

Gesund und schön während Schwangerschaft und Stillzeit

Frauen erhalten mit ihren Schwangerschaften nicht nur unsere Familien sondern in ihrer Gesamtheit unsere ganze menschliche Spezies.

Am Anfang eines jeden menschlichen Lebens steht die Schwangerschaft der Mutter. Diese neun Monate sind eine Zeit der großen Freude und der verantwortungsvollen Erwartung. Sie sind aber auch eine Zeit möglicher Probleme für die gesundheitliche Entwicklung der werdenden Mutter und in der heutigen Zeit auch eine Zeit möglicher Gefahren für die Gesundheit des heranwachsenden Babys.

Während der neunmonatigen Schwangerschaft entscheidet sich vieles zum Guten oder zum Schlechten sowohl für die Schönheit und Gesundheit der Mutter als auch für die zukünftige Gesundheit oder Krankheit des zu erwartenden Kindes. Die werdende Mutter kann während ihrer Schwangerschaft zum eigenen Nutzen und zu demjenigen ihres Babys vieles tun und sollte auch einiges unterlassen.

Sie befindet sich nämlich in einer ganz anderen Situation ihres Stoffwechsels als vor ihrer Schwangerschaft. Diese besondere Situation hält solange an, bis die monatlichen Regelblutungen nach dem Ende der Schwangerschaft bzw. nach der Stillzeit wieder einsetzen.



Stoffwechselunterschiede zwischen Mann und Frau

Es ist sicherlich ein bedeutender Unterschied zwischen dem männlichen und dem weiblichen Geschlecht, daß Frauen Kinder bekommen können und Männer nicht. Aber es ist auch ein ganz erheblicher Unterschied zwischen den beiden Geschlechtern, daß Frauen einmal im Monat ihren gesamten Organismus mit der regelmäßigen Monatsblutung reinigen können und daß die Männer eine solche Reinigungsmöglichkeit nicht haben.

Mag manche Frau ihre Menses auch als lästig empfinden, so sind sie doch die jahrzehntelange Quelle ihrer Schönheit und Gesundheit und eines Lebens, welches in aller Regel zehn bis fünfzehn Jahre länger dauert als dasjenige der Männer.

Der Mann muß alle anfallenden Säuren und Gifte aus der täglichen Ernährung, aus der Umwelt oder aus den vielen Genuß- und Nahrungsmitteln unserer Zeit mit den Möglichkeiten und Substanzen seines eigenen Organismus verstoffwechseln. Der weibliche Organismus speichert diese Säuren und Gifte im Blut, der Gebärmutterschleimhaut, der Lymphe und der Zellflüssigkeit, bevor bestimmte Hormone wie die Östrogene und die Gestagene dafür sorgen, daß all diese Schadstoffe einmal im Monat über die Gebärmutterschleimhaut mit dem Monatsblut ausgeschieden werden.

Hat **die Frau** ein zu hohes Maß an Schadstoffen von Menses zu Menses im Organismus, so daß dieser nicht mehr in der Lage ist, diese Schadstoffe zu speichern, dann bildet sich in oder an ihrem Körper Cellulite.

Säuren und Gifte vermeiden

Viele Genußgifte und Schadstoffe aus Bohnenkaffee und Colagetränken, aus Zigaretten und Süßwaren, aus Schwarzem Tee, aus Fleisch und Salz, aus Medikamenten oder auch aus übertriebenem Sport verbleiben im Körper, wenn die Frau für neun Monate schwanger ist und bis zum Ende der Stillzeit keine Menses mehr hat. Diese Faktoren sollten in Verantwortung für die eigene Schönheit und Gesundheit, aber auch für die zukünftige Gesundheit des heranwachsenden Babys, reduziert oder für einige Monate gemieden werden. Während der menseslosen Zeit sollte sich die schwangere Frau möglichst konsequent vor Giften, Schadstoffen und Säuren hüten. Das gilt sogar für chloriertes Badewasser, für fluoridierte Zahncremes usw.

Im antiken Griechenland hat der berühmte Arzt Hippokrates schon vor den giftigen Säuren gewarnt. Unsere Gesundheit wird heute jedoch nicht nur von den Säuren bedroht, die schon im alten Griechenland bekannt waren, sondern auch von vielen modernen Giften in der



Umwelt, in den Haushaltschemikalien, den Körperpflegemitteln usw. Man muß wissen, daß diese Säuren und Gifte Gefäße und Gewebe, Organe und Muskeln, Knorpel und Knochen, unsere Haut und unsere Schleimhäute und auch unsere Drüsen angreifen, im schlimmsten Falle zerstören und ihre Funktionen beeinträchtigen oder diese Funktionen sogar zum Erliegen bringen.

