

Meine FastenKur und Meine KraftKur

Ratgeber für
ein Fasten ohne Krise und
für einen gesunden Energieschub

Meine FastenKur und Meine KraftKur zwei Kuren, die sich lohnen

Brauchen Sie einen Energieschub?

Probieren Sie Ihre Variante
der Reinigung und Regenerierung.



Erste Variante: Meine FastenKur

Fasten können alle Menschen, die sich gesund und fit fühlen. Ruhe und Gelassenheit sind wichtige Voraussetzungen für die Durchführung einer Fastenkur. Es sollten weder Hektik noch Termindruck herrschen.

Fasten ist nicht für jeden Menschen gleichermaßen geeignet, denn manchmal fehlt z.B. durch starke Übersäuerung und Entmineralisierung die Kraft für dieses Vorhaben.

Wer sich nicht gesund fühlt, erschöpft ist oder z.B. Medikamente einnimmt, lässt sich vor dem Beginn einer Fastenkur von einem Arzt, Heilpraktiker oder Fastenleiter beraten oder stärkt seinen Körper mit der zweiten Variante, mit Meine KraftKur.

Zweite Variante: Meine KraftKur ab S.11

Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Leben, und lassen Sie, wenn nötig, auch noch die Pfunde purzeln. Unter dem Motto: „Gesund satt essen“ beschreibt MeineKraftKur 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!

Für eine dauerhaft gesunde Ernährung empfehlen wir Ihnen die Lektüre unseres Ratgebers „Wie ernähre ich mich richtig?“.



Erste Variante: Meine FastenKur

Fasten ohne Krise

Unsere moderne Zeit ist nicht nur von hektischer Betriebsamkeit erfüllt, sondern sie ist auch extrem säurelastig für unseren Stoffwechsel. Diesen gilt es, regelmäßig durch gezielte Reinigungs- und Regenerierungsphasen zu entlasten und zu beruhigen. Das Fasten ist eine solche Phase der **Entsäuerung und Entschlackung** für Körper, Geist und Seele, eine Phase der Vitalisierung und Remineralisierung zum Ausgleich unseres Säure-Basen Haushaltes.

Fasten bietet uns eine wirkungsvolle Möglichkeit der inneren Reinigung und Besinnung. Es klärt die Gedanken und läßt uns neue Kräfte tanken. Fasten ohne Krise nach Peter Jentschura ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Wer das Fasten einmal so erlebt hat, weiß es zu schätzen und zu lieben.

Für einen guten Start in den Morgen werden vitalisierende Trockenbürstungen durchgeführt. Tiefes Atmen in der freien Natur regt den Stoffwechsel an, steigert

die Durchblutung und baut Streß ab. Ebenfalls lassen sich ein leichtes aerobes Bewegungsprogramm und Entspannungsübungen, Meditationen, Yoga, Tai Chi o.ä. wunderbar in die Fastenzeit integrieren.

Gründlich durchgespült und gereinigt wird der Körper durch reichliches Trinken von Stille, mineralstoffarmem Wasser und durch den gezielten Einsatz von Kräutertee.

Basische Körperpflege aktiviert Haut und Schleimhäute zur Ausscheidung von Säuren und Giften und entlastet den Organismus und seine Ausscheidungsorgane.

Basenbildende Vitalstoffe sind besonders in der Fastenzeit wichtig, um den Körper zu stärken und bei seinen Reinigungs- und Regenerierungsprozessen zu unterstützen. Regelmäßig oder nach Bedarf werden über den Tag natürliche, rein pflanzliche Vitalstoffe verzehrt.



Die sieben Grundregeln von Meine FastenKur



Vorteile des Fastens

- Natürliche Reinigung, Entschlackung und Regenerierung
- Läßt Pfunde purzeln
- Führt zu strahlend schönem Aussehen und samtweicher Haut
- Erleichtert den Übergang zu einer gesunden Lebensweise
- Stärkt die Selbstheilungskräfte und gibt neue Energie
- Uralter beglückender Weg zur inneren Zufriedenheit

1. Nur trinken während der reinen Fastentage

In der Fastenkur sollte der 7x7 KräuterTee zusammen mit Stille Wasser getrunken werden. Als weitere Getränke eignen sich Gemüsebrühen, Gemüsesaft- und in Maßen Obstsaftschorlen.

