

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

Jentschurova zásaditá kúra

pro formování postavy
pro posílení
pro ozdravný půst



Zásaditou cestou k dosažení rovnováhy

Přáním nás všech je udržet si po celý život zdraví, krásu, stejně jako dobrou tělesnou a duševní kondici. Dnešní stravovací a životní návyky – spolu se stresem a vlivy životního prostředí – nás ale stále více překyselují. Vyvážené hospodaření s kyselinami a zásadami v těle představuje základ pro trvalé zdraví, atraktivitu a vitalitu. Koncept „Jentschurova zásaditá kúra " je klíčem k vyrovnanému hospodaření s kyselinami a zásadami – je ukazatelem vnitřní a vnější spokojenosti. Tato brožura Vám poskytne cenné a moderní podněty, individuálně sladěné s Vaším přáním, a ukáže Vám cesty, jak dosáhnout toho, abyste se celkově mohli cítit dobře.

Hodně radosti při čtení a při praktickém provádění.

Váš

Dr. h. c. Peter Jentschura

Jentschurova zásaditá kúra

pro odkyselení a regeneraci

Jentschurova zásaditá kúra Vás opět dostane do acidobazické rovnováhy a lze ji provádět kdykoliv. V závislosti na Vašem osobním cíli je efektivnější, když budete Jentschurovu zásaditou kúru kombinovat s cíleným pohybem a správně zvolenou výživou.





Cesta z překyselení

Krása a zdraví – lesklé, silné vlasy, krásná pleť, pevná tkáň, záviděníhodná postava, silný imunitní systém, stabilní kosti a klouby, síla a pohyblivost – jsou závislé na rovnováze kyselin a zásad. Příliš mnoho kyselin, jak je to v současnosti „normální", urychluje procesy našeho stárnutí a zapříčiňuje četné civilizační nemoci. Díky dlouhodobě působícím kyselinám pak vypadáme staře. Naše vylučovací orgány, tj. ledviny, střeva a plíce, jsou dnešní záplavou kyselin a jiných škodlivin natolik zatěžovány, že u stále většího počtu lidí přebírá roli vylučovacího orgánu pokožka.



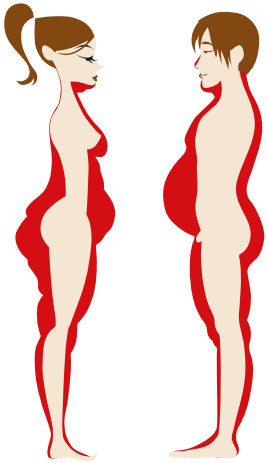
Podle vrozených dispozic pak vznikají kožní problémy, např. akné, pocení, neurodermitida, lupy, lupénka apod. Jakkoliv jsou tyto projevy vylučování nepříjemné, jsou smysluplné. Neměli bychom je potlačovat, nýbrž podpořit pomocí intenzivní zásadité péče o tělo. Kyseliny, které se nevyloučí, musí náš organismus neutralizovat. Pokud k tomu nejsou k dispozici potřebné minerály z výživy, obstará si je organismus nouzově z vlastních zásobníků – z kůže, vlasů, nehtů, zubů, tkání, kloubů a kostí. Stále méně lidí zvládá vylučovat neutralizované kyseliny a škodliviny, a proto je tělo ukládá,



obklopené tukem a naředěné vodou, ve formě strusek. Tyto takzvané strusky mohou navyšovat naši hmotnost až čtyřikrát:

1. Kyseliny/škodliviny
2. Minerální látky
3. Tuk
4. Voda

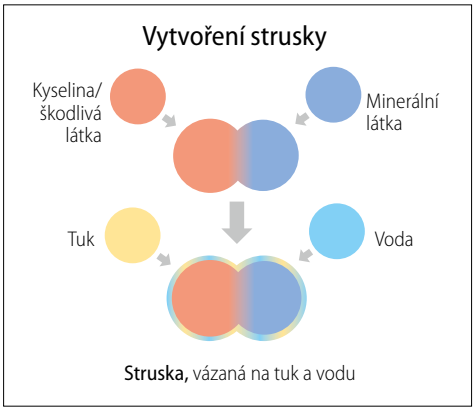
Strusky zatěžují naši postavu a naše zdraví ukládáním vody, celulitidou a nadváhou až po arteriosklerózu, ledvinové kameny, dnu, revma atd. Pouze dietami a sportem nelze tyto strusky odbourat, neboť příčinou těchto problémů jsou usazené kyseliny a škodliviny. Rozhodujícím krokem k úspěchu je odstranění strusky. Dr. h. c. Peter Jentschura poprvé prozkoumal tři rozhodující kroky, které je třeba provádět jak pro úspěšné odstranění strusky, tak i pro regeneraci organismu. Tato mnoha lety osvědčená účinná metoda 3 kroků je „Jentschurovou zásaditou kúrou".



Odkud se berou kyseliny a škodliviny?