Glücklicherweise reagiert unser Organismus klug und transportiert diese Säuren, Gifte und Schadstoffe „nach außen“ in unsere Haut und in unsere Schleimhäute. Deshalb bekommen Frauen in ihrer Schwangerschaft manchmal Pickel, obwohl sie vorher nie welche gehabt haben. Deshalb bekommen manchmal Frauen in ihrer Schwangerschaft Cellulite, die sie vorher nicht gekannt haben, oder sie bekommen Hämorrhoiden, die sie vorher nicht hatten und nachher nicht mehr haben werden, wenn die Menses wieder einsetzen.

Vor folgenden Säuren sollte sich die Frau in der Schwangerschaft hüten. Das ist die Harnsäure aus übermäßigem Genuß von tierischem Eiweiß. Das ist die Salpetersäure aus manchen Käsesorten und aus gepökeltem Fleisch. Das ist die Oxalsäure aus Rhabarber, Spinat und Kakao, also aus Schokolade. Das ist die Essigsäure aus einem übermäßigen Süßwarenkonsum. Das ist die Schwefelsäure aus zurückgehaltenen Winden oder die Gerbsäure aus Schwarzem Tee oder Bohnenkaffee. Das ist die Acetylsalicylsäure aus Schmerzmitteln oder die Milchsäure aus übertriebener körperlicher Überanstrengung. Alle diese Säuren werden vom Körper mittels Mineralstoffen neutralisiert. Dieser Vorgang bildet die sog. Schlacken, die die Frau dann als Cellulite in den Oberschenkeln, im Po oder in Bauch oder Hüften wiederfindet.

Schönheit und Gesundheit erhalten

Säuren und Gifte können zu drei unterschiedlichen Schäden an unserem Körper führen: Erstens zu Strukturschäden an unseren Geweben, Knochen und Knorpeln, zweitens zu Ablagerungen und drittens zu Ausscheidungen.

In der Schwangerschaft kann die werdende Mutter solche Strukturschäden erleiden, indem sie plötzlich Probleme an Zahnfleisch und Zähnen bekommt oder sogar einen Zahn verliert. Sie bekommt plötzlich Schwangerschaftsstreifen

oder Diabetes. Das alles sind Folgen davon, daß Säuren oder Gifte Gewebe, Knochen oder Drüsen angreifen und in ihren Funktionen beeinträchtigen. Es gilt in der Schwangerschaft also, Säuren und Gifte zu vermeiden.

Es gilt aufgenommene Säuren und Gifte zu verstoffwechseln. Und es gilt, Säuren und Gifte möglichst schnell auszuscheiden.

Die Frau sollte während ihrer Schwangerschaft auch keine Ablagerungen wie z.B. Cellulite bekommen. Das passiert nämlich manchmal Frauen, die vorher nie Cellulite hatten. Wenn diese Frauen zum ersten Mal schwanger werden, bekommen sie plötzlich im siebten oder achten Monat ihrer Schwangerschaft Cellulite und wundern sich, wieso das geschieht. Es ist das Phänomen, welches Peter Jentschura „Giftstau“ nennt. Dieser Stau kann sich erst mit den nächsten ein oder zwei Menses wieder auflösen.

Sie sollte auch keine Ausscheidungen wie Akne oder Pickel oder Hämorrhoiden während der Schwangerschaft bekommen. Auch derartige Phänomene werden oft in der zweiten Hälfte einer Schwangerschaft beobachtet bei Frauen, die über derartige unliebsame Erscheinungen vor ihrer Schwangerschaft nie zu klagen hatten.

Eine Frau braucht in der Schwangerschaft aber weder Cellulite noch Zahnverlust, weder Haarverlust noch Pickel zu bekommen, wenn sie sich nur entsprechend klug und vorsichtig verhält.

Paßt die schwangere Frau jedoch nicht auf und hütet sich nicht vor den eben aufgezählten Säuren, Giften und Fehlverhalten, dann kann es sein, daß sie sich plötzlich erbricht. Dann sucht sich der Körper während der Schwangerschaft einen anderen Ausscheidungsweg für die jetzt gestauten Säuren und Gifte. Dieser Weg führt dann nicht mehr über die Gebärmutter Schleimhaut sondern über die Magenschleimhaut. Ein anderer Weg der Reinigung führt bei der schwangeren Frau über Blähungen. Das ist als ganz natürlicher Vorgang anzusehen, der mit dem erneuten Einsetzen der Menses vom Stoffwechsel wieder verlassen wird. Merke: Blähungen in der Schwangerschaft sind in Gas und Wasser gespaltene Säuren.

