

P. Jentschurova[®]



Jentschurova zásaditá kúra
formování postavy, posílení organismu & půst



ZÁSADITĚ V ROVNOVÁZE

Přáním nás všech je udržet si po celý život zdraví a krásu, stejně jako dobrou tělesnou i duševní kondici.

Dnešní stravovací a životní návyky nás spolu se stresem a negativními vlivy z životního prostředí stále více překyselují. Vyvážené hospodaření s kyselinami a zásadami v těle však představuje základ pro trvalé zdraví, vitalitu i atraktivitu.

Jentschurova zásaditá kúra je klíčem k vyrovnanému hospodaření s kyselinami a zásadami v našem těle, což vede k posílení zdraví a také větší spokojenosti. Tato brožura vám poskytne cenné a moderní podněty, individuálně sladěné s vaším přáním, a ukáže vám cestu, jak dosáhnout toho, abyste se celkově mohli cítit dobře.

Hodně radosti při čtení a při praktickém provádění.

Váš

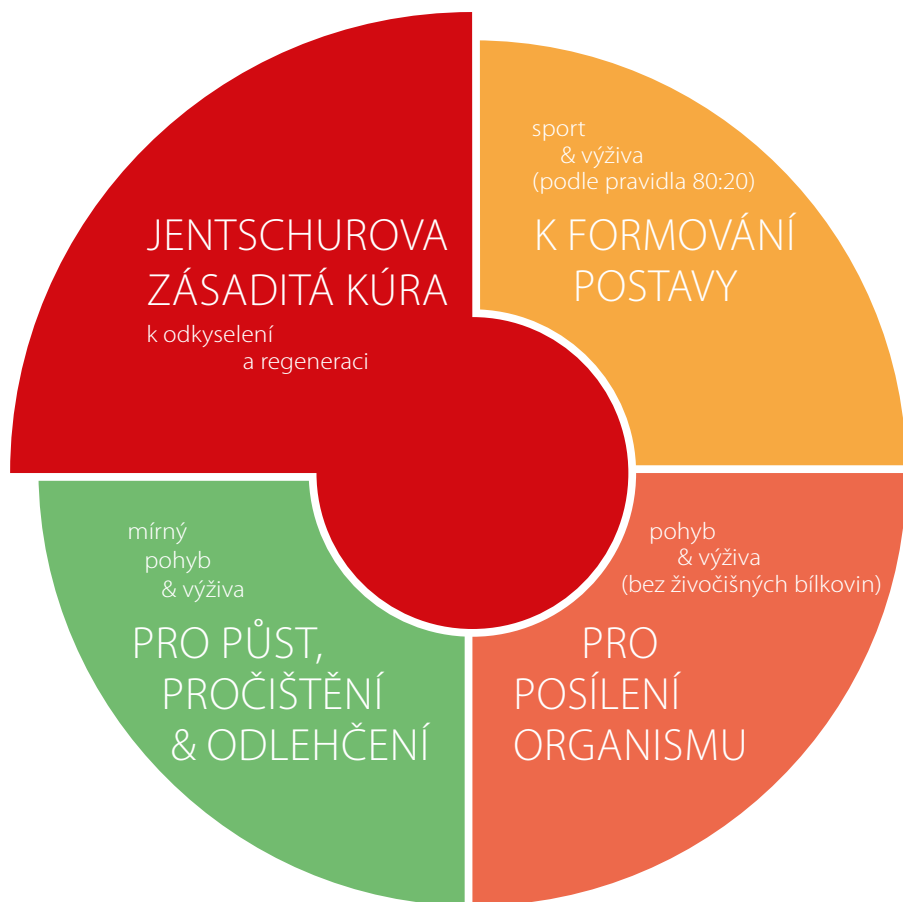
A handwritten signature in black ink, which appears to read 'P. Jentschura'.

Dr. h. c. Peter Jentschura

JENTSCHUROVA ZÁSADITÁ KÚRA

formování postavy, posílení organismu & půst

Jentschurova zásaditá kúra vám pomůže nastolit v těle acidobazickou rovnováhu. Je efektivní, lze ji lehce začlenit do denního režimu a provádět kdekoliv. Když budete Jentschurovu zásaditou kúru kombinovat s cíleným pohybem a správně zvolenou výživou, pozitivní výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.



