



Meine BasenKur®

Produkte für Ihr Wohlbefinden
und für Ihre Lebensfreude



regeneriert wie neugeboren



*Drei erfolgreiche Schritte
zu Gesundheit und Schönheit*

Spülung · Reinigung · Regenerierung



Basenbildende Ernährung

Rein pflanzliches Vitalstoffangebot

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

Ihre bewährten Begleiter
bei Entschlackungs- oder Cellulitekuren,
beim Fasten, bei einer Diät,
bei Sport und Fitness

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 Amaranth.



Starten Sie gut in den Tag mit dem basenbildenden vitalstoffreichen 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.

Zubereitung

3 EL MorgenStund' werden mit Wasser angerührt und einmal kurz aufgekocht. Danach läßt man den Brei noch etwas köcheln und nachquellen.

Schnelle Zubereitung: MorgenStund' mit kochendem Wasser übergießen und etwas quellen lassen.

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

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 gluten- und laktosefrei.



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 Erdmandeln
- mit Fruchtaufstrich, z.B. Mango oder Fruchtsaft
- mit Kokosraspeln
- mit Kürbiskernöl
- mit WurzelKraft

MorgenStund' hat Gold im Mund

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!



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
- vitalstoffreich
- glutenfrei
- ohne Zusatzstoffe
- leicht verdaulich
- ohne Zuckerzusatz*

* enthält nur fruchteigenen Zucker aus Apfel und Ananas





Anwendung

Beginnen Sie das Trinken des 7x7 KräuterTees mit ein bis zwei Tassen täglich. Auf Dauer können $\frac{1}{2}$ – 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.

7x7® KräuterTee

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 Kräuterezusammenstellung bewirkt den einzigartigen Wohlgeschmack und die gute Bekömmlichkeit des 7x7 KräuterTees.

Zubereitung

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

*Erhältlich als
lose Teemischung
oder im praktischen Filterbeutel*



Der Garten der Natur auf einem Löffel

WurzelKraft® Pflanzliches Granulat zum Verzehr mit Blütenpollen, Kräutern und Gemüsen



Frische Kräfte für den an Vitalstoffen 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, Pantothen-säure, Niacin und Folsäure sowie die wichtigen Mineralstoffe K, Ca, Na, Mg, Fe, Zn, Se, Cr und J.



Zubereitung

Mischen Sie WurzelKraft in Morgenstund', Apfelmus, Salate, Suppen, Gemüse- oder Obstsaft. 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.

Anwendung

Empfehlenswert sind drei bis sechs Teelöffel WurzelKraft täglich, jeweils einen bis zwei zu den Mahlzeiten oder als Zwischenschonmahlzeit. 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 · basenbildend · omnimolekular

WurzelKraft® ist wertvoll!

Unsere heutigen NAHRUNGSMITTEL verdienen zu Recht nicht mehr den Namen „LEBENSMITTEL“. Sie sind meist industriell hergestellt, gekocht, gefrosten oder in anderer Weise vorbehandelt. Ihre Grundstoffe sind oftmals in Monokulturen auf nährstoffverarmten 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 Ernäh-



- ohne Konservierungsstoffe
- ohne Geschmacksverstärker
- ohne Farb- und Aromastoffe
- ohne Binde- und Süßungsmittel

Roland Abächerli,
Mountainbiker
Team-Chef des Giant-Swiss-Team.ch
und Schweizer Meister 2007 und 2008
in der Kategorie „Masters“



rung sowie durch basenbildende Lebensmittel auf rein pflanzlicher Basis auszugleichen. Hier leistet WurzelKraft mit ihrem umfassenden Angebot basenbildender Vitalstoffe hervorragende Dienste.

omnimolekular: omnes = alle (lateinisch)
WurzelKraft wird durch die Kombination der arttypischen Vitalstoffe von über 100 Pflanzen zu einem „allumfassenden“, einem omnimolekularen Lebensmittel.

Ergiebigkeit

MorgenStund'

Packungsinhalt	500 g	1000 g	2000 g
Portionen	14	28	56

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 Wochen	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.

Mit
8 Edelsteinen!



Traditionen

Zu den Zeiten des Alten Ägyptens, des antiken Griechenlands und der Römer war Körperpflege basisch. Diese Kulturen benutzten für die Körperpflege Natron oder basische Seife. Früher wurde sogar die gesamte Altenpflege mit flüssiger Schmierseife mit basischen Werten von über pH 9,0 betrieben.

