



Meine BasenKur®

Basenbildende Ernährung

Rein pflanzliches Mineralstoffangebot

*Basisch-mineralische Haut-, Körper- und Fußpflege
mit pH-Wert 8,5*

*Die bewährten Begleiter bei Entschlackungs- oder
Cellulitekuren, beim Fasten oder bei einer Diät*



regeneriert wie neugeboren

Gesunder Start



MorgenStund' Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen

Das basenbildende Frühstück mit Hirse und Buchweizen, mit Apfel und Ananas, mit Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Süßen Mandeln und Amarant.



Starten Sie gut in den Tag mit dem basenbildenden vollwertigen Frühstück MorgenStund'. Ein Genuß für die ganze Familie, der Ihre Abwehrkräfte stärkt und Ihre Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit fördert. Erhalten Sie Ihre Gesundheit und Schönheit, denn diese kommen von innen.

MorgenStund' ist durch kurzes Aufkochen leicht verdaulich und wird deshalb auch zu Beginn einer Ernährungsumstellung auf Vollwertkost gut vertragen. Außerdem ist der köstliche und gut bekömmliche Brei glutenfrei.

„Die antioxidative Kapazität des Produktes MorgenStund', also die Fähigkeit, freie Radikale auszuschalten, wird aus dermatologischer Sicht mit sehr gut bewertet.“



regeneriert wie neugeboren

MorgenStund' hat Gold im Mund

Zubereitung

3 EL MorgenStund' werden mit Wasser angerührt und einmal kurz aufgekocht. Danach läßt man den Brei noch etwas köcheln, nachquellen, und schon ist das gesunde Frühstück fertig!

Genießen Sie MorgenStund' verfeinert mit verschiedenen Obstsorten, Nüssen, Kernen, Trockenfrüchten, Zimt, Wurzelkraft, Soja-, Reis- oder Mandelmilch und etwas Sahne o.ä.

MorgenStund' mit Banane und Zimt

3 EL MorgenStund'

180 ml Wasser

1 Banane

- Rosinen
- etwas Zimt
- 1 Schuß Sahne, Sojamilch o.ä.
- evtl. Ahornsirup



Variationen mit MorgenStund'

- mit Obstsalat
- mit Studentenfutter
- mit Nüssen
- mit Fruchtaufstrich z.B. Mango
- mit Kokosraspeln
- mit Kürbiskernöl





Weitere abwechslungsreiche Rezepte und interessante Informationen finden Sie in unserer MorgenStund' Broschüre. Fordern Sie diese gern kostenlos bei uns an.

Probieren Sie auch MorgenStund' mit unserem Vitalstoffspender WurzelKraft. Die ideale Ergänzung vor dem Sport, während Schwangerschaft und Stillzeit, in den Wechseljahren, im Alter und bei den vielen Belastungen und Herausforderungen des Lebens!

Ergiebigkeit

MorgenStund'

Packungsinhalt	500 g	1000 g	2000 g
Portionen	14	28	56

Mit MorgenStund' stark in den Tag

Ein Genuß, wie man ihn sich wünscht, nicht belastend und nicht an der eigenen Lebenskraft zehrend, sondern diese stärkend, erhaltend und regenerierend.

- basenbildend
- ballaststoffreich
- glutenfrei
- cholesterinarm
- purinarm
- ohne Zusatzstoffe
- leicht verdaulich



Meine BasenKur®

P. Jentschura®

7x7®

Ausgewogene Kräutermischung

7x7 KräuterTee, der Zellspüler, enthält in 49 Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten eine Fülle von Mineralstoffen. Viele der verwendeten Kräuter stammen aus Wildsammlung. Die Ausgewogenheit der Kräuterzusammenstellung bewirkt den einzigartigen Wohlgeschmack und die gute Bekömmlichkeit des 7x7 KräuterTees.



Erhältlich als lose Teemischung
oder im praktischen Filterbeutel

Zubereitung

Auf einen Liter Wasser einen Eßlöffel Kräuter, auf eine Tasse einen Teelöffel oder einen Filterbeutel nehmen. Dann mit kochendem Wasser überbrühen. Anschließend zwei bis drei Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb abgießen bzw. den Filterbeutel entnehmen.

Anwendung

Beginnen Sie das Trinken des 7x7 KräuterTees mit ein bis zwei Tassen täglich. Auf Dauer können ½ – 1 Liter 7x7 KräuterTee oder mehr pro Tag getrunken werden, – im Sommer als kühler Durstlöcher, im Winter als warmer Haustee. Auch zur Fasten- und Diätbegleitung sowie als Begleiter bei Entschlackungs- oder Cellulitekuren ist der Tee hervorragend geeignet.

