

Zdravá a krásná během těhotenství a doby kojení

Ženy zachovávají svým těhotenstvím nejen naše rodiny, ale i celý náš lidský druh.

Na začátku každého lidského života je těhotenství matky. Těchto devět měsíců je dobou velké radosti a zodpovědného očekávání. Je to ale také období, kdy mohou vznikat možné problémy týkající se zdravého vývoje budoucí maminky a samozřejmě i rostoucího dítěte.

Během devítiměsíčního těhotenství se rozhoduje mnoho pozitivního a negativního pro krásu a zdraví matky i pro budoucí zdraví či nemoci očekávaného dítěte. Budoucí maminka může během svého těhotenství udělat pro své miminko mnoho a měla by se také mnohého vyvarovat.

Nachází se totiž ve zcela jiné situaci (co se týče látkové výměny) než před těhotenstvím. Tato zvláštní situace trvá do doby, než se znovu objeví pravidelná měsíční krvácení na konci těhotenství resp. doby kojení.



Rozdíly látkové výměny mezi mužem a ženou

Velmi podstatný rozdíl mezi mužským a ženským pohlavím je jistě ten, že ženy mohou mít děti, a muži ne. Dalším značným rozdílem mezi oběma pohlavími je fakt, že ženy mohou jednou měsíčně během pravidelného krvácení pročistit celý organismus, zatímco muži tuto možnost očistění nemají.

Ačkoliv mnohá žena vnímá menses jako přítěž, je to už po desetiletí zdroj její krásy, zdraví a života, který pak zpravidla trvá o deset až patnáct let déle než život mužů.

U muže musí projít veškeré kyseliny a jedy z potravy, životního prostředí nebo z mnoha poživatin a potravin procesem látkové výměny. Ženský organismus ukládá tyto kyseliny a jedy v krvi, děložní sliznici, lymfě a buněčné tekutině do doby, než se určité hormony (např. estrogeny a gestageny) postarají o to, že se všechny tyto škodlivé látky jednou za měsíc vyloučí přes děložní sliznici.

Má-li žena mezi dvěma menstruacemi příliš mnoho škodlivin v organismu, není tělo schopno je ukládat ve svých tekutinách. Důsledkem toho se pak tvoří v nebo na jejím těle celulitida.

Braňte se kyselinám a jedům

Mnoho jedů a škodlivin ze zrnkové kávy a koly, cigaret a sladkostí, černého čaje, z masa a soli, léků či z přehnaného sportování zůstává v těle po dobu, kdy je žena těhotná a kdy až do konce doby kojení nemá menstruaci. Pokud je matka zodpovědná a myslí na budoucí zdraví dítěte, své zdraví a krásu, měla by tyto faktory zredukovat, resp. se jim úplně vyhnout. Během doby, kdy nemenstruuje, by se měla těhotná žena co možná nejdůsledněji chránit před jedy, škodlivinami a kyselinami. To platí dokonce pro chlorovanou vodu, fluoridované zubní krémy, deodoranty, atd.

V antickém Řecku varoval před jedovatými kyselinami dokonce už slavný lékař Hippokrates. Naše zdraví je však dnes ohroženo nejen kyselinami, které byly známé už ve starém Řecku, ale také mnoha moderními jedy v našem životním prostředí; v chemikáliích užívaných v domácnosti, v prostředcích na péči o pleť atd. Musíme vědět, že tyto kyseliny a jedy útočí na naše cévy, tkáně, orgány a svaly, chrupavky a kosti, na naši pokožku, sliznice a také žlázy, v nejhorším případě je ničí a narušují jejich funkce, případně tyto funkce ochromí.

Naštěstí reaguje náš organismus chytře a transportuje tyto kyseliny, jedy a škodliviny „ven“ do naší pokožky a našich sliznic. Proto se u žen během těhotenství někdy



objevují pupínky, ačkoliv je dříve neměly. Proto mají někdy ženy v těhotenství celulitidu, ačkoliv ji dříve neznaly, nebo se vyskytnou hemoroidy, které před tím dříve neměly, a až se znovu objeví menses, mít je nebudou.

Žena by se měla během těhotenství chránit před následujícími kyselinami:

Je to kyselina močová z nadměrného požívání živočišných bílkovin. Dále pak kyselina dusičná, která je obsažena v některých druzích sýra a v nakládaném mase. Kyselina šťavelová v rebarboře, špenátu a kakau, tedy i v čokoládě. Kyselina octová, která je důsledkem nadměrné konzumace sladkého. Kyselina sírová ze zadržovaných plynů nebo kyselina tříslivá z černého čaje nebo zrnkové kávy. Dále také kyselina acetylsalicylová z přípravků na bolest nebo kyselina mléčná z přehnané tělesné námahy. Všechny tyto kyseliny jsou v těle neutralizovány minerálními látkami. Tento proces vytváří tzv. usazeniny, které pak žena nachází na stehnech, hýždích, bocích či bříše jako celulitidu.