In den alten Kulturen Japans und Mexikos 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 basisch-mineralische Badesalz MeineBase mit einem pH-Wert von pH 8,0 - pH 8,5, je nach Ausgangswert und Härtegrad des Leitungswassers.

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, Inhalationen und Fußbäder.

Anwendung

MeineBase eignet sich hervorragend für Voll-, Sitz- und Duschbäder, für Fuß- und Handbäder, für Spülungen, Wickel und Inhalationen. Zu den Spezialanwendungen zählen BasischeStrümpfe, BasischeStulpen, -Ärmel, Salzhandschuhe und -wickel. Auch für Massage, Sauna, Dampfbad und Zahnpflege ist MeineBase zur wohltuen-



Bleiben Sie der Tradition von 10.000 Jahren basischer Körperpflege treu!

den Körperpflege hervorragend geeignet. MeineBase empfiehlt sich bestens für die Genital- und Analpflege auf dem Bidet. Basische Salzpeelings, z.B. nach dem Sport, und milde basische Baby- und Kinderpflege runden das Anwendungsspektrum ab.

MeineBase bewirkt eine wohltuende Reinigung und Selbstfettung der Haut und schenkt ihr Geschmeidigkeit in Vollendung. Spüren Sie die besondere Wertigkeit der in feinsten Mahlung enthaltenen acht Edelsteine Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx.

MeineBase basisch-mineralisches Badesalz 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 100g 7x7® KräuterTee, 1 x 165g WurzelKraft®, 1 x 750g MeineBase®, 1x Probierpackung MorgenStund', Interessante Informationsbroschüren

Mein WohlseinPlan

Beherrzigen Sie einmal für drei Monate unsere Tips zum Wohlsein.

5 Tassen 7x7® KräuterTee pro Tag

- 1 Tasse morgens
- 1 Tasse vormittags
- 1 Tasse mittags
- 1 Tasse nachmittags
- 1 Tasse abends

ca. 1 – 1½ Liter Stilles Wasser über den Tag verteilt

7 Teelöffel WurzelKraft® pro Tag

- 2 Teelöffel morgens
- 1 Teelöffel vormittags
- 1 Teelöffel mittags
- 1 Teelöffel nachmittags
- 2 Teelöffel abends

3 – 5 Fußbäder mit MeineBase® pro Woche oder mehr tagsüber oder abends für 30 – 60 Minuten oder länger

1 – 2 Vollbäder mit MeineBase® pro Woche oder mehr für 30 – 120 Minuten oder länger
zwei- bis dreimal BasischeStrümpfe oder BasischeStulpen pro Woche

Ernährungstip

Morgens: MorgenStund' mit Obst und WurzelKraft

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

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



Meine bewährten Begleiter

BasischeStrümpfe® und BasischeStulpen®

Herstellung

1. Einen gehäuften Teelöffel MeineBase*, basisch-mineralisches Badesalz in ca. ½ Liter körperwarmes Wasser streuen und gut auflösen.
2. Die dünnen Innenstrümpfe der BasischenStrümpfe bzw. die Stulpen hineinlegen, bis sie durch und durch naß sind und dann stramm auswringen.
- 3a. Über die feuchten Innenstrümpfe werden die trockenen Außenstrümpfe gezogen.
- 3b. Die Stulpen unter der Kleidung oder unbedeckt tragen.
4. Innenstrümpfe und Stulpen nach jeder Anwendung waschen.

Anwendung

Über Tag getragene BasischeStulpen und über Nacht getragene BasischeStrümpfe erhöhen generell Ihr Wohlbefinden ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Sie können an Beinen und Armen getragen werden.

Die BasischenStulpen empfehlen sich bei und nach dem Sport, in Beruf und Alltag. Die BasischenStrümpfe eignen sich in allen Ruhephasen am Tag oder während der Nacht und helfen auch bei Ein- und Durchschlafproblemen.

* Das basisch-mineralische Badesalz MeineBase beinhaltet Natriumhydrogencarbonat, Meersalz, Natriumcarbonat, natürliche Mineralien und die Edelsteine Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx.



Mit BasischenStrümpfen entspannt in allen Ruhephasen.