Es gibt aber noch einen ganz besonderen Grund, daß die werdende Mutter sich vor allen Säuren, Giften und Schadstoffen während ihrer Schwangerschaft, nach Möglichkeit schon Jahre davor, hüten sollte. Es ist die Verantwortung für die Gesundheit des heranwachsenden Babys. Dieses soll ja nicht mit Neurodermitis oder Psoriasis, nicht mit Allergien, mit Asthma oder Mißbildungen zur Welt kommen. Diese Krankheiten können bei Neugeborenen durch eine Übersäuerung und Vergiftung der Mutter verursacht werden.

Deren Körper sollte bei der Empfängnis möglichst von allen Schadstoffen frei sein oder am besten vor der Schwangerschaft davon gereinigt werden.

Gesund und schön in der Schwangerschaft

Im Grunde genommen ist es unendlich einfach, während einer Schwangerschaft gesund zu bleiben und diese neun Monate ohne jegliche Probleme des Haarausfalls oder des Zahnverlustes, ohne Schwangerschaftsstreifen und ohne Cellulite oder ohne Hämorrhoiden zu erleben. Man braucht seinen Körper nur viel konsequenter und intensiver als vorher mit Mineralstoffen und Spurenelementen, mit Vitaminen und Aminosäuren, also mit allen möglichen wichtigen Vitalstoffen zu versorgen.

Und man hat die jetzt während neun Monaten gestauten Säuren und Schadstoffe konsequent und täglich zu entsorgen. Das geschieht äußerst erfolgreich und problemlos mit basischen Voll- und Fußbädern, basischen Leberwickeln, Bauchwickeln und mit basischer Darm- und Genitalpflege. Wir nennen diese unterschiedlichen, aber sehr wirkungsvollen Maßnahmen basischer Körperpflege, die sowohl über die Haut als auch über die Schleimhäute zu betreiben sind, Ersatzmenses.

Diese Körperpflege ist dem gesunden basischen Fruchtwasser abgeschaut, in welchem jedes Baby für neun Monate ein langes Vollbad nimmt. Die schwangere Frau sollte möglichst oft mit dem Badesalz MeineBase diese basischen Fuß- und Vollbäder und die anderen Maßnahmen der basischen Wickel und Spülungen betreiben. Das Badesalz ist so rezeptiert, daß es dem Fruchtwasser mit seiner Alkalität möglichst nahekommt.

Basische Baby- und Kinderpflege

Auch die Babys und Kinder sollten in Zukunft mit diesem Badesalz baden. Sie brauchen für 20l Badewasser nur einen gehäuften Teelöffel, und schon badet Ihr Baby oder Kleinkind wieder wie in Mama's Bauch. Sie vermeiden so die totale Entfettung der empfindlichen Babyhaut mit



Schaumbädern. In basischen Bädern fettet sich die Haut selber, so wie sie das im Fruchtwasser für neun Monate getan hat. Abends dient das basische Bad zusätzlich als wunderbare Einschlafhilfe. Das gilt gleichermaßen für Mutter und Kind.

Auch die tägliche Gesichts- und Windelpflege sollte basisch sein. Dazu wird eine Prise MeineBase in einer Tasse Wasser aufgelöst. Mit dieser Lauge können die Babys wunderbar gepflegt werden. Zusätzlich wird Pickelbildung und wunden Stellen effektiv vorgebeugt. Eincremen der zarten Babyhaut ist nach basischen Anwendungen nicht nötig.

Drei Gebote

Beachten Sie während der Schwangerschaft die von Peter Jentschura aufgestellten Gebote der menschlichen Gesundheit, die in besonderem Maße für jede Schwangerschaft gelten, da diese mit einem neun- bis zwölfmonatigen oder noch längeren Giftstau verbunden ist. Diese Drei Gebote heißen:

**Meide Schädliches!
Iß, trink, tue Nützliches!
Scheide Schädliches aus!**

Während der Schwangerschaft und vor allen Dingen während der Stillzeit sollten möglichst keine Deodorants benutzt werden. Die bedenklichen Wirkstoffe, wie z.B. Aluminiumverbindungen, finden sich eine Stunde später in der Muttermilch wieder. Das Gleiche gilt natürlich für Süßstoffe, für Coffein und alle möglichen Säuren, die wir vorher schon benannt haben.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte möglichst viel Gemüse und in Maßen Obst gegessen werden. Dazu können täglich bis zu zwei Tassen Kräutertee, ein bis zwei Gläser Gemüsesäfte und auch Stilles Wasser getrunken werden.