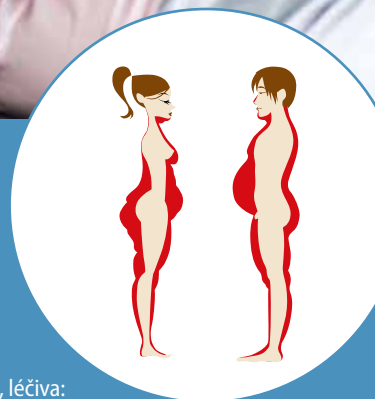


ODKUD SE BEROU Kyseliny a škodliviny?

Několik příkladů:

- **Hotové výrobky, fastfood:**
transmastné kyseliny, konzervační látky, dochucovadla
- **Maso, uzeniny:**
antibiotika, hormony, kyselina močová, sírová a dusičná
- **Ryby, sýr, vejce a potraviny a nápoje obsahující fruktózu:**
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 způsobující vedlejší účinky
- **Zubní výplně, zubní náhrady:**
amalgam, rtuť
- **Znečištěné 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
- **Kvasné a hnilobné procesy ve střevě**



JAK SE ZBAVIT PŘEKYSELENÍ

Všichni chceme být krásní a zdraví, to znamená mít lesklé, silné vlasy, krásnou pleť, pevnou tkáň, záviděníhodnou postavu, silný imunitní systém, stabilní kosti a klouby, sílu a pohyblivost – to vše je závislé na rovnováze kyselin a zásad. Příliš mnoho kyselin, což je v současnosti pro náš životní styl příznačné, urychluje procesy stárnutí a zapříčiňuje četné civilizační nemoci.

Naše vylučovací orgány, tj. ledviny, střeva a plíce, jsou v důsledku záplavy kyselin a jiných škodlivin natolik zatěžovány, že u stále většího počtu lidí přebírají roli vylučovacího orgánu pokožka. Podle vrozených dispozic pak vznikají kožní problémy, např. akné, pocení, neurodermitida, lupy a lupénka. Jakkoliv jsou tyto projevy vylučování nepříjemné, mají pro nás význam. Neměli bychom je potlačovat, nýbrž podpořit pomocí intenzivní zásadité péče o tělo.

Kyseliny, které se nevyloučí, musí totiž náš organismus neutralizovat. Pokud k tomu však nejsou k dispozici potřebné minerály z naší výživy, organismus si je obstará nouzově z vlastních zásobáren, tj. z kůže, vlasů, nehtů, zubů, tkání, kloubů a kostí.

Neutralizovat kyseliny a škodliviny a vylučovat je z těla ven, zvládá v současnosti stále méně lidí. V jejich těle se pak škodliviny ukládají naředěné vodou ve formě strusek v tukové tkáni. Tyto takzvané strusky mohou navyšovat naši hmotnost až čtyřikrát:

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

Škodlivé usazeniny zatěžují naše zdraví i postavu ukládáním vody, celulitidou a nadváhou, ale i dalšími projevy, mezi které patří ateroskleróza, ledvinové kameny, dna, revma atd. Pouze dietami a sportem tyto strusky neboli usazené kyseliny a škodliviny, jež jsou jejich příčinou, odbourat nelze. Rozhodujícím krokem k úspěchu je odkyselení.

Dr. h. c. Peter Jentschura byl první, kdo vyzkoumal tři rozhodující kroky, které je třeba respektovat jak pro úspěšné odstranění strusky, tak i pro celkovou regeneraci organismu. Touto mnoha lety osvědčenou a účinnou metodou je Jentschurova zásaditá kúra.



JENTSCHUROVA ZÁSADITÁ KÚRA



1. Prvním krokem k úspěšnému odstruskování organismu je cílené rozpuštění škodlivých usazenin na jejich původní součásti. Podle principu „stejně se rozpouští stejným“, sestavil Dr. h. c. Peter Jentschura čaj ze 49 vybraných bylin, který jemně a bezpečně rozpouští všechny strusky. Jde o bylinný čaj 7x7 Kräuter-Tee. Díky rozpuštění strusek se dosud usazené kyseliny a škodliviny opět uvolní a následně mohou být z těla odvedeny a vyloučeny.

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

2. 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 vzít v úvahu, že acidobazická rovnováha je během odkyselovací kúry zatížena dvojnásobně, neboť ke každodenním kyselinám, například z výživy nebo nadměrného sportu, se přidávají ještě reaktivované škodliviny z rozpuštěných strusek.