BasischeStulpen bei jeder Aktivität

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 unterstützen dies mit ihrer belebenden Wirkung.

Anwendung

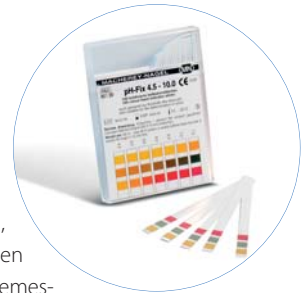
3x3 HaarTropfen werden zwei- bis dreimal pro Tag mit jeweils einigen Tropfen sparsam mit der Pipette scheidelweise auf die Kopfhaut aufgeträufelt und sanft, aber möglichst lange, einmassiert. 3x3 HaarTropfen können auch in Kombination mit einer Lauge (MeineBase) aufgetragen werden.

pH-Streifen

- Packungsinhalt: 100 Stück
- Zum Messen von pH-Werten 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 pH-Wert 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 jetzt abgelesen werden.



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 geneigt. 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 oder zu machen. Die Bürstungen wirken sich günstig auf den Kreislauf und auf das Nervensystem aus. Morgendliche Müdigkeit und Anlaufschwierigkeiten werden damit schnell überwunden.



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



P. Jentschura® Hand- und Nagelbürste



P. Jentschura® Gesichtsbürste



P. Jentschura® Kosmetikbürste



P. Jentschura® Badebürste



P. Jentschura® Profi-Massagebürste



P. Jentschura® Energiebürste



P. Jentschura® Körperbürste



P. Jentschura® Haarbürste



Fordern Sie die nach Dr. h. c. 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 Dekolletee unter Verwendung des basischen Badesalzes MeineBase.

Die basische Vliesmaske bietet Ihnen positive Wirkungen für eine optimale Gesicht-, Hals- und Dekolleteepflege. Geben Sie dazu in etwa 30 bis 40 ml warmes Wasser eine Messerspitze MeineBase basisch-mineralisches Badesalz. Legen Sie dann eine P. Jentschura Vliesmaske in diese basische Lösung (pH 8,5). Nach der Durchnässung entnehmen Sie die Maske und lassen sie diese kurz abtropfen.

Anschließend legen Sie die feuchte Maske ca. 20 Minuten auf die gereinigte Gesichtshaut. Das Vlies wird regelmäßig

nachgefeuchtet, da das basische Wasser verdunstet und von der Haut aufgenommen wird. Um dem kühlenden Effekt entgegenzuwirken, kann ein trockenes Handtuch leicht auf das Gesicht gelegt werden. Diese Anwendung ist besonders effektiv in Kombination mit einem basischen Voll- oder Fußbad.

Normalerweise bedarf es nach dem Abnehmen der Maske keiner weiteren Behandlung, da die Alkalität die Talgdrüsen und somit die Ausscheidung anregt. Daraus resultiert eine angenehme Selbstfettung der Haut. Als Anschlußpflege einer pflegebedürftigen Haut sollte eine ebenfalls basische Creme verwendet werden.

• Packungsinhalt: 10 Stück



reinigen – entschlacken – wohlfühlen

Einlaufgerät

Der Darm ist eines der wichtigsten Organe zur Ausscheidung von Giften und Stoffwechselendprodukten unseres Körpers. Mit einem basischen Einlauf wird ein Teil des Dickdarmes 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.

Vorteile des basischen Einlaufes

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

Anwendung

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

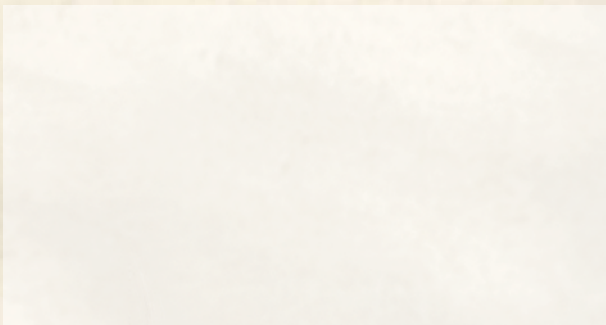


Flexible Einlaufhilfe, Mutterrohr und Klistierrohr





Mit freundlicher Empfehlung von



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

Jentschura [Schweiz] AG
Seestrasse 62 • CH-8806 Bäch
Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31 • Fax: +41 (0) 44 - 687 90 72