



Regenerujte.sk

# Ako úspešne vyčistiť svoje telo



Ute & Roland Jentschura

## OBSAH

---

AKO SI UDRŽÍM KRÁSU A ZDRAVIE? .....	4
TRI DRUHY CIVILIZAČNÝCH CHORÔB.....	7
STÁRNUTIE, KRÁSA A ZDRAVIE .....	10
AKO SA ÚSPEŠNE ZBAVÍM USADENÍN A POKIAĽ MOŽNO BEZ PROBLÉMOV?.....	14
TROJSKOK ODKYSLENIA V PRAXI .....	22
ZÁVER.....	27

## ÚVOD

---

### Návod pre trvalú krásu & zdravie

My ľudia sme od prírody stvorení ako dokonalé bytosti. S našou schopnosťou neustálej regenerácie by sme sa mohli dožiť 120 a viac rokov, ale praktická cesta k tomuto cieľu je omnoho zaujímavejšia než teoreticky dosiahnuteľný cieľ.

## AKO SI UDRŽÍM KRÁSU A ZDRAVIE?



Je to jednoduchšie ako si veľa ľudí myslí a vie.

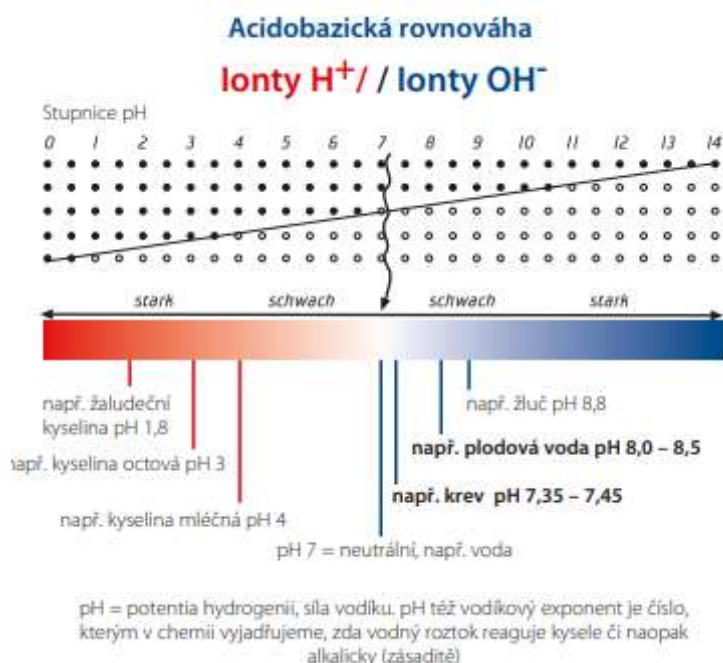
V zásade si môžeme v súlade s práním nás všetkých udržať krásu a zdravie tým, že budeme dodržiavať tri príkázania, ktoré Peter Jentschura formuloval vo svojom bestselleri zdravotnej literatúry „Zdravie vďaka okysleniu a vylúčeniu škodlivín“. Tri príkázania pre zdravie a krásu znejú:

**Vyhni sa škodlivému!**  
**Jedz, pi a konaj užitočne!**  
**Vylučuj škodliviny!**

Milióny rokov sme sa vyvíjali v súlade s prírodou a prispôbobi sme sa tomu. Živá príroda nám v hojnosti dodávala všetky vitálne a minerálne látky, ktoré potrebujeme pre našu krásu a zdravie. Škodlivé potraviny sa takmer nevyskytovali a to málo, čo sa do tela dostane, mohlo byť bez problémov zase vylúčené. Nemohli sme ani inak než žiť podľa troch prikázaní pre zdravie. Čo sa týka našej látkovej výmeny mali by sme sa podľa týchto troch prikázaní vyhýbať kyselinám a jedom a hľadať zásady resp. zásaditosť.

**Krása a zdravie sú zásadité  
lebo naša krv je zásaditá.**

Naša krv spojuje 100 miliónov buniek v našom tele do jedného zmysluplného celku. Pre svoje všestranné funkcie vyžaduje zásaditú hodnotu pH medzi 7,35 a 7,45. Jedine v tejto zásaditej konzistencii môže krv optimálne tiecť, vyživovať bunky a udržiavať organizmus v čistote.



## Čo útočí na našu krásu a zdravie?

Vďaka nášmu modernému spôsobu života a stravovacím návykom je naše telo opakovane vystavované škodlivému množstvu kyselín a jedov. Vitálne látky, ktoré vyrovňávajú zásaditosť vo forme prírodných energeticky bohatých minerálnych látok a stopových prvkov sa v spracovaných koncentrovaných potravinách takmer nevyskytujú a tieto potraviny preto dodávajú telu iba veľké množstvo „prázdnych“ kalórií.

