

Leitfaden langer Schönheit & Gesundheit

Was ist Gesundheit? Was ist Schönheit?

Schlackenfreiheit der Zellen, Gewebe, Kapseln, Drüsen und Organe bei gleichzeitig gefüllten Mineralstoffdepots; unvergiftete und unverätzte Organe, Drüsen, Funktionen und Gewebe.

Was sind Mineralstoffdepots?

Haut und Haare, Zähne und Nägel, Knochen und Knorpel, Sehnen und Gefäße, auch das Blut ist ein Mineralstoffdepot.

Was sind die sog. Schlacken?

Schlacken sind neutralisierte Säuren und Gifte, die unter bestimmten thermischen, chemischen, mathematischen, physischen, psychischen, usw. Voraussetzungen in den verschiedenen Geweben, Organen, Blasen, Kapseln, Drüsen usw. des Körpers abgelagert werden.



Woher kommen die Säuren, die zur Schlackenbildung führen können?

Harnsäure aus Zellverfall, Harnsäure aus Fleischkonsum, Milchsäure aus Muskeltätigkeit, Essigsäure aus Fett- und Süßwarenkonsum, Schwefelsäure vom Schweinefleisch und von zurückgehaltenen Winden, Salpetersäure aus Gepökeltem und vielen Käsesorten, Gerbsäure aus Schwarzem Tee und Bohnenkaffee, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Aromen, usw. aus Nahrungsmitteln, dazu Zahngifte, Umweltgifte, Arbeitsplatzgifte, usw.

Was bewirken Säuren und Gifte im menschlichen Chemismus?

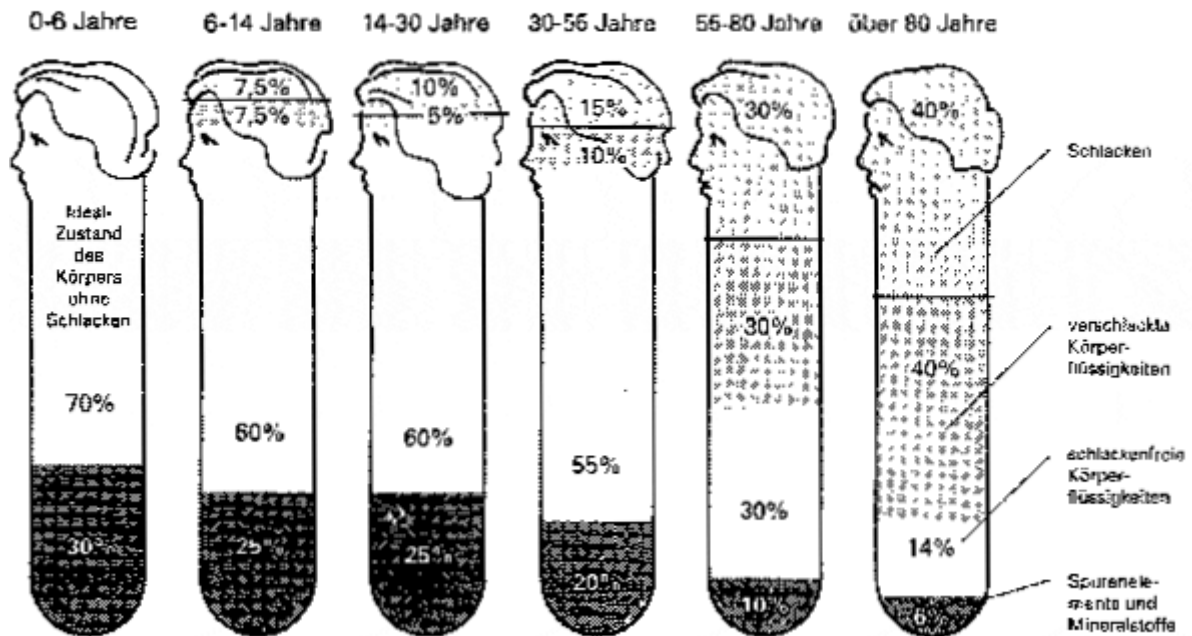
Ätzende Säuren und aggressive Gifte erzeugen einen Neutralisierungsbedarf. Ohne möglichst schnelle Neutralisierung im fließenden Chemismus des Körpers würden sie Organe, Gewebe, Funktionen, Drüsen, usw. schnell verätzen und funktionsunfähig machen. Um das zu vermeiden, opfert der Körper unablässig aus seinen Mineralstoffdepots Spurenelemente und Mineralstoffe, um diese Säuren und Gifte zu neutralisieren. Die so gebildeten Salze, die der Volksmund Schlacken nennt, werden unter bestimmten Umständen abgelagert. Die Verschlackung des Menschen ist also immer gleichzeitig Mineralstoffverzehr und Schlackenablagerung.

