

ZÁSADITĚ a úspěšně

odkyselit, trénovat a regenerovat

P. Jentschura®



**JAK SI UDRŽET ZDRAVÍ,
FORMU
A VÝKONNOST**

3-týdenní PLÁN ÚSPĚCHU



Den	Trénink	7x7 KräuterTee	WurzelKraft	MeineBase (Zásadité aplikace)
1.	✓	1/4 litru	3 x 1 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel celého těla
2.		1/4 litru	3 x 1 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel chodidel
3.	✓	1/4 litru	3 x 1 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel celého těla
4.		1/2 litru	3 x 2 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel chodidel
5.	✓	1/2 litru	3 x 2 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel celého těla
6.		1/2 litru	3 x 2 ČL	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel chodidel
7.		1/2–1 litr nebo více	3 x 2 ČL nebo více	zásaditá sprcha/zásaditý peeling, koupel celého těla
v následujících týdnech	min. 3 x týdně	denně 1 litr nebo více čaj je optimální pít až do odpoledne od začátku pijte denně 1–1 1/2 litru neperlivé vody	denně 3 x 2 ČL nebo více, čím více čaje, tím více WurzelKraftu a zásadité péče o tělo	denně zásaditá sprcha/zásaditý peeling a koupel chodidel nebo celého těla (ve dnech tréninku koupel celého těla) Nemáte vanu na koupel? 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 3 týdny budete potřebovat:

- 100 g 7x7 KräuterTee nebo 50 čajových sáčků
- 330 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!



OBSAH

Váš 3-týdenní PLÁN ÚSPĚCHU	2
Naše schopnost regenerace – klíč k úspěchu!	4
Skvělé, že sportujete!	5
Kyseliny brání úspěšnému tréninku!	6
Tři metabolické typy překyselení	7
Odkud se berou kyseliny a škodliviny?	8
Metoda Dr. JENTSCHURY – zásaditou cestou k úspěchu	9
1. krok k úspěchu: trénink	10–13
Kardio trénink	11
Silový trénink	12
2. krok k úspěchu: zásaditá výživa	14–17
Rozdělení potravin podle pravidla 80:20	15
MorgenStund' – recepty pro dobrý začátek dne	16
TischleinDeckDich – fit a vitální po celý den	17
3. krok k úspěchu: trojskok odkyselení	18–19
Kyslík – elixír života	20
Žijte lépe - zásaditě	21
Osobní zkušenosti sportovců.	22
Osvědčené produkty P. JENTSCHURA	23



Naše **SCHOPNOST REGENERACE** – klíč k úspěchu!

Stroje se na rozdíl od člověka opotřebují. My lidé jsme schopni regenerovat. Cíleným kardio a silovým tréninkem, popřípadě jejich kombinací, můžeme zlepšit svoji tělesnou a duševní kondici. To přirozeně platí i pro naši postavu!

Naše schopnost regenerace po každém tréninku, a především po zranění, v rámci rehabilitace, po delším období bez sportu, a také s přibývajícím věkem, je rozhodující pro naše sportovní úspěchy.

Na následujících stránkách se dozvíte, jak dosáhnout úspěchu díky tréninku v acidobazické rovnováze.

Skvělé, že **SPORTUJETE!**

Na základě dobře kombinovaných a prováděných kardio a silových tréninků dostává náš organismus rozhodující impulzy pro regeneraci, udržení, posílení a zvýšení výkonnosti tkání, svalů, šlach, vazů, kloubů a kostí. Silový trénink, resp. tělesná zátěž byla po tisíciletí, a ještě před několika desítkami let „normální“.

„Kdo netrénuje – prohrává!“

Co nezatěžujeme, co netrénujeme, to ochabuje! Ve zrychleném chodu můžeme tento fenomén pozorovat, když je někdo, např. z důvodu zranění, odsouzen k nepohyblivosti. Již po několika málo týdnech ztratí především svalstvo postižené končetiny výrazně na hmotě. **Proto: Vytrvejte v tréninku!**

Ale: Kdo trénuje „kysele“ – prohrává!

Téměř všechny regenerativně působící enzymy a metabolické procesy, pro trvale a dlouhodobě dobře vypadající, zdravé a fungující tělo, se deaktivují kyselinami! Navíc se degenerativní, především demineralizující procesy v těle aktivují kyselinami, a tím urychlují procesy stárnutí!

Kyseliny podporují zánětlivé procesy, četné problémy s pokožkou a vleké problémy s postavou, zvláště když odbourávání tuku, resp. enzymy odbourávající tuk (adipocyty), jsou kyselinami ve své činnosti omezovány.

Kyseliny brání úspěšnému tréninku!