2. Nichts essen während der reinen Fastentage, aber reichlich Vitalstoffe in Form von Wurzelkraft zu sich nehmen.

3. **Basische Körperpflege** praktizieren mit regelmäßigen basischen Voll- und Fußbädern, Waschungen, Spülungen, Basischen Strümpfen, Basischen Stulpen, Wickeln und Massagen.

4. Alle Ausscheidungen fördern

Die Nieren gut durchspülen und mit Wurzelkraft mineralisch unterstützen, den Darm regelmäßig entleeren (basischer Einlauf), bewußt und tief durchatmen, die Haut basisch entsäuern, schwitzen und bürsten.

5. Auf Unnötiges verzichten

Das gilt für alles, was zur sog. „lieben Gewohnheit“ geworden ist, dem Körper jedoch nicht nur während der Fastenzeit schadet: Nikotin und Alkohol, Süßigkeiten und Bohnenkaffee, Schwarzer Tee, Medikamente, soweit entbehrlich.

6. Sich vom Alltag lösen

Verzicht auf Illustrierte, Radio und Fernsehen. Statt Reizüberflutung und Sensationen Begegnung mit sich selbst, Pflege von Muße und Muse (klassische Musik, anspruchsvolle Literatur, Spaziergehen usw.).

7. Sich naturgemäß verhalten

Das tun, was dem Körper gut tut und der Seele gleichermaßen. Der Erschöpfte soll sich ausschlafen. Der Bewegungsfreudige soll wandern, Sport treiben und schwimmen. Der Fastende soll das tun, was ihm Spaß macht, soll bummeln, lesen, tanzen, Musik genießen und seine Hobbys pflegen.

Meine FastenKur zielgerichtet beginnen

1. Tag: Vorbereitungs- vorzugsweise Mittwoch

Ernähren Sie sich an den VORFASTENTAGEN mit lebendigen, ballaststoff- und wasserreichen Lebensmitteln, wie z.B. Gemüse, Salat, Rohkost, Samen, Morgenstund' und Obst. Durch den Faserstoffanteil wird das Stuhlvolumen vergrößert, was eine grobe Vorreinigung von Ablagerungen im Darm bewirkt. Für diese Funktion der Darmreinigung spielt auch das Trinken von einem Liter 7x7 Kräuter-Tee und zwei Litern Stille Wasser oder mehr eine wichtige Rolle.

Die Ernährung sollte jedoch kein Fleisch, keine Milch und Milchprodukte, keinen Fisch, keine Teigwaren, und keine Fertigprodukte, keine Süßigkeiten, kein Alkohol etc. enthalten.

Denken Sie daran, zu den Mahlzeiten nur wenig zu trinken. Die richtige Zeit für größere Flüssigkeitsmengen ist 1-1½ Stunden vorher oder nachher. Werden Getränke zur Mahlzeit eingenommen, werden die Magensäfte verdünnt, und der Körper kann die Nahrung nicht mehr optimal verdauen.

Wir studieren zu Beginn unserer Kur die sieben Grundregeln des Fastens und bereiten uns innerlich darauf vor, diese Regeln während der Fastenzeit einzuhalten.

Wir schalten an diesem Tag von unruhiger Hektik auf ruhige Muße um und nehmen uns vor, während der reinen Fastentage nur zu trinken, uns körperlich, geistig und seelisch zu reinigen.



Optimale Dauer von Meine FastenKur

12 Tage, davon

- 2 Tage Vorbereitung
- 8 Tage reine Fastentage
- 2 Tage Fastenbrechen

Wir legen uns für die Dauer der Fastenkur folgende Dinge zurecht:

Etwas wärmere Kleidung als üblich, genügend Unterwäsche zum häufigeren Wechseln, eventuell eine Wärmflasche, ein Einlaufgerät (Irrigator), ein gutes Hautöl, eine Trockenbürste, z.B. die Energiebürste, 7x7 KräuterTee, MeineBase basisch-mineralisches Badesalz, die Badebürste, BasischeStrümpfe, BasischeStulpen, WurzelKraft, MorgenStund' Hirse-Buchweizen-Brei, Naturreis, Stilles Wasser, Gemüse und etwas Obst.

reinigen – entschlacken – wohlfühlen

Am Abend dieses ersten Einstimmungs- und Einstiegstages in die Fastenkur gehen wir noch einmal zu einem abendlichen Spaziergang an die frische Luft, nehmen vor dem Zubettgehen ein 30- bis 90-minütiges warmes, basisches Fußbad und trinken 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Stilles Wasser. Dazu nehmen wir 2 Teelöffel WurzelKraft.

