

Regenerujte.cz

P. Jentschura<sup>®</sup>

Regenerujte.cz

# Jak úspěšně vyčistím své tělo



Ute & Roland Jentschura

## OBSAH

---

JAK SI UDRŽÍM KRÁSU A ZDRAVÍ?.....	4
TŘI DRUHY CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ .....	7
STÁRNUTÍ, KRÁSA A ZDRAVÍ.....	10
JAK SE ÚSPĚŠNĚ ZBAVÍM USAZENIN A POKUD MOŽNO BEZ PROBLÉMŮ? .....	14
TROJSKOK ODKYSELENÍ V PRAXI.....	22
ZÁVĚR.....	26

## ÚVOD

---

### Návod pro trvalou krásu & zdraví

My lidé jsme od přírody stvořeni jako dokonalé bytosti. S naší schopností neustálé regenerace bychom se mohli dožít 120 a více let. Ale praktická cesta k tomuto cíli je mnohem zajímavější než teoreticky dosažitelný věk.

## JAK SI UDRŽÍM KRÁSU A ZDRAVÍ?



Je to jednodušší, než si mnozí lidé myslí a ví.

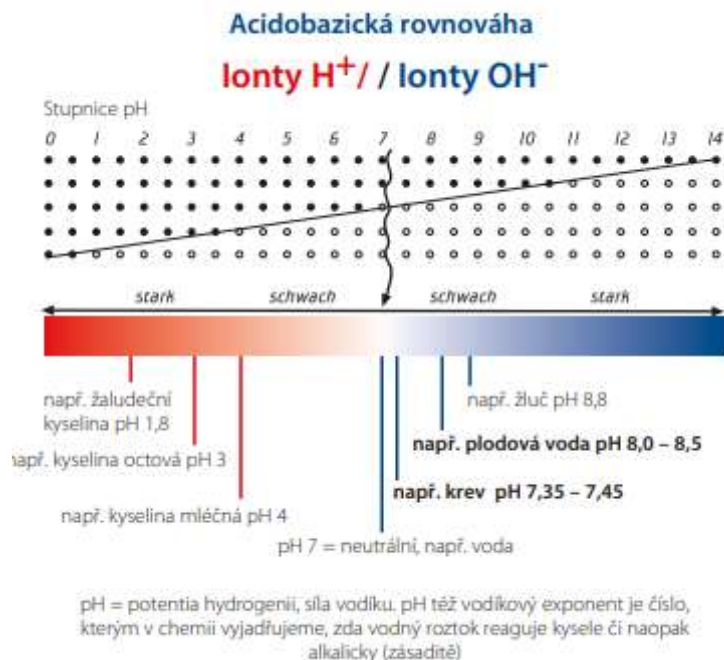
V zásadě si můžeme v souladu s přáním nás všech udržet krásu a zdraví tím, že budeme dodržovat Tři přikázání, které Peter Jentschura formuloval ve svém bestselleru zdravotní literatury „Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin“. Tři přikázání pro krásu a zdraví zní:

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

Po miliony let jsme se vyvíjeli v souladu s přírodou a přizpůsobili jsme se tomu. Živá příroda nám v hojnosti dodávala všechny vitální a minerální látky, které potřebujeme pro naši krásu a zdraví. Škodlivé potraviny se téměř nevyskytovaly a to málo, co se do těla dostalo, mohlo být bez problému zase vyloučeno. Nemohli jsme ani jinak než žít podle Tří přikázání pro zdraví. Co se týče naší látkové výměny, měli bychom se podle těchto Tří přikázání vyhybat kyselinám a jedům a hledat zásady resp. zásaditost.

**Krása a zdraví jsou zásadité,  
neboť naše krev je zásaditá.**

Naše krev spojuje 100 bilionů buněk v našem těle do jednoho smysluplného celku. Pro své mnohostranné funkce vyžaduje zásaditou hodnotu pH mezi 7,35 a 7,45. Pouze v této zásadité konzistenci může krev optimálně téci, vyživovat buňky a udržovat organismus v čistotě.



## Co útočí na naši krásu a zdraví?

Díky našemu modernímu způsobu života a stravovacím návykům je naše tělo opakovaně vystavováno škodlivému množství kyselin a jedů. Vitální látky, které vyrovnávají zásaditost ve formě přírodních energeticky bohatých minerálních látek a stopových prvků, se ve zpracovaných koncentrovaných potravinách téměř nevyskytují a tyto potraviny tudíž dodávají tělu již jen velké množství „prázdných“ kalorií.