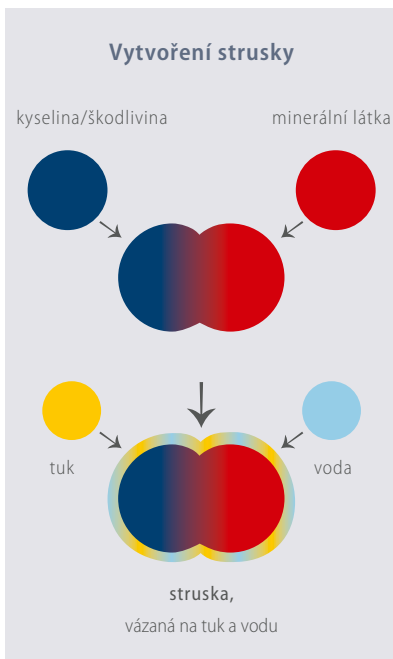
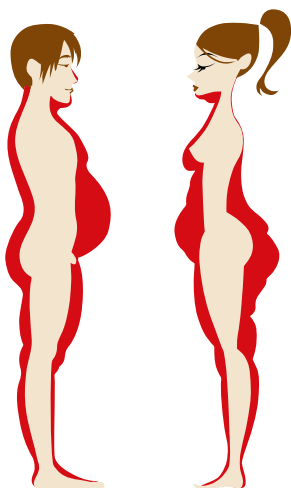


KYSELINY brání ÚSPĚŠNÉMU TRÉNINKU!

U stále více lidí je v současné době acidobazická rovnováha přetížena kyselinami z důvodu špatného způsobu stravování a životního stylu označovaného dnes jako „normální“. Ale vzhledem k tomu, že hlavně naše krev musí za všech okolností zůstat zásaditá (pH 7,35–7,45), aby vůbec mohla cirkulovat a plnit své četné funkce, využívá náš organismus v závislosti na metabolickém typu člověka různé mechanismy pro zachování této životně důležité zásaditosti.

U stále většího počtu lidí se aktivuje jako orgán vylučování pokožka, a to s následkem nejružnějších kožních problémů.

Nevyloučené kyseliny a škodliviny se pak usazují nejprve v pojivové tkáni, na fasciích a v celém pohybovém aparátu. To jde na úkor pohyblivosti, jakož i stability, a podporuje to četné zánětlivé procesy. Proto náš organismus metabolizuje další kyseliny pomocí minerálních látek a přeměňuje je v neutrální soli.



Nadmíra vytvořených neutrálních solí se ukládá, vázaná na tuk a zředěná vodou jako tzv. strusky, přednostně v tukové tkáni problémových partií, což vede k vleklým problémům s postavou a s tělesnou váhou.

Cílené odkyselení a odstruskování jsou základem pro intenzivní, úspěšný trénink a následnou regeneraci, a také pro úspěšné odbourání tukových zásob. Toho lze dosáhnout jen zásaditým způsobem.

Tři METABOLICKÉ TYPY překyselení

V závislosti na metabolickém typu se tvoří typické symptomy překyselení, které poprvé vyzkoumal Dr. h. c. Peter Jentschura.

Rozeznáváme „**vylučovací typ**“, „**typ strukturální poškození**“ a „**usazovací typ**“. Tyto typy se často vyskytují v kombinované podobě.

1. Vylučovací typ – kožní problémy

• pocení, tělesný zápach, návaly horka, atopický ekzém	• plísňe (na nohou), bradavice, časté záněty močového měchýře
• pupínky, akné, ekzémy	• pálení žáhy
• lupy, lupénka, zrohovatělá kůže	• menstruační obtíže

2. Typ strukturální poškození – problémy s demineralizací

• zánětlivé procesy, atopický ekzém	• natržení šlach, vazů a pouzder
• oslabená pojivová tkáň	• ztuhlé, zánětlivé klouby
• urychlené stárnutí pokožky, vrásky	• problémy s meziobratlovými ploténkami
• šedivění vlasů, ztráta zubů a vlasů	• artritida, artróza, osteoporóza
• zkrácené šlachy a vazy	

3. Usazovací typ – problémy s tělesnou váhou

• ukládání vody	• arterioskleróza
• přibývání na váze	• dna, revma
• vleklé problémy s postavou	• ledvinové, močové a žlučové kameny

Všeobecné symptomy překyselení

• špatné prokrvení, stále studené ruce a nohy	• slabý imunitní systém, časté infekce
• nízká vytrvalost, častá svalová horečka	• urychlené procesy opotřebení a stárnutí
• pomalá regenerace, vyšší riziko zranění	• omezená pohyblivost, stabilita a zatížitelnost kloubů

ODKUD se berou kyseliny a škodliviny?

Po tisíciletí se lidé vyvíjeli v souladu s přírodou, přijímali přírodní potravu a tomu se přizpůsobili.

Ale co je dnes "normální", není "přírodní".