Über Nacht können die Basischen-Strümpfe getragen werden.

2. Tag: Vorfestentag

Frühstück: Vor dem Frühstück werden 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser getrunken. Zum Frühstück läßt man ½ l Wasser mit 3 EL MorgenStund' Hirse-Buchweizen-Brei kurz aufwallen, dann abkühlen, 1-2 EL WurzelKraft hinzugeben, durchmischen und dann löffelweise essen.

Vormittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft

Mittags: Ca. 1 Stunde vor dem Mittagessen 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser mit 1-2 EL WurzelKraft, zum Mittagessen Rohkost bzw. Salate und/oder gedünstetes Gemüse

Nachmittags: Zuerst 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft, danach 1 Apfel

Abends: Vor dem Abendessen 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser

Zum Abendessen gedünstetes Gemüse und 1-2 EL WurzelKraft

An diesem Abend nehmen wir ein basisches Fußbad von 30-90 Minuten Dauer. Danach wird ein Einlauf mit 1 Liter körperwarmem 7x7 KräuterTee und 1 Msp. MeineBase gemacht.



Basische Strümpfe und basische Fußbäder

3. – 10. Tag: REINE FASTENTAGE

An den REINEN FASTENTAGEN wird nur getrunken! Die tägliche Trinkmenge kann 3-5 l betragen, immer ⅓ Kräutertee und ⅔ Wasser und ½-1 l Gemüsebrühe.

Morgens: 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 3-4 Gläser Wasser, dazu 1-2 EL WurzelKraft pur genießen oder unterrühren

Besondere Anwendungen



BasischeStulpen

Beginnen Sie jeden Tag mit einer vitalisierenden Trockenbürstung.

3. Tag: Morgens essen wir Reisschleim. Zubereitung: 3 EL Naturreis in ½ l Wasser zu Reisschleim weichkochen, durch ein Sieb streichen und den fertigen Schleim trinkfertig abkühlen lassen, 1-2 EL Wurzelkraft untermischen und schluckweise trinken.

Abends: Genießen Sie ein 60-120minütiges basisches Vollbad mit regelmäßigen Bürstenmassagen.

4. Tag: Fußbad und/oder Basische-Strümpfe bzw. BasischeStulpen. Abends machen wir unseren 2. Einlauf.

5. Tag: Fußbad und/oder Basische-Strümpfe bzw. BasischeStulpen

6. Tag: Genießen Sie ein 60-120minütiges basisches Vollbad. Abends machen wir den 3. Einlauf.

7. und 8. Tag: Fußbad und/oder Basische-Strümpfe bzw. BasischeStulpen. Am 8. Tag machen wir unseren 4. Einlauf.

9. Tag: Fußbad und/oder Basische-Strümpfe bzw. BasischeStulpen

10. Tag: 60- bis 120minütiges basisches Vollbad. Abends machen wir den 5. Einlauf.

Vormittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Stilles Wasser mit 1-2 TL Wurzelkraft dazu nehmen

Mittags: 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee zubereiten, mit 1-2 EL Wurzelkraft anrühren und schluckweise trinken, 3-4 Gläser Wasser dazu und später ½ l Gemüsebrühe

*Während der Fastenkur wird
öfters Gemüsebrühe getrunken.*

(Rezept siehe Seite 17)

Nachmittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser mit 1-2 TL Wurzelkraft dazu

Abends: 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee und 2 Gläser Wasser mit 1-2 EL Wurzelkraft, abendlicher Spaziergang mit tiefem Durchatmen, warmes basisches Fußbad von ca. 30-60 Minuten Dauer und/oder BasischeStrümpfe über Nacht, früh zu Bett, eventuell mit Wärmflasche, feuchtwarmen basischer Leberwickel

Aufbau mit Zeit und Ruhe

Bewährte Produktgrößen für die zwölf tägige FastenKur

- 250 g 7x7 KräuterTee oder 100 Filterbeutel
- 660 g WurzelKraft
- 750 g MeineBase
- 500 g MorgenStund'

Basische Vollbäder können während der ganzen Fastenzeit beliebig oft mit Badezeiten zwischen 30 und 90 Minuten oder länger gemacht werden. Basenbildende Vitalstoffe in Form von WurzelKraft und die angegebene Menge des 7x7 Kräuter-Tees können bei Bedarf jederzeit erhöht werden.