Nasledujúci prehľad ukazuje niekoľko typických potravín a požívatín s nadmerným množstvom kyselín, ktoré pohlcujú vitálne látky a životné návyky, ktoré nám berú silu:

Mäso a mäsové výrobky _____	kyselina močová
Bravčové mäso _____	kyselina sírová a dusičná
Sladkosti, cukor, produkty z bielej múky _____	kyselina octová
Sladidlo _____	kyselina mravčia
Nealkoholické nápoje _____	kyselina fosforová
Káva, čierny čaj, červené víno _____	kyselina tanínová
Lieky proti bolesti _____	kyselina acetylsalicylová
Nadmerná telesná váha _____	kyselina mliečna
Stres, hnev _____	kyselina soľná

## TRI DRUHY CIVILIZAČNÝCH CHORÔB

Pokiaľ ak i len mierne klesne hodnota pH našej krvi, krv zhustne a tvoria sa v nej zhluky červených krviniek, ktoré tuhnú. To obmedzuje zásobovanie buniek kyslíkom a živinami rovnako ako odvádzanie a vylučovanie škodlivín. Kyseliny a jedy a iné škodliviny sa v tele hromadia.

Hrozí, že acidobázická rovnováha bude porušená. Acidobázická rovnováha je základ pre všetky procesy, látkové výmeny a funkcie v tele lebo napr. hormóny, enzýmy a náš imunitný systém nemôžu v príliš kyslom prostredí fungovať.

Jedným z najvyšších princípov látkovej výmeny je udržať hodnotu pH krvi a rovnováhu medzi kyselinami a zásadami na stabilnej hodnote. Na pokles hodnôt pH reaguje náš organizmus nasledujúcimi symptómami:

1. Štrukturálne poškodenie
2. Vylučovanie
3. Usadeniny

### **1. Štrukturálne poškodenie**

Nadbytok kyselín a jedov naleptáva naše bunky, tkanivá a orgány, naše kĺby a kosti. Poleptania, ktoré je možné pozorovať, sú často sprevádzané zápalovými procesmi ako napr. zápal mandlí, zápal žalúdočnej sliznice alebo diabetes. Hrozí že kyseliny a jedy narušia našu životne dôležitú acidobázickú rovnováhu.

Naše telo sa bráni poleptaniu a poškodeniu kyselinami a jedmi, tak že neutralizuje pomocou energeticky bohatých zásadotvorných vitálnych a minerálnych látok. Pri nadbytku kyselín a škodlivín musí naše telo vzhľadom k nedostatku minerálnych látok v modernej strave často siahnuť k svojim vlastným zásobníkom minerálnych látok popr. si ich vziať na pomoc.

Kyseliny a jedy spotrebúvajú naše zásobárne minerálnych látok v pokožke, vo vlasoch, zuboch, kĺboch a kostiach a spolu so stratou vlasov a osteoporózou ničia našu krásu a zdravie.

## 2. Vylučovanie

Pri neutralizácii kyselín a jedov pomocou zásadotvorných minerálnych látok vznikajú neutrálne soli. Naše primárne vylučovacie orgány - ľadviny, črevá a pľúca - však nemôžu vylučovať ľubovoľne veľké množstvo kyselín a jedov alebo zmysluplne vytvorených neutrálnych solí. Každý tento orgán má určitú vylučovaciu funkciu a taktiež kapacitu. Ta nemôže byť vzhľadom k existujúcemu ochrannému mechanizmu prekročená, pretože inak by došlo k poleptaniu, otrave alebo zasoleniu týchto orgánov.

**Kožné problémy** - aby sa tak nestalo, zosilní organizmus vylučovanie prostredníctvom pokožky, avšak tá nemá žiadny prirodzený ochranný mechanizmus. Podľa citlivosti alebo koncentrácie a podľa agresivity kyselín a jedov dochádza k nadmernému zaťažovaniu a podráždeniu pokožky. Prejavy toho sú telesný zápach, potenie, vyrážky, akné, ekzémy, furunkly, neurodermitída, lupienka, alergie alebo otvorená noha.

**Plesne** - Kyslé alebo dokonca jedovaté prostredie pokožky spôsobené vylučovaním poskytuje ideálne podmienky pre vznik kožných, nechtových plesní, črevných a pošvových plesní. Tie vznikajú pri stupňoch kyslosti medzi pH 3,5 a pH 5,5. Plesne sú následky a symptómy prekyslenia a otráveného organizmu. V prírodnom liečiteľstve sú plesne považované za „požieračov kyselín a jedov“. Zmiznú až vtedy keď sa upraví kyslé prostredie pokožky, ich ideálna živná pôda a to zásadotvorné zvnútra a zásadito zvonku.

## 3. Usadeniny - skládky

Kyseliny a jedy ktoré nemôže organizmus vylúčiť prostredníctvom ľadvín, čriev, pľúc ani kože a sliznice, neutralizuje pomocou minerálnych látok a mení ich v neutrálne soli. Pretože ani tie nemôžu vylučovať neobmedzene, musí ich viazané na vodu a tuk ukladať ako usadeniny. Tak sa u mnoho žien tvoria skládkové usadeniny vo forme celulitídy napr. na stehnách, zadku a bokoch.

