

P. Jentschura®

Salulleza

Made in Germany

Salulleza es la belleza profunda de un cuerpo bien proveído, puro por dentro y por fuera.

Salud por medio
de la depuración

Tu salulleza
por 340 Pesos!

Der Bestseller aus
Deutschland – erschienen
in 7 Sprachen



El primer paso a la salulleza
son baños de pies básicos.

Bella y saludable por siempre

Los seres humanos fuimos creados por la naturaleza como criaturas perfectas. Gracias a nuestra capacidad de constante regeneración podríamos vivir más de 120 años. Pero es más interesante el camino práctico para lograrlo que la edad teórica a la que queremos llegar. La pregunta es:

¿Cómo permanecer bella(o) y saludable?

Es mucho más fácil de lo que las personas saben o creen.

Fundamentalmente, la conservación de la belleza y la salud que todos deseamos es posible observando tres mandamientos que fueron formulados por Peter Jentschura en su bestseller de literatura sobre la salud titulado "Salud por medio de la depuración". Los tres mandamientos de la belleza y la salud son:

**Evita lo dañino
Come, bebe y haz lo útil
Expulsa lo dañino**



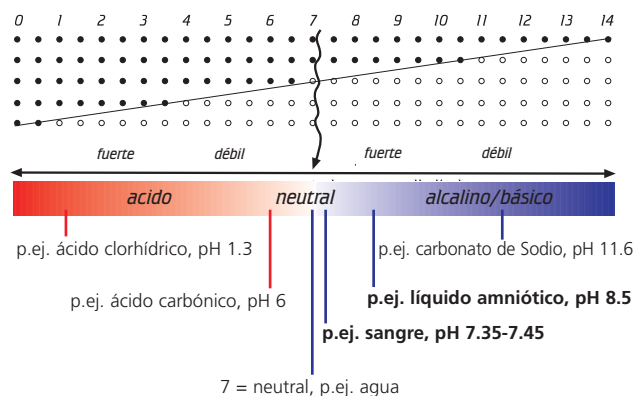
A través de millones de años nos desarrollamos de acuerdo con la naturaleza y nos adecuamos a ella. La naturaleza viviente nos proveía de sobra todas las materias vitales y minerales que necesitamos para nuestra belleza y salud. Casi no había nada dañino y lo poco que podía llegar al cuerpo, podía ser expulsado sin problemas. No podíamos sino vivir de acuerdo con los tres mandamientos de la salud. Por lo que respecta a nuestro metabolismo, tales mandamientos nos exigen evitar ácidos y venenos y buscar la formación de bases o alcalinidad. Para conservar la belleza y la salud toda la vida hay que recordar: "Lejos del ácido, cerca de la base"

La belleza y la salud son básicas, porque nuestra sangre es básica

La sangre enlaza a los 100 billones de células de nuestro cuerpo y las convierte en un todo razonable. Para sus diversas funciones requiere un valor pH básico de entre 7.35 y 7.45. Sólo en este rango básico puede fluir óptimamente, alimentar a las células y conservar limpio el organismo.

El equilibrio base - ácidos

Iones H / Iones OH



¿Qué es lo que ataca a nuestra salud y belleza?

A través de nuestras costumbres modernas de vivir y alimentarnos, los ácidos y venenos atacan en cantidades perjudiciales. La materia vital básica equilibradora en forma de minerales naturales y ricos en energía y oligoelementos casi no están disponibles en los alimentos concentrados y elaborados. En su lugar sólo hay grandes cantidades de calorías "vacías". La tabla muestra solamente algunos alimentos y estimulantes típicos con exceso de ácidos, que corroen la materia vital, así como costumbres de vida que desperdician la energía:

Carne y productos cárnicos — Ácido úrico
Carne de cerdo — Ácido sulfúrico entre otros

| | |
|----------------------------|------------------------|
| Golosinas, azúcar | |
| Productos de harina | Ácido acético |
| Edulcorantes | Ácido fórmico |
| Bebidas light | Ácido fosfórico |
| Café, té negro, vino tinto | Ácido tánico |
| Analgésicos | Ácido acetilsalicílico |
| Esfuerzo corporal excesivo | Ácido láctico |
| Estrés, irritación | Ácido clorhídrico |

Los tres tipos de enfermedad de la civilización

Si el valor pH de la sangre desciende aunque sea sólo insignificadamente, la sangre se vuelve más gruesa y se forman aglutinamientos (fenómeno de Rouleaux). El aprovisionamiento de las células con oxígeno y nutrientes, así como la eliminación y excreción de contaminantes se ven obstaculizados. Los ácidos y los contaminantes se acumulan en el cuerpo.