Výživa s převahou zásadotvorných potravin je pro zvládnutí této záplavy kyselin nedostačující. S vědomím toho, že každá rostlina obsahuje určité specifické vitální látky, vytvořil Dr. h. c. Peter Jentschura potravinu WurzelKraft, která obsahuje 103 rostlinných substancí.

Tento speciální granulát poskytuje organismu v optimální biokvalitě a využitelnosti všechny minerální látky, vitamíny, esenciální mastné kyseliny a aminokyseliny, stejně jako sekundární rostlinné látky, se kterými se po miliony let vyvíjel, s nimiž pracuje a je z nich složen. Optimalizuje veškeré odkyselovací procesy v těle, posiluje vylučovací orgány a podporuje odstranění strusky bez krizí a následnou optimální regeneraci.

Pokud máme vyváženou acidobazickou rovnováhu, organismus využije vitální látky pro regeneraci svých zásobáren minerálních látek, tedy pro krásnou pokožku a vlasy, stabilní šlachy, vazy, chrupavky a klouby, stejně jako pro silné kosti a svaly.

3. Třetí krok perfektně završuje vylučování kyselin a škodlivin v průběhu odkyselení. Zásadito-minerální péče o tělo podporuje vylučování škodlivin přes pokožku.

Jde přitom o nejpřirozenější péči o tělo na světě, kterou každý z nás již jednou intenzivně praktikoval, a to po dobu devíti měsíců před svým narozením v bříšku své matky. Aktivovat a využívat přirozenou vylučovací funkci pokožky je však možné po celý život v zásadité koupeli s pH 8,0 – 8,5 pomocí MeineBase, zásadité minerální soli určené k péči o tělo. Co nemohou vyloučit ledviny, střeva a plíce, můžeme tedy cíleně vyloučit prostřednictvím pokožky při celotělové koupeli. Tímto způsobem jemně čistíme celý organismus.

Krásná pokožka je samozřejmostí: zásaditá péče o tělo zbavuje pokožku zatěžujících kyselin a škodlivin, chrání ji před podrážděním, a také je prevencí proti tělesnému zápachu. Odnímá kyselé živné prostředí plísním a bradavicím a optimalizuje samopromaštvání pokožky.



BasenSchauer

Zásaditý sprchový gel s kvalitními přísadami, jako jsou aloe vera, přírodní minerály, bylinné extrakty, esenciální oleje a kafr pro revitalizační osvěžení celého těla, je ideálním doplňkem k MeineBase. Svým zásaditým pH kolem 7,5 podporuje přirozenou funkci pokožky.

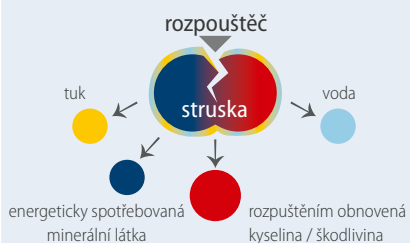


JENTSCHUROVA ZÁSADITÁ KÚRA

k odkyselení & regeneraci

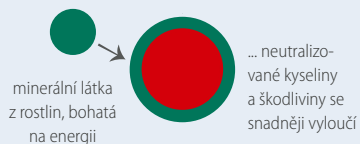
1. Rozpuštění strusek

(škodlivých usazenin) z tkání pomocí čaje 7x7 KräuterTee



2. Neutralizace kyselin

a jejich odvedení a posílení funkce ledvin a střev pomocí WurzelKraftu



3. Vyloučení kyselin

přes pokožku pomocí zásadité minerální soli MeineBase



JENTSCHUROVA ZÁSADITÁ KÚRA

– ČTYŘTÝDENNÍ PLÁN ÚSPĚCHU k odkyselení & regeneraci

Den	Pohyb	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 ½ litru 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 nohou nebo koupel celého těla (ve dnech tréninku koupele celého těla) Nemůžete provádět koupele celého těla? Provádějte více koupelí nohou, aplikujte zásadité punčochy, zásadité návleky apod. Koupele nohou a celého těla, teplota 37–38 °C po dobu minimálně 30 minut – čím déle, tím lépe