Entspannung im basischen Vollbad

Aerobe Bewegung in der Fastenzeit, am besten an der frischen Luft, aktiviert den Kreislauf, erhält oder bildet wertvolle Muskelmasse, regt die Fettverbrennung an und unterstützt die Entschlackung.

11. Tag: FASTENBRECHEN

1. Aufbau tag

Für das Fastenbrechen benötigt man 1-3 Aufbau tage, je nachdem wie lange man gefastet hat. Die Verdauungssäfte müssen erst wieder in Fluß kommen. Gönnen Sie sich Zeit und Ruhe beim Kost-aufbau.

Vermeiden Sie ab heute reichliches Trinken zu den Mahlzeiten. Größere Flüssigkeitsmengen sollten etwa eine Stunde vor

oder nach den Mahlzeiten getrunken werden.

Achten Sie auf gutes Kauen und Einspeicheln, denn die Verdauung beginnt bereits im Mund.

Morgens: Vor dem Frühstück 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee mit 1-2 EL WurzelKraft und 2 Gläser Wasser trinken

Vormittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee, 3-4 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft, danach 1 reifer Apfel, gut kauen und einspeicheln

Mittags: Vor dem Mittagessen 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 EL WurzelKraft, zum Mittagessen Kartoffel-Gemüse-Suppe

Nachmittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft

Abends: Vor dem Abendessen 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 EL WurzelKraft, zum Abendessen Tomatensuppe

12. Tag: FASTENBRECHEN

2. Aufbau tag

Wieder sind gutes Kauen und Einspeicheln sehr wichtig.

Frühstück: Vor dem Frühstück 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 EL



WurzelKraft,
zum Frühstück
1 Teller Morgen-
Stund' Hirse-
Buchweizen-Brei

Vormittags: 1 Tasse
7x7 KräuterTee,
2 Gläser Wasser,
1-2 TL WurzelKraft,
später 1 reifer
Apfel

Mittags: Vor dem
Mittagessen 1-2
Tassen 7x7 Kräuter-
Tee, 2 Gläser Stilles

Achtung!

Krampfadern werden weder massiert noch gebürstet! Mit Krampfadern wird auch nicht heiß, sondern nur mit 28–30°C Wassertemperatur gebadet.

Wasser, 1-2 EL WurzelKraft, zum Mittagessen Salat, Kartoffeln mit Gemüse

Nachmittags: 1 Tasse 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Wasser, 1-2 TL WurzelKraft

Abends: Vor dem Abendessen 1-2 Tassen 7x7 KräuterTee, 2 Gläser Stilles Wasser, 1-2 EL WurzelKraft, zum Abendessen Gemüseintopf oder Quinoa / Kartoffeln mit Gemüse

Die Aufbautage bieten die Chance für neue Gewohnheiten. Ihr Körper reagiert jetzt sensibler. Spüren Sie, wie gut Ihnen die basenbildende Ernährung und die basische Körperpflege tut.

Regelmäßige Entlastungstage mit Gemüse, Rohkost, Samen und Obst werden in Zukunft einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten.

Keine Badewanne?

Nehmen Sie jeden Abend ein Fußbad von ca. 30–90 Minuten Dauer oder länger, eventuell noch ein bis zwei weitere Fußbäder über den Tag und am zweiten, fünften und achten Tag abends einen feuchtwarmen Wickel auf die Lebergegend für die Dauer von ca. 30 Minuten. Legen Sie eine Wärmflasche auf!

Nehmen Sie sogenannte „ansteigende Fußbäder“, wobei mit einer moderaten Temperatur des Badewassers begonnen und etwa alle 5 Minuten heißes Wasser nachgefüllt wird. Dadurch steigt die Temperatur des Fußbades von Mal zu Mal an.

Damit erreicht man eine besonders gute entschlackende Wirkung des Fußbades. Massieren oder bürsten Sie Ihre Füße und Unterschenkel während der Fußbäder alle 5 Minuten von oben nach unten in Auscheidungsrichtung.