Die Bewegung sollte ohne körperliche Überanstrengung möglichst oft in der frischen Luft und in der Sonne erfolgen. Durch die basische Körperpflege können während der Schwangerschaft möglichst viele Säuren und Gifte aus dem Körper im wahrsten Sinne des Wortes ausgelautet werden.

Gleichermaßen hilfreich wie die basischen Anwendungen ist auch die Verwendung von Bürsten. Führen Sie regelmäßig Trockenbürstungen am Morgen und Naßbürstungen im basischen Bad durch. Massieren Sie sich damit Säuren, Gifte und Schadstoffe auf dem kürzesten Wege zu den Fingern hin, zu den Zehen hin, zu den Ach-





selhöhlen und zum Genital- und zum Analbereich hin, also immer in Ausscheidungsrichtung zu den Regionen, wo diese Schadstoffe ausgeschieden werden können.

Wenn der Organismus für eine gewünschte Schwangerschaft gereinigt werden soll, dann sollte die Frau den von Peter

Jentschura und Josef Lohkämper erfundenen „Dreisprung der Entschlackung“ praktizieren.

Täglich wird ein halber bis ein Liter oder mehr von dem Zellspüler, dem 7x7 KräuterTee, getrunken. Dazu werden jeden Tag zur Unterstützung der Stoffwechselorgane und besonders der Nieren fünf bis sieben Teelöffel des pflanzlichen Granulates WurzelKraft eingenommen, und die junge Frau praktiziert oft und lange die basischen Fuß- und Vollbäder, die basischen Wickel oder die Basischen-Strümpfe. Empfehlenswert ist es, über den Tag auch wenigstens einen Liter Wasser und ein bis zwei Gläser Gemüsesäfte zu trinken.

Während jeder Schwangerschaft und Stillzeit wird zur Förderung der „Versorgung“ und der „Entsorgung“ des Organismus die bisherige Menge der WurzelKraft beibehalten oder sogar erhöht und auch die basische Körperpflege weiter praktiziert. Von dem 7x7 KräuterTee können bis zu ein oder zwei Tassen pro Tag getrunken werden, wobei damit auch einmal pausiert werden kann.



Dazu gibt es über den Tag verteilt mindestens einen Liter Stilles Wasser.

Besonders wichtig während jeder Schwangerschaft ist die reichliche Zufuhr von Mineralstoffen aus einer Ernährung mit viel Gemüse und aus dem Verzehr von fünf bis sieben Teelöffeln oder auch Eßlöffeln WurzelKraft. Die schwangere Frau unterstützt dadurch nicht nur den Stoffwechsel mit seinen Organen und die Ausscheidung von Säuren und Giften, sondern sie erhält sich damit auch eine schöne Haut und schöne Haare. Sie bewahrt sich damit ihre schönen Nägel, Zähne und gesunden Gefäße.

Dreifacher Mineralstoffbedarf

Während der Schwangerschaft ist der Mineralstoffbedarf der Frau dreimal so hoch wie vorher. Die schwangere Frau hat den normalen, also einfachen Mineralstoffbedarf zur Erhaltung ihrer eigenen Gesundheit und Schönheit. Sie hat den zweifachen Mineralstoffbedarf, weil sich für neun bis zwölf Monate oder länger wegen des Ausbleibens der monatlichen Menses Säuren und Gifte in ihrem Organismus stauen, die zu ihrer Verstoffwechslung Mineralstoffe benötigen.

Und sie hat den dreifachen Mineralstoffbedarf zur Befriedigung des Wachstums ihres Kindes. Auch das Baby hat einen großen Mineralstoff- und Vitalstoffbedarf. Der Beikost kann für Babys ab dem achten Monat auch WurzelKraft zugemischt werden. Dadurch erhält das Baby von Anfang an reichlich natürliche Vitalstoffe für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Anfangs kann die WurzelKraft nach dem Kochen der Mittagsmahlzeit mitpüriert werden. Als Alternative kann die WurzelKraft in einem Mörser zerkleinert werden. Wir empfehlen anfangs einen später zwei Teelöffel pro Tag.

Basische Körperpflege

Die basische Körperpflege mit dem Badesalz MeineBase ist von großartiger Wirkung. Durch sie wird, ob während der Schwangerschaft oder bei Cellulite, nicht nur unsere Haut sondern auch unser gesamter Organismus entsäuert. Außerdem wird durch die Entsäuerung auch möglicherweise auftretender Verpilzung die saure Grundlage entzogen.