La fórmula ácido – base amenaza con perder el equilibrio. Este equilibrio es la base de todos los procesos metabólicos y las funciones del cuerpo porque, por ejemplo, las hormonas y las enzimas no pueden funcionar en un medio muy ácido.

Uno de los más altos principios del metabolismo es mantener estable el valor pH de la sangre y el equilibrio ácido – base. Nuestro organismo reacciona con los siguientes síntomas a una baja del valor pH.

1. Daños de la estructura
2. Expulsiones
3. Depósitos

1. Daños de la estructura

Un exceso de ácidos y venenos corroe nuestras células, tejidos y órganos, articulaciones y huesos. Las corrosiones observadas frecuentemente están acompañadas de procesos infecciosos como por ejemplo, infección de las anginas, infección de la mucosa estomacal o diabetes. Los ácidos y los venenos amenazan con sacar de balance al equilibrio ácido – base, necesario para la vida.

Para no ser afectado ni corrosionado por los ácidos y venenos, nuestro cuerpo los neutraliza con la ayuda de minerales vitales básicos, ricos en energía. En el caso de un exceso de ácidos y contaminantes y debido a la deficiencia de minerales de la alimentación moderna, el cuerpo se ve obligado a utilizar sus propias reservas de minerales o auxiliarse de ellas.

Los ácidos y los venenos consumen nuestros depósitos de minerales propios de la piel, el cabello, los dientes, las articulaciones y los huesos y mediante la pérdida del cabello y la osteoporosis también terminan con nuestra belleza y nuestra salud.

2. Expulsiones

Durante la neutralización de ácidos y venenos con ayuda de materiales básicos se originan sales neutrales. Sin embargo, nuestros principales órganos de expulsión, riñones, intestino y pulmones, no pueden expulsar constantemente grandes cantidades de ácidos y venenos o las sales neutrales que se han formado razonablemente. Cada uno de estos órganos tiene una función de expulsión bien determinada y una capacidad correspondiente. Gracias a un mecanismo de protección, la capacidad no puede ser trascendida, porque en caso contrario se llegaría a la corrosión, envenenamiento o salinización de estos órganos.

Problemas de la piel – Para que lo anterior no suceda, el organismo refuerza sus expulsiones a través de la piel. Pero esta no tiene ningún mecanismo de protección natural. De acuerdo con la sensibilidad o la concentración y agresividad de los ácidos y venenos, la piel es sometida a un esfuerzo extraordinario e irritada. Los signos visibles de lo anterior son el olor corporal, el sudor, las espinillas, el acné, el eczema, los furúnculos, la neurodermatitis, la psoriasis, la úlcera crónica de la pierna o alergias.

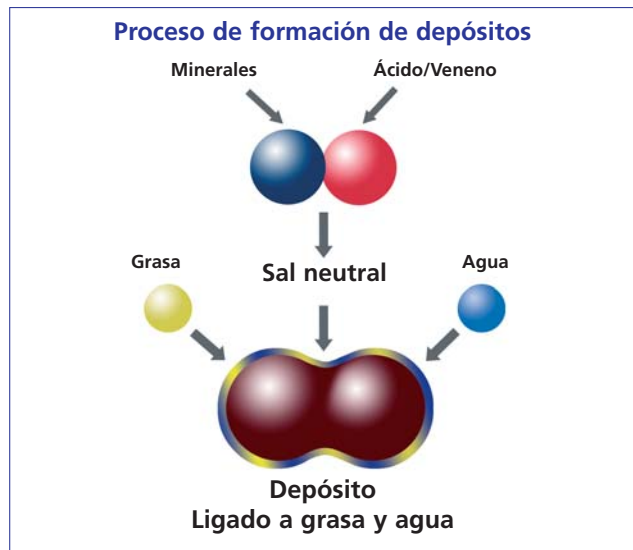
Hongos – El medio ácido o hasta venenoso de la piel y la mucosa estomacal resultante de las expulsiones cumple las condiciones ideales para el asentamiento de hongos de la piel y de las uñas, así como hongos del intestino y candidiasis. Estos se asientan en grados de acidez de entre pH 3.5 y pH 5.5. Los hongos son consecuencia y síntoma de un organismo muy ácido y envenenado. En la medicina natural los hongos son considerados como “devoradores de ácidos y venenos”. Los hongos desaparecen cuando se corrige el medio ácido de la piel, su base alimenticia ideal, a uno que forme base desde dentro y que sea básico por fuera.

