Peter Jentschura, dr. h. c.

věří v návrat úcty k přírodě a radí, jak zůstat v kondici do vysokého věku



▼ Brzy navštívíte Českou republiku a patrně to nebude poprvé. Jak naši zemi vnímáte?

Českou republ iku dobře znám. Je to země, která se mi velice líbí, a to v mnoha směrech. Platí to pro nádhernou přírodu i mnoho krásných a velice milých lidí, které jsem v posledních letech poznal při svých přednáškách a seminářích. Již mnoho let přijíždím do Prahy pravidelně. Je to jedno z nejkrásnějších a také historicky nejvýznamnějších měst Evropy.

Jsem obdivovatelem okouzlujících secesních památek a vždy znovu stojím v úžasu před vaším překrásným Obecním domem.

▼ Zájem o zdravý životní styl a přírodní medicínu u nás sílí už mnoho let a začalo to po sametové revoluci v roce 1989. Jaká je situace v Německu? Kdy přišel zlom, že lidé byli ochotní podívat se na své zdraví a péči o něj z jiného úhlu pohledu?

Na konci padesátých let a v průběhu šedesátých let 20. století skončil v Německu takzvaný hospodářský zázrak. Německý průmysl vzkvétal a doslova zaplavoval naši zemi. Právě v této době začal přechod z industriálního na biologicko-dynamické zemědělství.

S malým časovým zpožděním začal v souladu s tímto vývojem odklon od absolutně dominujícího humánního lékařství a od klasické farmacie směrem k prastarému německému přírodnímu léčitelství, k uvědomělé a zdravé výživě a také k cílené a zdravé péči o tělo.

V naší zemi v současné době stále více pohlížíme na zdraví z celostního hlediska. Snažíme se o udržení nebo znovuzískání zdraví a nechceme se spokojit jenom s léčbou symptomů. Tyto symptomy jsou důležitým upozorněním, že jsme sešli z cesty, jak si udržet nebo opětovně získat své zdraví, a takto bychom je měli i chápat.

▼ Kam všude se vydáváte na přednášky a jak vypadá váš diář na tento rok?

Mám to štěstí a jsem tomu rád, že přicházejí pozvání od univerzit a také od pořadatelů různých kongresů a veletrhů, abych tam přednášel. A tak cestuji do Číny, Polska, Kanady, Mexika a mnoha dalších zemí naší planety. Aktuálně mě obzvlášť intenzivně zaměstnává Evropa, Mexiko a Čína.

Na festivalu Evolution, který se v březnu uskuteční na pražském Výstavišti, vystoupí mimo jiné Peter Jentschura, dr. h. c., z Německa. Již řadu let se zabývá přírodovědeckými výzkumy v oblasti látkové výměny a hospodaření s kyselinami a zásadami v těle se zaměřením na zanesení organismu a následnou detoxikaci. Vyvinul tzv. trojskok odkyselení – úspěšnou metodu čištění a regenerace těla – a se svým kolegou napsal několik zajímavých knih. Blíže vám jeho práci představíme v našem rozhovoru.

Každý rok také přijíždím do Prahy, kde již mnoho let přednáším o problematice látkové výměny mužů a žen, fenoménu udržení čistoty těla, čištění a v posledních letech také ve zvýšené míře o regeneraci lidského organismu.

▼ Mimo jiné jste vyvinul nezávislý vzorec rakoviny. Můžete vysvětlit, oč jde?

Středem mého vzorce pro rakovinu je odolnost postiženého organismu. Ten může být postižen jak ve své psychice, tak také v tělesné rovině energetickými faktory anebo faktory, které jsou jedovaté pro látkovou výměnu. Tento vzorec pro rakovinu dokládá, že karcinogenita se pohybuje ve zcela určité řídící frekvenci, kterou prozkoumal náš německý vědec, dipl. ing. Paul Schmidt.

Na mém vzorci rakoviny je zřetelné, jak je u rakoviny důležité čistit organismus a posilovat jeho odolnost, a to jak vzhledem k prevenci rakoviny, tak i k jejímu léčení.