Několik příkladů:

- **Hotové výrobky, fastfood:** transtuky, konzervační prostředky, dochucovadla
- **Maso, uzeniny:** antibiotika, hormony, kyselina močová, sírová a dusičná
- **Ryby, sýr a vejce:** kyselina močová, sírová a fosforečná
- **Cukr, sladkosti, výrobky z bílé mouky:** kyselina octová
- **Nealkoholické a energetické nápoje:** kyselina uhličitá, octová a fosforečná
- **Deodoranty:** hliník
- **Léky proti bolesti, léčiva:** kyselina acetylsalicylová, negativní doprovodné látky
- **Zubní výplně, zubní náhrady:** amalgam, rtuť
- **Zatížené životní prostředí:** zplodiny, těžké kovy, pesticidy
- **Stres, zloba, strach:** kyselina mléčná, močová a solná
- **Nadměrné sportování:** kyselina uhličitá, mléčná, octová a močová
- **Nedostatek pohybu:** kyselina uhličitá





Jentschurova zásaditá kúra



Prvním krokem k úspěšnému odstruskování organismu je cílené rozpuštění strusky, tj. cílené rozštěpení strusky na její původní součásti. Podle principu „Stejné rozpouští stejné" zkoncipoval Dr. h. c. Peter Jentschura čaj ze 49 vybraných bylin, který jemně a bezpečně rozpouští všechny strusky – bylinný čaj 7x7 KräuterTee. Díky rozpuštění strusky se dosud usazené kyseliny a škodliviny opět uvolní a mohou být následně odvedeny a vyloučeny z těla.

Příjemným vedlejším efektem je redukce hmotnosti, neboť díky rozpuštění strusky je možné spálit dosud vázaný usazený tuk a dojde k vyloučení vody, která sloužila k rozředění soli.



Aby reaktivované kyseliny a škodliviny nezatížily acidobazickou rovnováhu, musí se **v druhém kroku** odstruskování cíleně neutralizovat rostlinnými zásaditými vitálními látkami a odvést z těla ven. Je třeba ještě vzít v úvahu, že je acidobazická rovnováha během odkyselovací kúry dvojnásobně zatížena, neboť ke každodenním kyselinám se nyní ještě přidají reaktivované škodliviny ze strusky. Výživa s převahou zásaditých potravin je nedostačující pro zvládnutí tohoto množství kyselin. Dr. h. c. Peter Jentschura proto s vědomím toho, že každá rostlina obsahuje určité, atypické vitální látky, sestavil potravinu ze 100 rostlin – WurzelKraft.

Tento speciální granulát poskytuje organismu v optimální biokvalitě a dostupnosti všechny minerální látky, vitamíny, esenciální mastné kyseliny a aminokyseliny, stejně jako sekundární rostlinné látky, se

kterými se po miliony let vyvíjel, se kterými pracuje, a ze kterých je složen. Optimalizuje veškeré odkyselovací systémy a odkyselovací orgány – pro odstranění strusky bez krizí a pro otimální regeneraci.

Když je zajištěna acidobazická rovnováha, využije organismus vitální látky pro regeneraci svých zásobníků minerálních látek – pro krásnou pokožku a vlasy, stabilní šlachy, vazy, chrupavky a klouby, stejně jako pro silné kosti a svaly.

Třetí krok perfektně završuje vylučování kyselin a škodlivin v průběhu odstruskování. Zásadito-minerální péče o tělo uvolňuje z pokožky škodliviny, takže mohou být směrem do pokožky cíleně sunuty další. Zásaditá péče o tělo je nejpřirozenější péčí na světě, kterou každý z nás již jednou intenzivně praktikoval po dobu devíti měsíců, a sice před svým narozením v bříšku své matky. Po celý život je možno aktivovat a využívat přirozenou vylučovací funkci pokožky při hodnotě pH 8,0–8,5 – pomocí soli MeineBase, což je zásadito-minerální sůl pro péči o tělo. Co nemohou vyloučit ledviny, střeva a plíce, můžeme cíleně vyloučit prostřednictvím pokožky. Tímto způsobem jemně čistíme celý organismus.



Krásná pokožka je samozřejmostí: zásaditá péče o tělo osvobozuje pokožku od zatěžujících kyselin a škodlivin, chrání před podrážděním pokožky a je prevencí proti tělesnému zápachu, odnímá plísním a bradavicím jejich kyselé živné prostředí a optimalizuje samopromašťování pokožky.





Jentschurova zásaditá kúra

pro odkyselení a regeneraci

1. Rozpuštění

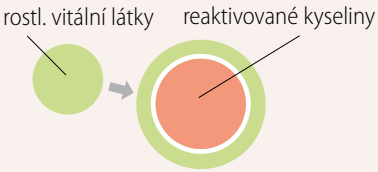
strusky z tkání pomocí čaje **7x7 KräuterTee**





2. Neutralizace

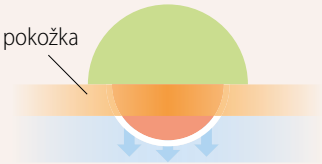
a odvedení rozpuštěných škodlivých látek, stejně jako posílení funkce ledvin a střev pomocí **WurzelKraftu**