Kyselina sírová:

- maso a uzeniny
- sýr
- tvaroh
- vejce

Kyselina močová:

- maso a uzeniny
- průmyslově vyráběné nápoje s obsahem fruktózy a hotové výrobky
- nadměrný pohyb a stres

Kyselina dusičná:

- uzené maso a uzeniny

Kyselina fosforečná:

- cola
- tavený sýr
- ryby
- vejce

Kyselina octová:

- ocet
- bílá mouka
- cukr
- sladkosti
- nadměrný pohyb

Kyselina mravenčí:

- umělá sladidla

Kyselina uhličitá:

- sycené nápoje
- povrchové dýchání
- nedostatek pohybu
- nadměrný pohyb
- stres

Kyselina mléčná:

- nadměrný pohyb
- stres

Kyselina solná:

- kuchyňská sůl, ale také salám, sýr a chléb
- stres

Kyselina acetylsalicylová:

- tišící prostředky na bolest

Znečištěné životního prostředí

Přídavné zátěže vznikají na základě:

- kvašení ve střevech (příliš mnoho jednoduchých cukrů)
- hnilobných procesů (příliš bílkovin)
- zatížení plísněmi
- léků

Nezdravý způsob stravování a životního stylu, stejně jako trvalý stres, jsou podstatné, zároveň ale také odvrátitelné příčiny dnes „normálních“ civilizačních nemocí.

Polovičním úspěchem na Vaší cestě ke krásnému, zdravému a aktivnímu životu je, když se co možná nejvíce budete vyhýbat tomuto zatížení kyselinami. Je to Vaše rozhodnutí a metoda Dr. Jentschury Vám přitom může pomoci.

METODA DR. JENTSCHURY – zásaditou cestou k úspěchu

1. krok k úspěchu:

TRÉNINK

Trvale zlepšuje prokrvení, metabolismus a také spalování tuků, a dává optimální impulzy pro regeneraci, aniž by moc překyseloval.

2. krok k úspěchu:

ZÁSADITÁ VÝŽIVA

Optimálně zásobuje organismus živinami, vitálními a stavebními látkami pro optimální regeneraci a výkonnost.



3. krok k úspěchu:

TROJSKOK odkyselení – rozhodující krok

Odbourává strusky, které jsou vázané na tuk a vodu. Dostává látkovou výměnu trvale do acidobazické rovnováhy. Ta je základním předpokladem pro regeneraci, stejně jako pro zvýšení tělesné a duševní výkonnosti.



1. krok k úspěchu: **TRÉNINK**

Sport Vás dostane natrvalo a dlouhodobě do formy, udrží Vás fit a zdravé. Pohyb nastartuje krevní oběh a dává rozhodující impulzy pro regeneraci, pro zachování a zvýšení výkonnosti svalů, šlach, vazů, kostí a kloubů. Trénink spaluje tuk a umožňuje růst svalů. Zároveň má ale také pozitivní vliv např. na trávení, imunitní systém a mozek. Ve správném dávkování nabízí sport prevenci proti syndromu vyhoření – sport je lék.

K tomu je důležité,

1. cíleně provádět kardio trénink
2. cíleně provádět silový trénink
3. mít dobrého trenéra

KARDIO TRÉNINK

Náš srdeční oběh si přivykl po tisíciletí na téměř denní, kontinuální pohyb a potřebuje ho pro optimální prokrvení, zásobení a odkyselení těla a jeho tkání.

Naše srdce jakožto centrální čerpadlo, pumpuje v první řadě arteriální krev do těla. Venózní krev se dopravuje z těla především z nohou a proti zemské gravitaci se vrací tak zvanými „svalovými pumpami“ zpět. Kontrakcí svalů se vyvíjí tlak na žíly, takže se v této jednosměrce otevrou žilní záklopký, čímž se krev opět čerpá směrem k srdci.

Nedostatek pohybu (dlouhé sezení nebo dlouhé stání na jednom místě) způsobuje, že krev v organismu výrazně „klesne ke dnu“. Krev teče hlavně v nohách příliš pomalu a transportuje příliš málo kyslíku a málo živin směrem k buňkám a zároveň odvádí málo kyseliny uh-

ličitě a jiných kyselých metabolických produktů z buněk. Postižené tkáně se rychle stávají podvyživenými a překyselenými.

Zařadte kardio trénink pro silné srdce dvakrát až třikrát týdně cíleně vždy minimálně 30 minut. V kombinaci s mnoha každodenními malými pohybovými aktivitami to zajišťuje dobré prokrvení těla, které je potřebné pro regeneraci. To podporuje optimální odkyselení. Zároveň krev dodává kyslík, minerální látky, aminokyseliny a také mastné kyseliny, což jsou stavební kameny naší regenerace. Jezděte často na kole a chodte po schodech. Vhodné jsou také domácí práce, práce na zahradě a procházky.