3. Depósitos – ácidos neutralizados

Los ácidos y venenos que no son expulsados por los riñones, los intestinos, el pulmón ni a través de la piel o de la mucosa estomacal, son neutralizados por nuestro organismo con minerales a formar sales. Como también las sales sólo pueden ser expulsadas limitadamente, el organismo tiene que almacenarlas, enlazadas a agua y grasa, como depósitos. Así es como en muchas mujeres se forman depósitos de ácidos neutralizados en forma de celulitis, por ejemplo en los muslos, los glúteos y las caderas.



En el caso de la gota se trata de un depósito de calcio de ácido úrico después de un consumo de muchos años de demasiada albúmina. Otros depósitos se pueden manifestar en forma de reuma, cálculos en la vesícula, los riñones y la vejiga, lipomas o fibromas.



La ingestión limitada de líquidos, la deficiencia de ejercicio, la mala circulación y las bajas temperaturas de cuerpo propician el depósito de ácidos neutralizados.

La sobreacidificación se puede manifestar en diversas formas. Obsérvese usted mismo. Muchos indicios de sobreacidificación o envenenamiento se ven en nuestra "periferia", esto es, en la cara y la cabeza, en nuestra piel y en nuestras mucosidades. Caída de cabello y espinillas, sudor, comezón, hongos manchas por la edad o similares son signos infalibles de envenenamiento o acidificación.

El depósito de ácidos neutralizados se da de acuerdo con la "Jerarquía de la importancia de la vida" descubierta por Peter Jentschura y Josef Lohkämper. Aparece primero en el tejido graso, después en el tejido conjuntivo y en la musculatura.

| Civilizatosis | | |
|--|---|---|
| El desgaste de sustancias necesarias para la neutralización de ácidos y venenos produce el empobrecimiento material del cuerpo y su contaminación, cauterización y envenenamiento. Estos procesos simultáneos nosotros los llamamos civilizatosis. | | |
| Desmineralización | Acidificación e intoxicación | Contaminación |
| Funciones cerebrales alteradas, Huesos y dentadura "vacíos", Funciones glandulares suspendidas | Parkinson / Alzheimer / esquizofrenia / cataratas / glaucoma / tinnitus (zumbido en los oídos), sordera | Cerebro "lleno" / Organos de la cabeza "llenos" |
| Piel "vacía" / Uñas "vacías" | Osteoporosis / infarto / afecciones glandulares / hernia inguinal / enfermedades intestinales y estomacales / trastornos del páncreas / lagas en las piernas / daños hepáticos / cálculos renales y biliares | Organos internos "llenos" |
| Funciones glandulares cauterizadas | Altergias / hemorroides / Arteriosclerosis / presión alta / altos niveles de colesterol / trastornos circulatorios / viricosis / artrosis / padecimientos de los discos intervertebrales / reuma / gota / calambres / contracturas musculares | Membranas vasculares "llenas" (o bien, vacías de calcio y "aliquitrantadas" con colesterol) |
| Vasos sanguíneos "vacíos" | Caída del cabello / pies sudorosos / celulitis / migraña / dolores de cabeza / parodontitis / amigdalitis purulentas / pies frios / lengua con sarro / acné / caries / estreñimiento / diarrea / falta de apetito / apetito voraz / hiperactividad / ardor estomacal / desgano / decaimiento / legastenia | Músculos y cartilagos "llenos" |
| Cartilagos y cápsulas "vacías" | | Tejidos conjuntivos "llenos" |
| Cuero cabelludo "vacío" | | Tejidos adiposos "llenos" |
| Dientes de leche "vacíos" | | |
| Todos los depósitos minerales están llenos | Los líquidos del organismo están libres de ácidos y sustancias tóxicas | Todos los tejidos, vasos sanguíneos, órganos, músculos y cápsulas están libres de impurezas |
| Remineralización y regeneración | Desacidificación y desintoxicación | Depuración y belleza |

Una vez que estos depósitos están llenos, siguen otros almacenamientos en las articulaciones, encapsulados y riñones, en la vesícula biliar y en la vejiga, después también en los órganos y finalmente en el corazón y en el cerebro. Debido a que en las manos y en los pies, en las rodillas y en los tobillos y también en el cuello y en la región de los hombros dominan temperaturas más bajas que en el centro del cuerpo, los depósitos se colocan primero en estos sitios periféricos. Las sales de más difícil solución en agua, como por ejemplo las del ácido úrico, el ácido oxálico y el ácido tánico se almacenan primero.

¿Qué es el envejecimiento?

Las costumbres modernas de vida y de alimentación recargan nuestro metabolismo con grandes cantidades de ácidos y venenos. Estos originan corrosiones, consumo de minerales, problemas de expulsión y depósitos de ácidos neutralizados. Terminan con nuestra belleza y salud y envejecemos muy rápido.