Udržet si krásu a zdraví

Kyseliny a jedy mohou v našem těle působit různé škody. Zprvce poškozují strukturu na našich tkáních, kostech a chrupavkách, zadruhé zanášejí organismus a zatřetí škodí vylučování.

V těhotenství se u budoucí matky mohou projevit škody ve struktuře tkání tak, že se náhle vyskytnou problémy s dásněmi a zuby či dokonce zub vypadne. Objeví se najednou těhotenské strie či diabetes. To vše jsou důsledky toho, že kyseliny či jedy zasáhly tkáň, kosti nebo žlázy a škodí jejich funkcím nebo struktuře. V těhotenství tedy platí, že je třeba se vyvarovat kyselinám a jedům.

Platí, že by se měly kyseliny a jedy co možná nejrychleji vyloučit.

U ženy by během těhotenství nemělo docházet k usazování toxinů a odpadních látek a projevit se např. vznikem celulitidy. To se však někdy stává i ženám, které před tím nikdy celulitidu neměly. Když jsou tyto ženy těhotné

poprvé, objeví se u nich náhle v sedmém nebo osmém měsíci těhotenství celulitida. A ony se diví, proč k tomu došlo. Je to fenomén, který Peter Jentschura nazývá „Giftstau“ – jedová přehrada. Tato přehrada se vypustí teprve dalšími (jednou či dvěma) menstruacemi.

Žena by během těhotenství také neměla mít žádnou sekcrci ve formě akné, pupínků a nebo hemoroidy. I tyto fenomény jsou často zpozorovány ve druhé polovině těhotenství u žen, které tyto neoblíbené jevy před těhotenstvím nikdy neměly.



Žena ale v těhotenství nebude mít ani celulitidu, vypadávání zubů, ztrátu vlasů či pupínky, pokud se bude chovat chytře a opatrně.

Pokud se těhotná žena nebude dostatečně chránit před zmíněnými kyselinami a jedy,

může se stát, že se tyto jevy náhle objeví. Tělo si pak hledá během těhotenství jinou cestu vylučování pro doposud zadržované kyseliny a jedy. Tato cesta pak už nevede přes děložní sliznici, ale přes žaludeční sliznici. Další cesta pročišťování vede u těhotných žen přes nadýmání. Toto je zcela přirozený proces, který pak s příchodem menstruace opět ustoupí. Poznámka: Nadýmání v těhotenství jsou kyseliny a jedy štěpené na plyn a vodu.

Existuje ale ještě jeden zvláštní důvod, proč by se měla budoucí matka chránit před kyselinami, jedy a škodlivinami během těhotenství, podle možností už roky předem. Je to zodpovědnost za zdraví miminka. To by na svět nemělo přijít s neurodermitidou, lupénkou, alergiemi, astmatem či znetvořeními. Tyto nemoci mohou být u novorozenců zapříčiněny překyselením a intoxikací matky.

Tělo matky by mělo být při početí zbaveno všech škodlivých látek a pročištěno nejlépe ještě před těhotenstvím.

Zdravá a krásná v těhotenství

Je velmi jednoduché zůstat během těhotenství zdravá a prožít těchto devět měsíců bez problémů s vypadáváním vlasů, ztrátou zubů, těhotenských strií, celulitidy či hemoroidů. Je jen třeba zásobit tělo mnohem důsledněji a intenzivněji vitamíny, aminokyselinami, tedy všemi možnými vitálními látkami.

Je třeba také během oněch devíti měsíců zadržované kyseliny a škodliviny důsledně denně likvidovat. Toho lze dosáhnout mimořádně úspěšně a bez problémů se zásaditými celkovými koupelemi a koupelemi pro nohy, se zásaditými punčochami, jaterními a břišními zábaly i zásaditou střevní a genitální péčí. Tato různorodá, ale velmi účinná opatření zásadité tělové péče, která pečují o pokožku i sliznice, nazýváme náhradní menses.

Tato tělová péče je „odkukána“ od zdravé zásadité plodové vody, ve které se každé miminko po celých devět měsíců koupe. Těhotná žena by měla provozovat celkové koupele i koupele nohou s koupelovou solí MeineBase, zásadité zábaly, proplachování a používat punčochy. Koupelová sůl má takové složení, aby co nejlépe odpovídala alkalitě plodové vody.