Trinken Sie zusätzlich zu Ihrer Teemenge über den Tag verteilt 1–1½ Liter Wasser. Geeignet dafür ist mineralstoffarmes, Stilles Wasser.





WurzelKraft®

*Pflanzliches Granulat zum Verzehr
mit Blütenpollen, Kräutern und Gemüsen*

Frische Kräfte für den an Mineralstoffen und Lebensenergien verarmten Organismus. Genießen Sie das basenbildende, mineralstoffreiche, pflanzliche Lebensmittel aus Blütenpollen, Kürbiskernen, Lupinengrieß, Apfelgranulat, Süßen Mandeln, Weizenkeimen, Früchten, Kräutern, Buchweizen, Gemüse, Hirse, Sonnenblumenkernen, Walnüssen, Amarant und Gewürzen.

WurzelKraft, das omnimolekulare 100-Pflanzen-Lebensmittel auf rein pflanzlicher, umfassend breiter Basis, ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffe und ohne künstliche Aromen.

WurzelKraft enthält die ganze Vielfalt an Vitalstoffen der Natur. Besonders hervorzuheben sind die wissenschaftlich analysierten Vitamine A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, B₁₇, C, D, E, K₁, Biotin, Pantothensäure, Niacin und Folsäure sowie die wichtigen Mineralstoffe K, Ca, Mg, Fe, Zn, Se, Cr und J.

Zubereitung



Mischen Sie WurzelKraft in MorgenStund', Apfelsalat, Salate, Suppen, Obst- oder Gemüsesäfte. Damit Vitamine, Enzyme, Aminosäuren und andere Vitalstoffe der WurzelKraft nicht zu Schaden kommen, sollte sie nicht über die normale Eßtemperatur, d.h. 45° C, erhitzt werden.

WurzelKraft kann auch pur eingespeichelt werden.

So kann bereits durch die Vorverdauung im Mund eine erste Aufnahme von wertvollen Nährstoffen über die Schleimhäute des Mund- und Rachenraumes erfolgen.

Die antioxidative Kapazität des Produktes WurzelKraft, also die Fähigkeit, freie Radikale auszuschalten, wird aus dermatologischer Sicht mit „hervorragend“ bewertet. Entsprechende wissenschaftliche Tests im Labor bescheinigen dem Produkt „hervorragende Eigenschaften in Bezug auf die Zellschutzfunktion“.



regeneriert wie neugeboren

Warum ist WurzelKraft® so wertvoll?

Anwendung

Empfehlenswert sind drei bis sechs Teelöffel WurzelKraft täglich, jeweils einen bis zwei zu den Mahlzeiten. Ältere Menschen, schwangere Frauen, Sportler und gestresste Personen haben einen wesentlich höheren Bedarf. Dieser liegt bei etwa sieben bis acht Teelöffeln oder mehr pro Tag. Diese Menge gilt auch bei einer angestrebten Regenerierung des Haarwuchses, der Haut usw.



WurzelKraft® ist wertvoll!

Unsere heutigen NAHRUNGSMITTEL verdienen zu Recht nicht mehr den Namen „LEBENSMITTEL“. Sie sind meist industriell hergestellt, gekocht, gefrostet oder in anderer Weise vorbehandelt. Ihre Grundstoffe sind oftmals in Monokulturen auf nährstoff-verarmten Böden gewachsen. Derartige Fertigprodukte gelten als arm an Vitalstoffen und Lebensenergien.

Viele Menschen sind heute jedoch gezwungen, sich während ihrer Arbeitszeit aus der Kantine, dem Restaurant oder dem Schnellimbiss zu ernähren. Deshalb ist es notwendig, entstandene Defizite durch eine naturbelassene, pflanzliche Ernährung sowie durch basenbildende Lebensmittel auf rein pflanzlicher Basis auszugleichen. Hier leistet WurzelKraft hervorragende Dienste.