Následující přehled ukazuje několik typických potravin a poživatin s nadměrným množstvím kyselin, které pohlcují vitální látky, a životní návyky, které nám berou sílu:

Maso a masné výrobky _____	kyselina močová
Vepřové maso _____	kyselina sírová a dusičná
Sladkosti, cukr, produkty z bílé mouky _____	kyselina octová
Sladidlo _____	kyselina mravenčí
Nealkoholické nápoje _____	kyselina fosforečná
Káva, černý čaj, červené víno _____	kyselina tříslivá
Léky proti bolesti _____	kyselina acetylosalicylová
Nadměrná tělesná námaha _____	kyselina mléčná
Stres, hněv _____	kyselina solná



## TŘI DRUHY CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ

Pokud i jen mírně klesne hodnota pH naší krve, krev zhoustne a tvoří se v ní shluky červených krvinek, které tuhnou. To omezuje zásobování buněk kyslíkem a živinami, stejně jako odvádění a vylučování škodlivin. Kyseliny, jedy a jiné škodliviny se v těle hromadí.

Hrozí, že acidobazická rovnováha bude porušena. Acidobazická rovnováha je základ pro všechny procesy látkové výměny a funkce v těle, neboť např. hormony, enzymy a náš imunitní systém nemohou v příliš kyselém prostředí fungovat.

Jedním z nejvyšších principů látkové výměny je udržet hodnotu pH krve a rovnováhu mezi kyselinami a zásadami na stabilní hodnotě. Na pokles hodnot pH reaguje náš organismus následujícími symptomy:

1. Strukturální poškození
2. Vylučování
3. Usazeniny

### 1. Strukturální poškození

Nadbytek kyselin a jedů naleptává naše buňky, tkáně a orgány, naše klouby a kosti. Poleptání, která je možno pozorovat, jsou často doprovázena zánětlivými procesy, jako je např. zánět mandlí, zánět žaludeční sliznice nebo diabetes. Hrozí, že kyseliny a jedy naruší naši životně důležitou acidobazickou rovnováhu.

Naše tělo se brání poleptání a poškození kyselinami a jedy tak, že je neutralizuje pomocí energeticky bohatých zásadotvorných vitálních a minerálních látek. Při nadbytku kyselin a škodlivin musí naše tělo vzhledem k nedostatku minerálních látek v moderní stravě často sáhnout ke svým vlastním zásobníkům minerálních látek popř. si je vzít na pomoc.

Kyseliny a jedy spotřebovávají naše zásobárny minerálních látek v pokožce, ve vlasech, zubech, kloubech a kostech a spolu se ztrátou vlasů a osteoporézou ničí naši krásu a zdraví.

## 2. Vylučování

Při neutralizaci kyselin a jedů pomocí zásadotvorných minerálních látek vznikají neutrální soli. Naše primární vylučovací orgány – ledviny, střeva a plíce – však nemohou vylučovat libovolně velké množství kyselin a jedů nebo smysluplně vytvořených neutrálních solí. Každý tento orgán má zcela určitou vylučovací funkci a také kapacitu. Ta nemůže být vzhledem k existujícímu ochrannému mechanismu překročena, protože jinak by došlo k poleptání, otravě nebo zasolení těchto orgánů.

**Kožní problémy** – Aby se tak nestalo, zesílí organismus vylučování prostřednictvím pokožky. Avšak ta nemá žádný přirozený ochranný mechanismus. Podle citlivosti nebo koncentrace a podle agresivity kyselin a jedů dochází k nadměrnému zatěžování a dráždění pokožky. Projevy toho jsou tělesný zápach, pocení, pupínky, akné, ekzémy, furunkly, neurodermitida, lupénka, alergie nebo otevřená noha.

**Plísně** – Kyselé nebo dokonce jedovaté prostředí pokožky způsobené vylučováním poskytuje ideální podmínky pro vznik kožních, nehtových plísní, střevních a poševních plísní. Ty vznikají při stupních kyselosti mezi pH 3,5 a pH 5,5. Plísně jsou následky a symptomy překyseleného a otráveného organismu. V přírodním léčitelství jsou plísně považovány za „požírače kyselin a jedů“. Zmizí až tehdy, když se upraví kyselé prostředí pokožky, jejich ideální živná půda, a to zásadotvorně zevnitř a zásaditě z vnějšku.