3. Vyloučení

škodlivin pokožkou pomocí zásadito-minerální soli **MeineBase**





Jentschurova zásaditá kúra – 4-týdenní plán úspěchu

pro odkyselení a regeneraci

Den	Sport	7x7 KräuterTee	WurzelKraft	MeineBase (zásadité aplikace)
1.	✔	¼ litru	3 x 1 ČL	Sprchový peeling Koupel celého těla
2.		¼ litru	3 x 1 ČL	Sprchový peeling Koupel nohou
3.	✔	¼ litru	3 x 1 ČL	Sprchový peeling Koupel celého těla
4.		½ litru	3 x 2 ČL	Sprchový peeling Koupel nohou
5.		½ litru	3 x 2 ČL	Sprchový peeling Koupel nohou
6.	✔	½ litru	3 x 2 ČL	Sprchový peeling Koupel celého těla
7.		½ – 1 litr nebo více	3 x 2 ČL nebo více	Sprchový peeling Koupel nohou
násl. týdny	min. 3 x týdně	denně 1 litr nebo více od samého počátku pít denně 1 – 1 ½litru neperlivé vody	denně 3 x 2 ČL nebo více čím více čaje, tím více WurzelKraftu a zásadité péče o tělo ČL – čajová lžička	denně peeling a koupel chodidel nebo koupel celého těla (ve dnech tréninku koupele celého těla) **Nemůžete provádět koupele celého těla?** Provádějte více koupelí chodidel, aplikujte zásadité punčochy, zásadité návleky apod. Koupele chodidel a celého těla při teplotě 37–38 °C po dobu 30 minut – čím déle, tím lépe

Na 4 týdny potřebujete

- potraviny dle požadovaných receptů
- 100 g 7x7 KräuterTee nebo 50 sáčků tohoto čaje
- 660 g WurzelKraftu zeleninového nebo ovocného
- 750 g soli MeineBase
- 1000 g snídaně MorgenStund'
- 800 g Stolečku prostři se

Pro mimořádný úspěch

- Zásadité punčochy a/nebo zásadité návleky a/nebo zásadité tělové zábaly
- Kartáče P. Jentschury:
  Energetický kartáč pro použití za sucha, kartáč pro zásadité koupele celého těla
- Sada na klystýr (1 – 2 x za měsíc, v době provádění kúry možno provádět také jednou týdně)

Zásaditá péče o tělo

Pokožka je vylučovací orgán! Můžete cíleně využít statisíců potních a mazových žláz pro odkyselování organismu pomocí zásadité péče o tělo:

- zásadité koupele celého těla jsou nejefektivnější
- zásadité koupele chodidel jsou efektivní, lehce aplikovatelné a zvláště vhodné, když s odkyselováním začínáte
- zásadité punčochy používejte na noc a zásadité návleky přes den
- zásadité peelingy, kartáčování, masáže, zábaly, sauna a parní lázeň jsou ideálním doplňkem





Jentschurova zásaditá kúra – pro Váš osobní úspěch



V závislosti na stanovení Vašeho cíle je obzvlášť úspěšné, když zkombinujete Jentschurovu zásaditou kúru s cílenou výživou a efektivním pohybem.

Pohyb nejen zpevňuje postavu a rozpouští tukové polštářky, ale účinkuje i na mnohé další věci. Pohyb nastartuje krevní oběh a krev začne cirkulovat, takže je každá buňka těla zásobena kyslíkem a vitálními látkami. Urychlená látková výměna zdokonalí odstraňování strusky a regeneraci organismu. Pohyb brzdí proces stárnutí a předchází civilizačním chorobám, udržuje tělo pružným a zvyšuje výkonnost. Kdo se pohybuje, formuje své tělo a svůj život.

Výživa hraje rozhodující roli v souladu s motem: „Jsi to, co jíš!". Dnešní „normální" strava je pouze bohatá na „prázdné" kalorie, kyseliny a škodliviny, avšak chudá na vitální látky. Pro vitální život potřebujeme výživu bohatou na zásadité a vitální látky a dodržování následujících **sedmi tipů:**

1. Upřednostňovat vysoce cenné, přírodní, sezónní potraviny ponechané v přírodním stavu
2. Jíst pokud možno tři hlavní jídla denně
3. Konzumovat lehce stravitelná jídla pro střevní trakt: syrovou stravu podle toho, kolik jí můžete sníst, jinak raději dušenou, večer naplánovat nejmenší jídlo a nejíst příliš pozdě. Večer žádný chléb, salát, syrovou stravu nebo ovoce.
4. Šetrná příprava jídla v parním hrnci, nepoužívejte mikrovlnnou troubu.
5. Používejte vysoce cenné oleje jako lněný, konopný a řepkový olej pro saláty a studené pokrmy.
6. Konzumovat denně 3 x 2 ČL nebo více WurzelKraftu
7. Denně 1 litr čaje KräuterTee a 1–1 ½ litru neperlivé vody; pijte větší množství tekutin mezi hlavními jídly; občas si dopřejte střik z 1 dílu džusu a 3 dílů vody.