Na 4 týdny potřebujete

- potraviny dle požadovaných receptů
- 100 g 7x7 KräuterTee nebo 50 sáčků tohoto čaje
- 600 g WurzelKraftu
- 750 g soli MeineBase
- 1000 g snídaně MorgenStund'
- 800 g TischleinDeckDich

Pro mimořádný úspěch

- MiraVera – pleťová voda s kyslíkem a éterickými oleji
- Kartáče P. Jentschury: Energetický kartáč pro použití za sucha, koupelový kartáč pro zásadité koupele celého těla a zásadité sprchy
- Irigátor na klystýr (1–2 x za měsíc, v době provádění kúry možno provádět jednou týdně)



ZÁSADITÁ PÉČE O TĚLO

Pokožka je vylučovací orgán, a proto lze pro odkyselení organismu pomocí zásadité péče o tělo cíleně využít stotisíců potních a mazových žláz:

- zásadité koupele celého těla jsou neefektivnější
- zásadité koupele nohou jsou efektivní, lehce aplikovatelné a zvláště vhodné, když s odkyselením začínáte
- zásadité punčochy používejte na noc a zásadité návleky přes den
- zásaditá sprcha, 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 obzvláště úspěšné, když Jentschurovu zásaditou kúru zkombinujete s cílenou výživou a efektivním pohybem.

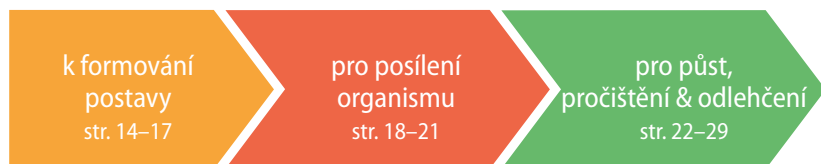


Pohyb nejen zpevňuje postavu a rozpouští tukové polštářky, ale má i mnohé další účinky. Dokáže nastartovat krevní oběh, krev začne cirkulovat a díky tomu je každá buňka těla zásobena kyslíkem a vitálními látkami. Urychlená látková výměna zdokonalí odstraňování strusky a regeneraci organismu. Pohyb zpomaluje proces stárnutí a je preventivní proti vzniku civilizačních chorob, udržuje pružné tělo a zvyšuje celkovou výkonnost. Kdo se hýbe, formuje své tělo i svůj život.

Rozhodující roli v souladu s pořekadlem „Jsi to, co jíš“ má však výživa. Dnešní běžná strava je bohatá na prázdné kalorie, kyseliny, škodliviny a chudá na vitální látky. Pro život v dobré kondici potřebujeme výživu bohatou na zásadité a vitální látky. Stačí dodržovat následujících sedm doporučení:

1. Upřednostňujte vysoce kvalitní, přírodní, sezónní potraviny v přírodním stavu
2. Pokud možno jezte tři hlavní jídla denně
3. Konzumujte lehce stravitelná jídla pro střevní trakt: syrovou stravu podle toho, zda ji dobře snášíte, jinak raději dušenou, večer jezte nejmenší jídlo a nejezte příliš pozdě. Večer nejezte žádný chléb, salát, syrovou stravu ani ovoce.
4. Jídla připravujte šetrně v parním hrnci, nepoužívejte mikrovlnnou troubu.
5. Používejte oleje nejvyšší kvality, např. lněný, konopný a řepkový olej na saláty a studenou kuchyni.
6. Konzumujte denně 3 x 2 ČL nebo více WurzelKraftu.
7. Denně vypijte 1 litr čaje 7x7KräuterTee a 1–1 ½ litru neperlivé vody. Pijte větší množství tekutin mezi hlavními jídly, občas si dopřejte strík 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:







JENTSCHUROVA ZÁSADITÁ KÚRA K FORMOVÁNÍ

dle
pravidla
80:20

Výživa k formování

přináší vysněnou postavu. Tkáň se zbaví usazenin, vypne se a posílí. Při optimálním zásobování zásaditými látkami se tělo vyrýsuje a zvýší se jeho výkonnost.

Pro trvale pěknou postavu se můžete s požitkem dosyta najíst zeleniny, salátu, bezlepkových potravin (jáhel, quinoj, amarantu apod.), 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. Budete se cítit sytí a výkonní navzdory nízkému přísunu kalorií. Zároveň zcela přirozeným způsobem podpoříte trávení, což vám zajistí ploché břicho. Díky přirozené vysoké koncentraci živin dojde k optimálnímu zásobení organismu cennými vitamíny a látkami.