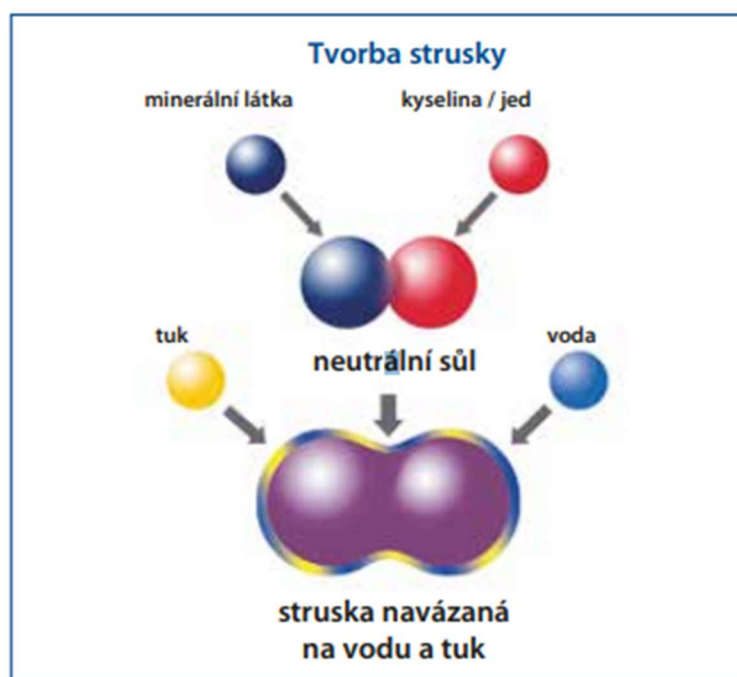


U dny sa jedná o usadeniny vápniku s obsahom kyseliny močovej po dlhodobej konzumácii nadmerného množstva živočíšnych bielkovín. Ďalšie usadeniny sa môžu prejaviť ako reuma, žľčové, ľadvinové alebo močové kamene, lipomy, fibrómy a podobne.

Malé množstvo tekutín, nedostatok pohybu, zlé prekrvenie a nízka telesná teplota pozitívne ovplyvňujú ukladanie skládok.

Prekyslenie sa môže prejavíť rôznym spôsobom. Pozorujte sa sami. Veľa príznakov prekyslenia a otravy sa prejaví na našej periférii, t.j. na tvári a na hlave, na pokožke a sliznici. Vypadávanie vlasov a vyrážky, potenie, svrbenie, plesne, starecké fľaky a podobne sú neklamným znamením otravy, prekyslenia a zanesenia skládok.

Hromadenie usadenín prebieha podľa hierarchie životnej dôležitosti, ktorú prebádal Peter Jentschura a Josef Lohkämper. Najskôr prebieha v tukovom tkanive, potom vo väzive a svalstve. Hneď ako sa tieto sklady naplnia, dochádza k ďalším usadeninám v kĺbových puzdrách a ľadvinách, v močovom mechúre a žľčníku, neskôr taktiež v orgánoch a nakoniec v srdci a mozgu. Pretože máme na rukách a nohách, na kolenách a členkoch a taktiež na krku a v oblasti ramien nižšiu teplotu než v strede tela, hromadia sa usadeniny najskôr na týchto periférnych miestach. Soli, ktoré sa najhoršie rozpúšťajú vo vode, ako napr. močové, šťavelové a tanínové soli sa usadzujú ako prvé.





Je opäť na čase sa zaoberať tým ako si po dobu svojho života určitými návykmi, výživou, starostlivosťou o telo a štýlom života udržať zdravie a krásu dlhšie než je tomu u väčšiny ľudí. Pretože starnutie by nemalo znamenať byť chorý dlhšie než tomu bolo u predošlých generácií, ale zostať do budúca dlhšiu dobu krásny a zdravý.

## Čo je krása? Čo je zdravie?

Zdravie tela znamená zbaviť bunky, tkanivá a orgány kyselín, jedov a usadenín a zároveň naplniť telesné zásobárne živinami a minerálnymi látkami. Pokiaľ budú tieto zásobárne čo možno najdlhšie nevyužité, je to najlepší predpoklad pre to, že zostaneme natrvalo zdraví a krásni. Pokiaľ majú všetky bunky, tkanivá a orgány k dispozícii dostatočný potenciál živín, sú schopné sa nepretržite regenerovať, môžu odraziť škodlivé substancie a vylučovať.

## Jedz, pi a konaj užitočne

Prostredníctvom prevažne plnohodnotnej vegetariánskej a tým aj zásadotvornej stravy s hojnosťou minerálnych látok, s veľkým množstvom zeleniny, trochou ovocia a omnimolekulárnymi (všetko zahŕňajúcimi) rastlinnými potravinami môžeme zaistiť, aby zásobárne minerálnych látok v našom tele zostali dobre naplnené. Tým si na dlho udržíme krásu a zdravie. WuzelKraft je takou omnimolekulárnou potravinou, ktorá sa vyrába z veľa rastlín. Veľký počet živín v ňom obsahujúcich ďalej tejto potravine názov: latinsky omnes = všetky; všetky molekuly = omnimolekulárne.