## 3. Usazeniny - strusky

Kyseliny a jedy, které nemůže organismus vyloučit prostřednictvím ledvin, střev, plic, ani kůží a sliznicí, neutralizuje pomocí minerálních látek a mění je v neutrální soli. Protože ani ty nemůže vylučovat neomezeně, musí je vázané na vodu a tuk ukládat jako



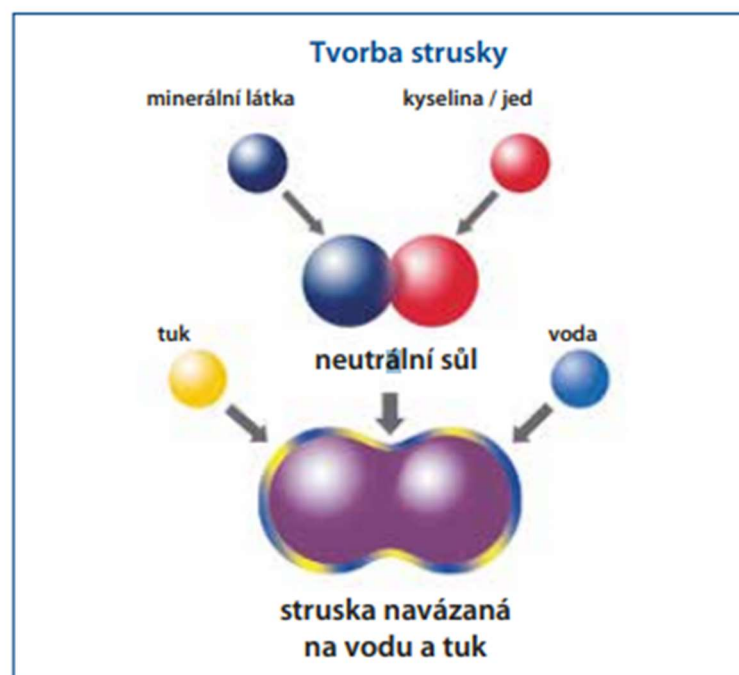
usazeniny. Tak se u mnoha žen tvoří struskové usazeniny ve formě celulitidy např. na stehnech, zadečku a bocích.

U dnů se jedná o usazeniny vápníku s obsahem kyseliny močové po mnohaleté konzumaci nadměrného množství živočišných bílkovin. Další usazeniny se mohou projevit jako revma, žlučové, ledvinové nebo močové kameny, lipomy, fibromy a podobně.

Malé množství tekutin, nedostatek pohybu, špatné prokrvení a nízká tělesná teplota pozitivně ovlivňují ukládání strusky.

Překyselení se může projevit různým způsobem. Pozorujte se sami. Mnoho příznaků překyselení a otravy se projeví na naší „periferii“, tj. na obličeji a na hlavě, na pokožce a sliznici. Vypadávání vlasů a pupínky, pocení, svědění, plísň, stařecké fleky a podobně jsou neklamným znamením otravy, překyselení a zanesení struskou.

Hromadění usazenin probíhá podle „hierarchie životní důležitosti“, kterou probádal Peter Jentschura a Josef Lohkämper. Nejdříve probíhá v tukové tkáni, pak ve vazivu a svalstvu. Jakmile se tyto „sklady“ naplní, dochází k dalším usazeninám v kloubních pouzdrech a ledvinách, v močovém měchýři a žlučníku, později také v orgánech a nakonec v srdci a v mozku. Protože máme na rukou a nohou, na kolenech a kotnících a také na šíji a v oblasti ramen nižší teplotu než ve středu těla, hromadí se usazeniny nejprve na těchto periferních místech. Soli, které se nejhůře rozpouští ve vodě, jako např. močové, šťavelové a tříslivé soli, se usazují jako první.



# STÁRNUTÍ, KRÁSA A ZDRAVÍ

## Co je stárnutí?

Moderní životní a stravovací návyky zatěžují naši látkovou výměnu velkým množstvím kyselin a jedů. Ty způsobují poleptání, spotřebování minerálních látek, problémy s vylučováním a nahromadění usazenin. Stravují naši krásu a zdraví, stárneme tak rychleji.

Už i mladí muži ztrácejí vlasy. I mladé dívky mají celulitidu. Naše stárnutí je ovlivňováno poleptáním (jako např. diabetes), ztrátou minerálních látek v pokožce a ve vlasech, v kostech a chrupkách, ve šlachách a kloubech. Všechny tyto zásobníky minerálních látek jsou pilíře naší krásy a zdraví.

Naše stárnutí je také ovlivňováno problémy s vylučováním, např. pocením, tvorbou pupínků, atopickým ekzémem nebo akné, jakož i různými formami usazenin jako je celulitida, dna, revma a také ledvinové a močové kameny.