Bis zu ihrer Neutralisierung oder wenn dem Körper aus der Nahrungsaufnahme nicht genügend Mineralstoffe zur Verfügung stehen, verätzen Gifte und Säuren logischerweise Gewebe, Zellen, Drüsen und Funktionen.

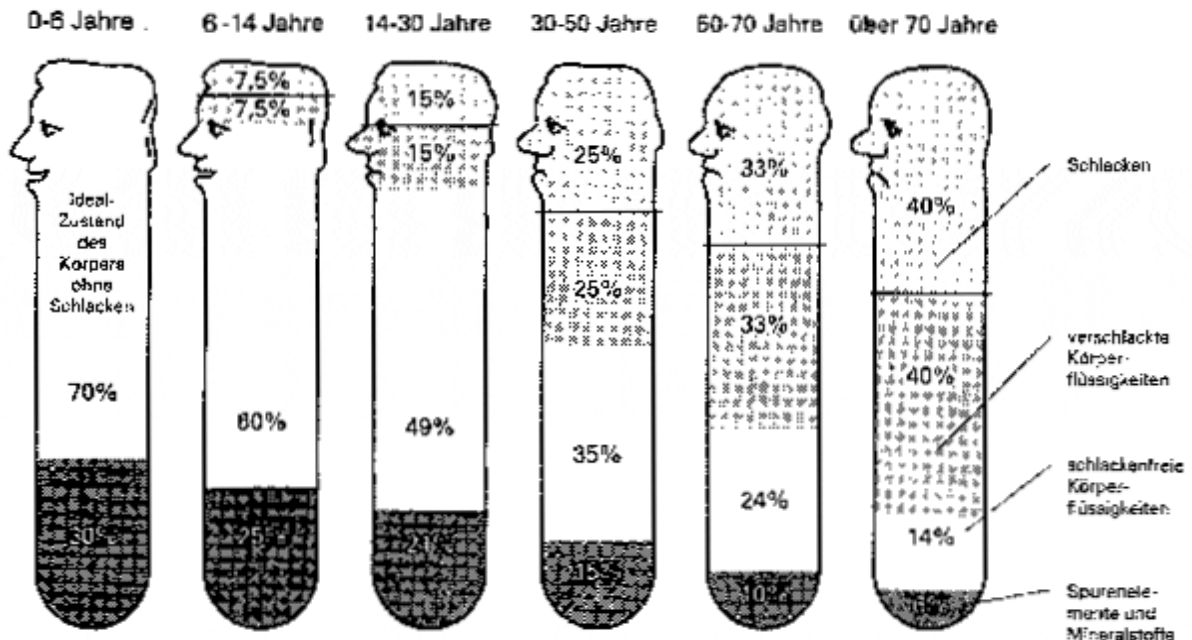
Was ist Altern?

Die stoffliche Alterung des Menschen ist kontinuierlicher Verzehr von Spurenelementen und Mineralstoffen zwecks Neutralisierung von Giften und Säuren aus dem Gebiss und aus dem Haarboden, aus den Knorpeln, Knochen und Sehnen und aus der Haut des Menschen. Am Ende unseres Lebens haben wir kaum noch Haare auf dem Kopf, keine Zähne mehr im Mund, eine dünne, faltige und schrumpelige Haut. Fallen wir, so haben wir oftmals aufgrund des fortgeschrittenen Mineralstoffverzehrs aus den Knochen den gefürchteten Oberschenkelhalsbruch.

Der Alterungsverlauf der Frau



Der Alterungsverlauf des Mannes



Was ist Stoffwechsel?

Normalerweise befinden sich die wertvollsten Stoffe des menschlichen Körpers, seine Spurenelemente und Mineralstoffe in den Schatzkammern des Organismus. Das sind die Haut und die Haare, die Zähne und die Nägel, die Gefäße, Knochen, Sehnen und Kapseln. Wenn der Mensch jeden Tag mehr Spurenelemente und Mineralstoffe zu sich nähme, als er zur Neutralisierung der immer wieder anfallenden Säuren und Gifte benötigt, so würden diese Mineralstoffdepots für Jahrzehnte unangetastet bleiben, und der Mensch würde entsprechend lange oder länger als bisher blühen und sich bester

Schönheit und Gesundheit erfreuen.