Pitím zhruba 1 litra neperlivej vody ½ - 1 litra bylinkového čaju dobre prepláchneme organizmus a vylučovacie orgány. Stres vyrovnáme meditáciou, autogénnym tréningom, čítaním dobrej knihy alebo odpočinkovou prechádzkou. Namiesto nadmerného športu nastupuje jóga, thai-chi, pilates a strečink.

### Tip pre každodennú výživu

80% zásadotvorných potravín  
20% kyselinotvorných potravín a požívatín

Nájdite si zdravú strednú cestu medzi kyselinami a zásadami, pretože „pôžitok je otázkou množstva“. Malé množstvá kyselín si môžete pri nadbytku zásad vychutnať kompenzačne. Môžete a mali by ste každý pôžitok bohatý na kyseliny vykompenzovať zásadotvornou výživou a zásaditou starostlivosťou o telo.

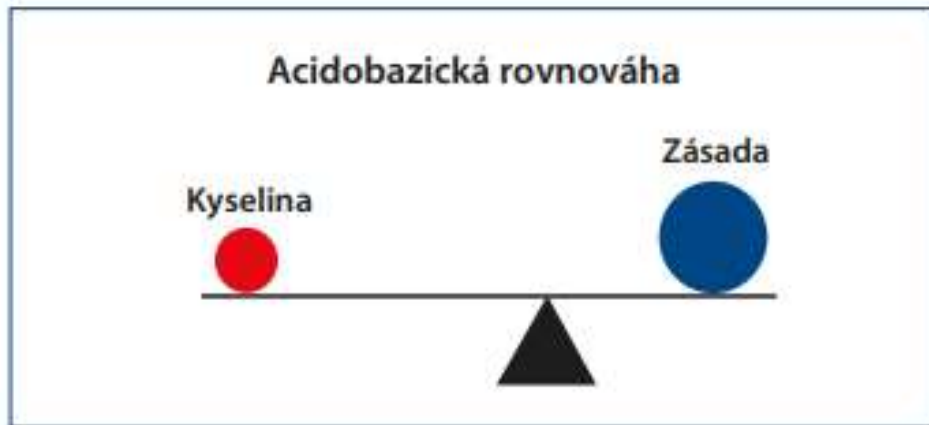
### Zdravé „kompenzačné vyrovnanie“:

1 šálka kávy:	1 čajová lyžička WuzelKraftu + 1 pohár vody
malé mäsové jedlo:	jedna veľká porcia zeleniny alebo šalátu
nadmerný šport:	zásaditá kúpeľ celého tela
kúsok buchty:	zásaditá kúpeľ nôh + 1 čajová lyžička WurzelKraftu

### Vylučuj škodliviny!

Moderné civilizačné choroby môžu vzniknúť iba preto, že nám príroda dala do vienka vylučovacie orgány, ktoré nie sú schopné vylučovať ľubovoľne veľké množstvo prijímaných kyselín a jedov a nie je to možné ani s pomocou minerálnych látok v tele tvoriacich neutrálne soli. Nášmu telu neostáva žiadne východisko než je usadzovanie nevyлúčených škodlivých látok.

Aby sme opäť získali krásu a zdravie alebo si ich udržali, odporúčame očistnú kúru, pri ktorej sa efektívne vylúčia kyseliny a jedy pomocou pokožky a slizníc, ktoré fungujú ako vylučovacie orgány. Tým obnovíme našu acidobázickú rovnováhu a nahromadené usadeniny sa úspešne vylúčia.



## AKO SA ÚSPEŠNE ZBAVÍM USADENÍN A POKIAĽ MOŽNO BEZ PROBLÉMOV?

### **Trojskok odkyslenia tela vedie k úspešnej regenerácii**

Vyčistenie organizmu znamená odstránenie usadenín z pokožky a slizníc, z buniek, tkanív, žliaz, kĺbov a orgánov tela. Pre našu látkovú výmenu znamená toto vyčistenie v troch krokoch:

1. Rozštiepenie skládok na jednotlivé súčasti pomocou 7x7 KräuterTee-bylinkového čaju
2. Neutralizácia uvoľnených kyselín a jedov pomocou rastlinných vitálnych látok prípravkom WurzelKraft (neutralizované kyseliny a jedy=dobre vylúčiteľné)
3. Vylúčenie škodlivých látok cez kožu, sliznicu, črevá a ľadviny s pomocou zásaditej starostlivosti o telo- kúpeľ so zásaditou soľou MeineBase

Starostlivou vnútornou a vonkajšou prípravou na tento „trojskok odkyslenia“ sa vyhneme počiatočnému preťaženiu organizmu, ktorý sa pri jeho prevádzaní môže vyskytnúť (počiatočné zhoršenie stavu alebo liečebná kríza). Možno ste to už zažili pri pôste alebo odkyslení.