▼ Je jasné, že tzv. civilizačními nemocemi platíme za civilizační výdobytky. Nemáme hlad, ale aby potraviny byly kdykoliv k dispozici, musí být konzervované, čímž se snižuje kvalita stravy, a navíc tak do těla dostáváme nežádoucí látky, jako jsou éčka atd. Blahobyt si tedy vybírá svoji daň. Můžete shrnout příčiny civilizačních chorob?

Již mnoho let na naší planetě umírá více lidí na nadváhu než na podvýživu. Řečeno s nadsázkou, mnoho lidí je v dnešní době současně obézních a nemocných. Civilizační nemoci mají své příčiny především v nadměrné konzumaci poživatin, ale bohužel také léků, a v nevhodných vzorcích chování, které organismus překyselují nebo ho doslova otravují. Oslabený organismus není schopný všechny tyto škodliviny metabolizovat a pro ukládání těchto látek proto vytváří nové tukové struktury, na které naváže vodu. Z toho pak vznikne nadváha či obezita.

V oblasti látkové výměny rozeznávám tři typy lidí. Jeden typ ukládá látky v tukových strukturách, druhý metabolický typ se snaží tyto škodliviny vyloučit pomocí bradavic, žláz, hemoroidů atd. Třetí metabolický typ utrpí kvůli kyselinám a jedům strukturální ztráty kostí, cév, zubů a pokožky. My tyto ztrátové procesy pošetile označujeme za procesy stárnutí. Všechny tyto procesy mají primární příčinu ve spotřebování minerálních látek, tedy elektrolytů, které naše tělo potřebuje k neutralizaci škodlivin, tj. kyselin a jedů.

Jak neutralizovat škodlivé kyseliny

▼ Zmínil jste také psychické vlivy a k nim patří také stres. Může i stres přispívat k překyselení?

Nejdůležitější škodlivé kyseliny lze vyjmenovat rychle. Jsou to kyselina sírová, močová a dusičná, například z konzumace uzeného a neuzeného vepřového masa. Dále to je kyselina fosforečná z colových nápojů, kyselina octová z nadměrné konzumace cukru a kyselina mléčná z příliš namáhavého anaerobního pohybu. Ze zrnkové kávy a červeného vína je to kyselina třísloví. Ze stresu zase vzniká kyselina solná, která pak může být příčinou gast-

ritidy, žaludečních vředů, rakoviny žaludku anebo obávaného refluxu. Jedním z důsledků překyselení je také burn-out – syndrom vyhoření.

Nedostatek korigujících alkalizujících faktorů způsobuje překyselení našeho organismu, což má nepříjemné psychické a fyzické následky ve formě nejrůznějších nemocí. Běžně máme málo přestávek, klidu a relaxace. Také máme málo přiměřeného pohybu, málo kyslíku a zásadité stravy, s jejíž pomocí je člověk schopen škodlivé

V druhém kroku se minerálně zásaditým způsobem za pomoci rostlinných účinných látek posílí důležité vylučovací orgány, což jsou především játra, ledviny a také krev.

Při třetím kroku se pomocí zásaditých kúr vyvede z těla prostřednictvím pokožky co možná nejvíce kyselin a škodlivin. Ty, které jsou rozpustné ve vodě, se odvedou potními žlázami, a ty, jež jsou rozpustné v tucích, mazovými žlázami.

Vyvinul jsem sůl do koupele, díky níž je možné dosáhnout zásadité hodnoty vody



Peter Jentschura, dr. h. c., mimo jiné popsal tři hlavní kroky k odkyselení a detoxikaci těla.

kyseliny neutralizovat a vyloučit. Když si takovou kompenzaci vytvoříme, pak nám všechny tyto škodlivé kyseliny způsobí jen polovinu starostí.

▼ K otázce odkyselení jste přistoupil originálně a komplexně. Můžete popsat hlavní kroky k odkyselení, tj. jak upravit stravu a jak používat zábaly a koupele? Je možné udělat si zásaditou koupel jednoduchým přidáním jedlé sody do vany? Jak koupele a zábaly působí?