Je opět na čase začít se zabývat tím, jak si po dobu svého života určitými návyky, výživou, péčí o tělo a stylem života udržet zdraví a krásu déle než je tomu u většiny lidí. Neboť stárnutí by nemělo znamenat být nemocný déle, než tomu bylo u dřívějších generací, ale zůstat do budoucna delší dobu krásný a zdravý.

## **Co je krása? Co je zdraví?**

Zdraví těla znamená zbavit buňky, tkáně a orgány kyselin, jedů a usazenin a zároveň naplnit tělesné zásobárny živinami a minerálními látkami. Pokud budou tyto zásobárny co možná nejdéle nevyužité, je to nejlepší předpoklad pro to, že zůstaneme natrvalo zdraví a krásní. Pokud mají všechny buňky, tkáně a orgány k dispozici dostatečný potenciál živin, jsou schopné se nepřetržitě regenerovat, mohou odrazit škodlivé substance a vylučovat.

## **Jez, pij a konej užitečné**

Prostřednictvím převážně plnohodnotně vegetariánské, a tím zásadotvorné stravy s hojností minerálních látek, s velkým množstvím zeleniny, trochou ovoce a omnimolekulárními (všezahrnujícími) rostlinnými potravinami můžeme zajistit, aby zásobárny minerálních látek v našem těle zůstaly dobře naplněné. Tím si nadlouho udržíme krásu a zdraví. WuzelKraft je takovou omnimolekulární potravinou, která se vyrábí z mnoha rostlin. Velký počet živin v něm obsažených dal této potravíně název: latinsky omnes = všechny; všechny molekuly = omnimolekulární.



Pitím zhruba 1 litru neperlivé vody a ½ - 1 litru bylinkového čaje dobře propláchneme organismus a vylučovací orgány. Stres vyrovnáme např. meditací, autogenním tréninkem, čtením dobré knížky nebo odpočinkovou procházkou. Namísto nadměrného sportu nastupuje jóga, thai-chi, pilates a strečink.

### Tip pro každodenní výživu

**80 % zásadotvorných potravin  
20% kyselinotvorných potravin a poživatin**

Najděte si zdravou střední cestu mezi kyselinami a zásadami, neboť „požitek je otázkou množství“. Malá množství kyselin můžete při nadbytku zásad vychutnat kompenzačně. Můžete a měli byste každý požitek bohatý na kyseliny vykompenzovat zásadotvornou výživou a zásaditou péčí o tělo.

### Zdravá „kompenzační vyrovnaní“:

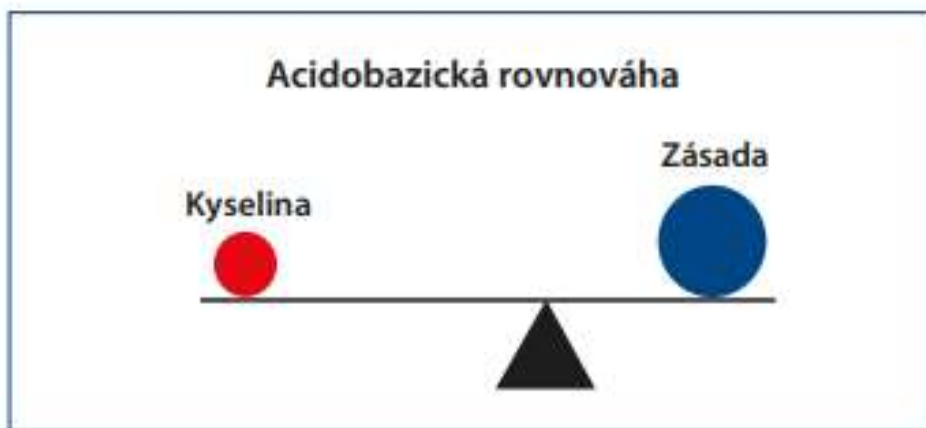
1 šálek kávy:	1 čajová lžička WurzelKraftu + 1 sklenice vody
malé masové jídlo:	jedna velká porce zeleniny nebo salátu
nadměrný sport:	zásaditá koupel celého těla
kousek buchty:	zásaditá koupel nohou + 1 čajová lžička WurzelKraftu

### **Vylučuj škodliviny!**

Moderní civilizační nemoci mohou vzniknout jen proto, že nám příroda dala do vínku vyměšovací orgány, které nejsou schopné vyměšovat libovolně velká množství přijímaných kyselin a jedů a není to možné ani s pomocí minerálních látek v těle tvořících

neutrální soli. Našemu tělu nezbývá žádné jiné východisko, než je usazování nevyločených škodlivých látek.