Na „trojskok odkyslenia“ sa teda starostlivo pripravíme, aby sa dlhodobé usadeniny mohli úspešne a bez ťažkostí rozpustiť, prejsť látkovou výmenou a vylúčiť. Táto zmysluplná príprava je o to vhodnejšia, čím je pripravovaný organizmus zamorený jedmi, usadeninami alebo čím je citlivejší. Príprava sa skladá z dvoch dôležitých opatrení:

- a) Organizmus zásobíme dostatočným množstvom zásadotvorných minerálnych látok z plnohodnotnej vegetariánskej stravy a pomocou omnimolekulárnych potravín.
- b) Zásaditou starostlivosťou o telo sa z tela vylúči čo možno najviac kyselín a jedov. Toho dosiahneme zásaditými kúpeľmi celého tela, kúpeľom nôh, zásaditými zábalmi, výplachmi apod.

Najvyšším príkazom pre vyčistenie tela je:

„Čím je organizmus prekyslenejší, zanesenejší skládkou a citlivejší, tým starostlivejšie je potreba ho pripraviť!“

**K bodu a)** Vnútoraná príprava na „trojskok odkyslenia“ je vylúčenie kyselín a jedov, ktoré sa neviazane vyskytujú v telových tekutinách môžu viesť k hromadeniu vody, bolestiam, poteniu alebo k štrukturálnym zmenám. Tieto kyseliny a jedy je potrebné čo naj dôkladnejšie vylúčiť než sa začne s rozpúšťaním ďalších kyselín a jedov z nahromadených usadenín. Aby sme dosiahli toho vylúčenia, musíme prejsť prípravnú fázu. Za tým účelom musíme zásadité a zásadotvorné optimalizovať naše vylučovacie kapacity a vylučovacie orgány.

Ľadviny podporíme tým , že denne vypijeme asi tak 1 až 1 ½l neperlivej vody a ďalej pomocou omnimolekulárnych potravín. Kyseliny a jedy môžeme vylučovať iba vtedy a tak dlho , pokiaľ máme k dispozícii zásady a zásadotvorné minerálne látky.

Biologicky plnohodnotná strava s veľkým obsahom zeleniny a trochou ovocia zásadotvorne podporí čreva. Pravidelný pohyb a hlboké dýchanie podporia pľúca, vďaka lepšiemu podnietia zásobovanie tela živinami a kyslíkom a vďaka lepšiemu lymfatickému prúdeniu podporia odvádzanie škodlivín.

Vzhľadom k tomu, že kapacita týchto orgánov doposiaľ nepostačovala pre vylúčenie nahromadených kyselín, jedov a podobných škodlivých látok, je treba tento problém riešiť pomocou pokožky a slizníc.

**K bodu b)** Vonkajšou prípravou na „trojskok odkyslenia“ je zásaditá starostlivosť o telo s hodnotou pH zhruba od pH 8,5. Pomocou tejto zásaditosti sa efektívne optimalizuje vylučovacia funkcia pokožky a slizníc. Táto starostlivosť o telo vychádza z čistého účinku plodovej vody budúcich mamičiek. Ta je bohatá na minerály a ma optimálnu zásaditú hodnotu pH približne od pH 8 – pH 8,5.

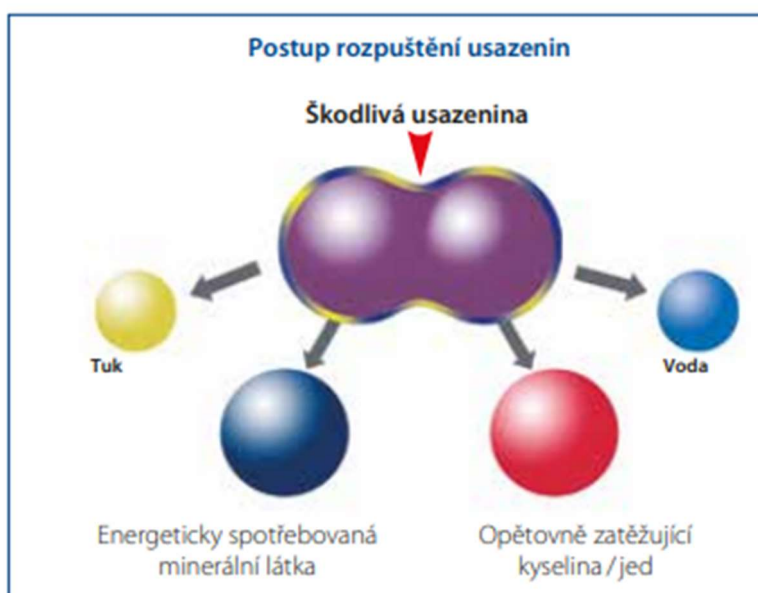
Pri zásaditej starostlivosti o telo resp. očiste tela vylučuje pokožka na princípe vyrovnania koncentrácie kyseliny a jedov do alkalického prostredia. Zásaditá kúpeľ tela

odbúrava pokožke zaťažujúce kyseliny a jedy, predchádza jej dráždeniu a optimalizuje samočinné premasťovanie. Pokožka sa uvoľní, prečistí a hneď je zamatovo hodvábná. Ľadvinám, črevám a ostatným vylučovacím orgánom sa touto fyziologicky efektívnou cestou účinne uľaví.