SILOVÝ TRÉNINK

Trénujte své svaly optimálně třikrát týdně, nejlépe každý druhý den. To dodá tělu zásadní impulzy pro regeneraci tkání, stejně jako pro zachování a zlepšení výkonnosti, pohyblivosti a vybudování svalové hmoty!

Zvýší se stabilita šlach, vazů, kloubů, kostí. V kombinaci s kardio tréninkem začne spalovat látková výměna dlouhodobě stále více tuku a umožní Vám efektivní odstruskování. To vše dohromady Vás dostane rychle a natrvalo do formy.

Ale: čím intenzivnější je trénink, tím více kalorií se sice spálí, ale o to více se tvoří kyseliny uhličitě, mléčné, octové, ketonové a močové. Abyste nezatížili acidobazickou rovnováhu

a konec konců i svoji postavu, musíte respektovat několik rozhodujících aspektů:

- **Mineralizujte svůj organismus cíleně před každým tréninkem!**
- **Trénujte podle osobního a individuálního tréninkového plánu, pomocí kterého dáte tělu optimální podněty bez přílišného překyselení!**
- **Odkyselujte cíleně svůj organismus po tréninku zásaditou péčí o tělo! To je především po intenzivním tréninku nepostradatelné! Odkyselení optimalizuje odbourávání tuku, zkracuje dobu Vaší regenerace a zvyšuje Vaši výkonnost.**





Naslouchejte svému **SRDCI**

Vyberte si takové druhy sportů, které se k Vám hodí, a ze kterých budete mít opravdu radost. Někdo má rád vytrvalostní trénink jako je jízda na kole nebo běhání v přírodě. Jiní mají rádi svůj trénink ve fitness studiu, na biku nebo crosstraineru nebo vlastní cvičení – a mnozí ho využívají právě pro odreagování a vybití po stresovém dni a pro relaxaci.

Co se týká intenzity tréninku, naslouchejte svému srdci a svému tělu. Trénink je vědou sám o sobě a je třeba ho posuzovat individuálně, v závislosti na stanoveném cíli. Tomu rozumí kompetentní trenéři! V každém případě a obzvlášť po intenzivním tréninku podporuje regeneraci krátký vytrvalostní trénink a cílené protažení. Určitě se po každém tréninku důkladně protáhněte nebo navštivte lekci jógy.

2. krok k úspěchu: zásaditá VÝŽIVA

Výživa hraje rozhodující roli při zásobení organismu potřebnými živinami, vitálními a stavebními látkami pro optimální funkčnost, schopnost regenerace a výkonnost: „**Jsi to, co jíš.**“ Najezte se zdravě a s požitkem dosyta-potravinami, které se z 80% skládají ze zásaditých a neutrálních složek a z 20% ze složek s obsahem kyselin.

Ráno: snídejte se zaměřením na komplexní plnohodnotné sacharidy. Ty zajistí konstantní hladinu krevního cukru a v důsledku toho optimální spalování tuku a schopnost koncentrace. Jahelno-pohanková kaše Morgen-Stund' zajistí pomocí mála kalorií dlouhý pocit sytosti a výkonnosti. Můžete si ji individuálně dochutit – čerstvým nebo sušeným ovocem, ořechy, Wurzelkraftem atd.

V poledne: jsou ideální bezlepkové rostliny s obsahem sacharidů a bílkovin, například zeleninový pokrm s quinoou TischleinDeck-Dich, případně s bílkovinnou přílohou. Dále hodně salátů, zeleniny a klíčků.

Večer: jezte spíše méně, a ne příliš pozdě se zaměřením na křupavou dušenou zeleninu. K tomu si dejte bílkovinnou přílohu a případně malou přílohu plnohodnotných sacharidů ve formě bezlepkových rostlin.

- **Konzumujte několikrát denně granulát ze 100 rostlin WurzelKraft pro intenzivní zásobení organismu vitálními a minerálními látkami – především před tréninkem a po něm.**
- **Pro Váš maximální úspěch omezte nebo vynechte, pokud možno potravin z rubriky „Vyvarujte se“ (str. 15, dole vpravo).**



Rozdělení potravin podle PRAVIDLA 80:20

- denně 80 % potravin bohatých na zásady a neutrálních a 20 % potravin s obsahem kyseliny
- převážně plnohodnotně-vegetariánské
- bohaté na vitamíny a minerály
- kvalitní rostlinné bílkoviny
- živočišné bílkoviny s mírou v nejlepší možné kvalitě