Basische Bäder empfehlen sich während der Schwangerschaft bei häufig auftretendem Bauchjucken und geschwollenen Beinen bzw. Ödemen. Ebenfalls hat sich MeineBase bei Hämorrhoiden bewährt.

Vor allen Dingen fettet sich im basischen Bade die Haut selbst, so wie sie das während unseres eigenen neunmonatigen Aufenthaltes im Fruchtwasser gelernt und praktiziert hat.

Während der Schwangerschaft empfehlen sich möglichst oft möglichst lange dauernde basische Vollbäder. Wir meinen damit Vollbäder mit einer Dauer von einer Stunde



oder sogar länger. Oder die schwangere Frau macht basische Fußbäder von einer halben Stunde oder sogar von einer Stunde Dauer. Das kann sie vor dem Fernsehgerät oder auch am oder unter dem Schreibtisch tun. Dabei wird alle zehn Minuten in Ausscheidungsrichtung gebüxt.

Viele Frauen, die während ihrer Schwangerschaft häufig basische

Vollbäder gemacht haben, berichten davon, daß sie bei der Geburt von schmerzhaften Dammschnitten oder -rissen verschont geblieben sind. Tritt dieses Ungemach doch einmal auf, dann sind basische Bäder mit MeineBase und für ein bis zwei Wochen sieben bis zwölf Teelöffel WurzelKraft pro Tag sehr zu empfehlen.

Viele Babys sind bereits im basischen Bade zur Welt gekommen und erfreuen sich bester Gesundheit.

MeineBase für Babys

- basische Vollbäder
- basische Gesichtspflege
- basische Wundpflege
- basische Wickel

WurzelKraft und MorgenStund' für Babys

- 1-2 Teelöffel WurzelKraft pro Tag ab etwa dem 8. Lebensmonat
- MorgenStund' mit oder ohne WurzelKraft ab dem 10. Monat



Diese Strümpfe haben sich auch erfolgreich bei Wasseransammlungen bewährt, die häufig in der Schwangerschaft auftreten.

Basenbildend frühstücken

Ein gesundes Frühstück für schwangere und stillende Frauen ist der Hirse-Buchweizen-Brei „MorgenStund'“. Diesen können Sie sich nach eigenem Geschmack oder Verlangen mit der WurzelKraft anreichern oder nach anderen Geschmacksrichtungen verfeinern. Babies genießen MorgenStund' ab dem 10. Monat. Anfangs kann dieser auch, je nachdem wieviele Zähne schon vorhanden sind, mit Babybrei gemischt werden.

Es gibt kaum einen gesünderen Start in den Tag und eine bessere Grundlage für die täglichen Bemühungen, unsere Gesundheit und Schönheit möglichst lange zu bewahren.

Gesund und schön in der Schwangerschaft und Stillzeit mit:

- MorgenStund' zum Frühstück
- 5-7 TL WurzelKraft täglich oder mehr
- 1-2 Gläser Gemüsesaft täglich
- 1-1½ l Stille Wasser täglich
- 1-2 basischen Vollbädern pro Woche
- 4-5 basischen Fußbädern pro Woche
- MeineBase als Deo beliebig oft
- BasischeStrümpfe beliebig oft über Nacht
- bis zu 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee täglich und zwischendurch Teepausen

Nach der Stillzeit kann die Teemenge auf 1 Liter oder mehr gesteigert werden.

BasischeStrümpfe

Benutzen Sie als äußerst wirkungsvolle Entsäuerungs- und Entschlackungshilfe über Nacht die Basischen-Strümpfe. Nehmen Sie die beiden Innenstrümpfe aus Baumwolle, und legen Sie diese für eine kurze Zeit in eine Lauge. Diese bereiten Sie sich aus warmem Wasser und einem gehäuften Teelöffel MeineBase Badesalz zu. Nehmen Sie die durchnässten Strümpfe heraus, und wringen sie so stramm aus, bis Sie keinen Tropfen mehr herausbringen.

Mit der Restfeuchte werden die beiden Baumwollstrümpfe angezogen, darüber die trockenen dicken Strümpfe aus Schurwolle. Bald weiß man, eine wie wunderbare Entlastung für den gesamten Organismus und auch für die Beine diese Strümpfe sind.

Man schläft damit gut ein und gut durch, und am nächsten Morgen sind alle vier Strümpfe trocken. Nach jeder Anwendung werden die beiden Innenstrümpfe gewaschen.

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