

Meine KraftKur mit Gemüse und Samen, mit Salat und Obst

Reinigen Sie sich mit dem Dreisprung der Entschlackung, und stärken Sie sich mit vitalstoffreicher Ernährung.



Brauchen Sie einmal wieder einen Energieschub?



Ute Jentschura
Ernährungswissenschaftlerin
(Dipl. oec. troph.)

Meine KraftKur lohnt sich, denn gerade in der heutigen Überfluggesellschaft konsumieren wir zuviel tierisches Eiweiß und zuviel Zucker, welche unsere Zivilisationskrankheiten maßgeblich mitverursachen. Hier ist die KraftKur mit einem vorübergehenden Verzicht auf tierisches Eiweiß, Zucker und andere Säurebildner genau die richtige Maßnahme. Basierend auf den von Peter Jentschura geprägten Drei Geboten für die Erhaltung und Wiedererlangung unserer Schönheit und Gesundheit: Meide Schädliches! Iss, trink, tue Nützliches! Scheide Schädliches aus! wird auf alles verzichtet, was unserem Körper schadet und alles getan, was unserem Organismus nutzt.

Ja, dann lassen Sie sich zwei Möglichkeiten der Reinigung und Regenerierung aufzeigen.

1. Meine FastenKur

Bei manchem hat sich die effektive und Krisen vermeidende FastenKur nach Peter Jentschura bewährt. Fasten ist jedoch nicht für jeden Menschen gleichermaßen geeignet, denn manchmal fehlt z.B. durch starke Übersäuerung und Entmineralisierung die Kraft für dieses Vorhaben. Deshalb haben Peter Jentschura und sein Team eine zweite überzeugende Möglichkeit entwickelt.

2. Meine KraftKur

Gönnen Sie sich eine gesunde Auszeit mit Meine KraftKur! Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Leben, und lassen Sie, wenn nötig, auch noch die Pfunde purzeln. Unter dem Motto: „Gesund satt essen“ beschreibt Meine KraftKur nicht nur eine gut durchzuhaltende basenbildende Ernährungsform, sondern sie beinhaltet auch noch leckere Rezepte zum Nachkochen. Natürliche Vitalstoffe können wahre Wunder bewirken. Überzeugen Sie sich selbst, und probieren Sie es aus!

Was sind Samen in Meine KraftKur?

Quinoa, Amarant, Hirse und Buchweizen

Vorteile der Samen:

- mineralstoffreich
- glutenfrei
- basenbildend
- hohe biologische Wertigkeit
- leicht verdaulich
- leicht zuzubereiten, z.B. wie ein Risotto
- warm und kalt verwendbar

Durch die sinnvolle Kombination von Gemüse, Salat, Obst und Samen mit Wurzelkraft und dem 7x7 KräuterTee, mit den basischen Einläufen, den Basischen Strümpfen und der basischen Körperpflege wird der Organismus gereinigt und gleichzeitig optimal mit basenbildenden Vitalstoffen versorgt, gestärkt und regeneriert. Gehungert wird dabei nicht. Die folgenden Rezepte zeigen, wie genußvoll in der KraftKur gegessen werden kann.



Gleichzeitig findet eine Entsorgung störender Ablagerungen statt. Die wirkungsvolle Körperreinigung und erfolgreiche Regenerierung führen dabei auch zur Erholung eines unserer ganz wichtigen Organe, nämlich unseres Darmes. Wir praktizieren in der KraftKur den wirkungsvollen „Dreisprung der Entschlackung“.

1. Wir lösen Ablagerungen durch den 7x7 KräuterTee, den bewährten Zellspüler.
2. Wir neutralisieren gelöste Säuren und Gifte mit den pflanzlichen Vitalstoffen der omnimolekularen Wurzelkraft.
3. Wir scheiden Säuren und Schadstoffe mit MeineBase durch die verschiedenen basischen Anwendungen über die Haut und über die Schleimhäute aus.