Ergiebigkeit

7x7® KräuterTee

Packungsinhalt	100 g	250 g	500 g	50 Beutel	100 Beutel
Auskommen	36 Liter	90 Liter	180 Liter	50 Tassen	100 Tassen

WurzelKraft® (Auskommen bei 3 Teelöffeln täglich)

Packungsinhalt	66 g	165 g	330 g	660 g	1650 g
Auskommen in Wo.	1	2,5	5	10	25

MeineBase®

Packungsinhalt	75 g	750 g	1500 g	3000 g
Vollbäder	1 – 2	15	30	60
Fußbäder	10	100	200	400



MeineBase®

Basisch-mineralisches Badesalz

Basische Körperpflege mit einem pH-Wert des Badewassers von ca. pH 8,5. MeineBase eignet sich hervorragend für Voll-, Sitz- und Duschbäder, für Fuß- und Handbäder, für Spülungen, Wickel und Inhalationen.



Traditionen

Zu den Zeiten des Alten Ägyptens, des antiken Griechenlands und der Römer war Körperpflege basisch. Diese Kulturen benutzten für die Körperpflege Natron, Milch oder basische Seife. Auch Omas Quarkwickel gehören zur basischen Körperpflege. Früher wurde sogar die gesamte Altenpflege mit flüssiger Schmierseife mit basischen Werten von über pH 9,0 betrieben. In den alten Kulturen Japans und Mexicos sind sogar stundenlange basische Auslaugebäder Tradition und werden dort noch heute zum Wohle von Körper und Seele praktiziert. In der bewährten Tradition basischer Körperpflege steht das Badesalzkonzentrat MeineBase mit einem pH-Wert von pH 8,0 - pH 8,5, je nach Ausgangswert und Härtegrad des Leitungswassers.



Mit
8 Edelsteinen!

Zubereitung

Es empfiehlt sich eine Badetemperatur von ca. 36°–37°C. Die Badezeit sollte 30 Minuten, idealerweise 45–60 Minuten oder länger betragen. Für ein Vollbad benötigen Sie drei und für ein Sitzbad einen gehäuften Eßlöffel. Jeweils ein gehäufter Teelöffel ist ausreichend für Salzwickel, -spülungen und Fußbäder.

Anwendung

Zu den Spezialanwendungen zählen basische Strümpfe und Ärmel, Salzhandschuhe und -wickel. Auch für Massage, Sauna, Dampfbad, Zahnpflege, Inhalationen und Spülungen ist MeineBase zur wohltuenden Körperpflege hervorragend geeignet. MeineBase empfiehlt sich bestens für die Genital- und Analfpflege auf dem Bidet. Basische Salzpeelings und milde basische Baby- und Kinderpflege runden das Anwendungsspektrum ab.



regeneriert wie neugeboren

Bleiben Sie der Tradition von 10.000 Jahren basischer Körperpflege treu!

MeineBase bewirkt eine wohltuende Reinigung und Selbstfettung der Haut und schenkt ihr Geschmeidigkeit in Vollendung. Spüren Sie die besondere Wertigkeit der in feinsten Mahlungen enthaltenen Edelsteine Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx. MeineBase Badesalzkonzentrat ist äußerst sparsam in der Anwendung. Als durchblutungsfördernd und anregend haben sich während des Bades regelmäßige Körperabreibungen im Zehn-Minuten-Rhythmus mit einer Badebürste erwiesen. Warme, basische Bäder sind in der kalten Jahreszeit eine Wohltat für den Körper und die Seele. Erfrischende basische Voll- oder Sitzbäder in der warmen Jahreszeit aktivieren und regenerieren.

Wohlbefinden schenken, heißt Freude schenken!

Verschenken Sie Gesundheit in Form des P. Jentschura® Geschenksets. Es enthält alles, was Sie für die ersten Schritte in die Welt der basischen Körperpflege und Regenerierung benötigen.



Inhalt des P. Jentschura® Geschenksets

- 1 x 100 g 7x7® KräuterTee
- 1 x 165 g WurzelKraft®
- 1 x 750 g MeineBase® Basisch-mineralisches Badesalz
- Interessante Informationen



BasischeStrümpfe®

Die Heinzelmännchen der Entschlackung

Anwendung

1. Einen gehäuften Teelöffel MeineBase, basisch-mineralisches Badesalz in ca. ½ – 1 Liter heißes Wasser streuen und gut auflösen.
2. Die dünnen Innenstrümpfe hineinlegen, bis sie durch und durch naß sind.
3. Die Strümpfe stramm auswringen, bis sie nicht mehr tropfen.
4. Die feuchten Innenstrümpfe anziehen, die trockenen Außenstrümpfe darüber ziehen.
5. Bei kalten Füßen empfiehlt sich eine Wärmflasche.
6. Die Innenstrümpfe nach jeder Anwendung waschen.
7. BasischeStrümpfe können auch als BasischeÄrmel angewendet werden.