Heute fallen jedoch so viele Säuren und Gifte aus der Umwelt, aus Fehlverhalten und -ernährung an, dass die stoffliche Bilanz des menschlichen Chemismus "mineralstoffunterschüssig" ist. Deshalb werden ununterbrochen Mineralstoffe und Spurenelemente zwangsläufig aus Haut und Haarboden, aus Gefäßen, Knochen, Zähnen, Sehnen, usw. entnommen. Die Neutralisierung der Säuren und Gifte führt zur Bildung von Salzen, die der Volksmund Schlacken nennt. Diese werden unter ganz bestimmten thermischen, psychischen und physikalischen, chemischen und mathematischen Voraussetzungen in den verschiedensten Geweben, Organen, Drüsen, usw. des Körpers abgelagert. So vollzieht sich in diesem eine immer weiter ansteigende Verschlackung.

Insofern ist der Wechsel der Spurenelemente und Mineralstoffe aus den Schatzkammern des Körpers über die Zwischenstufe der Gift- und Säureneutralisierung hinüber in die verschlackenden Gewebe eine besonders beklagenswerte Art von Stoffwechsel. Diesen "Stoffwechsel" zu vermeiden, ist eine der wichtigsten Lebensaufgaben.

Was ist der Stoffwechselunterschied zwischen Mann und Frau?

Schon die Hl. Hildegard von Bingen lehrte vor 800 Jahren, dass die Frau während ihrer fruchtbaren Periode einmal im Monat ihre "schlechten Säfte" ausscheidet. Das sind nach unserem heutigen Verständnis Säuren und Gifte.

Die Möglichkeit dieser Ausscheidung von Säuren und Giften hat der Mann nicht. Er muss im Gegensatz zur Frau die ständig anfallenden Säuren und Giften sofort verstoffwechseln.

Die Frau parkt von Periode zu Periode anfallende Säuren und Gifte in Blut, Zellflüssigkeit, Lymphe und Placenta und scheidet dann bis dahin geparkten Säuren und Gifte mit dem Monatsblut aus.

Warum verliert der Mann frühzeitig Kopfhaar und lebt 10 Jahre weniger als die Frau?

Der Mann muss jedes Milligramm Säure und jedes Milligramm Gift sofort neutralisieren. Zwar ist dadurch sein Chemismus säurestoffwechseltrainiert. Trotzdem sind seine Neutralisierungspotentiale etwa 10 Jahre früher aufgezehrt als diejenigen der Frau. Daraus resultiert seine kürzere Lebenszeit. Der Haarboden ist die Säure- und Giftneutralisierungsfeuerwehr des menschlichen Körpers. Mit den schnell zur Verfügung stehenden Mineralstoffen des Haarbodens werden Säuren und Gifte neutralisiert. Die Spurenelemente und Mineralstoffe des Haarbodens ernähren normalerweise die Haare. Beim Mann ist dieser Speicher 20 bis 30 Jahre eher geleert als bei der Frau. Deshalb verliert er bereits ab dem ca. 30. Lebensjahr seine Haare.

Die Frau unterliegt erst nach den Wechseljahren den gleichen körperchemischen Gesetzen wie der Mann. Deshalb tritt bei ihr normalerweise Haarverlust erst nach dem ca. 70. bis 75. Lebensjahr auf. Mittlerweile sind Haarverluste bei vielen Frauen jedoch bereits ab dem 50. bis 60. Lebensjahr festzustellen. Ursächlich dürften in den meisten Fällen seit Jahrzehnten durchgeführte Hormontherapien sein, begonnen von Aknetherapien über Verhütungs- bis zu Wechseljahrestherapien mit Östrogenen, Gestagenen o. ä.

Bei Frauen mit frühzeitigem Haarverlust sind oftmals extreme Streßsituationen und Vergiftungen ursächlich. Hier sind die Gründe für oftmals schon in den dreißiger Jahren auftretende Haarverluste oder kreisrunde Haarausfälle bei Frauen zu suchen.

Einen extrem schnell fortschreitenden Haarausfall erleben oftmals chemotherapierte Personen. Die verabfolgten Zellgifte vernichten in kurzer Zeit sämtliche Neutralisierungspotentiale im Haarboden mit der Folge plötzlichen Haarausfalles.