Diese ideale Kur kann auch im stressigsten Alltag mühelos durchgehalten werden. Sie ist auf eine Dauer von einer Woche angelegt, kann aber auch beliebig verlängert werden. Auch der routinierte FASTER findet in Meine KraftKur eine gesunde aufbauende Alternative.

Das ist erlaubt:

Der Schwerpunkt dieser Kur liegt auf vitalstoffreichem Gemüse, auf Salat und Samen. Mit Samen sind die glutenfreien Samen von Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa und andere Samen gemeint, die uns optimal mit hochwertigen natürlichen Vitalstoffen und Aminosäuren versorgen. Sie sind leicht verdaulich und übersäuern den Körper nicht.

Ein guter Start der Kur wird jeden Morgen durch den wohlschmeckenden und vitalstoffreichen Frühstücksbrei 'MorgenStund', ein gut verdaulicher Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen, gewährleistet.

Obst wird in Meine KraftKur im Gegensatz zu Gemüse, Salat und Samen nur in geringen Mengen verzehrt, um den Körper nicht mit Fruchtsäuren und verschiedenen gärungsfähigen Zuckerarten zu überlasten.

Das ist zu meiden:

Glutenhaltiges Getreide wird in der Kur nicht verwendet, denn der übermäßige Getreideverzehr, besonders derjenige von Weißmehlprodukten, übersäuert den Organismus. Außerdem führt starker Konsum von Brot und Brötchen zur Glutenverkleisterung unserer Gefäße.

Milch und Milchprodukte verschleimen, wie es schon der bekannte Professor Lothar Wendt beschrieben hat, unsere Lymphe und unser lymphatisches Entsorgungssystem. Daher werden auch diese Produkte in Meine KraftKur vermieden. Das Gleiche gilt für tierisches Eiweiß aus Fleisch, Fisch und Eiern. Dieser Verzicht wirkt einer Eiweißüberlastung entgegen, auch einer Versauerung und Verschlackung unseres Organismus.

In Meine KraftKur meiden wir auch Zucker und zuckerhaltige Speisen, da diese einen idealen Nährboden für Gärungen und auch für Pilze darstellen. Unter die zu meidenden Produkte fallen während der Kur auch Fertig- und Kunstprodukte wie beispielsweise Süßstoffe.



Meine KraftKur – reinigt vitalisiert regeneriert

1. Trinken Sie täglich 1–1½ Liter 7x7 KräuterTee und etwa 2 Liter Stilles Wasser. 1 bis 2 Gläser Wasser können als Schorle, bestehend aus einem Teil Saft und zwei Teilen Wasser, getrunken werden. Für die Schorlen werden nur frisch gepresste Säfte oder 100%ige Gemüse- oder Fruchtsäfte ohne Zuckerzusatz verwendet.
2. Essen Sie täglich 6 bis 12 TL WurzelKraft.
3. Wechseln Sie in dieser Zeit täglich zwischen mindestens 30 Minuten dauernden Fuß- und Vollbädern. Bürsten Sie Ihren Körper dabei in Ausscheidungsrichtung. Diese haben wir in unserer Broschüre „Meine BürstenKur“ definiert.

4. Führen Sie basische Leber- und Nierenwickel, basische Nasenspülungen oder Inhalationen nach Belieben durch.
5. Machen Sie alle zwei Tage einen basischen Einlauf mit dem 7x7 KräuterTee und einer Prise MeineBase. Am besten machen Sie Ihren ersten Einlauf am Abend vor dem Kurbeginn.
6. Essen Sie täglich vitalstoffreich und vollwertig-vegetarisch mit dem Schwerpunkt auf Gemüse, Salat und Samen.
7. Bewegen Sie sich regelmäßig und ohne Überanstrengung an der frischen Luft.