Rádi byste se dozvěděli více o speciálních konceptech výživy a pohybu a chtěli byste je cíleně zkombinovat s Jentschurovou zásaditou kúrou? Zvolte si svoji osobní cestu, jak dosáhnout svých cílů:

pro **formování** postavy — S. 14–17

pro **posílení** organismu — S. 18–21

pro **půst** pročištění & odlehčení — S. 22–29



Trénink pro formování

Tělo potřebuje cílené podněty, aby se dostalo do formy. V souladu s mottem: „Člověk se zdokonaluje díky výzvám, kterým čelí!", byste měli minimálně třikrát týdně cíleně trénovat. Optimální je převážně aerobní trénink celého těla, nejlépe v dobrém fitness studiu. Tímto způsobem optimálně spalíte tuk, aniž byste překyselili organismus. Svaly se dostanou do formy. Zlepší se držení těla. Výsledkem je na první pohled dobře stavěné tělo.



Jentschurova zásaditá kúra pro formování

Výživa pro formování

Odhalí dobrou postavu! Tkáň se zbaví strusky, posílí se a vypne. Při optimálním zásobování zásaditými látkami se ukáží obrysy těla a zvýší se výkonnost.

Pro trvale dobrou postavu se můžete s požitkem dosyta najíst zeleniny, salátu, bezlepkových potravin, např. jáhel, quinoi, amarantu apod. a ovoce, stejně jako vybraných příloh v podobě masa, ryb nebo tofu. Tato přírodní výživa Vám poskytne rovnoměrně rozloženou energii na základě svých komplexních struktur a vysokého obsahu vlákniny a udrží Váš pocit sytosti a Vaši výkonnost s pomocí malého množství kalorií. Zároveň podporuje zcela přirozeným způsobem trávení a zajistí ploché bříško. Díky přírodní vysoké hustotě živin dojde k optimálnímu zásobení organismu cennými vitálními látkami. Především pojivová tkáň se přirozenou cestou posílí a vypne.

Touto stravou přivádíte do těla pouze malé množství kyselin a škodlivin, které je možno bez problémů neutralizovat. Tím efektivně předcházíte dalšímu usazování strusky. Na základě své vyváženosti je tato strava také ideální rozmanitou výživou, která bude natrvalo udržovat v rovnováze hospodaření s kyselinami a zásadami v těle.

Výhody kúry pro formování

- Dosažení a udržení žádoucí postavy
- Možnost najíst se s požitkem dosyta, bez počítání kalorií
- Prevence jo-jo-efektu
- Vypnutí a posílení tkáně

Potraviny pro formování

- s hojností zásad, s velkým množstvím vitálních látek
- převážně plnohodnotně vegetariánské
- výživa v acidobazické rovnováze
- vysoce cenné rostlinné bílkoviny, živočišné bílkoviny s mírou
- dobře stravitelné
- ideální také jako trvalá výživa

bohaté na zásady a neutrální 80 %

bohaté na zásady
- zelenina
- salát, klíčky
- čerstvé bylinky
- WurzelKraft
- jáhly, quinoa, amarant, pohanka
- MorgenStund'
- Stolečku prostři se
- brambory
- ořechy, mandle
- ovocné a zeleninové šťávy
- čaj 7x7 KräuterTee a jiné
- rýžové, konopné a mandlové mléko

neutrální
- kvalitní rostlinné oleje (lněný, řepkový a olivový olej)
- kokosový tuk
- máslo, smetana

bohaté na kyseliny 20 %

- ryby
- maso
- vejce
- sojové produkty
- celozrnné výrobky, nejlépe ze špaldy
- luštěniny
- tvaroh se lněným olejem
- hustá šťáva z agáve, med
- mléko
- mléčné výrobky, jako sýr, jogurt

vyhněte se

- vepřovému masu
- uzeninám
- cukru a sladkostem
- sladidlům
- fast foodu
- bílé mouce
- těstovinám
- křupkám a jiným poživatinám
- nealkoholickým a energetickým nápojům
- alkoholu





Výživový plán pro formování postavy

RÁNO: MorgenStund' s ovocem, lněnými semínky, lněným olejem, skořicí, ořechy a obilnými zrny.

V POLEDNE: hodně zeleniny, salátu a klíčků
bezlepkové rostliny, např. Stolečku prostři se,
brambory nebo luštěniny jako příloha

K tomu každý týden: 2 x malé množství sýra,
1 x tvaroh se lněným olejem, např. k zelenině

VEČER: 2 x dušená zelenina,

Během týdne zeleninové polévky, eintopf (jídlo z jednoho hrnce) s luštěninami jako přílohou
2 x zelenina s bezlepkovými rostlinami jako přílohou
3 x zelenina s rybou, masem, vejcem nebo tofu jako přílohou

K TOMU DENNĚ: 3 x 2 ČL WurzelKraftu
½–1 litr čaje 7x7 KräuterTee
1–1½ litru neperlivé vody *(podrobnosti viz str. 10)*

Labužnické recepty pro formování postavy najdete na adrese www.regenerujte.cz



Sport na posílení

Abyste se dostali do formy a zlepšili odolnost proti zátěži, měli byste každý druhý den poskytnout tělu cílené impulzy a provozovat sport. Jezdit cca 30 minut na čerstvém vzduchu na kole, chodit nebo kondičně běhat. Tyto formy pohybu lze velmi dobře kombinovat s cíleným tréninkem ve fitness centru, stejně jako s plaváním, strečinkem, pilates a podobně.