► Ideálně i jako trvalá výživa



80 % potravin bohatých na zásady a neutrálních



potraviny bohaté na zásady		
zelenina, ovoce	jáhly, quinoa	ořechy, mandle
salát, klíčky	amarant	jedlé kaštiny/kaštanová moučka
čerstvé bylinky	pohanka	zeleninové šťávy
WurzelKraft'	TischleinDeckDich	ovocné šťávy (smíchané s vodou)
MorgenStund'	brambory	ovesné, mandlové mléko
Neutrální		
Kvalitní rostlinné oleje (lněný, konopný, řepkový a olivový olej)		kokosový tuk, smetana máslo ghee



20 % potravin bohatých na kyseliny



ryby	celozrnné produkty, nejlépe ze špaldy	tvářoh s lněným olejem
maso		luštěniny
vejce		mléko
sójové a lupinové výrobky	sirup z agáve, med	mléčné výrobky, jako sýr, jogurt



Vyvarujte se



vepřové maso	fast food, hotové výrobky	slané křupky
uzeniny		alkohol
umělá sladidla	bílá mouka	nudle
cukr a sladkosti	sycené a energetické nápoje	nápoje s obsahem fruktózy & cukrovinky

MORGENSTUND®

Recepty pro dobrý start do nového dne

Jahelno-pohanková kaše
s ovocem a semínky



Příprava:

- 3 polévkové lžíce MorgenStund' (cca 35 g)
- cca 120–140 ml vody

Smíchejte MorgenStund' s cca 120–140 ml vařící vody a nechte 1–2 minuty nabobtnat.



Vaše individuální kaše MorgenStund'

- ovocná s ovocem (např. jahody, ostružiny, jablka, banán, švestky)
- s pyré (např. jablečné, z manga)

- se sušeným ovocem (např. rozinkami, meruňkami, fíky)
- sladká s medem, javorovým sirupem nebo sirupem z agáve
- ořechová s vlašskými ořechy, kešu nebo mandlemi
- bohatá na bílkoviny s tvarohem, jogurtem, konopným, lupinovým nebo proteinovým práškem
- zdravá s lněným olejem (omega-3 mastné kyseliny)
- pro metabolismus je dobrá kaše s kořením, např. se skořicí nebo zázvorem
- pro změnu doporučujeme kaši s ovesným, sójovým nebo rýžovým mlékem



Dávkování na jednu porci:

- 3 PL MorgenStund' (133 kcal)
- 140 ml ovesného mléka
- 1 jablko
- 1 banán
- 1–2 ČL drcených lněných semínek
- 1 PL sušených brusinek
- 1 PL vlašských ořechů
- 2–3 lístky máty

MorgenStund' Energetická miska

Ovesné mléko přivedte na sporáku k varu, vmíchejte MorgenStund' a nechte 2–3 minuty nabobtnat.

Poté dejte do mixéru polovinu jablka s půlkou banánu, 2–3 lístky máty a kaši MorgenStund' nebo rozmixujte směs tyčovým mixérem.

Dejte hmotu do misky a ozdobte zbylým banánem, jablkem, lněnými semínky, vlašskými ořechy a brusinkami.

Tip: WurzelKraft obsahuje velké množství balastních látek, které dokáží vázat vodu a škodliviny ve střevním traktu a zlepšuje činnost střev.

Další variace a recepty na pečení: www.regenerujte.cz

TISCHLEINDECKDICH®

Fit a vitální po celý den



Pikantní karbanátky TischleinDeckDich

Dávkování na cca 10 kusů:

- 10 PL (cca 100 g) TischleinDeckDich
- cca 260 ml vody nebo zeleninového vývaru
- 1 vejce*
- 2 PL jemných ovesných vloček*
- bylinková sůl, čerstvý pepř
- rostlinný tuk, např. kokosový

TischleinDeckDich zalijte přibližně 260 ml vařící vody/vývaru, zamíchejte a nechte přikryté zchladnout. Poté TischleinDeckDich dobře promíchejte s vejcem a ovesnými vločkami a výrazně dochutěte bylinkovou solí a pepřem. V pánvi rozpalte rostlinný tuk. Z hmoty vytvarujte karbanátky a pečte je z obou stran do zlatova.

***Veganská alternativa:** místo vejce a ovesných vloček přidejte 2–3 lžíce rostlinné pomazánky a případně přidejte ještě trochu kukuřičné nebo cizrnové mouky.

Tip: karbanátky můžete připravit také den předem nebo zamrazit. Obzvlášť chutné jsou při použití jako burgery.

Jahelno-zeleninový
pokrm s quinoou



TischleinDeckDich „Rychlovka“

Dávkování na jednu porci:

- 5 PL (cca 50 g) TischleinDeckDich
- cca 170 ml vody nebo zeleninového vývaru
- bylinková sůl
- vegetariánská pomazánka, pesto apod.

TischleinDeckDich zalijte 170 ml vařící vody/vývaru, zamíchejte a nechte 5 minut nabobtnat. Dochutěte bylinkovou solí a dle libosti vylepšete vegetariánskou pomazánkou, pestem, rajčatovou omáčkou nebo smetanou.