Abychom opět získali krásu a zdraví nebo si je udrželi, doporučujeme očištnou kúru, při které se efektivně vyloučí kyseliny a jedy pomocí pokožky a sliznic, které fungují jako vyměšovací orgány. Tím obnovíme naši acidobazickou rovnováhu a nahromaděné usazeniny se úspěšně vyloučí.



## JAK SE ÚSPĚŠNĚ ZBAVÍM USAZENIN A POKUD MOŽNO BEZ PROBLÉMŮ?

### **Trojskok odkyselení těla vede k úspěšné regeneraci**

Vyčištění organismu znamená odstranění usazenin z pokožky a sliznic, z buněk, tkání, žláz, kloubů a orgánů těla. Pro naši látkovou výměnu znamená toto vyčištění ve třech krocích:

1. Rozštěpení strusek na jednotlivé součásti pomocí 7x7 KräuterTee – bylinkového čaje
2. Neutralizování uvolněných kyselin a jedů pomocí rostlinných vitálních látek přípravkem Wurzelkraft (neutralizované kyseliny a jedy = dobře vylučitelné)
3. Vyloučení škodlivých látek přes kůži, sliznice, střeva a ledviny s pomocí zásadité péče o tělo – koupele se zásaditou solí MeineBase

Pečlivou vnitřní a vnější přípravou na tento „trojskok odkyselení“ se vyhneme počátečnímu přetížení organismu, které se při jeho provádění může vyskytnout (počáteční zhoršení stavu nebo léčebná krize). Možná jste to již zažili při půstu nebo odkyselování.

Na „trojskok odkyselení“ se tedy pečlivě připravíme, aby se dlouholeté usazeniny mohly úspěšně a bez obtíží rozpustit, projít látkovou výměnou a vyloučit. Tato smysluplná příprava je o to vhodnější, čím je připravovaný organismus více zamořený jedy, usazeninami nebo čím je citlivější. Příprava se skládá ze dvou důležitých opatření:

- a) Organismus zásobíme dostatečným množstvím zásadotvorných minerálních látek z plnohodnotné vegetariánské stravy a pomocí omnimolekulárních potravin.
- b) Zásaditou péčí o tělo se z těla vyloučí co možná nejvíce kyselin a jedů. Toho dosáhneme zásaditými koupelemi celého těla, koupelemi nohou, zásaditými zábaly, výplachy apod.



Nejvyšším příkazem pro vyčištění těla je:

„Čím je organismus překyselenější, zanesenější struskou a citlivější, tím pečlivěji je třeba ho připravit!“

**K bodu a)** Vnitřní příprava na „trojskok odkyselení“ je vyloučení kyselin a jedů, které se nevázané vyskytují v tělních tekutinách a mohou vést k hromadění vody, bolestem, pocení nebo ke strukturálním změnám. Tyto kyseliny a jedy je třeba co nejdůkladněji vyloučit, než se začne s rozpouštěním dalších kyselin a jedů z nahromaděných usazenin. Abychom dosáhli tohoto vyloučení, musíme projít přípravnou fází. Za tím účelem musíme zásaditě a zásadotvorně optimalizovat naše vylučovací kapacity a vyměšovací orgány.

Ledviny podpoříme tím, že denně vypijeme asi tak 1 až 1½ l neperlivé vody a dále pomocí omnimolekulárních potravin. Kyseliny a jedy můžeme vylučovat jen tehdy a tak dlouho, pokud máme k dispozici zásady a zásadotvorné minerální látky.

Biologicky plnohodnotná strava s velkým obsahem zeleniny a trochou ovoce zásadotvorně podpoří střeva. Pravidelný pohyb a hluboké dýchání podpoří plíce, díky lepšímu prokrvení podnítí zásobování těla živinami a kyslíkem a díky lepšímu lymfatickému proudění podpoří odvádění škodlivin.

Vzhledem k tomu, že kapacita těchto tří orgánů doposud nepostačovala pro vyloučení nahromaděných kyselin, jedů a podobných škodlivých látek, je třeba tento problém řešit pomocí pokožky a sliznic.

**K bodu b)** Vnější přípravou na „trojskok odkyselení“ je zásaditá péče o tělo s hodnotou pH zhruba od pH 8,5. Pomocí této zásaditosti se efektivně optimalizuje vylučovací funkce pokožky a sliznic. Tato péče o tělo vychází z čistícího účinku plodové vody budoucích maminek. Ta je bohatá na minerály a má optimální zásaditou hodnotu pH přibližně od pH 8 – pH 8,5.

