



Meine Haarkur

HaarErhaltung und
HaarRegenerierung

regeneriert wie neugeboren

Das Organ Haarboden

„Der Haarboden ist ein Organ! Er dient mit den in ihm gespeicherten Vitalstoffen zur Neutralisierung von Säuren und Giften!“ (Dr. h. c. Peter Jentschura, Buchautor des 150.000fach verkauften Bestsellers „Gesundheit durch Entschlackung“)

Der Haarboden ist für unsere Haare, was der Ackerboden für die Pflanzen ist, der Nährboden. Über eine gute Durchblutung werden die Kopfhaut und die Haare permanent mit regenerierenden Vitalstoffen versorgt. Dadurch ist der gesunde Haarboden ein mit Vitalstoffen, z.B. Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und essentiellen Aminosäuren, gut gefüllter Speicher, vergleichbar mit einem gut gedüngten Ackerboden. Das



Ergebnis sind eine entspannte, „saftige“ Kopfhaut und viele, kräftige, glänzende Haare.

Darüber hinaus ist der Vitalstoffspeicher des Haarbodens, genetisch bedingt, wichtig für unseren Säure-Basen-Haushalt als ein schnell verfügbares basisches Depot. Bei extremer oder auch dauerhafter Übersäuerung und Vergiftung schiebt der Organismus die aggressiven Schadstoffe zur Neutralisierung und anschließenden Ausscheidung in den Haarboden. Der Haarboden hat für unseren Stoffwechsel eine Organfunktion.

Entmineralisierung

Durch unsere „modernen“ säurelastigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten wird der Vitalstoffspeicher des Haarbodens nur mangelhaft mit Nährstoffen versorgt. Stattdessen werden seine basischen Depots zur Säure- und Giftneutralisierung verbraucht. Sowohl der Haarboden als auch die Haare werden kontinuierlich entmineralisiert, mit der Folge einer dünnen „verhungerten“ Kopfhaut, von frühzeitiger Ergrauung und von Haarausfall.



Verschlackung

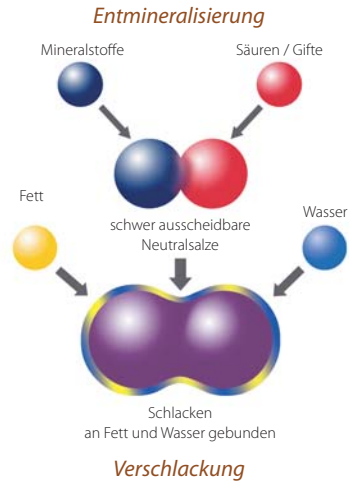
Durch die Neutralisierung von Säuren und Giften mit Hilfe von Mineralstoffen entstehen Salze, die im Übermaß nicht ausgeschieden werden können und sich in der Kopfhaut, speziell an den Haarwurzeln, ablagern. Der Haarboden verschlackt zu einer „dichten“ Schwarte. Das Haar wird unterversorgt und fällt aus.

Der Mann muß alle täglich anfallenden Säuren und Gifte sofort neutralisieren. Bei einem Übermaß an Schadstoffen benötigt er dazu basenbildende Vitalstoffe. Werden diese nicht mit der täglichen Nahrung zugeführt, entnimmt sie der Organismus den Mineralstoffspeichern des Körpers.

Am schnellsten verfügbar ist der Mineralstoffspeicher des Haarbodens, mit der Folge, daß Männer schon ab ca. 20 Jahren von Haarausfall betroffen sind. Bereits jeder dritte Mann unter 30 Jahren und jeder zweite über 50 leiden unter Haarausfall, und die Tendenz ist steigend.

„**Die Frau** scheidet während ihrer fruchtbaren Jahre einmal im Monat ihre schlechten Säfte aus!“ (Hildegard von Bingen). Dadurch werden die eigenen Mineralstoffspeicher in Haut, Nägeln, Zähnen und Haarboden geschont. Deshalb spricht man von den Frauen als „das schöne Geschlecht“ mit kräftigen, glänzenden, langen Haaren.

Die Frauen sind meistens erst nach den Wechseljahren von Haarausfall betroffen, wenn die Menses und die damit verbundene Säureausscheidung aufhören.



Sie können aber bereits vorher von Haarverlust betroffen sein, wenn sie die „Pille“ nehmen oder in der Schwangerschaft einen neunmonatigen Säure- und Giftstau erleiden oder wenn sie sich extrem ungesund ernähren und verhalten.