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

Pohyb k formování

Tělo potřebuje cílené podněty, aby se dostalo do formy. V souladu s motem: „Člověk se zdokonaluje díky výzvám, kterým čelí“, byste se měli minimálně třikrát týdně cíleně hýbat. Optimální je aerobní trénink celého těla, nejlépe v dobrém fitness studiu. Tímto způsobem spálíte tuk, aniž byste překyselili organismus. Svaly se dostanou do formy a zlepší se držení těla. Výsledkem je na první pohled dobře stavěné tělo.

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

- 80 % zásadotvorných a neutrálních potravin, 20 % kyselinotvorných potravin
 - převážně vegetariánské
 - bohaté na vitamíny a minerály
 - vysoce cenné rostlinné bílkoviny
 - živočišné bílkoviny s mírou, v nejlepší kvalitě
- **ideální také jako trvalá výživa**



80 % zásadotvorné a neutrální

bohaté na zásady			
	zelenina	jáhly, quinoa,	ořechy, mandle
	salát, klíčky	amarant,	jedlé kaštiny/mouka
	čerstvé bylinky	pohanka	zeleninové šťávy
	WurzelKraft	TischleinDeckDich	ovocné šťávy
	MorgenStund'	brambory	rýžové, konopné a mandlové mléko
Neutrální			
	kvalitní rostlinné oleje (lněný, řepkový a olivový olej)	kokosový tuk, ghee	máslu, smetana



20 % kyselinotvorné

	ryby	celozrnné výrobky, nejlépe ze špaldy	tvah s lněným olejem
	maso		luštěniny
	vejce	mléko	
	sójové produkty	hustá šťáva z agáve, med	mléčné výrobky, jako sýr, jogurt



omezte

	vepřové maso	fast food,	slané snacky
	uzeniny	hotová jídla	alkohol
	sladidla	bílou mouku	těstoviny
	cukr a sladkosti	nealkoholické a energetické nápoje	nápoje a cukrovinky obsahující fruktózu



VÝŽIVOVÝ PLÁN PRO FORMOVÁNÍ POSTAVY

- Ráno:** MorgenStund' s ovocem, lněnými semínky, lněným olejem, skořicí, ořechy a semínky
- V poledne:** hodně zeleniny, salátu a klíčků, bezlepkové potraviny, např. Tischlein-DeckDich, brambory nebo luštěniny jako příloha **k tomu během týdne:** 2 x malá porce sýra, 1 x tvaroh s 1 lžící lněného oleje
- Večer:** 2 x dušená zelenina, zeleninové polévky, eintopf (jídlo z jednoho hrnce) popř. s luštěninami jako přílohou, 2 x zelenina s bezlepkovými obilninami 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:
www.regenerujte.cz.



JENTSCHUROVA ZÁSADITÁ KÚRA PRO POSÍLENÍ

bez
živočišných
bílkovin

Výživa pro posílení

odlehčí organismu a posílí ho! Opět naplní tělu vlastní zásobníky minerálních látek, regeneruje buňky, tkáně, orgány a jejich funkce. Zároveň posiluje imunitní systém.

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

S touto variantou si můžete vychutnávat do-
syta křupavou zeleninu, čerstvé saláty, syro-
vou stravu, čerstvé bylinky, bezlepkové potra-
viny (např. quinou, amarant, jáhly, pohanku),
klíčky a ovoce.



Posílení pohybovou aktivitou

Abyste se dostali do formy a zlepšili svoji odolnost, měli byste každý druhý den poskytnout tělu cílené impulzy a věnovat se pohybu. Jezdit cca 30 minut na kole na čerstvém vzduchu, 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.