Zásaditá péče pro miminka a děti

Také miminka a děti by se měly v budoucnosti koupat v této zásadité soli. Na 20 litrů vody potřebujete jen jednu čajovou lžičku – a už se Vaše děťátko koupe jako v mamčině bříšce. Vyvarujete se tak naprostého odmaštění dětské pokožky, ke kterému dochází v pěnových koupelích. Večer slouží zásaditá koupel také jako výborné uspávací prostředek. To platí stejně pro matku i dítě.

Také denní obličejová a zábalová péče by měla být zásaditá. Stačí rozpustit jednu špetku MeineBase do šálky vody. S tímto roztokem můžete výborně pečovat o Vaše miminka. Dodatečně se tak předchází tvorbě pupínků a ranek. Nakrémování dětské pokožky po zásaditých aplikacích není nutné.



Tři doporučení

Dbejte během těhotenství „doporučení pro lidské zdraví“ Petera Jentschury, která platí pro každé těhotenství, protože je spojeno s devíti až dvanáctiměsíčním i delším zdržováním jedů v těle. Tyto tři doporučení zní:

**Vyhýbej se škodlivému!
Jez, pij, dělej prospěšné!
Vyřaď škodlivé!**

Během těhotenství a především během doby kojení by neměly být používány žádné deodoranty. Choulostivé účinné látky (např. sloučeniny hliníku) se pak objeví v mateřském mléce. To samé platí samozřejmě pro sladkosti, kofein a všechny možné kyseliny, které jsme jmenovali výše.

Během těhotenství a doby kojení by mělo být konzumováno co největší množství zeleniny a ovoce. K tomu se mohou pít až dva šálky bylinkového čaje, jedna až dvě skleničky zeleninových šťáv a také kojenecká voda.

Důležitý je pohyb na čerstvém vzduchu a na slunci, bez nadměrného namáhání těla. Díky zásadité tělové péči mohou být během těhotenství v pravém slova smyslu vyluhovány kyseliny a jedy z těla.

Stejným způsobem nápomocné jako zásadité aplikace je také použití kartáčů. Provádějte pravidelně suché kartáčování ráno a mokré kartáčování v zásadité koupeli. Masírujte kartáči kyseliny, jedy a škodliviny nejkratší cestou ke špičkám prstů, podpaží a slabinám, tedy vždy směrem k místům, kde tyto škodliviny mohou být vyloučeny.

Pokud má být organismus před plánovaným těhotenstvím pročištěn, měla by žena praktikovat „Tří fází pročištění“ od Petera Jentschury a Josefa Lohkämpera.

Denně se pije půl až jeden litr (i více) „proplachovače buněk“ – 7x7 KräuterTee. K tomu se bere jako podpora orgánů látkové výměny – hlavně ledvin – pět až sedm čajových lžiček rostlinného granulátu WurzelKraft, žena praktikuje často a dlouho zásaditou celkovou koupel a koupel nohou, zásadité zábaly nebo používá zásadité punčochy. Doporučuje se také během dne vypít alespoň jeden litr vody a jednu či dvě skleničky zeleninových šťáv.





Během každého těhotenství a po dobu kojení je ponecháno či dokonce zvýšeno dosavadní množství WurzelKraft jako podpora zásobování a pročištění organismu, také se dále praktikuje zásaditá tělová péče. Denně se mohou pít jeden nebo dva šálky 7x7 KräuterTee, lze udělat i jednu přestávku. Během dne je potřeba vypít minimálně jeden litr kojenecké vody.

Obzvláště důležitý je během každého těhotenství dostatečný přísun minerálních látek ze zeleniny a z konzumace pěti až sedmi čajových lžiček nebo i polévkových lžic WurzelKraft. Těhotná žena tímto podporuje nejen látkovou výměnu ve svých orgánech a vyloučení kyselin a jedů, ale získá tak i krásnou pokožku a vlasy. Uchová si tímto pěkné nehty, zuby a zdravé cévy.

Trojnásobná spotřeba minerálních látek

Během těhotenství je spotřeba minerálních látek ženy třikrát vyšší než před ním.

Těhotná žena má normální, tedy jednoduchou spotřebu minerálních látek, aby si udržela vlastní zdraví a krásu.

Těhotná žena má dvojnásobnou spotřebu minerálních látek, protože se jí budou během devíti až dvanácti měsíců i déle (v důsledku vynechané menstruace) zdržovat v těle kyseliny a jedy, které ke své látkové přeměně potřebují minerální látky.

A má trojnásobnou spotřebu minerálních látek, aby uspokojila růst svého dítěte. Také miminko má velkou spotřebu minerálních a vitálních látek. Pro příkrmení se od osmého měsíce může miminko přimíchat WurzelKraft. Takto získává děťátko hned od začátku bohaté a přírodní vitální látky pro zdravý tělesný a duševní vývoj. Pro začátek lze WurzelKraft přidat do kašičky.