Wichtig: Körper, Geist und Seele spiegeln sich über den Säure-Basen-Haushalt direkt im Haarwuchs wider. Bei der Ursachenforschung muß immer der gesamte Mensch betrachtet werden.



Schönheit = Gesundheit

In der Haarpracht spiegeln sich Körper, Geist und Seele wider. Der Haarboden ist eine Schnittstelle im Säure-Basen-Haushalt zwischen Streß und Wohlbefinden, Hektik und innerer Ausgeglichenheit, sauer verursachtem Haarverlust und basisch bedingtem Haarwuchs, das Tor zu Schönheit und Gesundheit.

Deshalb sollte es eine der wichtigsten Aufgaben jedes Menschen sein, sich seine Haarpracht zu erhalten oder zu regenerieren.

Meine HaarKur

Konzept zur HaarErhaltung und HaarRegenerierung

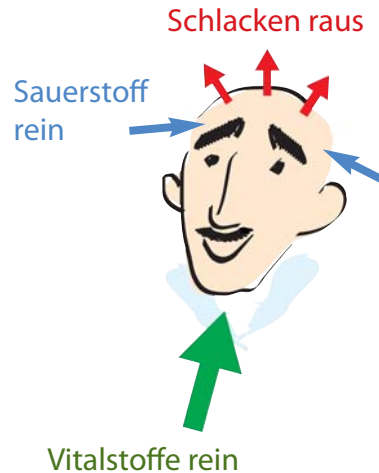
Auf der Basis dieser Erkenntnisse und lang-jährigen Erfahrungen und Erfolge hat Peter Jentschura zusammen mit seinem Team und namhaften Friseuren ein ganzheitliches Fachkonzept zur HaarErhaltung und HaarRegenerierung erarbeitet.

Es ist auf eine Behandlungsdauer von 12 bis 24 Monaten ausgerichtet und verfolgt das Ziel der konsequenten Entsäuerung, Entgiftung und Entschlackung des gesamten Körpers bei gleichzeitiger natürlicher Übermineralisierung und Regenerierung.



Voraussetzung für eine erfolgreiche HaarErhaltung und HaarRegenerierung ist, unter der Bedingung der Ursachenbeseitigung, die konsequente und regelmäßige Durchführung der **vier Säulen des P. Jentschura Haarkonzeptes**:

- Ernährung
- Mineralisierung
- Entschlackung
- Behandlung



Säule 1

Ernährung

Die Basis zur HaarErhaltung und HaarRegenerierung bildet eine Ernährungsumstellung. Eine säureüberschüssige Ernährung wird in eine basenüberschüssige Vollwertkost gewandelt. Die körpereigenen Mineralstoffdepots werden geschont und regeneriert.

Die für den Haarverlust verantwortlichen Säuren und Schadstoffe, die dadurch verursachte Entmineralisierung zwecks Neutralisierung und die anschließende Verschlackung des Haarbodens werden reduziert, am besten eliminiert. Der Verzehr denaturierter Nahrungsmittel wie Fast Food, Genußmittel, Süßigkeiten, Limonaden, Fleisch und Fleischprodukte, Milch und Milchprodukte, Alkohol usw. sollte eingeschränkt, am besten gemieden werden.

Die empfohlene basenüberschüssige, energiereiche Vollwertkost enthält einen hohen Anteil an Gemüse, Salaten, Rohkost, Samen und Obst.



Der Säure-Basen-Haushalt und somit der Haarboden wird durch die reichliche, vielfältige Zufuhr von natürlichen Mineralstoffen, Vitaminen und bioaktiven Substanzen gestärkt. Auch die übrigen Mineralstoffdepots wie Haut, Nägel, Knorpel und Knochen profitieren von den Vitalstoffen.

Weiterhin ist die Aufnahme einer Flüssigkeitsmenge von ca. 2 – 3 Litern empfehlenswert. Besonders geeignet ist Kräutertee, der altbewährte „Zellspüler“, Stilles Wasser, Gemüsesäfte sowie in Maßen Obstsaftschorlen.