Jentschurova zásaditá kúra pro posílení

Výživa pro posílení

Odlehčí organismu a posílí ho! Opět naplní zásobníky minerálních látek vlastních tělu a zregeneruje buňky, tkáně, orgány a jejich funkce. Zároveň posiluje imunitní systém.

Nová síla a energie! Nejen nadbytek kyselin a škodlivin, nýbrž i velká konzumace živočišných bílkovin vede k mnoha civilizačním nemocem, jako jsou lymfedém, ledvinové kameny, revma, dna a jiné. Přechodným vynecháním živočišných bílkovin, stejně jako cukru, hotových potravin, bílé mouky, sladkostí apod. je prvním správným opatřením za účelem pročištění těla a odlehčení organismu.

S touto variantou si můžete podle chuti a nálady vychutnávat a užívat si dosyta křupavou zeleninu, čerstvé saláty, syrovou stravu, čerstvé bylinky, bezlepkové potraviny (např. quinou, amarant, jáhly, pohanku), klíčky a ovoce.

Výhody kúry pro posílení

- odlehčí organismu a odkyseluje
- je regenerační a posilující
- je vyrovnáním za špatné stravovací návyky zatížené kyselinami, za stres atd.
- před nebo také namísto postní kúry, např. při výskytu civilizačních onemocnění
- zlepšuje trávení, uvolňuje zadržování vody a zajišťuje větší pohyblivost.

Potraviny na posílení

- s velkým obsahem zásad a živin
- kvalitní rostlinné bílkoviny s mírou
- vynechání živočišných bílkovin
- jedna kúra na 2 – 4 týdny

můžeme doporučit

- zeleninu, polévky, eintopf, saláty, klíčky
- amarant, jáhly, pohanku, quinou
- ovoce s mírou
- brambory
- mandle, ořechy a obilná zrna
- vegetariánské pomazánky, např. jako zeleninový dip nebo omáčka
- MorgenStund'
- Stolečku prostři se
- WurzelKraft
- luštěniny s mírou
- kvalitní rostlinné oleje, jako lněný, konopný, řepkový a olivový olej pro salátové zálivky
- olivový olej a kokosový tuk pro dušení zeleniny
- na kořenění mnoho čerstvých bylin a málo soli
- zeleninové a ovocné šťávy jako střik
- 7x7 KräuterTee a jiné čaje
- neperlivá voda
- konopné, rýžové a mandlové mléko

vynechte

- maso a masné výrobky, jako uzeniny
- ryby a rybí výrobky
- vejce a vaječné pokrmy
- mléko a mléčné výrobky, jako sýr, jogurt atd. (výjimka: trochu smetany, např. pro snídani MorgenStund')
- hotové potraviny
- obilné produkty a výrobky z bílé mouky, jako chléb, koláče, těstoviny atd.
- sojové výrobky, jako tofu
- cukr, výrobky s obsahem cukru, jako marmeládu, sladká jídla, zmrzlinu
- sladidla
- alkoholické nápoje, nealkoholické a energetické nápoje
- zrnkovou kávu, černý čaj





Výživový plán na posílení

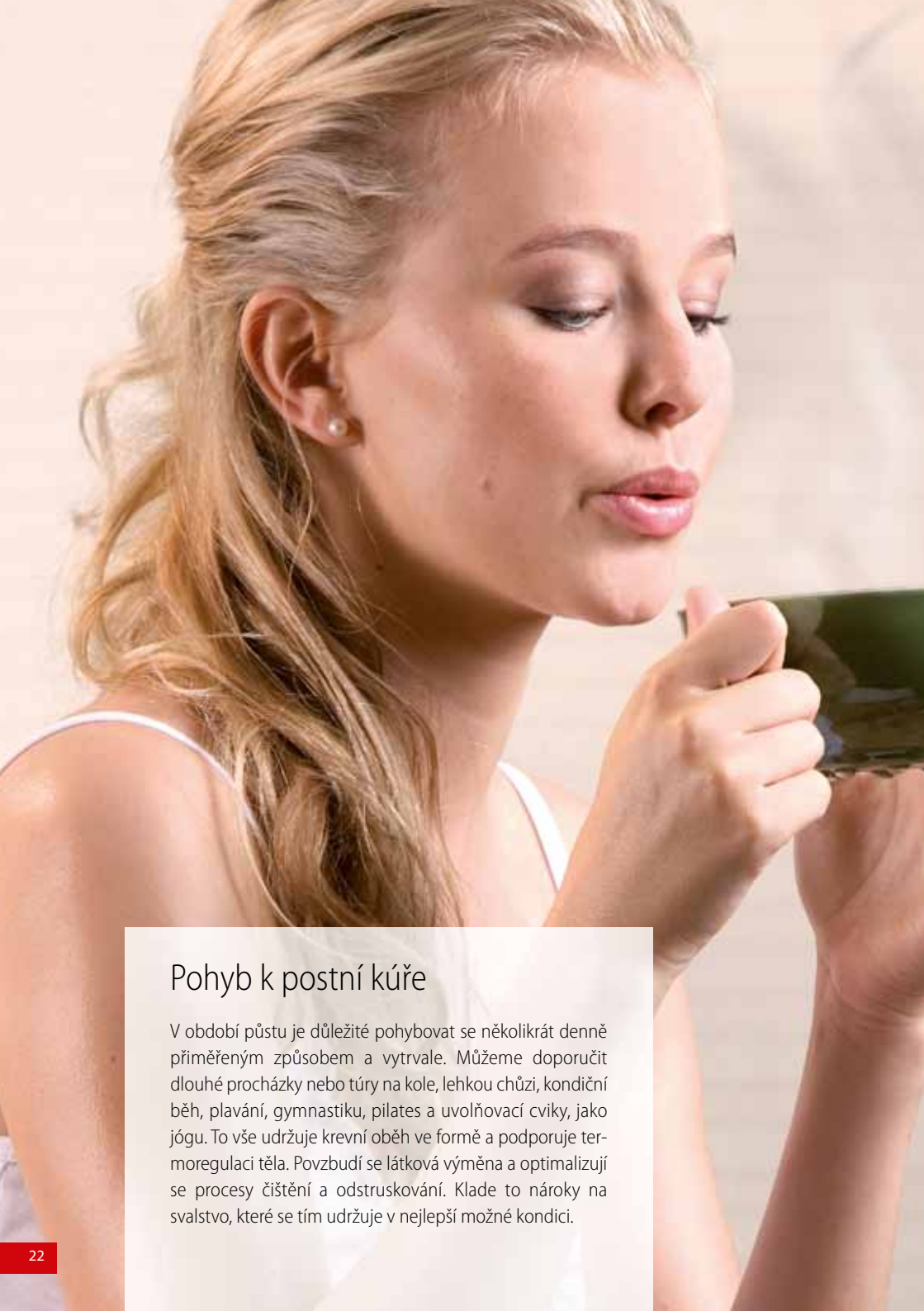
RÁNO: MorgenStund' s ovocem, ořechy, lněnými semínky, lněným olejem nebo smetanou