VÝHODY KÚRY PRO POSÍLENÍ



- odlehčí a odkyslí organismus
- regeneruje a posiluje
- je vyrovnáním za špatné stravovací návyky zatížené kyselinami, za stres atd.
- provádíme před postní kúrou nebo místo ní např. při výskytu civilizačních onemocnění
- zlepšuje trávení, uvolňuje zadržování vody a zajišťuje větší pohyblivost

POTRAVINY K POSÍLENÍ

V kůře pro posílení je tělo zásobováno po dobu 2–4 týdnů velkým množstvím vitamínů, minerálů a stopových prvků, aby se optimálně doplnily vlastní zásobárny minerálních látek. Během této doby **se zřekneme živočišných bílkovin** a rostlinné bílkoviny konzumujeme s mírou. Tímto způsobem je organismus optimálně posílen a regenerován.



vhodné

- zelenina, polévky, Eintopf, saláty, klíčky
- amarant, jáhly, pohanka, quinoa
- ovoce s mírou
- brambory
- mandle, ořechy a semínka
- vegetariánské pomazánky, např. jako zeleninový dip nebo omáčka
- MorgenStund'
- TischleinDeckDich
- WurzelKraft
- luštěniny
- sója a lupina
- kvalitní rostlinné oleje, jako lněný, konopný, řepkový a olivový olej pro salátové zálivky
- olivový olej a kokosový tuk pro dušení zeleniny
- mnoho čerstvých bylin a málo soli
- zeleninové a ovocné šťávy jako střík
- konopné, rýžové a mandlové mléko
- jedlé kaštiny/mouka



omezte

- maso a masné výrobky, uzeniny
- ryby a rybí produkty
- vejce a vaječné pokrmy
- mléko a mléčné výrobky, jako sýr, jogurt atd.
- hotové potraviny
- obilniny a výrobky z bílé mouky, jako chléb, koláče, těstoviny atd.
- cukr, výrobky s obsahem cukru, marmeládu, sladkosti, zmrzlinu
- sladidla
- alkoholické nápoje
- soft drinky a energetické nápoje
- nápoje a cukrovinky obsahující fruktózu
- zrnkovou kávu, černý čaj



bez
živočišných
bílkovin

VÝŽIVOVÝ PLÁN NA POSÍLENÍ

- Ráno:** MorgenStund' s ovocem, ořechy, lněnými semínky, lněným olejem apod.
- V poledne:** hodně zeleniny, saláty, klíčky, bezlepkové potraviny, např. TischleinDeck-Dich, 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, 1–1 ½ litru neperlivé vody
(Podrobnosti viz str. 10)



Labužnické recepty na posílení najdete v internetu na:
www.regenerujte.cz.



JENTSCHUROVA ZÁSADITÁ KÚRA PRO PŮST

Odstranění škodlivých usazenin, zpomalení a nový start

Vítězství díky odříkání! Půst je nejintenzivnější formou vnitřní očisty, odkyselení a odstruskování. Půst poskytuje možnost se vědomě 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. Díky jeho půstu efektivně předejete 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 může opět optimálním způsobem čerpat živiny z přijímané stravy, což pocítíte přívalem pocitů lehkosti, klidu a síly.

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

Mírný pohyb během postní kúry

Během období půstu je důležitý pravidelný přiměřený pohyb. Můžeme doporučit dlouhé procházky, jízdu na kole, jogging, 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.

VÝHODY POSTNÍ KÚRY



- vědomě se odstřihnete od každodennosti
- osvobodíte se od kyselých stravovacích a životních návyků
- zbavíte tělo a tlusté střevo zátěže
- spálíte několik kilogramů váhy
- získáte novou lehkost a vitalitu

PŮST – CESTA K NOVÉ ENERGII A LEHKOSTI

10 až 13denní plán kúry

- 2 dny přípravy
- 5 – 8 dní čistě postních dnů
- 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 však stále činí dva až tři dny.

CO POTŘEBUJETE

- 100 g čaje 7x7 KräuterTee nebo 50 čajových sáčků
- 300 g WurzelKraftu
- 750 g soli MeineBane
- P. Jentschura 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' – snídaňovou kaši
- 400 g TischleinDeckDich – zeleninový pokrm
- P. Jentschura koupelový kartáč a energetický kartáč
- P. Jentschura zásadité punčochy nebo návleky ev. tělový zábal na játra
- BasenSchauer – zásaditý sprchový gel
- MiraVera – pleťová voda s kyslíkem a éterickými oleji

Zajímavosti k přípravným dnům a dnům postupného zavádění stravy

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

- Upřednostňujte potraviny obsahující vitální látky, např. zeleninu, salát, syrovou stravu, čerstvé bylinky, bezlepkové rostliny, MorgenStund', TischleinDeckDich, WurzelKraft a ovoce.
- Vynechte 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 litru neperlivé vody a několik šálků čaje 7x7 KräuterTee.