Was Sie für Meine KraftKur benötigen:

- Lebensmittel je nach gewünschten Rezepten
- 7x7 KräuterTee, 100 g oder 50 Filterbeutel
- WurzelKraft, 330 g
- MeineBase, 750 g
- MorgenStund', 500 g
- Einlaufgerät
- BasischeStrümpfe, Innen- und Außenpaar
- Bürste



WOCHENPLAN	7x7 KräuterTee®	WurzelKraft®	MeineBase®	MorgenStund'
1. Tag	¼ Liter	3 x 1 TL	Vollbad und bas. Strümpfe über Nacht	täglich z.B. zum Frühstück
2. Tag	½ Liter	4 x 1 TL	Fußbad und bas. Strümpfe über Nacht	täglich z.B. zum Frühstück
3. Tag	1 Liter	3 x 2 TL	Vollbad und bas. Strümpfe über Nacht	täglich z.B. zum Frühstück
4. Tag	1 Liter	3 x 3 TL	Fußbad und bas. Strümpfe über Nacht	täglich z.B. zum Frühstück
5. Tag	1 – 1½ Liter	3 x 3 TL	Vollbad und bas. Strümpfe über Nacht	täglich z.B. zum Frühstück
6. Tag	1 – 1½ Liter	3 x 3 – 4 TL	Fußbad und bas. Strümpfe über Nacht	täglich z.B. zum Frühstück
7. Tag	1 – 1½ Liter	3 x 3 – 4 TL	Vollbad und bas. Strümpfe über Nacht	täglich z.B. zum Frühstück

Empfehlenswerte Basenbildner

- Gemüse, Kartoffeln, Salate, Sprossen
- selbstgemachte Gemüsebrühe und Suppen
- Obst in Maßen
- Samen bzw. getreideähnliche Pflanzen wie Amaranth, Hirse, Buchweizen, Quinoa
- Mandeln, Nüsse und Kerne in Maßen
- Reis-, Hirse- und Amaranthwaffeln für zwischendurch
- vegetarische Aufstriche, z.B. als Gemüsedip
- Pflanzenöle wie Raps-, Distel-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Olivenöl für Salatsoßen
- Olivenöl zum Andünsten von Gemüse
- viele frische Kräuter und wenig Salz zum Würzen
- Gemüse- und Obstsaft als Schorle (ein Teil Saft und zwei Teile Wasser)
- Kräuter- und Rooibostee
- Stilles Wasser
- Soja-, Reis- oder Mandelmilch

Zu meidende Säurebildner

- Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt usw. (Ausnahme: etwas Sahne, z.B. zu MorgenStund')
- Fleisch und Fleischprodukte wie Wurst und Fisch
- Eier und Eierspeisen
- Getreide- und Weißmehlprodukte wie Brot, Kuchen, Nudeln etc.
- Fertigprodukte
- Zucker, zuckerhaltige Produkte wie Marmelade, Süßspeisen, Eis
- Süßstoffe
- alkoholische Getränke und Limonaden
- Bohnenkaffee, Schwarzer Tee



Meine KraftKur – Die vitalstoffreiche Ernährung während der Kur

zum Frühstück:

MorgenStund', nach Belieben verfeinert, Rezeptideen finden Sie in unserer Produktfibel „MorgenStund“.

für den schnellen Tagesstart:

MorgenStund' mit kochendem Wasser aufgießen, quellen lassen und genießen.



zum Mittagessen:

Salate mit Avocado, Nüssen, Kernen, Oliven und einer Salatsoße aus Pflanzenöl, frischen Kräutern, Gewürzen und nur einem kleinen Schuß Essig. Dazu können bei Bedarf Kartoffeln, Hirse, Quinoa, Amarant oder Buchweizen mit Gemüse gegessen werden. Die erkalten Samen können auch für einen Salat verwendet werden.

zum Abendessen (am besten um 18.00 Uhr):

gedünstetes Gemüse mit Kartoffeln, Hirse, Quinoa, Amarant, Buchweizen oder Reis, Eintopf, Suppe oder gedünsteter Gemüsesalat



für zwischendurch:

rohes Gemüse oder Obst, frische Gemüsebrühe, WurzelKraft Cocktails (Gemüse- oder Tomatensaft, mit WurzelKraft verfeinert) oder ein 2. Gang MorgenStund'.