V osmdesátých letech 20. století jsem vyzkoumal, jak je možno lidský organismus odkyselit, aniž bychom přitom vyprovokovali neodvratnou léčebnou krizi. Nepodařilo se mi to jedním monopreparátem, ale vyvinul jsem odkyselení a odstruskování organismu ve třech krocích. V prvním kroku se rozpustí stávající usazené strusky. Každá struska, pro chemika sůl, se skládá z tzv. přední minerální součásti a z tzv. kyselinového zbytku.

První krok naředí v organismu, resp. v jeho tekutinách, existující kyseliny a uložené strusky rozpustí na minerální složku a kyselinový zbytek.

pH 8,5. Taková koupel je jak po chemické stránce, tak i energické stejně optimální jako plodová voda zdravé matky.

Zásaditost, aplikovaná prostřednictvím inhalací, celotělových koupelí nebo koupelí chodidel a aplikací různých zábalů vytahuje podle zákona o vyrovnání koncentrací kyseliny z pokožky, a tím z celého organismu. Pokud předpokládáme fyziologické pH pokožky asi 5,5 až 6,5, zásaditý roztok ve vodě do koupele nebo v zábalu je tisíckrát zásaditější než kyselá pokožka a kyseliny z těla vytáhne velmi efektivně.

Samozřejmě si můžete zkusit vytvořit zásaditou vodu ke koupelím i doma. Lze toho docílit pomocí mořské vody, která má mírně zásadité pH 7,35. Jedlá soda může mít hodnotu až pH 7,8. Takovéto koupele jsou sice levnější, ale nemají žádnou zvlášť účinnou osmotickou přitažlivost, a proto jsou také méně efektivní.

▼ Systém odstranění škodlivin z organismu ve třech krocích jste společně se svým kolegou Josefem Lohkämperem popsal v knize *Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin.*

Předpokládám, že osobně jste si to vyzkoušel už mnohokrát…

Osobně tyto tři očistné kroky praktikuji denně. Pro mě a mou ženu neexistuje jediný den bez zásadité koupele chodidel nebo celého těla. Důsledně dbáme na přísun omnimolekulární stravy bohaté na elektrolyty konzumací WurzelKraftu ze 103 rostlin a květového pylu. Díky tomu zůstávají naše krev, lymfa a buněčné tekutiny bez škodlivých látek, tkáně a klouby jsou pružné, vlasy zůstávají na hlavě, zuby v ústech a tělo a mysl jsou výkonné.

▼ Jak tedy upravit denní jídelníček?

Každodenní strava by se měla skládat dominantně ze zeleniny a bylin, ale neměli bychom zapomínat ani na ovoce. Poměr je 80 % zeleniny ku 20 % ovoce. Díky tomu je náš organismus bohatě zásobován energeticky hodnotnými, a tím neutralizovatelnými elektrolyty, které významně snižují kyselé zatížení, jež může pocházet jak z psychiky, tak z organismu.

▼ Je vhodné myslet na odkyselení i preventivně, tj. v době, kdy ještě žádné zdravotní potíže nemáme?

Preventivní odkyselování je obzvlášť důležité. Z nevědomosti nebo z hlouposti ho však lidé začnou provádět až tehdy, začínají-li se cítit nemocní, nebo dokonce už nemocní jsou. Předtím se někdy až desetiletí nacházejí ve stavu tzv. latentní acidózy. Takový organismus se stále více a více zakyseluje a ukládá kyseliny ve formě strusek jako sírany, uráty, fosfáty, laktáty a další kyselé sloučeniny v pojivových tkáních a tukových tělesných strukturách. Teprve až v případě, kdy je postižena krev a dochází k problémům s viskozitou erytrocytů, nebo dokonce k jejich shlukování, se lidé pokusí o různé metody odkyselení. Extrémně účinným opatřením pro odkyselení jsou zásadité koupele chodidel a celého těla, známé již od 30. let 20. století. Důležitý je také pravidelný pohyb. Pak může být zcela fit i člověk ve věku šedesáti či sedmdesáti let.