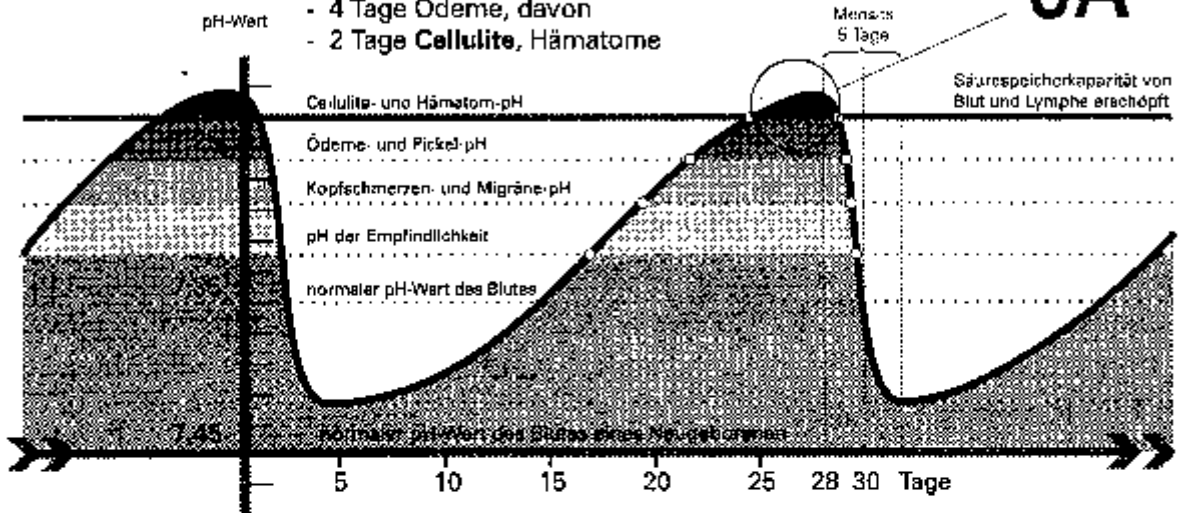
Warum hat nur die Frau Cellulite?

Die Frau parkt anfallende Säuren und Gifte von Monat zu Monat in Blut, Zellflüssigkeit, Lymphe und Placenta. Bei bestimmten pH-Werten bzw. bei bestimmten Säuremengen, die von Frau zu Frau unterschiedlich sind, ist die Speicherkapazität der o.g. Körperflüssigkeiten erschöpft. Nicht mehr speicherbare Mengen von Säuren und Giften werden neutralisiert, d. h. verschlackt und als Cellulite-Schlacken in Hüften, Oberschenkeln, Schultern oder Oberarmen abgelagert.

Cellulite* - JA oder NEIN

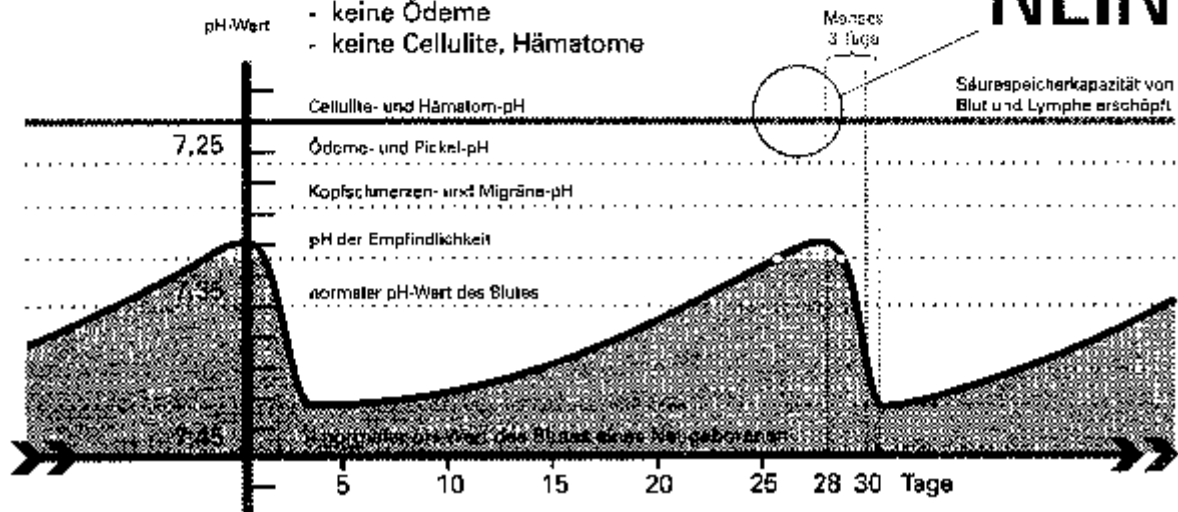
Verlauf der pH-Werte des Blutes von Menses zu Menses
bei zuviel Genüssen · Streß · Sport