Säule 2

Mineralisierung

Über den Haarverlust wird sichtbar, daß aufgrund einer extremen oder länger dauernden Belastung mehr Vitalstoffe zur Säure- und Schadstoffneutralisierung verzehrt als über die Ernährung zugeführt bzw. aufgenommen wurden. Erst wenn das Mineralstoffdepot „Haarboden“ entsprechend geleert und /

oder verschlackt ist, kommt es zum Haarverlust.

Eine alleinige Ernährungsumstellung reicht nur schwerlich aus, diese offensichtlichen

Defizite auszugleichen. Hier sollte das Mineralstoffdepot „Haarboden“ mit einer konsequenten Übermineralisierung schnellstmöglich wieder aufgefüllt werden.

Zur HaarErhaltung und besonders zur HaarRegenerierung ist daher neben einer basenbildenden Vollwertkost die reichliche Einnahme eines pflanzlichen, omnimolekularen Lebensmittels von zentraler Bedeutung. Der gesunde Haarwuchs braucht die ganze energiereiche Vielfalt an Vitalstoffen der Natur. Mittlerweile sind ca. 400.000 Vitalstoffe bekannt.

Damit die zugeführten energiereichen Vitalstoffe sowohl resorbiert, d. h. aufgenommen, als auch an der „richtigen“ Stelle regenerativ verwandt werden, bedarf es einer intensiven Sauerstoffversorgung

auch rund um den Haarboden. Wichtig sind deshalb Massagen mit beispielsweise 3x3 HaarTropfen von Genick und Hals, von Stirn und Ohren. Wir Menschen bestehen zu 83% aus Sauerstoff. Dieses Element ist der große Resorbierer aller Stoffe, die in unseren Organismus gelangen.

„Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch.“ Nur bei einer gut funktionierenden Darmtätigkeit und bei einem gesunden Darmmilieu kann die Vitalstoffaufnahme aus der Nahrung optimal ablaufen. Auch die gesunde Darmfunktion muß für die HaarErhaltung und HaarRegenerierung sichergestellt sein.



Bei Darmproblemen und Verstopfung können basische Einläufe, ggf. auch eine Darmsanierung, Abhilfe schaffen. Nur über eine basenüberschüssige Ernährung und eine gesunde Verdauung kann das Mineralstoffdepot „Haarboden“ wieder aufgefüllt werden.

Der Darm hat zwei wichtige Funktionen. Das sind die **Versorgung** des Organismus mit Vitalstoffen und die **Entsorgung** von Schadstoffen. Beide Funktionen sind ein Leben lang zu hegen und zu pflegen!

Säule 3

Entschlackung

Als wichtigste Entsäuerungs- und Entlastungsmaßnahme ist eine intensive basische Körperpflege in Form von basischen Fuß- und Vollbädern und basischen Wickeln empfehlenswert. Basische Anwendungen mit einem pH-Wert von etwa pH 8,5 fördern die Ausscheidung belastender Säuren und Schadstoffen über die Haut und über die Schleimhäute. Die Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge werden entlastet bzw. ergänzt, und der Engpaß in der Säure- und Schadstoffausleitung wird sicher gelöst.



Alles was über die Haut ausgeschieden wird, belastet nicht mehr den Haarboden!

An erster Stelle stehen wöchentlich ein bis zwei basische Vollbäder bei Temperaturen zwischen 36° – 38° C. Diese Vollbäder sollten wenigstens 30 Minuten dauern, nach Möglichkeit zwischen 60 und 90 Minuten. Je länger, desto besser, nach dem Motto: Baden wie Baby! Während des Vollbades kann man auch einmal mit dem Kopf untertauchen und die Lauge entsäuernd einwirken lassen. Danach werden die Haare wie gewohnt gewaschen.

Die Durchführung von mindestens drei basischen Fußbädern pro Woche mit einer Dauer von 30 – 90 Minuten ist anzustreben.

Während der basischen Bäder wird die Haut alle 10 Minuten in „Ausscheidungsrichtung“ gebürstet.



Säule 4

Behandlung

Ein wesentlicher Aspekt des Konzeptes „Meine HaarKur“ zur HaarErhaltung und HaarRegenerierung ist die professionelle Beratung und Behandlung. Nur so können die unterschiedlichen Ursachen des Haarausfalles individuell identifiziert, korrigiert und behandelt werden.