Mein KraftKur-Speiseplan

Morgens	MorgenStund' mit Banane und Zimt
zwischen	Gemüse- oder Obstsalat
Mittags	Salat mit warmer Senfvinaigrette
Nachmittags	WurzelKraft Cocktail mit Tomatensaft
Abends	Hirse-Gemüse-Risotto

Meine KraftKur - Praktische Tips

- In einer Thermoskanne haben Sie den warmen 7x7 KräuterTee stets bei sich.
- Bereiten Sie Salate und Salatsoßen vor, und nehmen Sie diese in einer Dose mit.
- Dünsten Sie Ihre Gemüse schonend in einem Dünst-sieb. Verwenden Sie das Kochwasser wegen der darin befindlichen gesunden Mineralstoffe weiter.
- Quinoa, Amarant, Buchweizen und Hirse werden wie ein Risotto zubereitet. Aus den erkalten Samen können Sie zusammen mit anderen Zutaten auch einen wohlschmeckenden Salat zaubern.



Meine KraftKur – Rezeptideen · Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.

Rezepte für das Mittagessen

Salat mit Ruccola und warmer Senfvinaigrette

Den Salat waschen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Avocado schälen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. 1 EL Öl in die Pfanne geben und darin die Sesamkörner kurz anrösten. Nach dem Abkühlen Zitronensaft, restliches Öl und Senf in die Pfanne geben und verrühren. Das Dressing wird warm über den Salat gegeben. Servieren Sie dazu gern Pellkartoffeln.

Zutaten:

- ½ Endiviensalat
- 100 g Ruccola
- 1 Avocado
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Sesamkörner
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL körniger Senf

*Investieren Sie in sich
und Ihre Gesundheit,
indem Sie sich so natürlich
wie möglich ernähren!*



Die frische Gemüsebrühe kann den ganzen Tag über getrunken werden.

Frische Gemüsebrühe

Etwa 250 g Gemüse (z. B. Möhre, Sellerie, Porree) werden in einem Liter Wasser gargekocht. Nach etwa 20 Minuten Kochzeit wird die Suppe vom Herd genommen, das Gemüse abgeseiht und nicht weiter verwendet. Die Brühe mit Gewürzen und Kräutern (Basilikum, Liebstöckel, Petersilie usw.) abschmecken und vor dem Servieren einen Eßlöffel Pflanzenöl zugeben.



Quinoasalat mit Oliven

Die Quinoasamen heiß waschen, abtropfen lassen und in 1 TL Pflanzenöl anschwitzen, mit Wasser oder Brühe auffüllen und zugedeckt etwa 15 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Danach abkühlen lassen und mit den weiteren Zutaten vermischen, würzen und noch etwas Olivenöl zugeben.

Zutaten:

2 Tassen Quinoa
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
4 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
2 TL Olivenöl
3 Tomaten und 1 gelbe Paprika, gewürfelt
2 Möhren, geraspelt
100 g schwarze oder grüne Oliven
Pfeffer, etwas Kräutersalz

Rote Linsen-Salat

Die Linsen unter heißem Wasser waschen. Wasser zum Kochen bringen, die Linsen hineingeben und 10 Minuten garen. Die Linsen auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Öl mit Balsamico-Essig verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken. Die Porreestange gut waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten von den Stielansätzen befreien und achteln. Die Petersilie feinhacken. Porree, Tomaten und Petersilie in einer Schüssel mischen, Linsen hinzugeben. Salatsoße darüber gießen und Salat vorsichtig durchmischen.