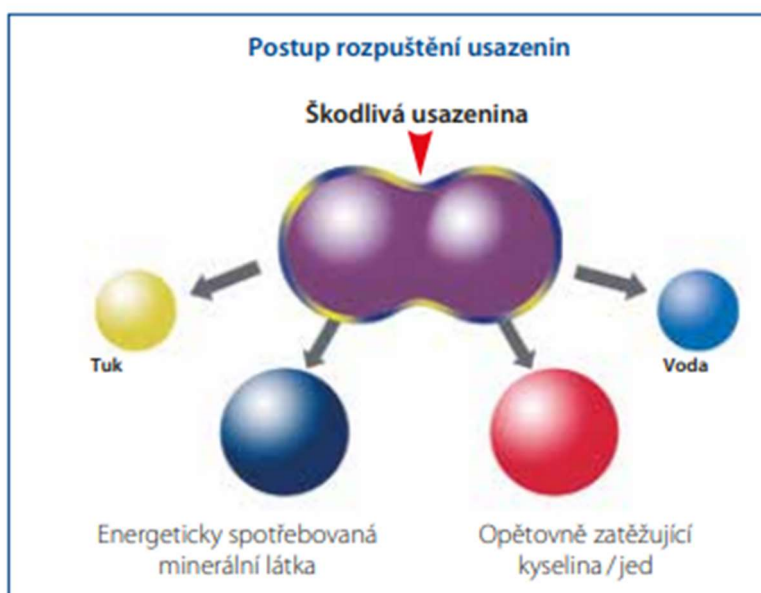
Při zásadité péči o tělo resp. očištění těla vylučuje pokožka na principu vyrovnání koncentrace kyseliny a jedy do alkalického prostředí. Zásaditá koupel těla odnímá

pokožce zatěžující kyseliny a jedy, předchází jejímu dráždění a optimalizuje samočinné promašťování. Pokožka se uvolní, pročistí a brzy je sametově hedvábná. Ledvinám, střevům a ostatním vyměšovacím orgánům se touto fyziologicky efektivní cestou účinně uleví.



Pro připravovanou vnější očistu těla existuje celá řada zásaditých aplikací: koupele nohou, koupele celého těla, koupele rukou, paží a jiných částí těla, cílené zábaly nebo obklady, výplachy, mazání, masáže, zásadité punčochy, zásadité návleky, inhalace, péče o zuby atd.

Po několika dnech přípravy začneme se zásaditým rozpouštěním nahromaděných usazenin, tzv. „trojskokem odkyselení“.



## **1. krok „trojskoku odkyselení“ je rozpuštění škodlivých usazenin.**

Po přípravné fázi následuje jako první krok rozštěpení usazenin pomocí bylinkového čaje a vody. Každá obsažená bylina působí na jinou část škodlivé usazeniny, kterou následně rozštěpí na jednotlivé součásti. Rozštěpení usazenin je rozvolnění usazené soli na minerální neutralizující část (např. vápník) a na zbytek kyseliny nebo jedy. To znamená, že rozštěpením usazenin se opět probudí k životu dosud neutralizované kyseliny a jedy a mohou svojí agresivitou organismus opět zatěžovat.

Zároveň se také uvolní voda a tuky, které doposud obklopovaly molekuly usazenin, aby v organismu nemohly napáchat žádné škody. Tyto konglomeráty, skládající se z usazenin, tuku a vody jsou příčinou toho, že mají lidé velké břicho a také celulitidu na bocích a stehnech. Usazeniny se nachází také ve střevním nebo ledvinovém tuku, nebo v podkožním tuku na bocích, stehnech nebo pažích.

Během odkyselování podpoříme smysluplně důležité vylučovací orgány, ledviny a játra. Vedle zvýšeného zásobování ledvin minerálními látkami je vhodný ostropestřec mariánský a artyčok jako detoxikační rostliny a zásadité zábaly pro podporu funkce ledvin, aby mohly vyměšovací orgány optimálně pracovat.

Kromě toho pomůžeme navíc organismu pravidelnou zásaditou očištěnou těla k tomu, aby co možná nejrychleji a přímo vyloučil kyseliny a škodliviny prostřednictvím pokožky a sliznic coby přídavného ventilu.

Pití bylinkového čaje začínáme jedním až třemi šálky denně. Množství čaje brzy zvýšíme na ½ až 1 litr za den a více. Lidé, kteří mají hodně usazenin, potřebují paralelně k pití čaje také velké množství omnimolekulárních potravin. Velmi doporučujeme důslednou zásaditou péči o tělo a zásaditou podporu jater a ledvin.