Pre prípravnú vonkajšiu očistu tela existuje celá rada zásaditých aplikácií: kúpeľ nôh, kúpeľ celého tela, kúpeľ rúk, paží a iných častí tela, cielené zábaly alebo obklady, výplachy, mazanie, masáže, zásadité pančuchy, zásadité návleky, inhalácie, starostlivosť o zuby.

Po niekoľkých dňoch prípravy začneme so zásaditým rozpúšťaním nahromadených usadenín, tzv. „trojskokom odkyslenia“.





## **1. krok „trojskoku odkyslenia“ je rozpustenia škodlivých usadenín**

Po prípravnej fáze nasleduje ako prvý krok rozštiepenie usadenín pomocou bylinkového čaju a vody. Každá obsahujúca bylina pôsobí na inú časť tela škodlivej usadeniny, ktorú následne rozštiepi na jednotlivé súčasti. Rozštiepenie usadenín je rozpustenie usadenej soli na minerálne neutralizujúcu časť (napr. vápnik) a na zbytok kyseliny alebo jedy. To znamená, že rozštiepením usadenín sa opäť prebudí k životu doposiaľ neutralizované kyseliny a jedy a môžu svojou agresivitou organizmus opäť zaťažovať.

Zároveň sa taktiež uvoľní voda a tuky, ktoré doposiaľ obklopovali molekuly usadenín, aby organizmu nemohli napáchať žiadne škody. Tieto konglomeráty, skladajúce sa z usadenín, tuku a vody sú príčinou toho, že majú ľudia veľké brucho a taktiež celulitídu na bokoch a stehnách. Usadeniny sa nachádzajú tiež v črevnom a ľadvinovom tuku, alebo v podkožnom tuku na bokoch, stehnách alebo pažiach.

Behom odkyslenia podporíme zmysluplne dôležité vylučovacie orgány, ľadviny a pečeň. Vedľa zvýšeného zásobovania ľadvín minerálnymi látkami je vhodný ostropestrec mariánsky a artičok ako detoxikačné rastliny a zásadité zábaly pre podporu funkcie ľadvín aby mohli vylučovacie orgány optimálne pracovať.

Okrem toho pomôžeme naviac organizmu pravidelnou zásaditou očistou tela k tomu, aby čo možno najrýchlejšie a priamo vylúčil kyseliny a škodliviny prostredníctvom pokožky a sliznice čoby prídavného ventilu.

Pitie bylinkového čaju začíname jednou až treťou šálkou denne. Množstvo čaju rýchlo zvýšime na ½ až 1 liter za deň a viac. Ľudia ktorí majú veľa usadenín, potrebujú paralelne k pitiu čaju tiež veľké množstvo omnimolekulárnych potravín. Veľmi odporúčame dôslednú zásaditú starostlivosť o telo a zásaditú podporu pečene a ľadvín.

Mali by ste cez deň spolu s čajom piť 1 až 1 ½ litra neperlivej vody. Spreádzajúcim pitím neperlivej vody sa riedi koncentrácia uvoľnených škodlivín a pomáha pri ich vylučovaní prostredníctvom pokožky a ľadvín. Ľadviny síce môžu vylučovať tekutiny iba do stupňa kyslosti pH 4,4 ale vysokým stupňom zriedenia sa tejto blokácii vyhneme. Zaťažujúce látky sa tak ľahšie vylúčia a neukladajú sa opakovane v tele.

## **2. krok „trojskoku odkyslenia“ je proces neutralizácie kyselín a jedov pomocou rastlinných vitálnych látok (neutralizované kyseliny a jedy = dobre vylúčiteľné)**

2.krok by ste mali zahájiť zároveň s prvým krokom. Vzhľadom k prevažujúcej civilizačnej strave je žiaduca zmena z prevažne kyselinotvornej stravy na prevažne zásadotvornú výživu. Tá by mala byť bohatá na životne dôležité živiny ako sú minerály a vitamíny, rovnako ako vysoko hodnotné rastlinné bielkoviny a oleje.

Biologická plnohodnotná strava s omnimolekulárnymi potravinami sú najlepším zdrojom pre dostatočné zásobovanie živinami. Cieľovým prísunom minerálnych látok, stopových prvkov a vitamínov z rastlín môžu byť v organizme neutralizované cirkulujúce kyseliny a jedy.

Vezmite do úvahy, že ľadviny potrebujú zásadotvorné minerálne látky, aby mohli vylúčiť kyseliny. Štúdie preukázali, že samotná zmena stravy síce dokáže vyrovnať deficit živín a minerálov, ale nie je dostačujúca k tomu , aby opäť naplnila zásobníky minerálnych látok a živín v tele.

Preto začíname rovno s novou orientáciou na biologicky plnohodnotnú stravu taktiež s prísunom omnimolekulárnych potravín, aby sme cielene neutralizovali kyseliny a jedy. Pri zvýšenej spotrebe energeticky bohatých živín, napr. u športovcov, tehotných žien, žien v prechode alebo u starších ľudí by sa mali tieto potraviny konzumovať vo väčšom množstve. U rastlinných potravín neexistuje nebezpečie predávkovania, pretože sú tieto látky dodávané do organizmu v takej podobe, v akej sa vyskytujú v prírode. Vylúčením škodlivých látok a prísunom prirodzených živín sa organizmu uľaví a posilní sa tým.