- 28 Tage, davon
- 19 Tage gute Laune
- 9 Tage "empfindlich", davon
- 6 Tage Kopfschmerzen, Migräne, davon
- 4 Tage Ödeme, davon
- 2 Tage **Cellulite**, Hämatome



Verlauf der pH-Werte des Blutes von Menses zu Menses
bei wenig Genüssen · Streß · Sport

- 28 Tage, davon
- 25 Tage gute Laune
- 3 Tage "empfindlich"
- keine Kopfschmerzen, Migräne
- keine Ödeme
- keine Cellulite, Hämatome



* Cellulite ist die Verschlackung (Neutralisierung) von Säuren und Giften, die in Blut, Lymphe und Zellflüssigkeit nicht mehr speicherbar sind. Cellulite - Schlacken sind löslich.

Was ist für den Erhalt des Haarwuchses zu beachten?

Die für den Haarausfall ursächlichen Säuren und Gifte müssen ermittelt, und deren weiterer Konsum bzw. Zufuhr müssen eingeschränkt oder noch besser abgestellt werden. Aus einer vegetarisch-vollwertigen Küche und geeigneten, energiereichen Nahrungsergänzungsmitteln muss eine drastische Übermineralisierung über wenigstens 6 bis 12 Monate erfolgen, damit sich die geleerten Mineralstoffspeicher regenerieren können. Gleichzeitig ist mit sinnvollen Massagen und geeigneten Haartonika erneuter Haarwuchs anzuregen. Eine begleitende Entschlackung des Haarbodens und des ganzen Körpers ist sinnvoll und hilfreich.

Wie vermeidet oder überwindet die Frau Cellulite?

Säuren und Gifte aus Genussmitteln, körperlicher Anstrengung, Stress, Fehlernährung, usw. müssen drastisch reduziert bzw. total ausgeschaltet werden.

Zur Schlackenlösung haben sich das Trinken von ein bis zwei Litern Kräutertee über den Tag bewährt, dazu eine vitalstoffreiche, mineralstoffreiche und möglichst vegetarische, eiweißarme Ernährung. Diese kann durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel ergänzt werden, um Säuren zu neutralisieren, die aus vormaligen Cellulite Schlacken gelöst wurden.

In ausgiebigen basischen Bädern werden Säuren und Schlacken über die Haut ausgelaugt. Derartige Bäder können ohne weiteres 120 oder 150 Minuten dauern, wie es bis ins Mittelalter hinein üblich war. Die alten Kulturen Griechenlands, Roms, der Türkei und des Mittelalters waren BADEKULTUREN! !

Wie bewahrt man für Jahrzehnte länger, als es heute üblich ist, sein Wohlbefinden, seine Schönheit und seine Mineralstoffdepots und kommt so in den Genuss langer Gesundheit und Schönheit?

Die Säuren und Gifte unserer modernen Zeit sind zu reduzieren und mehr und mehr zu vermeiden! Dadurch erübrigt sich die fortwährende Entnahme von Spurenelementen und Mineralstoffen aus den Schatzkammern unseres Lebens, aus den Zähnen und Nägeln, aus der Haut und dem Haarboden, aus den Knochen, Knorpeln, Sehnen und Kapseln zwecks Säure- und Giftneutralisierung.

Die Bewahrung dieser Schatzkammern ist gleichbedeutend mit der Bewahrung unserer körperlichen Schönheit und Unversehrtheit.

Vorhandene Schlacken können gelöst und mit einer vegetarisch-vollwertigen Küche und geeigneten energiereichen Nahrungsergänzungsmitteln neutralisiert werden. Die zahlreichen Möglichkeiten einer basischen Körperpflege sind in der Lage, Schlacken und gelöste Säuren über die Haut auszulaugen. Solche Möglichkeiten sind das Vollbad und das Fußbad, basische Wickel, das Salz Hemd und die Salzsocken, basische Sitzbäder, Armbäder, Handbäder, basische Spülungen der Nase, des Rachens, der Scheide, usw.