PODROBNOSTI K ČISTĚ POSTNÍM DNŮM

Budete pouze pít, důležité je pít 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 také můžete vypít jednu sklenku zeleninové nebo ovocné šťávy smíchané s vodou v poměru 1:3, spolu s 1–2 čajovými lžičkami WurzelKraftu.

Příprava čerstvého zeleninového vývaru

Zhruba 250 g zeleniny (např. mrkev, celer, pórek, brokolice, kedluben, pastinák, rajče, květák) se uvaří do měkka s bylinkami podle vlastní volby v jednom litru vody po dobu cca 20 minut. Pak hrnec z plotny odstavíte, scedíte zeleninu a vychutnáte si čirý vývar (viz postní plán str. 28).



Příprava ovesné nebo rýžové vody

Uvaříte do měkka 3 PL přírodní rýže nebo ovesných vloček v ½ l vody, přecedíte přes sítko a tekutinu necháte zchladit na teplotu vhodnou k pití. Zamícháte 1–2 PL WurzelKraftu a pijete po doušcích. (viz postní plán str. 28).

Klystýr

Zásaditý klystýr je přírodní a jemnou metodou na pročištění tlustého střeva. Eventuálně můžete na začátku postní kúry použít na vyčištění tlustého střeva místo klystýru také zprůchodňující sůl F.X. Mayr Passagesalz nebo hořkou sůl (sírán hořečnatý, Epsomská sůl).

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

Denní pohyb
a uvolnění

Den	Ráno	Dopoledne	Oběd	Odpoledne	Večer	To-Do
1.	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft MoggenStund'	1 Jablko	1 šálek 7x7KráuterTee Salat Brambory	1 Jablko	1 PL WurzelKraaft TischlenDeckDich se zeleninou	Zásaditá koupel nohou nebo zásaditě puncťochy, zásaditá sprcha, zásaditý zábal na ledviny (nejlépe po obědě)
2.	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft MoggenStund'	1 šálek 7x7KráuterTee	1 šálek 7x7KráuterTee Salat 1 PL WurzelKraaft	1 Jablko	1 PL WurzelKraaft Zeleninový entropf nebo polevka sprcha, klystýr (večer)	Zásaditá koupel nohou nebo zásaditě puncťochy, zásaditá sprcha, klystýr (večer)
3./5. 7./9.	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft Ovesná nebo rýžová voda	1 šálek 7x7KráuterTee	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft 1/4–1/2 l zeleninového vývaru nebo šťávy s vodou v poměru 1:3	1 šálek 7x7KráuterTee	1 PL WurzelKraaft 1/4–1/2 l zeleninového vývaru	Suché kartáčování (ráno) nebo nastříkejte přípravek Mirakera na tělo (ráno), zásaditá koupel celého těla
4./6. 8./10.	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft	1 šálek 7x7KráuterTee	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft 1/4–1/2 l zeleninového vývaru nebo šťávy s vodou v poměru 1:3	1 šálek 7x7KráuterTee	1 PL WurzelKraaft 1/4–1/2 l zeleninového vývaru	Suché kartáčování (ráno) nebo nastříkejte přípravek Mirakera na tělo, zásaditý zábal na ledviny (nej- lépe po obědě), zásaditá koupel nohou nebo zásaditě puncťochy, zásaditá sprcha, klystýr (večer)
11.	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft	1 šálek 7x7KráuterTee 1 Jablko (ev. podušené)	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft 1/4–1/2 l bramborovo-zeleninového vývaru*		1 PL WurzelKraaft Zeleninová polevka*	Zásaditá sprcha, zásaditá koupel nohou nebo celého těla
12.	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft MoggenStund'	1 šálek 7x7KráuterTee 1 Jablko (ev. podušené)	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft Brambory na loupáčku se zeleninou	Ovoce	1 PL WurzelKraaft Zeleninový entropf s jáhlyami	Zásaditá sprcha, zásaditá koupel nohou nebo celého těla
13.	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft MoggenStund'	Ovoce	1 šálek 7x7KráuterTee 1 PL WurzelKraaft Brambory na loupáčku, varoh s líněným olejem, salát	Ovoce	1 PL WurzelKraaft TischlenDeckDich se zeleninou	Zásaditá sprcha, zásaditá koupel nohou nebo celého těla

POSTUPNÝ NÁVRAT

PŮST

PŘÍPRAVNÉ DNY

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

* 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 WurzelKraaftu
a 7x7 KräuterTee zvýšit nebo snížit k čaji, prosím, pijte vždy
dostatečně množství vody.