### **3. krok „trojskoku odkyslenia“ je vylúčenie kyselín, jedov atď. prostredníctvom pokožky, sliznice a zároveň pomocou čriev, pečene a ľadvín**

Zásaditú starostlivosť o telo a jeho očistu zahájime každodennými zásaditými kúpeľmi nôh v dĺžke minimálne 30 minút pri teplote zhodnej s teplotou tela alebo pomocou zásaditých punčoch cez noc. Chodidla sú v prírodnom liečiteľstve považované za „pomocné ľadviny“, lebo chodidlami plnými žliaz je možné vylúčiť veľa produktov látkovej výmeny, kyseliny a jedy, ako je to vidieť u spotených nôh. Zásaditými kúpeľmi nôh a dostatočným prísunom minerálnych látok je možné problém spotených nôh veľmi rýchlo odstrániť.

U krčových žíl sa odporúča pre zásaditú kúpeľ nôh teplota 25 – 28 °C. Platí základné pravidlo: Čím sú krčové žily väčšie, tým nižšie by mala byť teplota kúpeľa nôh. Využite dobu strávenú pri televízii, čítaním alebo dokonca pri pracovnom stole pre zásadité kúpele nôh! V zime teplé a v lete studené - to je skutočne blaho pre nohy. Využite chodidlá ako pomocné ľadviny!

Zásadité pančuchy sú známe z dávnej tradície už od farára Kneippa. Vtedy sa používali tieto pančuchy namočené iba vo vode. V súčasnej dobe sú zdokonalené o zásaditý účinok. Aplikácia zásaditých pančúch sa hodí obzvlášť pre ľudí, ktorí majú málo času, pretože ich môžu nosiť v noci aj ako zásadité rukávy.

Skladajú sa z vnútorného páru tenkých pančúch zo 100% bavlny a vonkajšieho paru hrubých pančúch z pravej ovčej vlny. Vnútorné pančuchy sa na krátku dobu ponoria do zásaditého roztoku, potom sa dôkladne vyžmýkajú a takto vlhké natiahnu na nohy. Cez nich si dáme suché, teplé pančuchy z pravej ovčej vlny. Rýchlo s nimi zaspíte a dobre sa vyspíte. Po každom použití sa vnútorné pančuchy vyperú a môžu sa znova použiť.

Pokiaľ máte krčové žily mali by ste pančuchy používať podľa toho, ako sa cítite, asi tak 1 až 2 hodiny. Pančuchy by mali byť voľné pletené z čistého prírodného materiálu. Nikdy by nemali byť príliš tesné.

Podľa princípu zásaditých pančúch je možné prikladať aj zásadité zábaly. Tenkou látkou z bavlny alebo z iného prírodného materiálu ponorím do zásaditého roztoku, dobre vyžmýkame a priložíme. Cez to si dáme teplú handričku, napr. z moltonu, prípadne deku.

Prípadne môžete ešte použiť ohrievaciu fľašu. To platí obzvlášť pre zábaly pečene a ľadvín. Môžete aplikovať napr. zábaly kolien, krku, ľadvín, brucha alebo pečene.

## **Kúpať sa ako bábätko**

Zásaditý kúpeľ celého tela je obzvlášť dôležitým opatrením pre účinné čistenie. Aktivuje čo možno najväčší povrch pokožky pre vylučovanie - približne 2m<sup>2</sup>.

Detská pokožka pozná už od pôrodu zásaditú kúpeľ celého tela v plodovej vode matky, trvajúcu deväť mesiacov. Ako obzvlášť účinné sa preukázali dlhé zásadité luhovacie kúpele, ktoré môžu bez všetkého trvať dve až šesť hodín. Pre také kúpele by ste mali použiť adekvátne viac kúpeľovej soli, aby ste dosiahli vyššiu kapacitu pre reguláciu pH.



Kefovanie v smere vylučovania znásobuje v priebehu kúpeľa vylučovací výkon pokožky. Pri zásaditých kúpeľoch nôh a celého tela sa prevádza každých 10 minút masáž kefou v smere vylučovania. Tým sa povzbudí prekrvenie pokožky, jednotlivé póry sa otvoria a vylučovacia schopnosť pokožky sa zvýši. Kefujeme v smere prstov u nôh a rúk, smerom k podpažným jamkám a do oblasti rozkroku.

Pri problémoch s vylučovaním ako sú akné alebo silno podráždená pokožka tváre sa týmto partiám značne uľaví vo funkcii vylučovania tým, že sa škodliviny vylúčia napr. do zásaditého kúpeľa nôh alebo tela. V tomto prípade nerobíme zásadité aplikácie tváre.

V prípade, že je tkanivo vo veľmi zlom stave, napr. u nôh diabetikov alebo pri otvorenej nohe, v danom prípade nevykonávame kúpeľ postihnutej nohy. Poškodenému tkanivu sa uľaví, keď vykonáme zásaditú starostlivosť u ostatných časti tela, ich vyčistenie a odkyslenie. Vylučovanie sa presmeruje a prebieha prostredníctvom zdravého tkaniva.