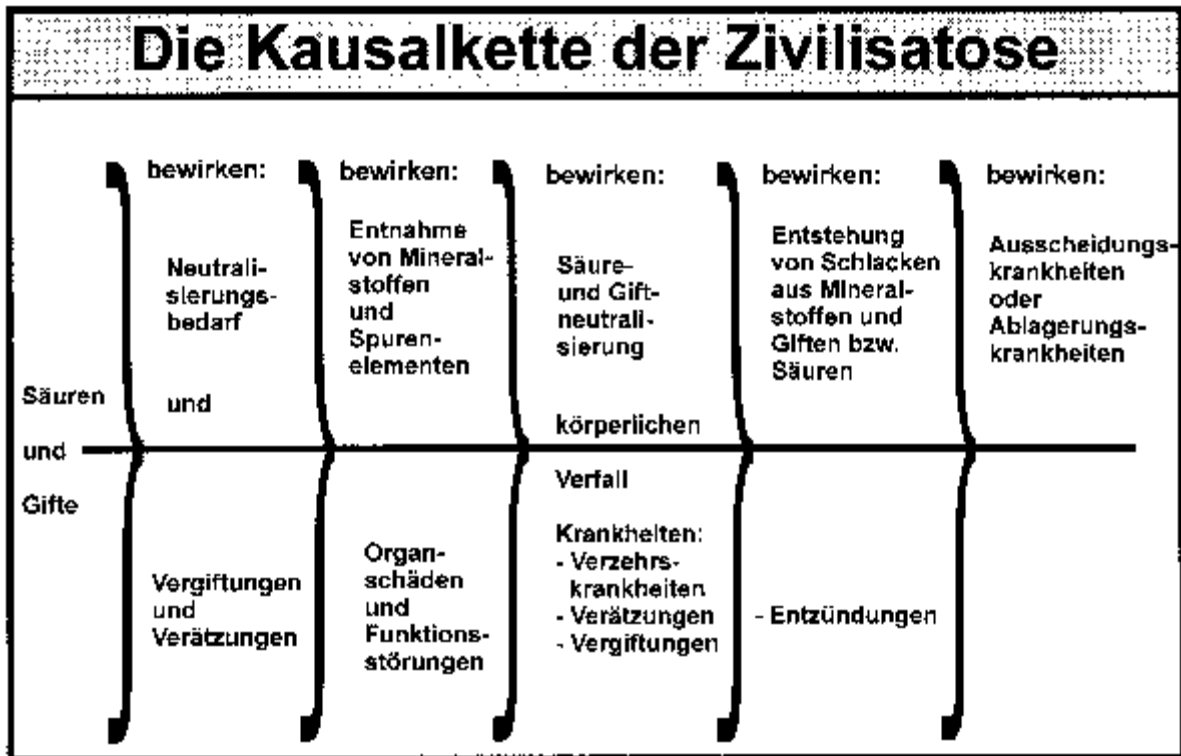
Wichtig ist generell die tägliche mineralstoffreiche Ernährung, was bedeutet, dass nicht hinreichend viele energiereiche Mineralstoffe, die zur Neutralisierung von Giften und Säuren taugen, mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden.

Diese Mineralstoffmangel zwingt den Körper, derartige Mineralstoffe aus den Schatzkammern des Lebens, unseren Mineralstoffdepots, zu entnehmen.

Diesen Mineralstoffverzehr gilt es möglichst lange zu vermeiden!

Was sind die sog. "modernen" Zivilisationskrankheiten?

Die stofflichen Zivilisationskrankheiten werden unter dem Oberbegriff der ZIVILISATOSE zusammengefasst. ZIVILISATOSE bedeutet, dass der zur Säure- und Giftneutralisierung notwendige Substanzverzehr gleichzeitig zu stofflicher Verarmung des Körpers und zu seiner Verschlackung bzw. Vergiftung führt, gleichzeitig zur Verätzung von Drüsen und Funktionen der Sinne und Bewegungen bis hin zur Funktionsunfähigkeit.



Jeder Mensch kann es sich selbst einrichten, wie hoch sein Verschlackungsgrad steigt oder fällt. Passt er nicht auf, erleidet er eine fortschreitende Verschlackung, wobei der Körper die Verschlackung in einer ganz bestimmten Reihenfolge, in der "Hierarchie der Lebenswichtigkeit", durchführt. Dabei versucht der Organismus grundsätzlich, sich immer in einem Höchstmaß von subjektiv empfundenem Wohlbefinden und objektiv feststellbarer Gesundheit zu halten. Bei einer erfolgreichen Entschlackung sinkt der Verschlackungsgrad die Hierarchie der Lebenswichtigkeit abwärts. Diese Hierarchie beginnt "unten" mit den Fettgeweben. Als nächstes werden die Bindegewebe, dann die Muskeln, Knorpel und Gefäßwände verschlackt. Als letztes folgen die inneren Organe und dann die "Zentralen", das Herz und das Gehirn. Während die verschiedenen Schichten der Körperhierarchie voll laufen, entleeren sich gleichzeitig die Schatzkammern des Lebens. Als erstes werden die Mineralstoffe der Milchzähne geopfert, dann diejenigen des Haarbodens. Es folgen Knorpel, Kapseln, usw. Bald werden Mineralstoffe aus den Gefäßen entnommen, dann aus den Nägeln und der Haut. Bis als letztes das Gebiss und die Knochen von Spurenelementen und Mineralstoffen entleert werden.