Professionelle Behandlungen im Institut:

- Spezielle Kopfbzonen- und Haaranalysen, z.B. mit einem speziellen Mikroskop
- Verschiedene Massagemethoden, um einen natürlichen Abtransport von Säuren und Schadstoffen zu fördern
- Die Anwendung eines belebenden Haarwassers mit ätherischen Ölen und regenerierendem Sauerstoff zur Verbesserung der Sauerstoffzufuhr und der Nährstoffresorption
- Gezielte Bürstenmassagen zur Verbesserung der Durchblutung des Haarbodens
- Spezielle basische Kopfpackungen
- Spezielle Hinweise zur Pflege von Haar, Kopfhaut und Haarboden



Anwendungen zu Hause:

Bürstenmassage des Haarbodens:

100 Bürstenstriche am Tag regen die Durchblutung und damit die Entschlackung und Regenerierung des Haarbodens und des Haarwuchses an und verteilen den Talg der Kopfhaut im Haar, die einfachste und natürlichste Haarpflege.

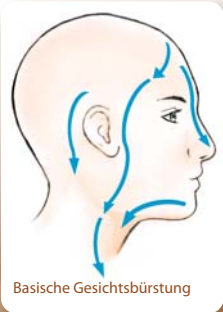
Für die Massage sollte eine Haarbürste mit Wildschweinborsten verwendet werden. Die Dauer sollte ca. drei bis fünf Minuten betragen.

- Zuerst streicht man mit der Bürste den Nacken zum Körper hin aus.
- Dann bürstet man den Haarboden, beginnend im Nacken, mit immer länger werdenden Streichungen von oben nach unten, bis man an der Stirn angekommen ist.
- Nun kann man rundherum von den Seiten zum Scheitel hin hochbürsten.
- Abschließend wird wieder von der Stirn zum Nacken gebürstet.

Gesichtsbürstung: Zur Entsäuerung und Entschlackung des Haarbodens empfehlen wir auch die basische Naß- oder Trockenbürstung des Kopfes in Richtung Achselhöhlen.

Kopfmassage: Nach Möglichkeit sollte täglich mindestens einmal fünf bis fünfzehn Minuten massiert werden!

- Das belebende Haarwasser wird scheidelweise auf die Kopfhaut aufgetragen.
- Der Nacken wird zum Körper hin ausgestrichen.
- Die Massage beginnt im Nacken. Die Finger werden leicht gebeugt auf die Kopfhaut gesetzt, so daß relativ starker Druck ausgeübt wird. Die Intensität des ausgeübten Druckes richtet sich nach der Empfindlichkeit der massierten Kopfhaut.
- Nun wird auf der Stelle in kreisenden Bewegungen entgegen der Brustschwimmrichtung massiert. Dabei wird die Kopfhaut gegen den Knochen verschoben, ohne sie zu reiben. Stück für



Stück werden die Hände versetzt, und man arbeitet sich über den Mittelscheitel bis hin zur Stirn vor. Dann werden die Seiten massiert.

● Abschließend streicht man mit gleichmäßigem Druck auf beiden Händen die gesamte Kopfhaut von der Stirn bis tief in den Nacken aus.

Anwendungstabelle HaarErhaltung

Hirse-Buchweizen-Brei • täglich, z.B. zum Frühstück

Basenbildende Vitalstoffe • 1 – 2 TL 3x täglich oder mehr • morgens - mittags - abends

Basisch-mineralisches Badesalz

Vollbäder (30 – 90 Minuten) • 1 – 2 pro Woche

Fußbäder (30 – 90 Minuten) • 2 – 3 pro Woche

Kräutertee

1. Woche	1 Tasse pro Tag
2. Woche	2 Tassen pro Tag
3. Woche	3 Tassen pro Tag
4. Woche	4 Tassen pro Tag
auf Dauer	0,5 bis 1 l pro Tag oder mehr

Belebendes Haarwasser • 1x täglich in die Problemzonen einmassieren, evtl. mit Lauge gemischt, 5 – 15 Minuten lang

Haarbürste • 1x täglich, ca. 5 Minuten Bürstenmassage

Stilles Wasser pro Tag • morgens nüchtern ein Glas, täglich ca. 1,5 Liter

Basischer Einlauf • 1 – 2 x pro Monat, besteht aus 1 Liter Kräutertee und 1 Messerspitze basisch-mineralischem Badesalz, körperwarm

TIP:

Über Tag getragene basische Stulpen und über Nacht getragene basische Strümpfe bzw. basische Halswickel erhöhen generell Ihr Wohlbefinden.