Další nápady na recepty:

- středomořská varianta: s ovčím sýrem, cherry rajčaty, rukolou a čerstvými bylinkami
- pikantní: se zeleninou např. paprikou, okurkou, cuketou, olivami nebo sušenými rajčaty
- ořechová varianta: s buráky, piniovými jádry nebo kešu ořechy
- sportovní: s čerstvým sýrem, tvarohem, tuňákem nebo nudličkami krůtího masa
- pálivá: s kořením, např. kari, pepř, kajenský pepř, chilli nebo zázvor

3. krok k úspěchu: **TROJSKOK** ODKYSELENÍ

1. Rozpuštění

strusek z tkání pomocí čaje
7x7 KräuterTee



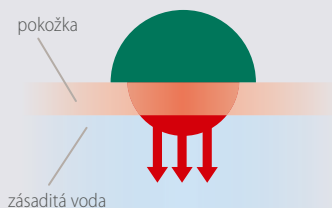
2. Neutralizace

a odvedení uvolněných kyselin ze
strusek a zároveň posílení funkce ledvin
a střev pomocí **WurzelKraftu**



3. Vyloučení

kyselin především pokožkou pomocí
zásadité minerální soli **MeineBase**



„Odstruskování“ konečně uvolní usazené kyseliny a škodliviny, stejně jako vázaný tuk a vodu. Odstruskování probíhá v našem těle vždy ve třech vzájemně propojených krocích, které poprvé probádal a již více než 30 let zkoumá Dr. h. c. Peter Jentschura. Vše začíná cíleným rozpuštěním a rozštěpením strusek na jednotlivé složky:

7x7® KräuterTee – zcela přírodní, po mnoho let osvědčený rozpouštěč strusky

Cílenou kombinací 49 bylin obsahuje 7x7® KräuterTee všechny prvky periodického systému v homeopatickém ředění, které jsou zastoupeny ve struskách pro jejich zahuštění. Podle izopatického principu „Stejné rozpouští stejné!“ může tento jediný čaj opět rozložit

strusky na jednotlivé složky. Musíme ovšem respektovat, že při rozpuštění strusek se tímto dříve neutralizované kyseliny a škodliviny opět reaktivují.

WurzelKraft® – omnimolekulární (všezahrnující) superpotravina

Pro bezproblémové zvládnutí „kyselinové vlny“ vyprovokované čajem, a také pro úspěšnou regeneraci často demineralizovaných tkání a struktur, nestačí výživa bohatá na zásady sama o sobě. Tuto zvýšenou potřebu pokryje zcela přírodní cestou potravina ze 100 rostlin – WurzelKraft. Kombinací rostlin a jejich typických vitálních látek v závislosti na daném druhu poskytuje tento speciální granulát našemu organismu v optimální biologické dostupnosti

veškerou omnimolekulární rozmanitost. Obsahuje minerální látky, vitamíny, esenciální mastné kyseliny a aminokyseliny, jakož i sekundární rostlinné látky, se kterými se člověk po tisíciletí vyvíjel, se kterými organismus pracuje, a ze kterých se skládá lidské tělo. Dojde k dlouhodobé optimalizaci celé látkové výměny a enzymů, jak pro odkyselení, tak i pro regeneraci.

MeineBase® – pro přirozené vylučování škodlivin přes pokožku

Pokožka je vylučovací orgán. Zásaditá péče o tělo podpoří pokožku ve vylučování zatěžujících kyselin a produktů látkové výměny. Lze ji provádět formou koupelí celého těla, koupelí chodidel, peelingů, zábalů, punčoch apod., aby mohly být přisunuty další škodliviny. Přitom je zásaditá péče o tělo nejpřirozenější péčí o tělo na světě. Každý z nás ji již jednou intenzivně praktikoval po dobu devíti měsíců, a sice před svým narozením. Po celý život můžeme stále znovu pomoci této hod-

noty pH 8,0–8,5 aktivovat vylučovací funkci pokožky a využít toho pro odkyselení a regeneraci celého organismu až do hloubky buněk.

Co nemohou vyloučit ledviny, střeva a plíce, můžeme cíleně zmetabolizovat pomocí pokožky. Navíc zásaditá péče o tělo optimalizuje samopromaštnění pokožky.