Měli byste přes den spolu s čajem pít 1 až 1 ½ litru neperlivé vody. Doprovodným pitím neperlivé vody se ředí koncentrace uvolněných škodlivin a pomáhá při jejich vylučování prostřednictvím pokožky a ledvin. Ledviny sice mohou vylučovat tekutiny jen do stupně kyselosti pH 4,4, ale vysokým stupněm zředění se této blokaci vyhneme. Zatěžující látky se tak snáze vyloučí a neukládají se opětovně v těle.

## **2. krok „trojskoku odkyselení“ je proces neutralizace kyselin a jedů pomocí rostlinných vitálních látek (neutralizované kyseliny a jedy = dobře vylučitelné)**

2. krok byste měli zahájit zároveň s prvním krokem. Vzhledem k převažující civilizační stravě je žádoucí změna z převážně kyselinotvorné stravy na převážně zásadotvornou výživu. Ta by měla být bohatá na životně důležité živiny, jako jsou minerály a vitamíny, stejně jako vysoce hodnotné rostlinné bílkoviny a oleje.

Biologická plnohodnotná strava a omnimolekulární potraviny jsou nejlepšími zdroji pro dostatečné zásobování živinami. Cíleným přísunem minerálních látek, stopových prvků a vitamínů z rostlin mohou být v organismu neutralizovány cirkulující kyseliny a jedy.

Vezměte v úvahu, že ledviny potřebují zásadotvorné minerální látky, aby mohly vyloučit kyseliny! Studie prokázaly, že samotná změna stravy sice dokáže vyrovnat deficity živin a minerálů, ale není dostačující k tomu, aby opět naplnila zásobníky minerálních látek a živin v těle.

Proto začínáme zároveň s novou orientací na biologicky plnohodnotnou stravu také s přísunem omnimolekulárních potravin, abychom cíleně neutralizovali kyseliny a jedy. Při zvýšené spotřebě energeticky bohatých živin, např. u sportovců, těhotných žen, žen v přechodu nebo u starších lidí by se měly tyto potraviny konzumovat ve větším množství. U rostlinných potravin neexistuje nebezpečí předávkování, neboť jsou tyto látky dodávány do organismu v takové podobě, v jaké se vyskytují v přírodě. Vyloučením škodlivých látek a přísunem přirozených živin se organismu značně uleví a posílí se tím.



### **3. krok „trojskoku odkyselení“ je vyloučení kyselin, jedů atd. prostřednictvím pokožky, sliznic a zároveň pomocí střev, jater a ledvin.**

Zásaditou péči o tělo a jeho očistu zahájíme každodenními zásaditými koupelemi nohou v délce minimálně 30 minut při teplotě shodné s teplotou těla nebo pomocí zásaditých punčoch přes noc. Chodidla jsou v přírodním léčitelství považována za „pomocné ledviny“, neboť chodidla plnými žláz je možno vyloučit mnoho produktů látkové výměny, kyseliny a jedy, jak je to patrné např. u zpcených nohou. Zásaditými koupelemi nohou a dostatečným přísunem minerálních látek lze problém zpcených nohou velmi rychle odstranit.

U křečových žil se doporučuje pro zásaditou koupel nohou teplota 25°– 28° C. Platí základní pravidlo: Čím jsou křečové žíly větší, tím nižší by měla být teplota koupele nohou. Využijte dobu strávenou u televize, čtení nebo dokonce u pracovního stolu pro zásadité koupele nohou! V zimě teplé a v létě studené – to je skutečné blaho pro nohy. Využijte chodidla jako pomocné ledviny!

Zásadité punčochy jsou známé z dávné tradice již od faráře Kneippa. Tenkrát se používaly tyto punčochy namočené pouze ve vodě. V současné době jsou zdokonaleny o zásaditý účinek. Aplikace zásaditých punčoch se hodí obzvláště pro lidi, kteří mají málo času, protože je lze nosit na noc, i jako zásadité rukávy.

Skládají se z vnitřního páru tenkých punčoch ze 100 % bavlny a z vnějšího páru tlustých punčoch z pravé střižní vlny. Vnitřní punčochy se na krátkou dobu ponoří do zásaditého roztoku, poté se důkladně vyždímají, a takto vlhké natáhnou na nohy. Přes ně si dáme suché, teplé punčochy z pravé střižní vlny. Rychle s nimi usnete a dobře se prospíte. Po každém použití se vnitřní punčochy vyperou a mohou se kdykoliv opětovně použít.

Pokud máte křečové žíly, měli byste punčochy používat podle toho, jak se cítíte, asi tak 1 až 2 hodiny. Punčochy by měly být volné a pletené z čistě přírodního materiálu. Nikdy by neměly být příliš těsné.