Dann haben wir einerseits alle Mineralstoffdepots geleert und andererseits alle Schlackendeponien gefüllt. Die ZIVILISATOSE ist auf dem Höhepunkt und das Leben auf seinem Tiefst- und Endpunkt angelangt.

Bei sinnvoller Lebens- und Verhaltensweise, bei mineralstoffreicher Ernährung und basisch-entschlackender Körperpflege wird es uns in Zukunft gelingen, diese ZIVILISATOSE zu vermeiden und mit schlackenfreien Körpern viele Jahre länger als heute üblich so körperlich schön wie bei bester Gesundheit das Leben zu genießen.

Zivilisatose®

Der zur Säure- und Giftneutralisierung notwendige Substanzverzehr führt gleichzeitig zur stofflichen Verarmung des Körpers und zu seiner Verschlackung und Vergiftung. Dieses zeitgleiche Geschehen nennen wir Zivilisatose.



Jeder Mensch kann es sich selbst einrichten, wie hoch sein Schlackenpegel steigt oder fällt. Paßt er nicht auf, erleidet er eine fortschreitende Verschlackung, wobei der Körper die in der Grafik aufgezeigte Reihenfolge einhält. Dabei versucht der Organismus grundsätzlich, sich in einem Höchstmaß von subjektiv empfundenem Wohlbefinden und objektiv feststellbarer Gesundheit zu halten. Bei einer erfolgreichen Entschlackung sinkt der Pegelstand der Verschlackung die "Hierarchie der Lebenswichtigkeit" abwärts.

Schwangerschaft - schöne Mutter, gesundes Kind

Eine mineralstoffreiche Ernährung und eine ganz konsequente basisch-entschlackende Körperpflege ist in einem Lebensabschnitt besonders wichtig, und zwar während der Schwangerschaft der Frau. Schwangerschaft muss nicht der geringste Grund dafür sein, dass eine Frau irgendeinen Attraktivitätsverlust erleidet, wenn sie ein Kind erwartet.

Trotzdem bekommen viele werdende Mütter während der Schwangerschaft Haarverlust, Zahnverlust, Schwangerschaftsstreifen, Krampfadern, Pickel oder Hämorrhoiden. Das alles muss nicht sein! Zahnverlust, Haarverlust, Schwangerschaftsstreifen und Krampfadern sind unnötige Substanzverluste, die der Körper der werdenden Mutter erleidet, wenn sie sich nicht hinreichend für sich selbst und für das wachsende Leben mit Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren, Vitaminen u. a. Vitalstoffen versorgt.

Während der Zeit von Schwangerschaft und Stillzeit auftretende Pickel und Hämorrhoiden sind durch das Fehlen der monatlichen Regelblutungen in dieser Zeit. Mit diesen beiden wenig attraktiven Phänomenen der Pickel und Hämorrhoiden versucht der Organismus der werdenden Mutter, sich der Schadstoffe zu entledigen, die er bislang mit dem Monatsblut ausgeschieden hat.

Was ist während der Schwangerschaft von der werdenden Mutter zu beachten?

Die Erfahrungen der letzten Jahrzehnte mit den vielen an Neurodermitis, Schuppenflechte und Allergien leidenden Kindern lehren uns, dass es die angeblich bestehende Placentasperre nicht gibt. Ganz offensichtlich passieren während der Schwangerschaft zurückgehaltene oder anfallende Schadstoffe und Säuren die Placenta und gelangen in den Organismus des wachsenden Lebens, den sie zunehmend vergiften. Das Gleiche gilt für das Fruchtwasser.

Deshalb ist es die vornehmste Aufgabe der werdenden Mutter, ihren Körper und ihren gesamten Organismus während der Schwangerschaft vor jeglichen Schadstoffen zu bewahren bzw. sich intensiv von diesen zu reinigen. Die Reinheit ihres Organismus ist die zentrale Voraussetzung dafür, dass sie ein gesundes Kind bekommt. Daran muss sie schon viele Jahre vor der Schwangerschaft denken. Das gilt in besonderem Maße für die Frau, die mit einer "Pille" Empfängnisverhütung betreibt! Die Pille reduziert nämlich die monatliche Ausscheidung von Schadstoffen.