V POLEDNE: hodně zeleniny, saláty, klíčky, bezlepkové potraviny, např. Stolečku prostři se, brambory, (luštěniny), avokádo, vegetariánské pomazánky

VEČER: dušená zelenina, zeleninové polévky, zeleninový eintopf, bezlepkové rostliny, brambory, (luštěniny)

K TOMU DENNĚ: 3 x 2 ČL WurzelKraftu
½–1 litr 7x7 KräuterTee
1–1½ litru neperlivé vody *(Podrobnosti viz str. 10)*

Labužnické recepty na posílení najdete na adrese: www.regenerujte.cz



Pohyb k postní kúře

V období půstu je důležité pohybovat se několikrát denně přiměřeným způsobem a vytrvale. Můžeme doporučit dlouhé procházky nebo túry na kole, lehkou chůzi, kondiční běh, plavání, gymnastiku, pilates a uvolňovací cviky, jako jógu. To vše udržuje krevní oběh ve formě a podporuje termoregulaci těla. Povzbudí se látková výměna a optimalizují se procesy čištění a odstruskování. Klade to nároky na svalstvo, které se tím udržuje v nejlepší možné kondici.



Jentschurova zásaditá kúra *pro půst*

Odstranit strusku, zpomalit a nově nastartovat

Vítězství díky odříkání! Půst je nejintenzivnější formou vnitřní očisty, odkyselení a odstruskování. Půst poskytuje možnost vědomě se zklidnit a zpomalit, vyčistit si hlavu, přehodnotit staré návyky a stanovit si nové cíle.

Dr. h. c. Peter Jentschura přizpůsobil odedávna osvědčený půst naší době. Pomocí Jentschurovy zásadité kúry efektivně předcházíte postním krizím, protože se rozpustí jen tolik kyselin a škodlivin, které mohou být bez problémů zneutralizovány a vyloučeny. Při provádění jednou až dvakrát ročně je půst skutečným blahem, obzvlášť pro tlusté střevo. Při půstu se tento důležitý orgán zbaví usazenin a může se zregenerovat. Pak opět může optimálním způsobem načerpat živiny z přijímané stravy. S novou lehkostí, klidem a silou se nastolí nový životní pocit.

Upozornění! Kdo se necítí zdravý, je vyčerpán, trpí chronickými nemocemi nebo např. bere léky, by se měl před prováděním postní kúry poradit s terapeutem nebo by měl provádět Jentschurovu zásaditou kúru pro posílení.

Výhody postní kúry

- vědomě se odstřihnete od každodennosti
- vyprostíte se z kyselé propasti výživy a osvobodíte se od nesprávných životních návyků
- zbavíte tělo a tlusté střevo zátěže
- necháte spálit několik kilogramů
- získáte novou lehkost a vitalitu

Na cestě k nové energii a lehkosti

10ti až 13tidenní plán kúry

2 dny přípravy
5 – 8 dní čistě postní dny
3 dny postupného zavádění normální stravy

Počet čistě postních dnů se může lišit. Hlavně nováčci v půstu začínají rádi pěti postními dny. Počet přípravných dní a dní zavádění stravy ovšem stále činí dva až tři dny.