OBDOBÍ PO PŮSTU

Chléb a živočišné bílkoviny se do výživy opět začleňují pomalu a po malých porcích. Postupujte např. po dnech. Jeden den si dáte sýr, další den rybu, poté maso a pak zase vložte jeden den bez živočišných bílkovin atd. Tak můžete lépe pozorovat, co snášíte dobře resp. co zvyšuje vaši výkonnost a co je pro vás naopak méně stravitelné.

JENTSCHUROVA ZÁSADITÁ KÚRA

k odkyselení a regeneraci

Na předcházejících stranách jste se blíže seznámili s Jentschurovou zásaditou kúrou. Tvoří základ pro odkyselení, odstruskování i 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.**

K zásadité kúře si můžete zvolit doplňkově i další osvědčené produkty (obrázek napravo), které představují efektivní podporu odkyselování.

ZÁKLADNÍ 3 KROKY



7x7 KräuterTee

Univerzální rozpouštěč škodlivých usazenin ze 49 vybraných bylin.



WurzelKraft

Granulát ze stovky rostlin bohatý na zásadité a vitální látky, které slouží k neutralizaci kyselin a k regeneraci.



MeineBase

Zásadito-minerální koupelová sůl pro péči o tělo s hodnotou pH 8,5 je vhodná pro efektivní odkyselení prostřednictvím koupelí celého těla, chodidel, peelingů, zábalů a jiných zásaditých aplikací.

DALŠÍ OSVĚDČENÉ PRODUKTY



MorgenStund'

Jahelno-pohanková kaše je lehce stravitelnou a rychle hotovou snídaní, která poskytuje dlouhotrvající pocit sytosti a lze ji připravit na neuvěřitelně mnoho způsobů.



TischleinDeckDich

Pokrm z quinoj, jáhel a zeleniny je zdravým a rychle připraveným základem pro polední nebo večerní jídlo s mnoha individuálními nápady na přípravu pokrmů.



MiraVera

Osvěžující pletová voda s kyslíkem a éterickými oleji vhodná k nastříkání na kůži. Vitalizuje a regeneruje.



BasenSchauer

Vysoce kvalitní zásaditý sprchový gel s cennými přísadami pro vitalizační a harmonizující péči o náročnou pleť. Je také ideální pro regeneraci po sportu.



Zásadité návleky a zásadité punčochy

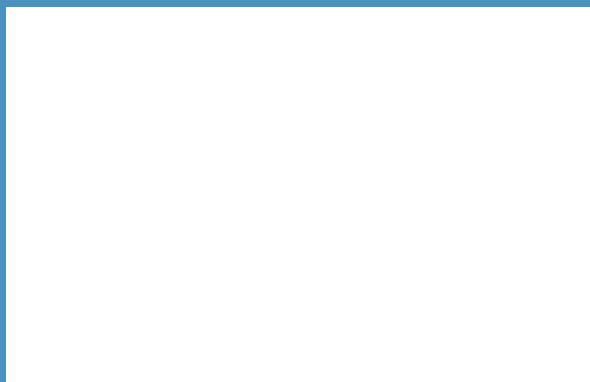
Pro efektivní odkyselení v obdobích klidu a přes noc jsou zásadité punčochy volbou číslo jedna. Při aktivitách a sportu se obzvláště dobře osvědčily zásadité návleky.



Irigátor

Jemné a přírodní pročistění tlustého střeva, především efektivní jako zásaditý klystýr čajem 7x7 KräuterTee se špetkou soli MeineBase.

Rádi vám poradíme!



Jentschura International GmbH

Otto-Hahn-Strasse 22 - 26 • D-48161 Münster

Tel.: +49 (0) 25 34 - 97 44-0 • Fax: +49 (0) 25 34 - 97 44-44

E-mail: info@p-jentschura.com

Výhradní distributor produktů P. Jentschura v ČR a SR:

AlcaMedica s.r.o.

Střemchová 2473/4, 106 00 Praha 10

Mobil: 00420 775 959 134

E-mail: info@regenerujte.cz

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