Erfahrungsgemäß speichert der Organismus der Frau Säuren, Schlacken und Gifte in Blut, Zellflüssigkeit und Lymphe bis zur nächsten Ausscheidung via Menses. Werden von diesen Schadstoffen während der Schwangerschaft zu große Mengen zurückgehalten, kommt es zu den unliebsamen Phänomenen von beispielsweise Pickeln oder Hämorrhoiden.

Diese werden vermieden durch die Aufnahme großer Mengen energiereicher und damit neutralisierungsfähiger Spurenelemente und Mineralstoffe zwecks Neutralisierung der anfallenden Säuren und Gifte und gleichzeitig durch oftmals wiederholte basische Voll- und Fußbäder. Diese sind in der Lage, Gifte, Säuren und Schlacken durch die Haut auszulaugen. Dabei kommt es zu einem sehr begrüßenswerten Begleitumstand. Da die Ausscheidungen nämlich u. a. durch die Talgdrüsen erfolgen, tritt eine angenehme Selbstfettung der Haut ein.

Eine reichliche Versorgung mit energiereichen Mineralstoffen, eine kontinuierliche basische Körperreinigung und die Vermeidung von Schadstoffen aus Ernährungs- und Verhaltensfehlern oder aus Giftquellen der Umwelt, der Zähne, usw. sollte in Zukunft dafür Sorge tragen, dass es nur noch schöne Mütter und gesunde Kinder gibt.

Basenüberschuss +

Rettich, schwarz.....	+39,5
Soja Lecithin.....	+38,0
Kräuter.....	+30,0
Gurke, frisch.....	+30,0
Feigen, getrocknet.....	+27,0
Soja Granulat.....	+25,0
Zwetschken, getrocknet.....	+25,0
Löwenzahn.....	+22,5
Salat.....	+14,0
Tomaten.....	+13,5
Rosinen.....	+13,0
Spinat.....	+13,0
Hagebutte.....	+13,0
Sellerie.....	+13,0
Brechbohnen.....	+11,5
Bohnen.....	+11,0
Bananen.....	+11,0
Rote Rüben.....	+11,0
Mandarinen + Apfelsinen.....	+11,0
Stachelbeeren.....	+9,5

Säureüberschuss -

Kaffee / schwarzer Tee.....	-48,0
Schwein.....	-38,0
Rind.....	-37,3
Limonade.....	-30,0
Zucker, weiß.....	-30,0
Seefisch.....	-20,0
Eier.....	-20,0
Hartkäse.....	-19,8
Hering.....	-18,4
Quark.....	-17,0
Schwarzbrot.....	-17,0
Roggenmehl.....	-16,5
Schokolade.....	-14,0
Erdnüsse.....	-12,5
Reis, natur.....	-12,5
Pute.....	-10,5
Süßwasserfisch.....	-10,0
Gries.....	-10,0
Haferflocken.....	-10,0
Weißbrot.....	-10,0

Zitronen.....	+9,5	Rosenkohl.....	-9,5
Karotten.....	+9,5	Paranüsse.....	-8,5
Trauben.....	+7,5	Walnüsse.....	-7,7
Rhabarber.....	+7,5	Margarine.....	-7,3
Weißkraut.....	+7,5	Vollkornbrot.....	-6,0
Melone.....	+7,5	Nudel, weiß.....	-6,0
Kartoffel.....	+7,5	Reis, poliert.....	-5,7
Radieschen.....	+7,0	Kastanien.....	-5,5
Aprikose, Pfirsich.....	+6,5	Mais.....	-5,0
Rohrzucker, nicht raffiniert.....	+6,0	Artischocke.....	-4,5
Himbeere, Johannisbeere.....	+6,0	Preiselbeere.....	-4,5
Heidelbeere.....	+6,0	Cornflakes.....	-4,0
Pflaumen.....	+5,5	Erbsen.....	-3,5
Wirsing.....	+5,0	Knäckebrot.....	-3,5
Kohl.....	+4,5	Weizenmehl.....	-3,0
Dattel, Kirschen, Ananas, Apfel....	+4,5	Sahne.....	-2,5
Kuhmilch.....	+4,0	Butter.....	-2,5
Birne.....	+3,5	Zwieback.....	-2,0
Erdbeere.....	+2,0	H-	-1,0
Spargel.....	+1,5	Milch.....	-0,5
		Mandeln.....	
Ebenfalls_basisch:		Ebenfalls sehr sauer:	
Hirse und Dinkel		Alkohol	

Copyright 1999 Gesundheitsverlag Peter Jentschura, Münster
Die Grafiken sind dem Buch "**Gesundheit durch Entschlackung**" entnommen.