BasischeStrümpfe® BasischeStulpen®

Eine weitere sehr effektive Möglichkeit der Entschlackung stellen Basische-Strümpfe oder BasischeStulpen dar.

Die dünneren Innenstrümpfe bzw. die BasischenStulpen werden für kurze Zeit in die Lauge eingelegt, stramm ausgewrungen und entweder über die Beine oder über die Arme gezogen. Die Stulpen werden unbedeckt oder unter der Kleidung getragen. Über die Strümpfe werden die trockenen Außenstrümpfe getragen.

Eine natürliche Methode zur Reinigung des Darmes

Der basische Einlauf

In „Meine FastenKur“ spielt der basische Einlauf zur Darmreinigung eine wichtige Rolle. 80% des Immunsystems sitzt im Darm. Dieser wird auch gern als „Wurzel der Pflanze Mensch“ bezeichnet. Darüber hinaus ist der Darm eines der wichtigsten Organe zur Ausscheidung von Giften und Endprodukten unseres Stoffwechsels. Daher verdient er eine besondere Pflege.

Mit dem basischen Einlauf wird der Dickdarm sanft gereinigt und von schädlichen Ablagerungen befreit. Dadurch werden seine lebenswichtigen Funktionen der Resorption und der Ausscheidung verbessert.

Vorteile

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

Anwendung

Am 2. Tag (Vorfastentag) und am 4., 6., 8. und 10. Tag der Fastenkur machen wir mit 1 Liter körperwarmem 7x7 KräuterTee und 1 Messerspitze MeineBase einen basischen Einlauf.

Detaillierte Informationen zur Durchführung des Einlaufes finden Sie in unserer Broschüre „Einlaufgerät“.

Der basische Einlauf, ein- bis zweimal pro Monat, bietet auch über die Fastenkur hinaus eine wirkungsvolle Entlastung für den Dickdarm und für unseren gesamten Organismus. Bewährt hat er sich, z. B. in Meine KraftKur, aber auch bei Darmproblemen wie Verstopfung und Völlegefühl und bei allen möglichen Vergiftungen zur wirkungsvollen Reinigung des Organismus.



Zweite Variante: Meine KraftKur

– mit Gemüse, Samen, Salat, Rohkost und Obst

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



Ute Jentschura
Ernährungswissenschaftlerin
(Dipl. oec. troph.)

Meine KraftKur lohnt sich, denn gerade in der heutigen Überflußgesellschaft konsumieren wir zuviele Genußmittel, zuviel tierisches Eiweiß, zuviel Salz, Zucker und Weißmehl, 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.

Durch die sinnvolle Kombination von Gemüse, Salat, Rohkost, Samen und Obst mit WurzelKraft und dem 7x7 KräuterTee, mit den basischen Einläufen, den BasischenStrümpfen, den BasischenStulpen 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, eine oft auch damit verbundene Gewichtsreduktion und eine erfolgreiche Regenerierung führen dabei auch zur Erholung eines unserer ganz wichtigen Organe, nämlich unseres Darmes. Wir praktizieren in Meine KraftKur den wirkungsvollen „Dreisprung der Entschlackung“.

- 1. Wir lösen Ablagerungen durch den 7x7 KräuterTee, den bewährten Zellsüßler.*
- 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 stressigen 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 dem Verzehr von vitalstoffreichem Gemüse, auf Salat, Rohkost und Samen. Mit Samen sind die glutenfreien Samen von Hirse, Buchweizen, Amarant, 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 basenbildenden und vitalstoffreichen Frühstücksbrei 'MorgenStund', ein gut verdauliches Hirse-Buchweizen-Brei mit Früchten und Samen, gewährleistet.

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

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



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.



Amarant, Hirse, Buchweizen

Meine KraftKur – in sieben Schritten

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 oder BasischeStulpen
- Bürste





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 Amarantwaffeln für zwischendurch
- vegetarische Aufstriche, z.B. als Gemüsedip
- Pflanzenöle wie Raps-, Distel-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Olivenöl für Salatsößen
- 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



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

Die vitalstoffreiche Ernährung während Meine KraftKur



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, Amaranth 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, Amaranth oder Buchweizen, 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'.