Co potřebujete

- 100 g čaje 7x7 KräuterTee nebo 50 čajových sáčků
- 330 g WurzelKraftu aromatického nebo ovocného nebo po 165 g aromatického a ovocného
- 750 g soli MeineBase
- P. Jentschurův přístroj na klystýr

K tomu

- o něco teplejší oblečení, popř. zahřívací láhev nebo rašelinové polštářky
- zeleninu, ovoce, čerstvé bylinky
- zeleninové nebo ovocné šťávy
- přírodní rýži nebo ovesné vločky
- neperlivou vodu
- 500 g MorgenStund'
- 400 g Stolečku prostři se
- P. Jentschurův kartáč pro koupel a energetický kartáč
- P. Jentschurovy zásadité punčochy a /nebo návleky a /nebo tělové zábaly







Zajímavosti k přípravným dnům na půst a dnům zavádění stravy

Pomocí následujících rad můžete lehce zahájit čistě postní dny a poté opět bez námahy přivyknout organismus na jídlo. Dopřejte Vašemu tělu toto odlehčení.

- Upřednostňujte potraviny s vitálními látkami, např. zeleninu, salát, syrovou stravu, čerstvé bylinky, bezlepkové rostliny, MorgenStund', Stolečku prostři se, WurzelKraft a ovoce.
- Vynechejte maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, pečivo, těstoviny a hotové potraviny, sladkosti, alkohol, kávu, nikotin, kuchyňskou sůl atd.
- Dbejte na pečlivé žvýkání a promíchání se slinami.
- Pijte přes den 1–1 ½ litrů neperlivé vody a několik šálků čaje 7x7 KräuterTee.



Zajímavosti k čistě postním dnům

Pouze pijete, a to prosím pomalu a po doušcích. Denní množství vypitých tekutin ve formě bylinkového čaje, vody a zeleninového vývaru může činit 3–5 l. Jedenkrát v průběhu dne můžete také vypít jednu sklenku zeleninové nebo ovocné šťávy smíchané s vodou v poměru 1 : 3, spolu s 1–2 čajovými lžičkami WurzelKraftu.

Klystýr

Zásaditý klystýr je přírodní a jemnou metodou na pročištění tlustého střeva. Eventuálně můžete na začátku postní kúry použít na vyčištění tlustého střeva namísto klystýru také hořkou sůl (síran hořečnatý).



Příprava čerstvého zeleninového vývaru
Zhruba 250 g zeleniny (např. mrkev, celer, pórek, brokolici, kedluben, pastiňák, rajče, květák) se uvaří do měkka s bylinkami dle své vlastní volby v jednom litru vody po dobu cca 20 minut. Pak odstavíte z ohně, scedíte zeleninu a vychutnáte si čirý vývar. *(Viz postní plán str. 28)*

Příprava ovesného nebo rýžového odvaru
Uvaříte do měkka 3 PL přírodní rýže nebo ovesných vloček v ½ l vody, protřete sítem a necháte zchladit tekutinu na teplotu vhodnou k pití. Zamícháte 1–2 PL WurzelKraftu a pijete po doušcích *(Viz postní plán str. 28)*

WurzelKraft
Toto ideální „Postní jídlo" předchází efektivně postním krizím:
- neutralizuje kyseliny a podporuje ledviny v jejich vylučovací funkci
- dodává energii pro mozek, nervy a pro optimální spalování tuků
- vysoce hodnotné bílkoviny podporují zachování svalů

Tipy:

Při postních krizích jako jsou nevolnost, bolesti hlavy nebo závratě pomáhají zásadité koupele, WurzelKraft a neperlivá voda.
Při pocitu hladu může pomoci zásaditý klystýr a vydatné pití.

Postní plán na 10 – 13 dní

Denně pohyb a uvolnění

	Den	Ráno	Dopoledne	Oběd	Odpoledne	Večer	To-Do
PŘÍPRAVA	1.	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft MorgenStund'	1 jablko	1 šálek 7x7KräuterTee Salát Brambory	1 banán	1 PL WurzelKraft TischleinDeckDich se zeleninou	Zásaditá koupel chodidel a/nebo zásadité punčochy Zásaditý zábal na ledviny (nejlépe po obědě)
	2.	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft MorgenStund'	1 šálek 7x7KräuterTee	1 šálek 7x7KräuterTee Salát 1 PL WurzelKraft	1 jablko	1 PL WurzelKraft Zeleninový eintopf nebo polévka	Zásaditá koupel chodidel a/nebo zásadité punčochy Klystýr (večer)
PŮST	3./5. 7./9.	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft Ovesný nebo rýžový odvar	1 šálek 7x7KräuterTee	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft ¼ - ½ l zeleninového vývaru nebo šťávy s vodou v poměru 1:3	1 šálek 7x7KräuterTee	1 PL WurzelKraft ¼ - ½ l zeleninového vývaru	Suché kartáčování (ráno) Zásadité koupel celého těla
	4./6. 8./10.	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft	1 šálek 7x7KräuterTee	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft ¼ - ½ l zeleninového vývaru nebo šťávy s vodou v poměru 1:3	1 šálek 7x7KräuterTee	1 PL WurzelKraft ¼ - ½ l l zeleninového vývaru	Suché kartáčování (ráno) Zásaditý zábal na ledviny (nejlépe po obědě) Zásaditá koupel chodidel a/nebo zásadité punčochy Klystýr (večer)
POSTUPNÝ NÁVRAT	11.	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft	1 šálek 7x7KräuterTee 1 jablko, (evtl. podušené)	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft ¼ - ½ l Zeleninová polévka*		1 PL WurzelKraft Zeleninová polévka*	Zásaditá koupel chodidel nebo celého těla
	12.	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft MorgenStund'	1 šálek 7x7KräuterTee 1 jablko, (evtl. podušené)	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft Brambory na loupačku se zeleninou	Ovoce	1 PL WurzelKraft Zeleninový eintopf s jáhlami	Zásaditá koupel chodidel nebo celého těla
	13.	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft MorgenStund'	Ovoce	1 šálek 7x7KräuterTee 1 PL WurzelKraft Brambory na loupačku, s lněným olejem, salát	Ovoce	1 PL WurzelKraft TischleinDeckDich se zeleninou	Zásaditá koupel chodidel nebo celého těla