Basische Strümpfe / Basische Stulpen:

In $\frac{1}{2}$ Liter warmem Wasser wird ein

gehäufter Teelöffel des basisch-mineralischen Badesalzes aufgelöst. In diese Lauge werden die dünnen Baumwollstrümpfe der basischen Strümpfe, bzw. die Stulpen gelegt, dann 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 aus Schurwolle getragen.

Basischer Halswickel:

Tauchen Sie einen halben Innenstrumpf der basischen Strümpfe in einen halben Liter warmes Wasser mit einem gehäuften Teelöffel basisches Badesalz, wringen Sie ihn stramm aus und legen ihn an. Darüber wird ein trockener Außenstrumpf gewickelt.



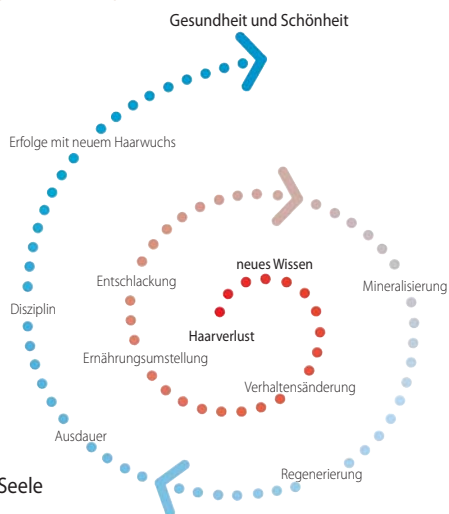


Anwendungstabelle HaarRegenerierung

Startmonat 1. Woche	2. Woche	3. – 4. Woche	2. – 12. Monat
Hirse-Buchweizen-Brei	täglich, z.B. zum Frühstück		
Basenbildende Vitalstoffe morgens, mittags, abends 1 TL 3x täglich	2 TL 3x täglich	3 TL 3x täglich	7 - 12 TL pro Tag
Basisch-mineralisches Badesalz Vollbäder (30 – 90 Minuten) 1x wöchentlich	2x wöchentlich	3x wöchentlich	2x wöchentlich
Fußbäder (30 – 90 Minuten) 6x wöchentlich	5x wöchentlich	4x wöchentlich	5x wöchentlich
Kräutertee 1 Tasse pro Tag	1 Tasse pro Tag	2 Tasse pro Tag	0,5 bis 1 l pro Tag oder mehr
Belebendes Haarwasser 2x täglich in die Problemzonen einmassieren, evtl. mit Lauge gemischt, 5 – 15 Minuten lang			
Haarbürste 1x täglich, ca. 5 Minuten Bürstenmassage			
Stilles Wasser pro Tag morgens nüchtern ein Glas, täglich ca. 1,5 Liter			
Basischer Einlauf 1 – 2x pro Monat, besteht aus 1 Liter Kräutertee und 1 Messerspitze basisch-mineralischem Badesalz, körperwarm			

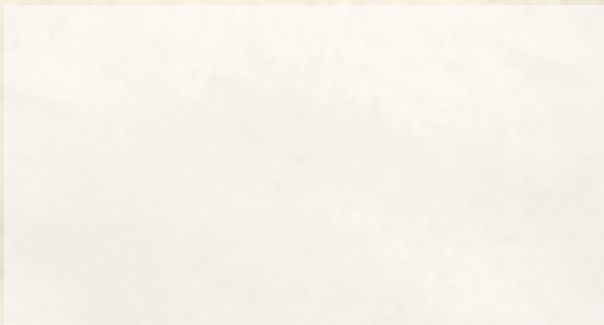
Elf Schritte zur HaarErhaltung und HaarRegenerierung

1. Säuren und Schadstoffe meiden
2. Basenüberschüssige Ernährung bevorzugen
3. Sauerstoffversorgung sicherstellen
4. Übermineralisierung mit pflanzlichen, omnimolekularen Lebensmitteln
5. Dampfpflege in Form von basischen Einläufen, ggf. Darmsanierung
6. Kräutertee und Stilles Wasser trinken
7. Basische Körperpflege praktizieren
8. Kopfmassagen und -bürstungen durchführen
9. Professionelle Behandlungen im Institut / Salon
10. Moderate Bewegung an frischer Luft
11. Entspannung, Zeit und Ruhe für Körper, Geist und Seele





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