfernen der Packung bietet sich eine Kopf- und Gesichtsmassage an.



Die „Polar-Dusche“ (Dampfbad mit Rügener Kreide)

Die Polardusche ist eine Form des Dampfbads, bei dem im vornherein Rügener Kreide auf die Haut aufgetragen wird. Hierfür werden **ca. 750 g Kreide benötigt**. Um eine gleichmäßige Creme zu erhalten, verrühren Sie die Kreide mit ca. 500 ml warmem Wasser. Die Creme wird sofort auf den gesamten Körper aufgetragen und verbleibt auch während des Dampfsaunaganges auf der Haut. Der Stoffwechselprozess im gesamten Körper wird angeregt. Anschließend ist das gesamte Hautbild klarer und man hat ein Gefühl von Seide auf der Haut.

Der Okklusionsverband

Hierzu verwendet man je nach Größe der zu behandelnden Körperpartien **500 g - 2 kg Kreide**, rührt diese mit ca. 60°C warmem Wasser (**außer bei Entzündungen**) zu einer sämigen nicht zu dünnen Masse an und trägt diese direkt auf den Körper auf (**Anlegetemperatur ca. 45 °C**). Dies muss zügig geschehen, um einen Temperaturverlust zu vermeiden. Die Körperabschnitte werden mit nicht atmungsaktiver Folie umwickelt und mit einer Decke abgedeckt. Der Patient sollte **bis zu 45 Min.** in diesem Verband verweilen. Hierbei ist auf eine gute und vor allem bequeme Lagerung zu achten. Der Patient duscht die Kreidereste ab und sollte auf jeden Fall **mind. 20 Minuten** nachruhen.

Die Energie-Massage mit Bernsteinpulver

Bernstein ist das goldgelbe fossile Harz von Nadelbäumen, das vor etwa 40 bis 50 Millionen Jahren entstanden und allmählich mineralisiert ist. Es ist belegt, dass der Schutzmantel unseres Körpers besonders sensibel auf die aktiven, aufbauenden Energien des Bernstein reagiert. **Der mikrofein geriebene Naturbernstein (Bernstein-Pulver)** aus der Ostsee eignet sich hervorragend zum Einrühren in die MeraSan Massageemulsion. Bernstein wirkt feuchtigkeitsregulierend auf die Haut und regt den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an. Er gibt der Haut damit neue Elastizität und Frische.

Rühren Sie das Bernsteinpulver vor der Anwendung in die Massageemulsion bzw. eine entsprechende Menge Öl ein. Die Anwendungen sind besonders gut für die normale und Mischhaut geeignet. Verwenden Sie die Bernsteinmassage z.B. als Ergänzung zu einer vorhergegangenen Kreidebehandlung.