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 Dünstsieb. Verwenden Sie das Kochwasser wegen der darin befindlichen gesunden Mineralstoffe weiter.
- Quinoa, Amaranth, 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-Speiseplan

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

Rezepte für das Mittagessen

Salat mit Rucola 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 Rucola
1 Avocado
2 EL Olivenöl
2 TL Sesamkörner
1 EL Zitronensaft
2 TL körniger Senf



Salatbeispiel

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

Zucchini Salat mit Pinienkernen

Die geraspelten Zucchini mit Apfelessig, Olivenöl, Kräutersalz 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.

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

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.

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 garkochend. 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.



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



*WurzelKraft,
Ihr Vitalstoffspender
für Meine FastenKur und für Meine KraftKur!*



Die bewährten Begleiter von Meine FastenKur und Meine KraftKur



7x7® Kräutertee

Ausgewogene Kräutermischung

Die sinnvolle Zusammenstellung von 49 Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten bewirkt den einzigartigen Wohlgeschmack und die gute Bekömmlichkeit des 7x7®KräuterTees.

MeineBase®

Basisch-mineralisches Badesalz

Basische Körperpflege mit einem pH-Wert von 8,5. MeineBase® eignet sich hervorragend für Voll-, Sitz- und Duschbäder sowie für Fuß- und Handbäder, basische Wickel, Spülungen und Inhalationen. MeineBase® bewirkt eine Selbstfettung und Reinigung der Haut und schenkt ihr Geschmeidigkeit in Vollendung. Spüren Sie die besondere Wertigkeit der in feinsten Mahlung enthaltenen Edelsteine Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx.

WurzelKraft®

Pflanzliches Granulat zum Verzehr mit Blütenpollen, Kräutern und Gemüsen

Frische Kräfte für den an Mineralstoffen und Lebensenergien verarmten Organismus. Ein omnimolekulares, basenbildendes, mineralstoffreiches Lebensmittel aus mehr als hundert naturbelassenen Kräutern und Gemüsen, Früchten, Salaten, Samen und Nüssen, ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffe und ohne künstliche Aromen.

P. Jentschura®

MorgenStund'

Hirse-Buchweizen-Brei
mit Früchten und Samen

Ein basenbildendes und leicht verdauliches Frühstück mit einer Fülle von Vitalstoffen aus Hirse, Buchweizen, Apfel, Ananas, Kürbiskernen, Süßen Mandeln, Sonnenblumenkernen und Amarant. Der hohe Siliziumgehalt stärkt Haut, Haare und Nägel. MorgenStund' enthält keine Zusatzstoffe, kein Gluten und keinen Zuckerzusatz.

BasischeStrümpfe® BasischeStulpen®

Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan und wird in ihrer Ausscheidungsfunktion durch basische Körperpflege optimal unterstützt. Die Ausscheidung von Säuren, Giften und Schadstoffen erfolgt besonders intensiv über die Kniekehlen, Unterschenkel und Füße sowie über Armbeugen, Unterarme und Hände.

Einlaufgerät

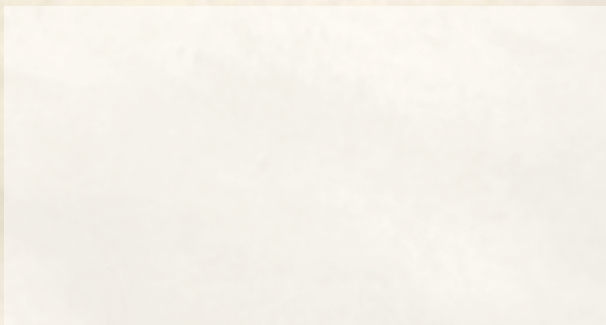
Der Darm ist eines der wichtigsten Organe zur Ausscheidung von Giften und Stoffwechsellendprodukten unseres Körpers. Mit einem basischen Einlauf wird der Dickdarm sanft gereinigt und von Restablagerungen befreit, um dadurch seine natürlichen Funktionen der Resorption und Ausscheidung zu verbessern. Vor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

EnergieBürste

Die Trockenbürstung ist eine ausgezeichnete Methode zur Verbesserung so wohl des allgemeinen Wohlbefindens als auch zur Regenerierung des Organismus. Die Bürstung wirkt sich günstig auf den Kreislauf, aber auch auf das ganze Nervensystem aus.



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