Wer möchte das nicht?

- etwas gegen Problemfüße
- am Abend gut einschlafen
- in der Nacht gut durchschlafen
- in der Nacht nicht schwitzen
- attraktive, schöne Beine und Füße
- Füße, die nicht jucken

Anwendungsdauer

BasischeStrümpfe werden mit bestem Erfolg über Nacht getragen, um die Säurefluten der Nacht abzufangen. Die Anwendung ist natürlich zu jeder Zeit und auch wiederholt beliebig lange über den Tag möglich.

Was macht BasischeStrümpfe basisch?

Verwenden Sie zur Erreichung einer Alkalität mit dem wichtigen basischen Wert von pH 8,5 MeineBase, basisch-mineralisches Badesalz. Es beinhaltet Natriumhydrogencarbonat, Meersalz, Natriumcarbonat, natürliche Mineralien und die Edelsteine Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx. MeineBase, basisch-mineralisches Badesalz, hat sich bei allen Möglichkeiten der basischen Körperpflege hervorragend bewährt.

Ein Paket enthält:

- 1 Innenpaar aus 100% Baumwolle
- 1 Außenpaar aus 100% Schurwolle



Meine bewährten Begleiter

P. Jentschura®

3x3®
HaarTropfen

Belebendes Haarwasser

Mit 21 ätherischen Ölen, Ethylalkohol, Aqua und Sauerstoff. Unzählige Haare werden vom Haarboden mit einer Vielzahl wichtiger Nährstoffe versorgt. 3x3 HaarTropfen unterstützt dies mit seiner belebenden Wirkung.



Anwendung

3x3 HaarTropfen wird zwei- bis dreimal pro Tag mit jeweils einigen Tropfen sparsam mit der Pipette auf die Kopfhaut aufgeträufelt und sanft, aber möglichst lange, einmassiert. 3x3 HaarTropfen kann auch in Kombination mit basischer Lauge (MeineBase) und/oder mit Vitamin E aufgetragen werden.



P. Jentschura®

pH-Streifen

- Packungsinhalt: 100 Stück
- Zum Messen von Säuregraden zwischen pH 4,5 und pH 10
- Für die Bestimmung von pH-Werten von Urin, Speichel, Badewasser u.a.



Anwendung

Mit den pH-Streifen kann einfach und schnell der Säuregrad von Urin, Speichel, Getränken oder Flüssigkeiten gemessen werden. Interessant ist es, den pH-Wert des basischen Badewassers vor und nach dem Vollbad zu vergleichen. Zum Messen des pH-Wertes wird ein Stäbchen in die Flüssigkeit eingetaucht, bis sich die Farben nicht mehr ändern. Anhand der beiliegenden Farbskala kann der pH-Wert abgelesen werden. Bei schwach gepufferten Lösungen wird das Stäbchen länger eingelegt, d.h. 1 – 15 Minuten.



Nasenspülbecher

- Für basische Nasenspülungen
- Farbe: weiß
- Material: Kunststoff
- Fassungsvermögen: 100 ml



Anwendung

In den Nasenspülbecher werden körperwarmes Wasser und eine Messerspitze MeineBase gegeben. Nun wird der Becher unter der Nase angesetzt. Dabei befinden sich beide Nasenlöcher in der Lauge. Der Kopf wird langsam nach hinten in den Nacken genommen. Dabei läuft die basische Lösung langsam in beide Nasenlöcher gleichzeitig ein, läuft danach den Rachen hinunter und kann ausgespuckt werden.



Bürstensortiment

Für Naß- und Trockenbürstungen

Regelmäßige Bürstungen zum Reinigen der Haut, auch der Zehen- und Fingernägel und zur Anregung von Ausscheidungen des Organismus durch die Haut sind eine äußerst wirksame Hilfe, um den ganzen Körper sauber und beschwerdefrei zu halten. Die Bürstungen wirken sich günstig auf den Kreislauf und auf das Nervensystem aus. Morgendliche Müdigkeit und Anlaufschwierigkeiten werden damit schnell überwunden.