PL = polévková lžíce (10 g)
Šálek = 250 ml

* Zeleninu a brambory nakrájíme na malé kousky, uvaříme do měkka a rozmixujeme. Naopak během postních dnů pijeme pouze zeleninový vývar, ze kterého zeleninu vyndáme.

Dle potřeby můžeme dané množství WurzelKraftu a 7x7 KräuterTee zvýšit nebo snížit. K čaji, prosím, pijte vždy dostatečné množství vody.



Období po půstu

Chléb a živočišné bílkoviny se pomalu a po malých porcích začleňují do stravy, nejlépe postupně, jedno za druhým. Postupujte např. po dnech. Jeden den si dáte sýr, další den rybu, poté maso a pak zase vložíte jeden den bez živočišných bílkovin atd. Tak můžete lépe pozorovat, co dobře snášíte, resp. co zvyšuje Vaši výkonnost, a co je pro Vás méně stravitelné.

Jentschurova zásaditá kúra

pro odkyselení a regeneraci

Na předcházejících stranách jste se blíže seznámili s Jentschurovou zásaditou kúrou. Tvoří základ pro odkyselení, odstruskování a regeneraci a můžete ji kdykoliv začlenit do běžného dne. Navíc jsme Vám poskytli tři různé koncepce výživy a pohybových aktivit, které v závislosti na stanovení Vašich individuálních cílů můžete kombinovat s Jentschurovou zásaditou kúrou. **Základ kúry přitom tvoří čaj 7x7 KräuterTee, WurzelKraft a koupelová sůl MeineBase.**

Jako doprovodný program se dále k Vámi zvolené kúře osvědčily další produkty (obrázek napravo), které si můžete dle obliby zvolit doplňkově – představují efektivní podporu odkyselování.



7x7 KräuterTee

– univerzální rozpouštěč strusky ze 49 vybraných bylin



WurzelKraft

– granulát ze 100 rostlin poskytuje komplexní vitální látky, je bohatý na zásadité látky, které slouží pro neutralizaci kyselin a regeneraci
➔ bohatý na kyselinu listovou a železo*



MeineBase

– zásadito-minerální koupelová sůl pro péči o tělo s hodnotou pH 8,5 Efektivní odkyselení prostřednictvím koupelí celého těla, chodidel, peelingů, zábalů a jiných zásaditých aplikací.



Snídaně MorgenStund‘

– jahelno-pohanková kaše je lehce stravitelnou a rychle hotovou snídaní, která poskytuje dlouhotrvající pocit sytosti a lze ji připravit na neuvěřitelně mnoho způsobů.
➔ bohatá na zinek, hořčík, biotin a vitamín B1**



Stolečku prostři se

– pokrm z quinoi, jáhel a zeleniny je zdravým a rychle připraveným základem pro polední nebo večerní jídlo s mnoha individuálními nápady na přípravu pokrmů
➔ bohatý na vitamín B6, kyselinu listovou, hořčík, železo a zinek***



Zásadité návleky a zásadité punčochy

– efektivní odkyselení kdykoliv v obdobích klidu a přes noc jsou zásadité punčochy volbou číslo jedna. Při aktivitách a sportu se obzvlášť dobře osvědčily zásadité návleky.



Zásadité tělové zábaly

– ideální zábalové plátno pro břicho, horní část těla (např. jako jaterní zábal) a pro záda.Velmi praktická je u tohoto zábalu kapsa pro zasunutí termoláhve nebo pro rašelinový polštářek.



Přístroj na klystýr

– jemné a přírodní pročištění tlustého střeva, především efektivní jako zásaditý klystýr čajem 7x7 KräuterTee se špetkou soli MeineBase

* 3x2 ČL (18 g) ** při 2 porcích (70 g) *** při 1 porci (50 g)

Máte otázky k Jentschurově zásadité kúře?
Rádi Vám poradíme.

J0398 © Jentschura International GmbH D - 48163 Münster 03/2014 (D)

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

Výhradní distributor produktů **P. Jentschura** v ČR a SR:
Vladislava Šafratová
Střemchová 2473/4, 106 00 Praha 10
Mobil: 00420 775 959 134
E-mail: info@regenerujte.cz • www.regenerujte.cz

Jentschura International GmbH
Dülmener Straße 33 • D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 • Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

www.regenerujte.cz
www.p-jentschura.com