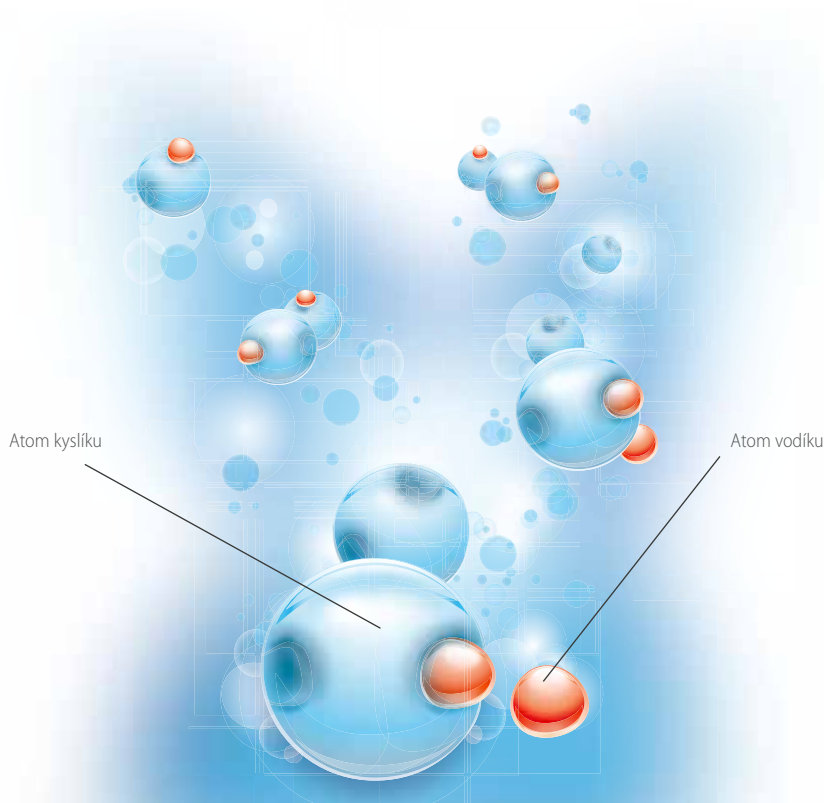
TIP: využijte profesionální „zásadité aplikace“ pro zrychlené odkyselení a regeneraci a nechte se rozmazlovat: www.zasadite-procedury.cz

KYSLÍK – elixír života

Kyslík je zdrojem našeho života. Žádná buňka našeho těla nemůže existovat bez permanentního přivádění kyslíku, neboť kyslík se účastní téměř všech procesů látkové výměny.

Ačkoliv stále dýcháme, může se stát, že se např. na základě nedostatečného pohybu, poruchy prokrvení nebo zranění nedostane dostatek kyslíku k některým tkáním. Pro regeneraci pokožky a celého těla je vedle zásaditého čištění těla a výživy bohaté na

zásadité látky nezbytné také dostatečné zásobení organismu kyslíkem. Zvýšené přivádění kyslíku přispívá k urychlení veškerých regeneračních procesů. „MiraVera“ s kyslíkem z obsaženého peroxidu vodíku je opravdovým zázrakem pro naši pokožku a také tkáň a svalstvo. Tato pletová voda přivede do organismu nejen extraporci kyslíku prostřednictvím pokožky, ale také organismus navíc vitalizuje a povzbudí prokrvení, např. po enormní zátěži.



Voda ve své chemické molekulární struktuře

Žijte lépe – ZÁSADITĚ!

Zahajte s Jentschurovou metodou novou životní etapu a pak jednoduše zůstaňte v rovnováze: každodenní pohyb, pravidelný kardio trénink a cílený silový trénink v acidobazické rovnováze (!) jsou podstatnými faktory pro krásný, zdravý a aktivní život. Tak dosáhnete svých individuálních cílů.

- Odstruskování podle metody Dr. Jentschury Vás zbaví zatěžujících usazenin, dostane Vás opět do acidobazické rovnováhy, zvýší Vaši výkonnost a zároveň urychlí Vaši regeneraci.
- Každodenní malé dávky pohybu podpoří prokrvení potřebné pro regeneraci.
- Trénink spálí tuk a poskytne potřebné podněty pro úspěšnou regeneraci a zvýšení výkonnosti.
- Strava bohatá na zásady podle pravidla 80:20 spolu s WurzelKraftem dodá všechny potřebné živiny, vitální a stavební látky pro úspěšné odkyselení, odstruskování, regeneraci a bezchybné fungování těla až po vytvoření silného imunitního systému

a pro dobrou postavu. Přesvědčte se sami o přednostech a mnohostrannosti zásadité kuchyně a vytvořte ze zásadité stravy pevnou součást Vašeho života.

- Zásaditá péče o tělo a občas provedená detoxikační kúra udrží Vaše buňky, tkáň, struktury, orgány a Vaše tělo čisté a udrží Vaši výkonnost a zlepší natrvalo Váš vzhled.

Pokud byste sportu skutečně přišli na chuť, pak respektujte „Tři přikázání zdravého sportu“ pro trvalou radost ze sportu a úspěch:

Tři přikázání zdravého sportu

- 1. Předem zásadotvorně mineralizujte!**
- 2. Poté zásaditě odkyselujte!**
- 3. Kontinuálně regenerujte!**

Podrobné informace získáte pro sebe jako ambiciózního sportovce, vrcholového sportovce nebo i trenéra v naší příručce "Sportujte, ale zdravě!", kterou naleznete na www.regenerujte.cz.