O kávě a lécích

▼ Jak je to s kávou? Její příznivci ji vychvalují, zatímco odpůrci poukazují na její kyselinotvornost…

Rád bych zde citoval velkého lékaře Paracelsa: „Jed od léku odlišuje pouze podávané množství.“ Dospělou lidskou bytost šálek kávy nijak nepoškozuje. Je to spíše cukr, který vede k zakyselení. Ale ještě více škodlivé jsou z mého pohledu moderní sladidla.

Osobně si dám šálek kávy příležitostně s hosty nebo i sám a špatné svědomí přitom nemám. Setkal jsem se ale s lidmi, kteří denně vypili tři nebo více silných černých káv, onemocněli Crohnovou chorobou

Foto archiv P. Jentschury

a naši rajskou planetu opustili předčasně. Spíše než milovníkem kávy jsem tedy milovníkem čaje. Denně vypiji 1 až 1,5 litru svého bylinkového čaje 7x7. To je můj elixír života.

▼ Jak vypadá váš běžný pracovní den?

Začínám každé ráno ve své kanceláři kolem půl osmé a zastavím se až večer přibližně v sedm hodin. Pokud pracuji v Münsteru, mám každý den vyhrazenou pauzu asi 2 hodiny na oběd a krátký odpočinek. To samozřejmě platí jen tehdy, když nejezdím po světě.

Ráno začínám naší snídaňovou kaší MorgenStund, do které si přidávám rostlinný granulát WurzelKraft ze 103 rostlin plný minerálů, čímž zvýším její hodnotu. Náš jídelníček je vegetariánský, a tak si můžu dopřát i slezský národní pokrm z loupaných brambor, tvarohu a lněného oleje. Jinak se stravujeme podle starého německého motta, které praví: ráno jez jako císař, v poledne jako král a večer jako žebrák. Na základě této skutečnosti se s manželkou po 52 letech manželství těšíme nejlepšímu zdraví.

▼ Je známo, že kyselinotvorné jsou také léky…

Neexistují pouze léky, které vytvářejí kyselinu, ale některé léky jsou dokonce kyselé. Zde musíme dát pozor, o čem se mluví. Kyselina acetylsalicylová je jako analgetikum čistá kyselina. Toto analgetikum účinkuje velmi rychle a je škodlivé jen v případě nadměrné spotřeby. Vždy jde o množství, které buď poškozuje, anebo prospívá.

Také ale existují kyseliny, které konzumujeme denně a které nám neškodí. Například vitamin C – čistá kyselina askorbová. Ovoce je plné ovocných kyselin, oleje a tuky představují zase mastné kyseliny.

▼ Co v praxi znamená, že zásobování organismu podle vás musí být omnimolekulární, tj. aby tělesná chemie měla ideální složení?

Po svém bádání v oblasti látkové výměny jsem vytvořil koncept omnimolekularity. Lidé mají stejnou teplotu, stejné pH krve a také podobný krevní tlak. Jak si zdůvodníme tuto identitu a stálost napříč celým lidským rodem?

V celém našem metabolismu se už od stvoření světa vyskytuje stejná směs elektrolytů a halogenů, zvláště v našich krevních tekutinách, lymfě a buněčné tekutině. Isoionie se zabývá především elektrolyty. Ovšem dominance elektrolytů v našem organismu je slabá a vede k lehce zásaditému pH naší krve s pH 7,35. Tato hodnota je jen nepatrně nad neutrálním bodem pH 7. Na celém metabolismu a jeho chemii se tedy také podílejí kyselinotvorné halogeny.



Zamysleme se nad tím, co vyroste z obyčejného kusu dřeva, které vidíme v zimě jako holý kmen a větve bez listí. Na jaře obrazí květy a listím a na podzim se pyšní čarokrásným ovocem.

Pokud by tomu tak nebylo, pH našich tělních tekutin by bylo mnohem vyšší než právě citovaných pH 7,35. V tomto ohledu jsem do svého výzkumu zahrnul úvahy o halogenech. Pro trávení v žaludku potřebujeme velmi silnou kyselinu chlorovodíkovou a také další halogeny v organismu. Vezměme si například kosti. Na jejich centrální molekule se podílejí fosforečnany vápenaté a fosfor je halogen. Žijeme v slabě zásadité dominanci elektrolytů.