Jako alternativa může být WurzelKraft rozmělněn v hmoždíři. Doporučujeme ze začátku jednu, později dvě čajové lžičky denně.

Zásaditá tělová péče

Zásaditá tělová péče s koupelovou solí MeineBase má skvělé účinky. Jejím prostřednictvím se (během těhotenství, při celulitidě) odkyseluje nejen naše pokožka, ale i celkový organismus. Kromě toho odkyselením odstraňujeme podklad pro možné plísně.

Zásadité koupele doporučujeme během těhotenství, pokud se často objevuje svědění břicha, otékání nohou, edémy. MeineBase se také osvědčila u hemoroidů.

V zásadité koupeli se pokožka sama promašťuje, jak se to naučila během našeho devítiměsíčního pobytu v plodové vodě.

Během těhotenství se doporučují co možná nejdelší a nejčastější zásadité celkové koupele. Myslíme tím celkové koupele v trvání jedné hodiny či déle.

Další možností je zásaditá koupel pro nohy, která trvá půl hodiny či dokonce hodinu. Těhotná žena může koupel absolvovat při sezení u televize nebo u stolu. Přitom je třeba se kartáčovat každých deset minut po směru vyloučení škodlivin.

Mnoho žen, které během těhotenství často prováděly zásadité celkové koupele, tvrdí, že při porodu zůstaly ušetřeny bolestivých nástřihů či natržení hráze. Pokud během porodu k této nepříjemnosti přeci jen dojde, pak jsou maximálně nápomocné zásadité koupele s MeineBase po dobu jednoho až dvou týdnů, kdy 12 čajových lžiček WurzelKraft denně pomůže k rychlejšímu uzdravení.

Mnoho miminek už přišlo na svět v zásadité koupeli a těší se nejlepšimu zdraví.





MeineBase pro děti

- zásadité celkové koupele
- zásaditá péče o pleť
- zásaditá péče o rány
- zásadité zábaly

WurzelKraft a MorgenStund' pro děti

- 1-2 čajové lžičky WurzelKraft denně, přibližně od 8. měsíce
- MorgenStund' s nebo bez WurzelKraft od 10. měsíce



Zásadité punčochy „BasischeStrümpfe“

Používejte maximálně účinnou noční odkyselovací a pročišťující pomoc – zásadité punčochy. Vezměte obě vnitřní bavlněné punčochy a položte je na krátkou dobu do roztoku. Ten si připravte z teplé vody a jedné plné čajové lžičky MeineBase. Vyjměte nasáklé punčochy, co nejvíce je vyždímejte.

Oblečte si vlhké bavlněné punčochy, přes ně navlečte vnější suché vlněné punčochy ze střížní vlny. Brzy pocítíte, jaké odlehčení tyto ponožky přinášejí celému organismu a nohám.

Dobře se s nimi spí a příštího rána jsou oboje punčochy suché. Po každém použití obě vnitřní punčochy vyperte. Tyto punčochy se také úspěšně osvědčily při zadržování vody, které se často u těhotných vyskytuje.

Snídejte zásadotvorně

Jahelno-pohanková kaše „MorgenStund“ je zdravou snídaní pro těhotné a kojící matky. Můžete ji obohatit dle vlastní chuti a přání pomocí WurzelKraft či jinými příchutěmi.

Miminka mohou užívat „MorgenStund“ od desátého měsíce. Zpočátku může být kaše (podle počtu vyrostlých zoubků) smíchána s dětskou kaší.

Asi sotva existuje zdravější start do nového dne a lepší záklád pro co nejdelší zachování našeho zdraví a krásy.

Zdravá a krásná během těhotenství a doby kojení s:

- Jahelno-pohanková kaše na snídani
- 5-7 čajových lžiček WurzelKraft denně či častěji
- 1-2 sklenice zeleninové šťávy denně
- 1-1 1/2 litru kojenecké vody denně
- 1-2 zásadité celkové koupele týdně
- 4-5 zásaditých koupelí nohou týdně
- MeineBase jako deodorant, libovolně často
- Zásadité punčochy libovolně často přes noc
- 1-2 šálky 7x7 KräuterTee denně

Po ukončení kojení může být množství čaje zvýšeno na 1 litr a více.

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

Jentschura International GmbH · D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 33 10-0 · Fax: +49 (0) 25 36 33 10-10
www.p-jentschura.de

Jentschura [Schweiz] AG · CH-8806 Bäch
Tel.: +41 (0) 44-784 79 31 · Fax: +41 (0) 44-687 90 72
www.p-jentschura.ch