Podle principu zásaditých punčoch je možno přikládat i zásadité zábaly. Tenkou látku z bavlny nebo z jiného přírodního materiálu ponoříme do zásaditého roztoku, dobře vyždímáme a přiložíme. Přes to si dáme teplý hadřík, např. z moltonu, případně deku. Případně můžete ještě použít ohřívací láhev. To platí obzvláště pro zábaly jater a ledvin. Můžete aplikovat např. zábaly kolen, krku, ledvin, břicha nebo jater.

## **Koupat se jako miminko**

Zásaditá koupel celého těla je obzvláště důležitým opatřením pro účinné vyčištění. Aktivuje co možná největší povrch pokožky pro vylučování - přibližně 2 m<sup>2</sup>.

Dětská pokožka zná až do porodu zásaditou koupel celého těla v plodové vodě matky, trvající devět měsíců. Jako obzvláště účinné se prokázaly dlouhé zásadité vyluhovací koupele, které mohou beze všeho trvat dvě až šest hodin. Pro takové koupele byste měli použít adekvátně více koupelové soli, abyste dosáhli vyšší kapacity pro regulaci pH.



Kartáčování ve směru vylučování znásobuje v průběhu koupele vyměšovací výkon pokožky. Při zásaditých koupelích nohou a celého těla se provádí každých 10 minut masáž kartáčem ve směru vylučování. Tím se povzbudí prokrvení pokožky, jednotlivé póry se otevrou a vylučovací schopnost pokožky se zvýší. Kartáčujeme ve směru prstů u nohou a rukou, směrem k podpažním jamkám a do oblasti rozkroku.



Při problémech s vylučováním jako je akné nebo silně podrážděná pokožka obličeje se těmto partiím značně uleví ve funkci vylučování tím, že se škodliviny vyloučí např. do zásadité koupele nohou nebo těla. V tomto případě neprovádíme zásadité aplikace v obličeji.

V případě, že je tkáň ve velmi špatném stavu, např. u nohou diabetiků nebo při otevřené noze v daném případě neprovádíme koupel postižené nohy. Poškozené tkáni se uleví, když provádíme zásaditou péči o ostatní části těla, jejich vyčištění a odkyselení. Vylučování se přesměruje a probíhá prostřednictvím zdravé tkáně.

Dodržováním tohoto celistvého konceptu můžete díky úspěšnému vyčištění těla získat více zdraví, lepší tělesnou kondici a především vyšší kvalitu života.

## TROJSKOK ODKYSELENÍ V PRAXI

### 1. Přípravná fáze

(pokud možno) 1 – 2 týdny

**1. týden:** denně zásadité koupele nohou a/nebo zásadité punčochy na noc, denně 3 x 1 čajová lžička Wurzelkraftu

**2. týden:** 1 – 2 zásadité koupele celého těla, 5 – 6 koupelí nohou a /nebo zásadité punčochy na noc, denně 3 x 2 lžičky Wurzelkraftu

### 2. Trojskok odkyselení

**Rozpuštění usazenin:** denně 1 – 2 šálky 7 x 7 bylinkového čaje zvýšit na ½ – 1 litr nebo více

**Neutralizace:** denně 3 x 2 – 3 lžičky Wurzelkraftu

**Vylučování:** každý týden 2 – 3 zásadité koupele celého těla, 4 – 5 zásaditých koupelí nohou a / nebo zásadité punčochy

Navíc doporučujeme:

- denně 1 – 1,5 litrů neperlivé vody
- denně zásadotvornou, plnohodnotnou stravu s velkým obsahem zeleniny a trochou ovoce k tomu
- pravidelný přiměřený 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
<b>v následujících týdnech</b>	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* předávají zcela nové vědomosti o zdraví, nemoci a léčení. Po jejich přečtení se budete dívat na své tělo a cestu k dlouhotrvajícímu zdraví a kráse jinýma očima.



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

## ZÁVĚR

---

Rady, které jsou obsaženy v této brožuře, byly jak ze strany autorů, tak i ze strany vydavatele pečlivě zváženy a ověřeny. Přesto nemohou ani autoři, ani vydavatel přebírat žádné záruky. V případě výskytu nemoci nemají rady a návody obsažené v této brožuře v žádném případě nahrazovat návštěvu lékaře nebo léčitele. Záruky autorů, popřípadě vydavatelství a jim pověřených osob, za škody způsobené na osobách, věcech a majetku jsou vyloučeny.

Všechna práva vyhrazena.



Výhradní distributor produktů P. Jentschura v ČR:  
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)

Sledujte nás na sociálních sítích:



*Regenerujte.cz*