OSOBNÍ ZKUŠENOSTI SPORTOVČŮ

Maik Thies

(Profesionální závodník IFBB)

„Maximální úspěchy díky maximálnímu zotavení, regeneraci & detoxikaci. Výsledkem je úžasný tělesný pocit & tělesné a duševní zdraví, možnost vysokého zatížení v práci, v každodenním životě a sportu. Výrazné zlepšení metabolických funkcí, spalování tuku & vzhledu pokožky. Večer pak zásaditá koupel celého těla cca 60 minut včetně kartáčování celého těla ve směru vylučování pro ještě větší efekt odstruskování a regenerace. Po zdravé večeři pak následuje spánek.“



Maik Thies
IFBB Athlete

Ivana Vlčková, 24 let

(SpartanRace, Canicross)

„Snídaňová kaše MorgenStund je pro mě spojená s úspěšným startem do nového dne. Doplněná o ovoce a lžičku WurzelKraftu mi dává dobrý základ pro nový den. Je výborná také jako před/po tréninkové jídlo. Dodá mému tělu všechny potřebné vitamíny a minerály. Díky koupelové soli MeineBase jsem zaznamenala zlepšení vzhledu pleti. Celotělová koupel urychlí pozávodní regeneraci a nedochází ke vzniku svalové horečky.“



Ivana Vlčková
SpartanRace, Canicross

Josef Machů, 52 let

(extrémní horské maratony)

„Již několik let kombinuji zásaditou péči o tělo pro odkyselení namáhaných částí těla a zásaditou stravu. Zaznamenal jsem zvýšení fyzické výkonnosti a urychlení regenerace. Během extrémních závodů užívám WurzelKraft, který mám vždy sebou. Dále používám zásadité nálevky, které si vždy provlčuji roztokem s MeineBase. Po závodech regeneruji v celotělové koupeli nebo se zásaditými punčochami, které používám na noc.“



Josef Machů
extrémní horské maratony

Osvědčené produkty P. JENTSCHURA



7x7® KräuterTee

Univerzální rozpouštěč strusk ze 49 vybraných bylin.

TischleinDeckDich®

Jahelno-zeleninový pokrm s quinoou jako zdravý základ poledního a večerního jídla s mnoha individuálními nápady na recepty.

*Zdroj zinku, hořčíku, draslíku, kyseliny listové a železa**

MorgenStund®

Jahelno-pohanková kaše pro ideální začátek nového dne. Lehce stravitelná, přináší nadlouho pocit nasycení, optimální před sportovními aktivitami.

*Zdroj zinku, hořčíku, biotinu a vitamínu B1***

WurzelKraft®

Granulát ze 100 rostlin je plný zásaditých látek a je komplexním zdrojem živin pro neutralizaci kyselin a regeneraci.

MiraVera®

Osvěžující pleťová voda s kyslíkem a éterickými oleji se hodí pro nastříkání na pokožku. Zajišťuje vitalizující a regenerující péči.

MeineBase®

Zásadito-minerální pěstící koupelová sůl s hodnotou pH 8,5 uleví efektivně organismu a je možno ji použít pro koupele celého těla, chodidel, pro peelingy, zábaly a jiné zásadité aplikace.

Zásadité návleky® a Zásadité punčochy®

Efektivní úleva pro tělo pokračuje, když je použijete. V okamžicích odpočinku a přes noc jsou zásadité punčochy první volbou. Při různých aktivitách a sportu se obzvlášť osvědčily zásadité návleky.

VÝHODY omnimolekulárních potravin:

- bez přídavných látek
- bez přidaného cukru (obsahuje přirozeně se vyskytující cukr)
- bezlepkové
- bez laktózy
- plné zásaditých látek
- regulují acidobazickou rovnováhu
- pro dobrý pocit v žaludku a zároveň dodají energii a pocit sytosti na dlouhou dobu
- málo kalorií



* jedna porce (80 g) ** 2 porce (70 g)

Další informace k našim produktům najdete na: www.regenerujte.cz

Rádi Vám poradíme!



Jentschura International GmbH

Otto-Hahn-Strasse 22 - 26 • D-48161 Münster

Tel.: +49 (0) 25 34 - 97 44-0 • Fax: +49 (0) 25 34 - 97 44-44

E-mail: info@p-jentschura.com

Výhradní distributor produktů P. Jentschura v ČR a SR:

AlcaMedica s.r.o.

Střemchová 2473/4, 106 00 Praha 10

Mobil: 00420 775 959 134

E-mail: info@regenerujte.cz

www.regenerujte.cz
www.p-jentschura.com