Naše krev má stejnou hodnotu pH jako mořská voda a mořská voda i naše krev mají víceméně podobné chemické složení, protože obsahují všechny prvky chemické periodické tabulky. Disponibilita všech chemických prvků umožňuje nesčetné množství funkcí, kterých je naše tělo schopné. Některé si můžeme udržet déle a jiné o to lépe vykonávat, čím více omnimolekulárně budeme zásobovat svůj organismus. Vždy ale musíme dbát na velkou zásadotvornou převahu elektrolytů.

Chvála přírody a bylinek

▼ Vaše zatím poslední knihy *Rostlina, naše učitelka* je věnována bylinám, které představují tradiční lidovou léčbu. Je v této oblasti něco nového a převratného?

Právě začíná klíčit nový a revoluční poznatek, že rostlina je vysoce inteligentní, vidoucí, cítící a také vědomě rozhodující bytost a má jeden nebo více úkolů. Pomysleme například na rostliny, jako jsou heřmánek, mák a chrpy. Rostou, aniž by byly zasety, vždy tu a tam, kde člověk, ať už jako stavitel nebo zemědělec, narušil zemi. Jde o rostliny, které nejen pomáhají zraněné matičce Zemi, ale také přirozenou silou posilují lidské samoléčebné schopnosti.

Zamysleme se nad tím, co vyroste z obyčejného kusu dřeva, které vidíme v zimě jako holý kmen a větve bez listí. Na jaře obrazí květy a listím a na podzim se pyšní čarokrásným ovocem. Každá rostlina má duši. Žije v každém stromu těsně nad zemí. Uříznete-li strom příliš vysoko, znovu obrazí, protože si zachoval svého „ducha". Uříznete-li však strom příliš nízko, odříznete ducha, strom zemře a už nikdy neobrazí.

▼ Tento rozhovor vyjde v březnu, kdy lidé drží různé očistné půsty. Jak vypadá vámi doporučovaný půst?

Můj půst není asketický, a především se důsledně vyhýbá jinak obávané postní krizi. Účelem tohoto půstu je propláchnutí organismu a rozpuštění strusek čajem 7x7 KräuterTee a nadměrné zásobování organismu zásadotvornou omnimolekulární stravou. Důležitou součástí půstu je také provádění zásaditých procedur. Především jde o dlouhotrvající zásadité koupele celého těla nebo chodidel. Stejně důležité jsou i lokální zásadité zábaly, které odvádějí kyseliny přes pokožku, detoxikují a posilují orgány, jako jsou játra a ledviny.

Půst by měl být vždy potěšením, měl by ulevit tělu a mysli a měl by být prováděn několikrát do roka.

▼ V knize se také zmiňujete o neúctě k přírodě, jež je podle vás příznačná pro současný nízký stupeň civilizace. Zdůrazňujete, že příchod nové lidské kultury s vyšší úrovní vývoje je nezbytný. Paradoxně však právě všechny nemoci a problémy vedou člověka k tomu, aby konečně procitl…

Věřím v návrat úcty k přírodě, který nás vyvede z dnešního přístupu, kdy jí v obecné rovině ve vyspělých zemích spíše pohrdáme. Několik let to ale asi ještě půjde z kopce dolů a vypadá to, že naše planeta, příroda i lidé se brzy ocitnou v poutech za svoji nesnesitelnou chamtivost. Věřím, že se však lidstvo těchto pout zbaví a že budoucnost, která bude charakterizována respektem a úctou k přírodě, je již za rohem.

▼ Ano, máte pravdu, je škoda, že tento proces vyžaduje tolik nemocí a tolik nemocných lidí.

Můžeme se utěšit příslovím o tom, že chybami se člověk učí. V tomto smyslu se z toho všeho opravdu můžeme poučit. Doufám, že naši potomci budou dlouho vzpomínat na bolestivou lekci moderní civilizace i se všemi jejími civilizačními chorobami. ◆

Věra Keilová

Foto Magdalena Ryšavá