Dodržovaním tohto celistvého konceptu môžete vďaka úspešnému vyčisteniu tela získať viac zdravia, lepšiu telesnú kondíciu a predovšetkým vyššiu kvalitu života.

## TROJSKOK ODKYSLENIA V PRAXI

### 1. Prípravná fáza

(pokiaľ možno 1–2 týždne)

**1. týždeň:** denné zásadité kúpele nôh a/alebo zásadité pančuchy na noc, denne 3x 1 čajovú lyžičku Wurzelkraftu

**2. týždeň:** 1–2 zásadité kúpele celého tela, 5 - 6 kúpeľov nôh a/alebo zásadité pančuchy na noc denne, 3x 2 lyžičky Wurzelkraftu

### 2. Trojskok odkyslenia

**Rozpustenie usadenín:** denne 1–2 šálky 7x7 bylinkového čaju zvýšiť na ½–1 litra alebo viac

**Neutralizácia:** denne 3x 2–3 lyžičky Wurzelkraftu

**Vylučovanie:** každý týždeň 2 - 3 zásadité kúpele celého tela, 4 - 5 zásaditých kúpeľov nôh a/alebo zásadité pančuchy

**Naviac odporúčame:**

- denne 1 - 1,5 litra neperlivej vody
- denne zásadotvornú plnohodnotnú stravu s veľkým obsahom zeleniny a s troškou ovocia k tomu
- pravidelný primeraný pohyb

## 4-týdenní PLÁN ÚSPĚCHU



### k odkyselení a regeneraci

Den	Pohyb	7x7 KräuterTee	WurzelKraft	MeineBase (Zásadité aplikace)
1.	✓	¼ litru	3 x 1 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel celého těla
2.		¼ litru	3 x 1 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel chodidel
3.	✓	¼ litru	3 x 1 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel celého těla
4.		½ litru	3 x 2 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel chodidel
5.	✓	½ litru	3 x 2 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel celého těla
6.		½ litru	3 x 2 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel chodidel
7.		½–1 litr nebo více	3 x 2 ČL nebo více	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel celého těla
v následujících týdnech	min. 3 x týdně	denně 1 litr nebo více  čaj je optimální pít až do odpoledne  od začátku pijte denně 1–1 ½ litru neperlivé vody	denně 3 x 2 ČL nebo více,  <b>čím více čaje, tím více WurzelKraftu a zásadité péče o tělo</b>	denně zásaditá sprcha/zásaditý peeling a koupel chodidel nebo celého těla (ve dnech tréninku koupel celého těla)  <b>Nemáte vanu na koupel?</b> Provádějte více koupelí chodidel, zásaditého sprchování, aplikujte zásadité punčochy a návleky apod.  Koupele chodidel a celého těla při teplotě 37–38 °C po dobu minimálně 30 minut – čím déle, tím lépe

#### Na 4 týdny budete potřebovat:

- 100 g 7x7 KräuterTee nebo 50 čajových sáčků
- 300 g WurzelKraft
- 750 g MeineBase



#### Pro Váš maximální úspěch při regeneraci:

- MorgenStund' 1000 g
- TischleinDeckDich 800 g
- Zásadité punčochy a návleky
- 250 ml sprchového gelu BasenSchauer

Lze ideálně kombinovat s redukční kúrou!

# TROJSKOK ODKYSELENÍ

od Dr. h. c. Petera Jentschury



## 1. Rozpuštění

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





Knihy *Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin* a *Zivilisatoselos* odovzdávají úplne nové vedomosti o zdraví, chorobe a liečení. Po ich prečítaní sa budete pozeráť na svoje telo a cestu k dlhotrvajúcemu zdraviu a kráse inými očami.



Peter Jentschura · Josef Lohkämper

**Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin**

ISBN 978-80-270-5275-2

**Zivilisatoselos leben**

(Život bez civilizačních nemocí, pouze v německém jazyce)

ISBN 978-3-933-874-30-6



## ZÁVER

---

Rady, ktoré sú obsiahnuté v tomto e-booku, boli ako zo strany autorov, tak aj zo strany vydavateľa starostlivo zvážené a overené. Napriek tomu nemôžu ani autori, ani vydavateľ preberať žiadne záruky. V prípade výskytu choroby nemajú rady a návody obsiahnuté v tejto brožúre v žiadnom prípade nahrádzať návštevu lekára. Záruky autorov, prípadne vydavateľstva a im poverených osôb, za škody spôsobené na osobách, veciach a majetku sú vylúčené.

Všetky práva vyhradené.

# Regenerujte.sk

Výhradný distribútor produktov P. Jentschura v ČR a SR:

AlcaMedica s.r.o.

Střemchová 2473/4, Praha 10, 106 00,

mob.: +420 775 959 134

E-mail: [info@regenerujte.cz](mailto:info@regenerujte.cz),

[www.regenerujte.cz](http://www.regenerujte.cz)

<http://www.regenerujte.sk>

Sledujte nás na sociálnych sieťach:

