



Co ženy chtějí:

Zdraví a krásu
po celý život

Ženské problémy – kyselá příčina, zásadité řešení

Obsah

- Úskalí v životě mladé ženy: antikoncepce, plísně, záněty močového měchýře, celulitida, akné aj.
- Jak být zdravá v době těhotenství a kojení
- Přírodní péče o miminko a dítě je zásaditá
- Fit a zdravá v přechodu
- Jak zůstat zdravá a krásná po celý život?

Tato brožura se zabývá různými problémy, které se mohou vyskytnout v různých etapách života ženy.

Přečtěte si na následujících stránkách, jak můžete tato úskalí přirozeným způsobem zvládnout a zachovat si dobrou kvalitu života.

Budete se opět cítit ve své kůži.

Zůstaňte vitální a prožijte svůj život jako radostná žena.

Menstruace – přirozený způsob pročištění

Ženy jsou označovány jako „krásné pohlaví“ a žijí většinou o 5–10 let déle než muži. Proč je tomu tak? Chytrá Hildegarda von Bingen znala odpověď na tuto otázku již ve středověku: „Žena vylučuje jednou za měsíc, špatné šťávy ze svého těla.“ Z tohoto důvodu má oproti muži velkou výhodu.

Jednou za měsíc se žena zbaví díky měsíčnímu krvácení kyselin a škodlivin z celého organismu. Menstruace je dobou detoxikace, vylučování a regenerace. Muž takovou možnost pročištění nemá. I když je menstruace pro mnohé ženy nepohodlná, je to po celá desetiletí zdroj jejich krásy a zdraví.

Vzhledem k dnešním stravovacím návykům, které zatěžují organismus kyselinami, vzhledem ke stresu, který je spojen buď s nedostatkem pohybu, nebo s nadměrným provozováním sportu, potřebuje organismus více než kdy jindy tuto přídatnou možnost vylučování.

Až do pravidelného měsíčního krvácení se hromadí v ženském organismu mnoho kyselin a škodlivin v krvi, v lymfě, mezibuněčné tekutině a ve sliznici dělohy. Zůstávají tam „zaparkovány“ až do jejich vyloučení. Ale tato „krátkodobá parkoviště kyselin“ ženy se stejně jako parkoviště pro auta jednoho dne zcela zaplní.

Překyselení vzniká v důsledku:

- kyselinotvorných stravovacích a pitných návyků
- cigaret a alkoholu
- stresu a rozčilování
- nedostatku kyslíku
- nedostatku pohybu nebo nadměrného namáhání svalů

K tomuto přeplnění dojde, když se nahromadí příliš mnoho kyselin. Ty se v organismu ženy naváží na minerální látky, tuk a vodu a jsou uloženy na „dlouhodobých parkovištích“ do „parkovacího domu strusky“. Tento stav se pak u dotyčné ženy projeví jako celulitida na stehnech, zadečku, bocích apod. Pokud je žena z hlediska látkové výměny „ukladatelka“, projevuje se u ní celulitida. Žena „vylučovatelka“ trpí při nadbytku kyselin a škodlivin pupínky.

V různých etapách života se žena dostane do situací, kdy měsíční krvácení chybí. To je např. období těhotenství a kojení, období přechodu a po něm, roky po totální operaci nebo období, kdy žena užívá antikoncepční pilulky. Pokud již žena nemá pravidelnou menstruaci, aby mohlo dojít k vylučování, resp. ji má jen částečně, musí stejně jako muž po celý život odbourávat kyseliny a jedy prostřednictvím látkové výměny za pomoci vlastních minerálních látek.

Úskalí látkové výměny v životě mladé ženy – plísňě, akné, zánět močového měchýře, celulitida aj.

Mladé ženy berou dnes svoji výhodu pravidelného měsíčního krvácení bohužel spíše jako nevýhodu. Menstruace opakující se jednou měsíčně je pro ně nepohodlná a nesmyslná, protože je často spojena s pocity nevolnosti a s bolestmi. Přitom je menstruace pro organismus pravidelnou možností, jak vyloučit kyseliny a jedy, a tak se jich zbavit.

Zda je menstruace silná nebo slabá, zda je bolestivá nebo bez příznaků, to do velké míry závisí na životním stylu dané ženy. Pokud jsou vyměšovací orgány, ledviny, tlusté střevo, plíce a také pokožka přetěžovány odváděním kyselin a škodlivin, je na pomoc zapojena do vyměšování i děloha.

Bolesti před menstruační a během ní patří k nejčastějším důvodům, proč ženy vyhledávají ordinaci gynekologa. Mnohé se také potýkají s premenstruačním syndromem (= PMS). Projevuje se asi dva týdny před další menstruační takovými symptomy, jako je napětí v prsou, bolest hlavy, migréna, únava, silná chuť na určité jídlo, pocení, pupínky a akné, přibývání na váze v důsledku ukládání vody a kolísání nálady.

Jiné ženy mají během menstruace silné křeče v podbřišku. Prudké bolesti znamenají pro mnohé (mladé) ženy „dny“, které proleží se zahřívací lahví v posteli. Volnočasové aktivity, sport, škola nebo práce jdou stranou. V tomto případě pomáhají zásadité koupele.

Z hlediska přírodního léčení platí zásada: čím delší je menstruace ženy, tím

překyselenější je její organismus. Věděli jste, že ženy u primitivních národů měly dříve jen „měsíční kapky“? Toto vyměšování trvalo často pouze několik hodin až jeden den.

V dnešní civilizaci trvá menstruace často i celý týden, protože je v důsledku překyseleného životního stylu a stravování potřeba vyloučit velké množství kyselin a škodlivin. Podle jedné skotské studie trpí ženy s obzvláště silnou menstruační také mimořádně často silnými menstruačními





Společně: aerobně,
nikoliv anaerobně!

bolestmi. Při potížích v době menstruace proto doporučujeme podpořit přirozené vyměšování a ulevit vhodnými opatřeními organismu. Přečtěte si k tomu naše tipy v poslední kapitole.

Také je třeba přihlídnout k zažívání. Opakující se bolesti může zhoršovat plné střevo resp. zácpa. Plné tlusté střevo zužuje v malé pánvi prostor orgánů, které se zde nacházejí. Zde může velmi dobře pomůže zásaditý klystýr.

Z hlediska celostního pohledu jsou také vhodná uvolňující a prokrvující cvičení jako je gymnastika pánevního dna, dechová cvičení a jóga.

Antikoncepce – výhody a nevýhody

Zásada: „Čím delší je menstruace, tím překyselenější je organismus“ neplatí, pokud užíváte hormonální preparáty. Lékaři je rádi nasazují jako antikoncepci nebo při menstruačních potížích. Ale kdo přemýšlí o vedlejších účincích? Čím déle preparáty berete, tím výrazněji se mohou projevit.

Žena si musí uvědomit, že se díky tomuto přísunu hormonů neustále nachází ve stavu zdánlivého těhotenství. Je to zmanipulování menstruace, a tím i přirozeného vylučování kyselin a škodlivin. Z toho důvodu se nevyloučí tolik škodlivin, kolik by bylo zapotřebí.

Od menstruace k menstruaci dochází k nahromadění kyselin a škodlivin, a tím ke vzniku strusek (škodlivá usazenina obalená tukem a vodou). Ty se ukládají na břicho, nohách, zadečku a pažích, z čehož vznikne málo potěšitelná celulitida.

Tak trpí ve zvýšené míře celulitidou, přibýváním na váze a problémy s postavou ženy, jejichž životní styl a stravovací návyky jsou zatížené kyselinami a které přitom užívají antikoncepci. Dalšími doprovodnými jevy této manipulace přirozeného vylučování jsou např. bolesti hlavy a deprese.

Na příbalovém letáku antikoncepčních hormonálních prostředků jsou dále uvedeny možné vedlejší účinky, jako je zvýšené riziko trombózy, zvýšení krevního tlaku, akné, migréna, epileptické záchvaty a zvracení. Berte tato rizika vážně! Tyto antikoncepční metody nejsou bezproblémové jen proto, že je používá „každá žena“.

Lékaři předepisují antikoncepci mnoha dívkám v pubertě, které trpí akné. Ovšem hormony neodstraní příčinu akné, kterou je překyselení organismu.

Rovněž při velmi silné menstruaci si mnohé mladé ženy nechávají předepsat antikoncepci. Potlačení vylučování se menstruace oslabí. Ovšem místo toho, aby se žena radovala ze slabší menstruace, měla by si spíše uvědomit skutečný význam menstruace, což je přirozené pročištění organismu. Pak také pozná, že sama ovlivňuje podstatným způsobem sílu menstruace svým zdravým stylem života a stravováním, a že potlačení menstruace pomocí antikoncepční pilulky nepřináší dlouhodobě výhodu – právě naopak.

Oblíbenými metodami antikoncepce jsou v současné době hormonální implantáty, měsíční injekce, antikoncepční tyčinky atd. Moderní ženě je slibován život bez potíží místo nepohodlné menstruace. To vypadá na první pohled prakticky. Ale svému vlastnímu tělu tím žena laskavost neudělá, protože vylučování prostřednict-



vím menstruace již nenastane. Měsíční možnost pročištění odpadá, a to často na několik let.

Žena by se v budoucnu neměla divit zvýšenému hromadění kyselin a škodlivin v podobě celulitidy, pupínků, přibývání na váze atd. Některé dívky vyprávěly, že po vysazení hormonálních implantátů měly menstruaci dva až tři měsíce v kuse. Tělo se tak snaží tímto extrémním způsobem pročistit.

Nejen antikoncepční pilulka, ale také použití antikoncepční spirály je sporné. Jako vedlejší účinky spirály jsou často pozorovány výtok, nepravidelné krvácení, chybějící menstruace nebo silnější krvácení. V posledně jmenovaném případě se organismus pokouší prostřednictvím silného nebo dalšího krvácení cizí těleso spirály vytěsnit.

Před užíváním hormonálních antikoncepčních prostředků by se měly důkladně zvážit a porovnat výhody a nevýhody, obzvláště vzhledem k délce užívání. Do diskuse by měly být zahrnuty také kondomy, které vedlejší účinky nemají.

Pokud toužíte po dítěti, je radno včas pilulku a jiné antikoncepční prostředky vysadit a v ideálním případě provést před začátkem těhotenství intenzivní kúru odkyselení organismu, která je popsána v poslední kapitole.

Plísňová onemocnění

V důsledku překyselení jsou vyměšovací orgány jako ledviny, tlusté střevo a plíce u mnoha lidí chronicky přetížené. Pokožka a sliznice jsou rovněž velkou plochou pro vyměšování kyselin a škodlivin. Proto se tělo snaží vyloučit škodliviny i touto cestou. Následkem jsou kožní problémy, problémy se sliznicemi a také mykózy. Nevypadá to pěkně, ale je to velmi smysluplná vyměšovací metoda pro ženský organismus.

I když má pokožka (pH 5,5) a vaginální sliznice (pH 4,2) kyselé hodnoty pH, nejsou zásadité koupele při problémech s pokožkou a sliznicí jakož i při mykózách škodlivé, nýbrž je lze naopak velmi doporučit. Tyto kyselé hodnoty pH vznikají tím, že se velkými plochami kůže a sliznice neustále vylučují kyseliny a jedy. Prostřednictvím zásaditých koupelí s hodnotami pH kolem 8,5 se pokožka a sliznice v době

koupele aktivují, aby vyměšovaly ještě efektivněji. Poté se opět obnoví kyselé hodnoty pH, zpravidla o něco vyšší než dříve.

Právě u velice rozšířených poševních mykóz je třeba mít na paměti, že se plísňím v kyselém prostředí velmi dobře daří. Zásadité koupele se v tomto případě cíleně aplikují proto, aby se žena mykózy zbavila.

Současně by se mělo bojovat proti mykóze také vnitřně, prostřednictvím detoxikační kúry spojené se zásadotvornou stravou, resp. s protiplísňovou dietou. Protože se vagina a vývod střeva z anatomického hlediska nacházejí blízko u sebe, je třeba také vyšetřit, zda není mykózou zasaženo i tlusté střevo. Pokud se tento stav neléčí, např. zásaditými klystýry, popř. sanací střeva, pak se mohou tyto orgány opakovaně od sebe navzájem nakazit. V tomto smyslu by se měl nechat vyšetřit i partner.

Výtok

Přirozená poševní flóra se může změnit v důsledku mnoha vlivů. Je známé, že ji např. ovlivňuje orální léčba antibiotiky. Některé ženy reagují výtokem také na zásah hormonů do svého těla, např. hormonálními antikoncepčními prostředky. K výtoku mohou vést také nevhodné hygienické prostředky pro intimní hygienu, např. spreje, tampony, slipové vložky, ale také choroboplodné zárodky, např. bakte-

rie. Sliznice, včetně poševní sliznice, jsou vyměšovacími orgány. Pokud se v organismu nachází více škodlivin, než kolik je možno vyloučit prostřednictvím ledvin, tlustého střeva a plic, bere si tělo na pomoc pokožku a poševní sliznici. Tělo tak může reagovat zesíleným výtokem.

Při celkové léčbě silného výtoku se pro podporu vyměšovací funkce sliznic doporučují vedle zásadotvorné stravy bohaté na vitální látky, a vedle zásadité péče o tělo také vaginální výplachy.

Aplikují se irigátorem – přístrojem na klystýr se speciálním nástavcem pro vaginální výplachy. Jako výplachovou tekutinu doporučujeme bylinkový čaj 7x7 Kräuter-Tee s téměř neutrální hodnotou pH 7,1.

Záněty močového měchýře

Zhruba každá desátá žena trpí opakujícími se záněty močového měchýře. Protože má žena krátkou močovou trubici, je k infekcím močových cest náchylnější než muž. Bakteriím se tak usnadní přístup do močového měchýře. Vzhledem k tomu, že je v močovém měchýři vlhké a teplé prostředí, je to optimální místo pro rozmnožování bakterií. Velice bolestivé je, když se bakterie dostanou do obou močovodů, a vyvolají zánět ledvinové pánevky.

Při opakujících se silných infekcích močových cest se většinou předepisují antibiotika. Ty ovšem napadají poševní sliznici a narušují navíc ještě také střevní

flóru, která je důležitá pro náš imunitní systém. Dále dochází ke ztrátě rovnováhy v poměru kyselin a zásad v těle. Antibiotika často otevírají dveře pro další houbové infekce a chronické záněty močového měchýře.

Francouzský fyziolog Claude Bernard řekl již v 19. století: „Původce nemoci není ničím, nejdůležitější je terén!“ Bakterie, které způsobují zánět močového měchýře, se zahnízdí jen ve „správných“ podmínkách. Proto nepředstavují vlastní problém bakterie, nýbrž daleko více kyselá hodnota pH močových cest, která je příznivá jak pro bakterie, tak i pro škodliviny, které se tam vylučují a které bakterie živí. Zkušenosti ukazují, že se bakterie nejlépe cítí v překyseleném těle.

Při sklonu k zánětům močového měchýře zaměřte svou pozornost na podporu funkce ledvin. WurzelKraft jako rostlinná potravina ze 100 rostlin představuje cennou minerální a tím zásadotvornou podporu ledvin, aby mohly zatěžující kyseliny a škodlivé látky projít látkovou výměnou a posílit vlastní obranyschopnost organismu.

Funkci ledvin můžete podpořit pomocí zásaditých zábalů ledvin se solí MeineBase. K tomu potřebujete bavlněný šátek, který namočíte do cca ½ l vody o teplotě těla, ve které jste rozpustili plnou kávovou lžičku MeineBase. Poté silně vyždímáte. Na oblast ledvin položíte dva plátky cibule. Přes ně aplikujete zhruba na jednu hodinu

zásaditý zábal. Před zábal položíte a zafixujete suchý šátek a na to umístíte zahřívací láhev.

Na předcházení zánětů močového měchýře se také osvědčily zásadité koupele, které pomáhají tělu při odkyselování. Na podporu ledvin je potřebné vypít denně cca 2 l neperlivé vody.

Naše ledviny jsou rády v teple. Oblečení, které dnes upřednostňují mladé ženy, např. odhalené bříško, bokové kalhoty a pásková tanga, svým dílem ještě ke vzniku zánětu močového měchýře přispívají.

Celulitida

Celulitida je zanesení organismu struskou! Celulitida znamená vedle ukládání tuku a vody v první řadě usazování neutralizovaných kyselin a škodlivin, tedy strusky. Příčinou celulitidy je v první řadě bohatá konzumace kyselotvorných potravin a požívání.

Celulitidu byste neměli podceňovat, neboť to, co se počátku jeví jako

neškodný kosmetický problém, se může později stát vážnou nemocí.

Celulitida je prvním varovným signálem toho, že látková výměna ztratila svoji rovnováhu.

Kdyby se včas začalo s poukazováním na tyto souvislosti, např. ve výuce zdravotní ve školce nebo na školách, zachovali bychom si zdraví a krásu mnohem déle, než je tomu dnes. V první fázi celulitidy dochází k demineralizaci a k oslabení vaziva na základě překyselení. Ve druhé fázi se ve vazivu usazují strusky spolu s tukem a vodou. Pozorujeme kůži se strukturou pomerančové kůry.



Z tohoto důvodu také nepřekvapí, že aplikace krémů proti celulitidě nebo provádění samotné a jednostranné diety může být jen stěží úspěšné pro odstranění celulitidy. Pevně usazené strusky se snížením množství kalorií neuvolní. Teprve kombinace změny stravy, pročištění organismu a pohybu na čerstvém vzduchu přináší trvalé úspěchy.

Mnoho žen se snaží zbavit celulitidy tréninkem ve fitness, např. cviky na břicho-nohy-zadeček, spinningem apod. To ale



Sport: aerobně, nikoliv anaerobně!

není střela správným směrem, neboť mnohé ženy trénink přehánějí a vkládají do toho tolik sil, že vzniká kyselina mléčná, což tvorbu celulitidy dokonce ještě podpoří.

Nechápejte mě prosím špatně! Pohyb je důležitým stavebním kamenem v pro-

gramu boje proti celulitidě. Důležité je však přitom, aby pohyb probíhal v určité tepové oblasti, tzv. aerobní oblasti. Tepová frekvence při tréninku by měla v optimálním případě činit 120–148 tepů za minutu. Chcete-li skutečně spálit tuk, musíte trénovat při nízké intenzitě zátěže.

Při vyšší intenzitě zátěže potřebujete rychlejší zásobování energií, takže tělo přepne ze spalování tuků na spalování uhlohydrátů. To pak jde ruku v ruce se zvýšenou tvorbou kyseliny mléčné.

Mnoho žen nemá celulitidu proto, že málo sportují, ale protože sportují příliš mnoho. Dokonce špičkové sportovkyně se potýkají s celulitidou. Tento typ celulitidy se nazývá „kyselino-mléčná“ celulitida.

Spolu se zásaditými aplikacemi, plnohodnotnou vegetariánskou stravou a v kombinaci s WurzelKraftem se speciálně u celulitidy osvědčilo rozpouštění strusky zevnitř prostřednictvím bylinkového čaje 7x7 KräuterTee. Velmi efektivní pro překonání celulitidy je také vnější aplikace zásaditých zabalů z mořských řas v kombinaci s metodou baňkování. Salony, které nabízejí masáže bylinnými pečetěmi a ošetření celulitidy dle Dr. h. c. Petera Jentschury, naleznete na www.regenerujte.cz

Migréna

Migrénu charakterizuje atakující, pulzující bolest části hlavy. Často ji doprovází doplňkové příznaky, jako nevolnost, zvracení, citlivost na světlo a hluk. Pacienti s migrénou se cítí při častých atacích migrény v důsledku silných bolestí velmi omezení v kvalitě svého života.

Ženy trpí migrénou třikrát častěji než muži. Mnohé ženy vypovídají o tom, že se ataky migrény vyskytují častěji ke konci měsíčního cyklu. To jsou totiž zásobníky kyselin u ženy přeplněné a její organismus je kyselinami a jinými škodlivými látkami přetížen.

Spouštěčem je stres, tělesná námaha, jídlo, které nám nesesdlo, nebo požívání alkoholu, což způsobí, že „plný hrnec přeteče“. Také narušené nebo ucpané střevo, ve kterém se nachází 80 % našeho

imunitního systému, se často podílí na vzniku migrény.

Proto se i v akutním případě osvědčily zásadité nápoje a zásadité výplachy střev. Zmírnění může přinést vydatná zásaditá koupel s šátkem na čele namočeným do roztoku koupelové soli, zásadité výplachy nosu a inhalace, které aktivují sliznice ve vyměšování. Můžeme doporučit také masáže šíje solí MeineBase a třezalkovým olejem. Jako prevenci mohou pacienti v období častého výskytu migrény provádět intenzivní detoxikační kúru.

Tip:

Zásadité návrky při každé aktivitě a zásadité punčochy vždy v době odpočinku celkově zlepší Váš dobrý zdravotní stav.



Naprosto zdravá v době těhotenství a kojení

Na začátku každého lidského života stojí těhotenství matky. Těchto devět měsíců je obdobím velké radosti a zodpovědného očekávání. Je ale také obdobím možných problémů týkajících se zdravotního stavu nastávající maminky a zdravého vývoje miminka.

Nastávající maminka může během těhotenství učinit mnohé ve vlastní prospěch i v prospěch svého miminka, ale měla by se také některých věcí vyvarovat.

Její látková výměna se díky chybějící menstruaci nachází ve zcela jiné situaci, než tomu bylo před začátkem těhotenství. Tento „jiný“ stav trvá tak dlouho, dokud se po ukončení těhotenství resp. po období kojení, menstruace opět nedostaví.



Obtíže v těhotenství

Dnes se často vytváří dojem, jako by těhotenství bylo spíše nemoc než zázračný zážitek. Čím je to způsobeno? Těhotné ženě dělají potíže nahromaděné kyseliny a škodliviny, vzniklé v důsledku špatné výživy a nesprávného životního stylu. Pra-

videlné odkyselování prostřednictvím menstruace na devět měsíců ustane.

Naštěstí reaguje náš organismus chytře a transportuje tyto kyseliny a škodliviny „směrem ven“ do naší kůže a sliznic, aby se tam vyloučily. Z tohoto důvodu se objeví u mnoha žen v těhotenství akné, i když ho předtím nikdy neměly. Nebo se u nich opět vyskytne atopický ekzém, lupénka apod., kterou měly jako dívky v pubertě. Při nadbytku kyselin a škodlivin se najednou vytvoří celulitida, kterou předtím neznaly, nebo dostanou hemoroidy, které předtím neměly a které pak také zase zmizí, až budou mít opět menstruaci.

Zachování krásy a zdraví

Dodržujte nejlépe již v období přípravy na těhotenství a velice důrazně během těhotenství příkázání Dr. h. c. Petera Jentschury týkající se lidského zdraví! Tato tři příkázání jsou:

***Vyhni se škodlivému!
Jez, pij a konej užitečně!
Vylučuj škodliviny!***

Důležitá role výživy

Vyhni se škodlivému!

V období těhotenství a kojení byste se měly vyhýbat kyselinotvorným potravinám a poživatinám. To platí nejen pro jedy, jako je nikotin a alkohol, ale nevhodná je také chlorovaná voda na koupání, dále fluorizované zubní pasty, deodoranty s obsahem hydroxidu hlinitého apod.

Pokud je to možné, je nejlepší nepoužívat žádné deodoranty. Účinné složky těchto přípravků, které jsou na pováženou, jako např. sloučeniny hliníku, se v těle kumulují a dostanou se i do mateřského mléka, ke škodě pro kojené dítě! Zdravou alternativou je použití MeineBase jako deodorantu. Stejně to platí i pro sladkosti, kofein a všechny možné kyseliny, které byly již vyjmenovány na straně tři.

Jez, pij a konej užitečně!

V období těhotenství a kojení přispívá podstatným způsobem k nerušenému vývoji pestrá a zároveň zásadotvorná strava bohatá na vitamíny, která dítě zásobuje všemi důležitými vitamíny.

Právě v první třetině těhotenství nezáleží na tom, zda sníte kalorie za dva, neboť váha embrya činí jen 40 – 50 g. Teprve od 4. měsíce těhotenství stoupá energetická spotřeba přibližně o 300 kcal. Všechny kalorie navíc jen podporují nadváhu.

Mnohem důležitější je kvalita každodenní výživy. Záleží na správném výběru potravin a na správném složení jednotlivých jídel. Oproti své normální spotřebě má žena v „jiném stavu“ trojnásobně zvýšenou spotřebu vitamínů, což je možno vysvětlit následujícím způsobem:

1. Musí pokrýt svoji normální denní spotřebu pro zachování zdraví a krásy.
2. Musí pomocí látkové výměny spálit nadbytek kyselin, které se za více než devět měsíců v jejím organismu nahromadí.
3. Musí pokrýt spotřebu pro růst svého dítěte.

Aby matka a dítě zůstaly zdravé i v době kojení, je i v tomto období zapotřebí stravovat se uvědoměle a hojně tělu dodávat vitamíny. Tuto vysokou spotřebu



můžete pokrýt velkým množstvím zeleniny, bylinek, klíčky, semínky, jako jsou jáhly, quinoa, pohanka a amarant, přiměřeně ovocem, a vše doplnit zásadotvornou potravinou jako je WurzelKraft.

V průběhu každého těhotenství a kojení se doporučuje minimální množství pět až sedm lžiček WurzelKraftu denně na podporu zásobením organismu potřebnými látkami a odstranění škodlivin. Co se týče bylinného čaje 7x7 KräuterTee, můžete pít jeden nebo dva šálky denně, přičemž tu a tam můžete čaj také vynechat. K tomu pijte rozděleně v průběhu dne minimálně jeden litr neperlivé vody.

Zdravá snídaně

Zdravou a zásadotvornou snídaní je pro těhotné a kojící ženy jahelno-pohanková kaše „MorgenStund“. Tuto kaši můžete podle vlastní chuti obohatit a vylepšit WurzelKraftem nebo čerstvým ovocem. Neexistuje zdravější start do nového dne. Nejenže kaše obsahuje hojné množství vitamínů a je zásadotvorná, ale pod-

poruje navíc přirozeným způsobem trávení. Při problémech s trávením můžete přidat do kaše drcené lněné semínko. Důležité je přitom dostatečné pití v průběhu dne.

Pohyb je zdravý, ale jen ten správný

V těhotenství je také důležitý pravidelný pohyb. Přitom by se žena neměla přetěžovat a měla by se pokud možno pohybovat na čerstvém vzduchu, např. formou procházek, jízdy na kole nebo walkingu. Včasný cílený trénink zad pomáhá předcházet problémům se zády, které mohou vzniknout vahou rostoucího miminka v břiše matky.

Zásaditá péče o tělo

Vylučuj škodliviny!

Chybějící menstruaci je možno nahradit zásaditými koupelemi nohou a celého těla, zásaditými návršky a zásaditými zábaly jater a břicha. Tak se vytvoří „náhradní menstruace“ a organismu se uleví.

Tuto zásaditou péči o tělo s hodnotou pH od pH 8 – 8,5 jsme odkoukali od zdravé zásadité plodové vody, ve které se každé miminko po dobu devíti měsíců koupe.

Zásaditá péče o tělo s koupelovou solí MeineBase má znamenitý účinek. Díky ní se v těhotenství odkyslí nejen pleť, nýbrž i celý organismus. Kromě toho se díky odkyselení odebere kyselá živná půda mykózám, které se mohou vyskytnout.





Během těhotenství velmi doporučujeme zásadité koupele také při problémech, jako jsou svědění břicha, nateklé nohy, hemoroidy, akné a podráždění pokožky.

Ale především se v zásadité koupeli pokožka sama promastí, jak se to naučila a prakticovala během devítiměsíčního pobytu v plodové vodě.

Během těhotenství se doporučují, pokud možno, časté a dlouho trvající zásadité koupele celého těla a nohou. Tím myslíme koupele v délce trvání jednu hodinu nebo i déle. Zásadité koupele nohou si můžete užít i při čtení, při televizi, při práci u psacího stolu nebo jako studené varianty v horkých letních dnech na terase. Přitom masírujete nohy každých deset minut ve směru vylučování.

Mnoho žen, které během těhotenství pravidelně prakticovaly zásadité koupele, nás informovalo o tom, že byly při porodu ušetřeny bolestivého nastřížení nebo natržení hráze.

Pokud však k této nepříjemnosti při porodu dojde, pak Vám maximálně pomohou zásadité koupele těla a sedací koupele se solí MeineBase po dobu jednoho až dvou týdnů, a k tomu sedm až dvanáct lžiček WurzelKraftu denně, aby došlo k rychlému zahojení.

Pro předcházení těhotenských strií se nejlépe osvědčilo pravidelné masírování pokožky speciálním tkáňovým olejem a konzumace WurzelKraftu. S rychlým růstem miminka se silně vytáhne tkáň břicha nastávající maminky.

Aby se tkáň neroztrhla, musí velmi rychle růst. Pravidelné olejové masáže zajišťují dobré prokrvení a tím zásobení tkání vitálními látkami.

Další velmi efektivní možností odstranění škodlivin je nošení zásaditých punčoch a návleků při všech aktivitách a zvláště při potížích se zadržováním vody, které se v těhotenství často vyskytuje.

Dvě nejdůležitější doporučení pro těhotné a kojící ženy jsou: dostatečné ZÁSOBNÍ organismu vitálními látkami a kontinuální ODVÁDĚNÍ škodlivin.

Látky zásobující tělo by přitom měly být pokud možno zásadotvorné a plnohodnotně vegetariánské.

Zásadité odvádění škodlivin probíhá na principu vyrovnání koncentrace, kdy se organismus těhotné ženy prostřednictvím pokožky a sliznic, jako vylučovacích orgánů, zbavuje kyselin a škodlivin.

Odkyselovací kúra nejlépe před začátkem těhotenství

V důsledku dnešního často velmi nezdravého způsobu života v naší moderní civilizaci hraje překyselení stále důležitější roli pro kvalitu našeho zdraví.

Nejlepší je, když ženy ještě před začátkem těhotenství podstoupí intenzivní odkyselovací kúru se třemi kroky rozpuštění, neutralizace a vyloučení škodlivin, jak je popsáno v poslední kapitole. To je nejlepším předpokladem toho, aby se mohlo miminko vyvíjet ve zdravé, čisté a zásadité plodové vodě. Zvláště doporučujeme tuto preventivní pročišťovací kúru, pokud žena dlouhou dobu užívala antikoncepční pilulky nebo jiné hormonální preparáty.

Zdravá a krásná v těhotenství a v období kojení:

- MorgenStund' k snídani
 - 5–7 nebo více čajových lžiček WurzelKraftu denně
 - 1–2 sklenky zeleninové šťávy denně
 - 1–1,5 l neperlivé vody denně
 - 1–2 zásadité koupele celého těla týdně
 - 4–5 zásaditých koupelí nohou týdně
 - MeineBase jako deodorant libovolně často
 - 1–2 šálky čaje 7x7 KräuterTee denně
- a mezitím si vždy udělat pauzu bez čaje
- Po ukončení kojení můžete množství čaje zvýšit až na 1 litr nebo i více.



Přirozená péče o miminko a dítě je zásaditá

Miminka přicházejí na svět s nádhernou sametově měkkou a voňavou pokožkou, která si přirozeně zaslouží zvláštní péči. Dětská pokožka je mnohem tenčí a citlivější než pokožka dospělého člověka, a proto o ni musíme obzvláště jemně pečovat.

Nejlepší péče o miminko je taková, která se orientuje na to, co novorozené dítě zná z matčina těla a co se naučilo milovat. Devět měsíců vyrůstá miminko v zásadité plodové vodě matky. Přesně na to se orientuje zásaditá péče o tělo s hodnotou pH od 8–8,5.

Zásadito-minerální koupelová sůl MeineBase se vyznačuje nejen zásaditou hodnotou pH, nýbrž i speciální kombinací minerálních látek a cenným obohacením o osm jemně mletých drahých kamenů. Neobsahuje žádná barviva, vonné ani konzervační látky.

Dermatologické hodnocení bezpečnosti přineslo pozitivní výsledek, takže se MeineBase může používat pro miminka a malé děti bez varovných připomínek a bez zvláštních obezřetných opatření.

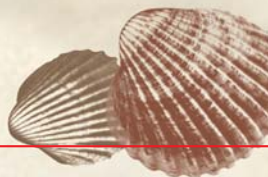
Tato zásaditá péče o miminko je nejen přirozená, ale také obzvláště jemná a dobře snášenlivá pro citlivou pokožku a nepálí v očích. Tak se bude Vaše miminko od počátku cítit ve své kůži dobře a bezpečně.

Na dětskou vaničku pro 20l vody potřebujete jednu vrchovatou kávovou lžičku MeineBase a Vaše miminko nebo malé dítě se už zase bude koupat jako v matčině bříšku. Zásaditými koupelemi zabráníte odmaštění citlivé pokožky miminka.

MeineBase pro miminka

- zásadité koupele jako pomoc při usínání
- zásaditá péče o obličej
- zásaditá péče pro oblast zadečku
- zásaditá péče při poranění kůže
- zásadité zábaly, např. při horečce, kožních problémech, pupínkách

Na rozdíl od tradičních pěnových koupelí zásaditá voda stimuluje pokožku, aby se sama promastila, tak jak to dělala po devět měsíců v plodové vodě. Poté není nutné natírat miminko krémem.



Večer poslouží tato zásaditá koupel jako pomocník při usínání dítěte, k uvolnění a uklidnění před spaním.

Mnoho miminek se již narodilo bez komplikací cestou porodu ve vodě v zásadité koupeli a těší se výbornému zdraví.

Zásadité koupele je nejlépe provádět minimálně půl hodiny nebo déle. Ale i kratší koupele mají pozitivní vliv. Občas dětskou pokožku jemně kartáčujte měkkým kartáčkem na obličej, a tím dítě zároveň dostane svoji příjemnou dávku pohlázení.

Pokud se ve vzácném případě vyskytne svědění pokožky po zásadité koupeli, můžete po koupeli provést na závěr kyselé opláchnutí z jednoho litru vody, do kterého přidáte trochu ovocného octu.

Osvědčily se také zásadité zábaly při otocích, horečce, kožních problémech apod. Malým dětem můžete přikládat bavlněnou látku namočenou do zásaditého roztoku, kterou překryjete suchou látkou, aby bylo místo v teple. Při horečce nikdy neprovádějte zábaly na studených lýtcích. Musíte je předtím zahřát. Pro zábaly používáme vlažnou nikoliv studenou vodu.

Dalším tipem pro snížení horečky je zásaditý klystýr. Nebot při horečce děti často nemají stolici, což právě v této situaci organismus zbytečně zatěžuje. Pro jeho provedení potřebujete jen malé množství

vody nebo čaje v nádobě na klystýr. Děti pak reagují většinou velmi rychle vypuštěním. Tak se přirozeným způsobem uleví tlustému střevu a imunitnímu systému.

Rovněž každodenní péče o obličej a oblast zadečku by měla být zásaditá. K tomu rozpustíte špetku soli MeineBase v hrnečku vody. Tento roztok můžete používat pro každodenní péči o miminko.

Navíc efektivně předcházíte tvorbě pupínků a bolavých míst. Krémování jemné dětské pokožky už není nutné.

Starší děti využívají např. dobu na domácí úkoly pro odpočinkovou, zásaditou koupel nohou.

MeineBase®
zásaditě dobrá



Zásadotvorná výživa od samého počátku

Podle hesla: „Zdravá strava od začátku“ by od 8. měsíce života neměl chybět v jídelníčku WurzelKraft, abyste přirozeným způsobem pokryli denní spotřebu vitálních látek. WurzelKraft můžete jednoduše přidat do vychlazeného příkrmu. Tím miminko dostane všechny důležité přírodní vitální látky pro zdravý tělesný a duševní vývoj.

Zpočátku můžete WurzelKraft zašlehat do uvařeného poledního jídla. Alternativně můžete WurzelKraft rozdrtit v hmoždíři. Doporučujeme podávat

zpočátku jednu, později dvě kávové lžičky rozdělené po částech na celý den.

Zásadotvornou a zdravou snídaní je pro naše děti od 10. měsíce jahleno-pohanková kaše MorgenStund' s bohatým obsahem vitálních látek. Zpočátku ji také můžete smíchat s dětskou kaší, a podle toho, kolik zoubků již dítě má, vylepšit dle libosti banánem, jablkem, WurzelKraftem apod.

WurzelKraft®
100% přírodní

WurzelKraft a MorgenStund' pro miminka

- 1–2 kávové lžičky WurzelKraftu denně zhruba od 8. měsíce
- MorgenStund' s WurzelKraftem a nebo bez něj od 10. měsíce



Fit a zdravá v přechodu

V průběhu přechodu končí plodnost ženy. Pravidelné vylučování kyselin a škodlivin prostřednictvím měsíční menstruace ustává. Tím pro ženu končí toto pravidelné pročištění.

Pokud je právě nyní Váš způsob života příliš zatížen kyselinami, brzy mohou vzniknout zdravotní problémy. Mohou se vyskytnout obtíže jako přibývání na váze, návaly horka, deprese, vypadávání vlasů, vrásky, problémy se zuby atd.

Na začátku klimakteria zažije žena první příznaky, jako návaly horka a pocení, které mohou být velmi nepříjemné a zatěžující. Ve skutečnosti jsou tyto fenomény jen chytrými tahy ženského těla na šachovnici, protože se tímto způsobem může „spálit“ a „vyplavit“ nadbytek kyselin a škodlivin. Je to mechanismus, který známe, když máme horečku.

Často si žena v přechodu všimne, že přibývá na váze, a více se ukládá voda, např. na rukou a chodidlech. Tělo se snaží pomocí těchto zásahů zředit zatěžující kyseliny a škodliviny hromaděním vody a zneškodnit je. Tím ale žena bohužel zvětší svůj objem a necítí se již ve své kůži.

Pokud si nedá pozor, pak v této etapě života nastane v zesílené míře také vyrobání minerálních látek z vlastních minerálních zásobníků těla, jako jsou vlasy, zuby, nehty, pokožka, chrupavky, kosti apod., a to za účelem neutralizace kyselin. Proč např. dochází ke ztrátě vlasů? Vlasová pokožka je „orgán“ k hospodaření s kyselinami a zásadami. Slouží spolu s minerálními látkami, které jsou v ní uloženy, k neutralizaci kyselin a škodlivin.

Při extrémním překyselení a zatížení škodlivinami organismus ukládá agresivní škodlivé látky do vlasové pokožky. Tento zásobník minerálních látek je při našich moderních stravovacích zvyklostech zatížených kyselinami už tak jako tak nedostatečně naplněn, a proto se pak rychle vyprázdní. Vlasy, které již nejsou zásobovány minerálními látkami, vypadávají.

Ztráta minerálních látek se projeví na kostech vznikem osteoporózy, „odvápněním“ kostí. Nepokoušejte se prosím zastavit tento proces zvýšenou konzumací mléka a mléčných výrobků!

To se k Vám vrátí jako bumerang a organismus se tím spíše překyselí. Badatelé z Univerzity v Yale zjistili, že země s nejvyšším výskytem osteoporózy jsou země, ve kterých se nejvíce konzumuje maso, mléko a jiné kyselinotvorné potraviny živočišného původu.

Hodnotné zdroje vápníku rostlinného původu, které může náš organismus dobře vstřebat, jsou zelené druhy zeleniny, bobuloviny, amarant, quinoa, ořechy a suché plody.

Dalšími příznaky demineralizace je stále tenčí a méně prokrvená pokožka, a také stařecké skvrny. Vrásky se tvoří velmi brzy. Prof. Friedrich Sander k tomu řekl:

„Organismus suně nadměrné kyseliny do kolagenních vláken.“ Kolagenní vlákna patří k našemu vazivu. Jsou stabilní, ovšem jen tak dlouho, dokud nejsou poškozeny kyselinami a škodlivinami, nebo se již v překyseleném organismu nemohou regenerovat.

Usazeniny z kyselin se mohou na kloubech projevit ve formě revmatu, drny nebo mohou tvořit kameny v žlučníku, močovém měchýři atd. To je ten případ, kdy neutrální soli vytvořené z kyselin a minerálních látek nejsou vyloučeny, nýbrž se tam usadí jako pevné strusky.

Období přechodu **Strukturální poškození**

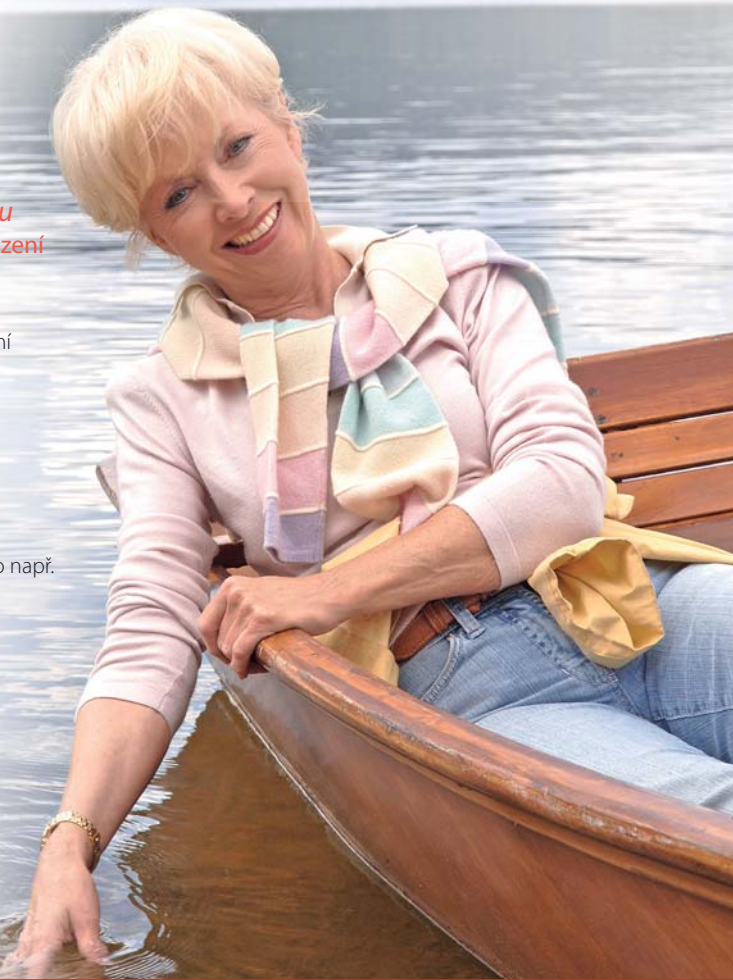
- stárnutí pokožky
- křečové žíly
- ztráta vlasů / šedivění
- ztráta zubů
- osteoporóza

Vylučování

- návaly horka
- pocení
- kožní problémy, jako např.
akné, ekzémy
- hemoroidy
- mykózy

Ukládání

- revma
- dna
- přibývání na váze
- otoky



Náhradní menstruace pomáhá v období přechodu

Mnoho žen se pokouší zvládnout potíže v přechodu pomocí hormonů, které často berou po mnoho let. Tyto hormony způsobí přemístění kyselin a škodlivin do oblasti dělohy. To sice na jedné straně znamená úlevu pro látkovou výměnu, ale na druhé straně dojde k zatížení dělohy, později také prsou.

Jak zvládnout ve zdraví období přechodu

- vyhýbat se kyselinám a škodlivým látkám
- jíst a pít hojně vitálních látek
- chybějící menstruaci nahradit zásaditou péčí o tělo = náhradní menstruace
- aerobní a přiměřený pohyb na čerstvém vzduchu

Polykáním hormonů organismu předstíráme, že je opět možné vylučování prostřednictvím menstruace. Škodliviny se transportují znovu do dělohy. Některé ženy mají opět krátkodobě menstruaci, většinou ale jen minimálně.

A ženám se trochu uleví. U většiny se ovšem menstruace ani nadále nedostaví. S narůstajícím ukládáním díky přesunu kyselin a škodlivin může zpočátku dojít k bolestem břicha, později k bujení, myomům, cystám v děloze apod. Také v oblasti prsou se mohou vyskytnout problémy jako bolesti prsou, bulky apod.



Studie Women's Health Initiative v USA měla zkoumat dopady kombinovaných hormonálních preparátů u 16 600 žen po přechodu. Po pěti letech byla ovšem tato vědecká práce předčasně přerušena. Důvodem bylo, že u žen, které prodělaly hormonální terapii, výrazně stouplо riziko srdečních onemocnění (+ 29 %), mrtvice (+ 41 %) a rakoviny prsu (+ 26 %).

Zdroj: www.nhlbi.nih.gov/whi/index.html

Pokud se žena rozhodne pro hormonální terapii, pak je třeba dodržovat následující zásady: aby se kyseliny a škodliviny nepřesunuly do dělohy a prsou, ale vyloučily se, je třeba praktikovat doprovodnou „náhradní menstruaci“ prostřednictvím zásadité péče o tělo. Přečtěte si v poslední kapitole, co můžete přirozenou cestou a s úspěchem udělat proti obtížím v přechodu.

Jak má žena zůstat po celý život zdravá a krásná?

Ženy chtějí být v každém věku zdravé a krásné. Pro dosažení tohoto cíle velmi pomůže, když se naučíme porozumět vlastnímu organismu a vysílaným signálům těla ze zorného úhlu přírodního léčitelství. Neboť jedno je jisté: příroda a náš organismus chyby nedělají!

Ženy chtějí být v každém věku zdravé a krásné. Pro dosažení tohoto cíle velmi pomůže, když se naučíme porozumět vlastnímu organismu a vysílaným signálům těla ze zorného úhlu přírodního léčitelství. Neboť jedno je jisté: příroda a náš organismus chyby nedělají!

V poslední době jsme se příliš vzdálili od přírody a žijeme raději podle moderních nebo „vědecky uznávaných“ principů.

Náš organismus nám však pomocí mnoha různých příznaků, např. bolestmi hlavy nebo otoky, ukazuje, že v našem organismu nebo v látkové výměně již není něco v pořádku.

Měli bychom se sami sebe ptát: „Proč mám nyní bolesti hlavy?“ a ne jen jednoduše příznak bolesti hlavy potlačit tabletkou nebo na otoky vzít diuretikum.

Naučme se opět porozumět našemu tělu a rozeznávat příčiny různých bolístek. Na tomto základě pak budeme v budoucnu zcela jinak jednat, rozhodovat se a žít než doposud.

Nadbytek kyselin a škodlivin může zatěžovat tělu vlastní zásobníky minerálních látek, pilíře naší krásy a zdraví. Pro likvidaci těchto škodlivin se spotřebují tyto důležité zásobníky na úkor našeho zdraví a krásy a na dlouhou dobu se vyprázdní.

Problémy s překyselením různého druhu je možno řešit a měly by se řešit podle přírodních zákonů. V tom hraje důležitou roli zásaditá likvidace kyselin a škodlivin, zásadotvorné zásobení vitálními látkami a rozpuštění strusky ve správném okamžiku.



Zásadité odstranění škodlivin

Pokud vyměšovací orgány ženy, ledviny, tlusté střevo, plíce a děloha pracují již na plné obrátky při vyměšování, je možno využít pokožky a sliznic jako další pomoci při vylučování. Tyto orgány poskytují velkou plochu pro vyměšování, čehož se bohužel téměř nevyužívá.



Zásadito-minerální koupelovou sůl MeineBase s hodnotou pH od pH 8 – 8,5 jsme odkoukali od zdravé zásadité plodové vody, ve které se každý z nás koupal jako miminko po dobu devíti měsíců. Tato zásaditá péče o tělo s koupelovou solí MeineBase má znamenitý účinek. Celý organismus se odkyselí na principu vyrovnání koncentrace. Pokožka se stane sametově hebkou a aktivací mazových žláz se podnítlá samočinně promašťování pokožky.

Zásaditá péče o tělo nám nabízí rozmanité, účinné a blahodárné možnosti, např. formou zásaditých koupelí celého těla a koupelí nohou. Tyto zásadité koupele by měly trvat minimálně půl hodiny. V průběhu této doby provádíme pravidelné kartáčování ve směru vylučování.

Zásadité solné peelings s MeineBase osvěží po ránu a mohou se používat preventivně proti celulitidě. Pokud se objeví bolesti zad nebo natažení svalů šije, např. v době těhotenství, mohou lehké natažení svalů uvolnit masáže pomocí soli a oleje.

Navíc se k zásaditým aplikacím osvědčily masáže kartáčem.

Provádějte pravidelně kartáčování za sucha a mokré kartáčování v zásadité koupeli



Ženy ve speciální metabolické situaci jsou ženy, které berou hormony nebo ženy v přechodu.

Co můžete udělat pro Váš dobrý zdravotní stav?

- vyvarovat se kyselinotvorných potravin, případně je snížit
- strava tak zdravá a přírodní, jak to jen lze
- snídaně bohatá na vitamíny s kaší MorgenStund'
- posílení organismu pomocí zásadotvorných potravin, např. WurzelKraftem
- chybějící menstruaci nahradit zásaditou péčí o tělo
- pravidelný aerobní pohyb na čerstvém vzduchu
- rozpuštění strusky pomocí ½ – 1 litru nebo více čaje 7x7 KräuterTee
- odbourání stresu pomocí jógy, cvičením atd.

Doporučení pro těhotné a kojící ženy naleznete v kapitole „Jak se cítit naprosto zdravá v době těhotenství a kojení“.

Vymasírujte

kyseliny a škodliviny nejkratší cestou ke konečkům prstů u rukou a nohou, k podpažním jamkám a tříslům, tedy vždy ve směru vylučování do oblastí, kde se tyto škodliviny mohou vyloučit.



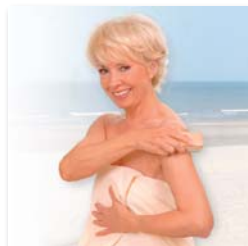
Kartáčování
ve směru vylučování

Zásaditými výplachy a zásaditým klystýrem je možno odkyselování zintenzivnit. Pro vyloučení kyselin a škodlivin je možno využít nejen pokožky, ale i sliznic. Právě v období, kdy berete antikoncepci, v těhotenství, v době kojení, v období přechodu a po něm je tato „náhradní menstruace“ mimořádně důležitá a přináší ženě citelné ulehčení pro její zatížený organismus.

Zásadité návleky / zásadité punčochy

Zásadité návleky při každé aktivitě a zásadité punčochy vždy v době odpočinku celkově zlepši Váš dobrý zdravotní stav. Za tím účelem namočíte tenké vnitřní punčochy resp. zásadité návleky na krátkou dobu do roztoku se solí MeineBase, pak je důkladně vyždímáte a poté si je natáhnete na nohy nebo paže. Návleky se nechávají nepřekryté nebo se nosí pod oblečením a doporučujeme je nosit s velkým úspěchem při sportu a po něm, do zaměstnání a v každodenním životě.

Přes zásadité vnitřní punčochy nosíte vnější suché punčochy. Hodí se vždy v době odpočinku pro dobré usínání a nepřerušovaný hluboký spánek.



Zásadotvorné zásobení organismu

Pro udržení zdraví a krásy doporučujeme zásadotvorné vitamínové látky z WurzelKraftu, zeleniny, salátů, klíčků, semen a v přiměřené míře také z ovoce. Pomocí těchto vitamínových látek mohou kyseliny a škodliviny lépe projít látkovou výměnou.

Navíc se přirozeným způsobem uchrání a znovu naplní tělu vlastní minerální zásobníky nehtů, zubů, dásní, kostí, chrupavek, pokožky, vlasů atd.



Optimální zásadotvornou, na vitální látky bohatou a lehce stravitelnou snídaní Vám poskytne MorgenStund', výborná kaše z jáhel, pohanky a dalších cenných rostlinných složek. Posilte již ráno s její pomocí Vaši koncentraci a výdrž!

MorgenStund' neobsahuje lepek ani laktózu, protože se kaše připravuje s vodou. Tuto lahodnou snídaní můžete zjemnit podle libosti přidáním čerstvého ovoce, ořechů, WurzelKraftu a trochou smetany. Vyzkoušejte také slanou variantu MorgenStund' – se zeleninovým vývarem a podušenou zeleninou.

Odstranění jedů a škodlivin ve správném okamžiku

Doporučujeme provést intenzivní kúru ve správném časovém okamžiku, např. v klidovém období před anebo po těhotenství a po ukončení kojení. Tak se z organismu uvolní škodlivé usazeniny a staré zátěže, projdou látkovou výměnou a vyloučí se.

„Trojskok odstruskování“ se podle Dr. h. c. Petera Jentschury skládá v prvním kroku z uvolnění usazených škodlivin. Čaj 7x7 KräuterTee je se svými 49 bylinami pro tento účel perfektní proplachovač buněk.

Uvolněné kyseliny a toxiny se v druhém kroku neutralizují pomocí zásadotvorných vitálních látek WurzelKraftu a přes ledviny se vyloučí.

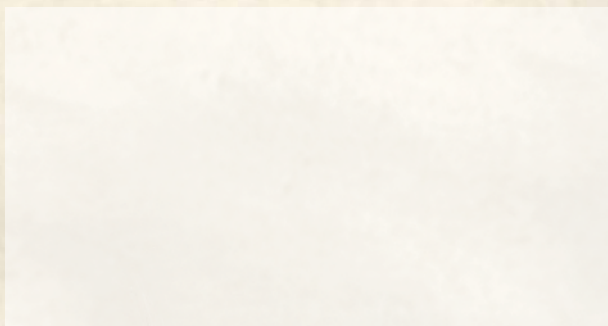
Ve třetí etapě se pomocí zásadité péče o tělo kyseliny a škodliviny vyloučí přes pokožku a sliznice. Odstruskovací kúrou můžete předejít příznakům překyselení popsaným v této brožuře.

Přeorientujte se na inteligentní a regenerační zásadotvorné zásobení organismu a na zásadité pročištění Vašeho těla!





S přátelským doporučením od



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

Biokosmetika Vladislava Šafratová
Výhradní dovozce produktů P. Jentschura do ČR
Chrastavská 82, Praha 9 • Mob: 775 959 134
info@regenerujte.cz · www.regenerujte.cz

www.p-jentschura.com