Zutaten:

250 g Rote Linsen
500 ml Wasser
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
frischer Pfeffer aus der Mühle
Kräutersalz
1 kleine Porreestange
2 Tomaten
1 Bd. Petersilie

Zucchini-Salat mit Pinienkernen

Die geraspeltten Zucchini mit Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf 4 Teller verteilen, mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit der glatten Petersilie garnieren.

Zutaten:

500 g Zucchini, fein geraspelt
1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
Kräutersalz, Pfeffer
40 g Pinienkerne, in der Pfanne ohne Fett geröstet
1 Bd. glatte Petersilie

Rezepte zum Mittag- und Abendessen

Gegrilltes Gemüse und Kartoffeln aus dem Backofen

Kürbis, Möhren, Zucchini, Auberginen, Kartoffeln u.a. waschen, in Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl einpinseln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Dann mit der Schnittstelle nach oben auf einem Blech mit Backpapier im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze) bei 150°C etwa 20 Minuten backen. Mit etwas Kräutersalz würzen. Als Dip kann ein rein pflanzlicher Brotaufstrich aus dem Naturkostladen oder Reformhaus verwendet werden.

Gemüse-Kartoffel-Eintopf

Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen. Den Kohlrabi schälen, waschen und in Stifte schneiden. Das Öl erhitzen, die Kohlrabistifte darin andünsten, mit Gemüsebrühe angießen und den Kohlrabi zugedeckt etwa 4 Minuten köcheln lassen. Den Brokkoli waschen. Stiele schälen und mit den Röschen zum Kohlrabi geben. Alles zusammen noch einmal etwa 3 Minuten zugedeckt garen. Die Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zum Gemüse geben, weitere 3 Minuten garen. Mit Meersalz abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und zu dem Gemüse geben. Mit frischen Kräutern bestreuen.

Zutaten:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
200 g Kohlrabi
2 EL Pflanzenöl
200 g Zucchini
200 g Brokkoli
Gewürze, Meersalz
frische Kräuter

Hirse-Gemüse-Risotto

Die Hirse heiß waschen, abtropfen lassen, in 1 Teelöffel Öl anschwitzen, mit Wasser oder Brühe auffüllen und zugedeckt bei mäßiger Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Die Zwiebel und das Gemüse kleinschneiden und den Knoblauch durchpressen. Die Zwiebeln im restlichen Öl andünsten, den Knoblauch und die Champignons sowie die Zucchini zugeben und bei mittlerer Stufe mitdünsten. Dann mit etwas Brühe oder Wasser auffüllen und garen. Die Möhrenraspel zugeben, kurz mitdünsten, würzen und mit der Hirse anrichten. Ggf. einen Schuß Sahne zugeben.

Zutaten:

2 Tassen Hirse
4 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe zum Garen der Hirse
3 TL Olivenöl
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
2 Möhren, gewürfelt
2 Zucchini, gewürfelt
250 g Champignons in Scheiben
1 Knoblauchzehe
Pfeffer, Kräutersalz
etwas Gemüsebrühe zum Garen des Gemüses

Kartoffel-Porree-Suppe mit Sprossen

Die Kartoffeln waschen und würfeln. Den Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Beides in die Gemüsebrühe geben und würzen, aufkochen und 15 Minuten garen. Die Linsen- und Mungobohnensprossen in der heißen Suppe 5 Minuten ziehen lassen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Frisch gehackten Majoran und Basilikum je nach Geschmack zugeben und mit den Alfalfasprossen bestreuen.

Zutaten:

500 g Kartoffeln
1 Stange Porree
1 l Gemüsebrühe
2 Tassen Linsen- oder Mungobohnensprossen
Kräutersalz, frischer Pfeffer
frische Majoran- und Basilikumkräuter
2 EL Alfalfasprossen

Weitere Tips zur gesunden Ernährung finden Sie in unserer Broschüre „Wie ernähre ich mich richtig?“.

Viel Erfolg!

Ihr P. Jentschura-Team

*WurzelKraft,
Ihr Vitalstoffspender
für Meine KraftKur!*

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

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