- P. Jentschura® Hand- und Nagelbürste



- P. Jentschura® Gesichtsbürste



- P. Jentschura® Kosmetikbürste



- P. Jentschura® Körperbürste



- P. Jentschura® Badebürste



- P. Jentschura® Profi-Massagebürste



- P. Jentschura® Energiebürste



- P. Jentschura® Haarbürste



regeneriert wie neugeboren

Das P. Jentschura Bürstensortiment

Vorteile der P. Jentschura® Bürsten auf einen Blick:

- Bürsten in diversen, anwendungsgerechten Formen
- Bürstenkörper aus Buche massiv oder Buche Schichtholz
- Lange, kräftige und hochwertige Naturborsten
- Lange Haltbarkeit bei sachgemäßer Pflege
- Dichte, gleichmäßige Borstenbesteckung
- Sanfte und schonende Hautreinigung
- Verbesserte Hautdurchblutung



Anwendung

Fordern Sie die nach Peter Jentschura entwickelte Broschüre „Meine Bürstenkur“, die das Bürsten in Ausscheidungsrichtung beschreibt, gern bei uns an.





Basische Vliesmaske

Hauchdünne Vliesmaske zur Herstellung basischer Masken für Gesicht, Hals und Dekolleté unter Verwendung des basischen Badesalzes MeineBase.

Auf 30–40 ml warmes Wasser gibt man eine Messerspitze MeineBase und bereitet so eine Lauge mit einem pH-Wert von ca. pH 8,5 zu.

In diese Lauge gibt man eine Vliesmaske, nimmt diese nach der Durchnässung heraus und drückt sie solange aus, bis sie nicht mehr tropft. Anschließend wird die feuchte Maske für ca. 20 Minuten auf die gereinigte Haut appliziert, z.B. während eines basischen Vollbades. In dieser Zeit werden Gesicht, Hals und Dekolleté warm und trocken abgedeckt.

Die Alkalität der basischen Maske führt zu einer Ausscheidung von Säuren und Schadstoffen durch die Talg- und durch die Schweißdrüsen und bewirkt dadurch eine angenehme Selbstfettung und Regenerierung der Haut.

- Packungsinhalt: 10 Stück



regeneriert wie neugeboren



Einlaufgerät für Darm und Unterleib

Der Darm ist eines der wichtigsten Organe zur Ausscheidung von Giften und Stoffwechselendprodukten unseres Körpers. Mit einem basischen Einlauf wird der Dickdarm sanft gereinigt und von Restablagerungen befreit, um dadurch seine natürlichen Funktionen der Resorption und Ausscheidung zu verbessern. Vor allem bei Darmproblemen wie Verstopfung, Völlegefühl oder speziell bei Fastenkuren bietet sich der basische Einlauf an.

Mit drei Einlaufstücken:
Klistierrohr, Mutterrohr
und flexible Einlaufhilfe



Vorteile des basischen Einlaufes

- Einfach in der Anwendung
- Natürliche und sanfte Methode zur Reinigung des Dickdarms
- Unterstützung der Entschlackung
- Altbewährtes Naturheilverfahren

Anwendung

Ein Einlauf, ein- bis zweimal pro Monat, oder in einer Fastenkur auch häufiger, ist eine wunderbare Entlastung für den Darm und unseren Organismus.



Basischer Einlauf
mit 7x7® Kräutertee und
einer Prise MeineBase® Badesalz

Mein WohlseinPlan

Probieren geht über Studieren!

Wollen Sie sich wohlfühlen wie ein Fisch im Wasser? Dann beherzigen Sie für drei Monate unsere Tips zum Wohlsein.

5 Tassen 7x7® KräuterTee pro Tag

- 1 Tasse morgens
- 1 Tasse vormittags
- 1 Tasse mittags
- 1 Tasse abends
- 1 Tasse vor dem Zubettgehen

ca. 1 – 1 ½ Liter Stilles Wasser
über den Tag verteilt

7 Teelöffel WurzelKraft® pro Tag

- 2 Teelöffel morgens
- 1 Teelöffel vormittags
- 1 Teelöffel mittags
- 1 Teelöffel abends
- 2 Teelöffel vor dem Zubettgehen

3–5 Fußbäder mit MeineBase® Badesalz pro Woche oder mehr

tagsüber oder abends für 30–60 Minuten oder länger

1–2 Vollbäder mit MeineBase® Badesalz pro Woche oder mehr

für 30–120 Minuten oder länger



Ernährungstip

Morgens: MorgenStund' mit Obst und WurzelKraft

Mittags: Rohkost- oder Blattsalat, Gemüseintopf o.ä.

Abends: Gedünstetes vegetarisches Gericht,
z.B. Gemüse mit Kartoffeln

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

ORGON Körperpflegemittel AG · CH-8806 Bäch
Tel.: +41(0)44 784 79 31 · Fax:+41(0)44 687 90 72

Wir beraten Sie gern



regeneriert wie neugeboren