Hombres aún jóvenes, pierden el cabello. Mujeres jóvenes tienen celulitis. Nuestro envejecimiento está caracterizado por corrosiones como la diabetes, pérdida de minerales en piel y cabello, en dientes y uñas, en huesos y cartilagos, tejido conjunto y articulaciones. Todos estos depósitos de minerales son las columnas de nuestra belleza y nuestra salud.

Nuestro envejecimiento también está marcado por problemas de expulsión como sudoración o espinillas, neurodermatitis o acné así como diversas formas de depósitos como celulitis, gota, reuma y cálculos en riñones y vesícula.

Es tiempo de volverse a ocupar de cómo conservar la belleza y la salud toda la vida con costumbres de comportamiento, de alimentación, de aseo corporal y de manera de vivir, que no es el caso en la mayoría de la gente actualmente. Porque envejecimiento no debe significar permanecer enfermo más tiempo que las generaciones anteriores, sino ser más tiempo bello y saludable.

¿Qué es la belleza? ¿Qué es la salud?

La salud del cuerpo es la ausencia de ácidos, venenos y contaminantes en las células, los tejidos y los órganos al tiempo que los depósitos de minerales vitales están llenos. El que estos depósitos permanezcan el mayor tiempo posible sin ser tocados, es la mejor condición para permanecer permanentemente bello y saludable.

Si todas las células, tejidos y órganos disponen de un potencial de materia vital suficiente, todos están en la capacidad de regenerarse constantemente y de expulsar sustancias dañinas.

¿Cómo permanecer bella y saludable?

¡Evita lo dañino!

La condición básica para una belleza y una salud duraderas es evitar o de preferencia suprimir las costumbres de vida mencionadas anteriormente, que tienen que ver con la formación de los ácidos, por ejemplo mediante el estrés, el ejercicio exagerado así como las costumbres de alimentación con demasiada albúmina, grasas animales, azúcar y golosinas, café, tabaco, alcohol, comida chatarra y productos elaborados con conservadores y sustituirlos con nutrimentos formadores de base.

Desde hace millones de años necesitamos la materia vital de las plantas para la belleza y la salud.



¡Come, bebe y haz cosas útiles!

Mediante una alimentación predominantemente vegetariana de valor integral y consecuentemente sobrada en minerales y formadora de base, con mucha verdura, fruta y comestibles vegetales omnimoleculares podemos asegurar que los depósitos de minerales corporales estén llenos y perduren nuestra belleza y salud. Alen, Minalka, WurzelKraft entre otros son comestibles omnimoleculares que se producen a partir de numerosas plantas. La gran cantidad de nutrientes que contienen les dio su nombre a estos comestibles: omnes = todo – moléculas = omnimolecular.

Consejo para la alimentación diaria

80% alimentos formadores de base
20% alimentos formadores de ácido

Tomar aproximadamente 1 litro de agua pura o de jugo de frutas con agua mineral y de 1 a 1½ litros de té de hierbas lava al organismo y a los órganos expulsores. El estrés se equilibra, por ejemplo, con meditación, ejercicio autógeno, la lectura de un buen libro o mediante un paseo relajante. En lugar de los deportes exagerados pueden estar el Yoga, el Thai-Chi y el Stretching.

Encuentre su propio camino entre el ácido y la base, porque “el placer es una cuestión de cantidad”. Pequeñas cantidades de ácidos pueden ser disfrutadas “compensadamente” con un excedente de bases. Uno puede y debería equilibrar todo placer excesivo en ácidos con una alimentación formadora de base, así como con una limpieza corporal básica.

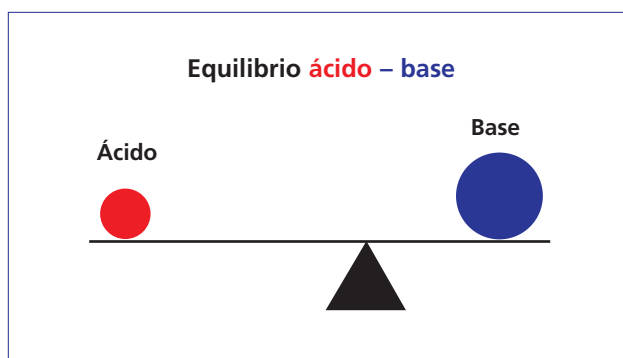
Equilibrio saludable:

| | |
|------------------------|--|
| 1 taza de café | : 1 cucharadita de WurzelKraft + una copa de agua |
| Una comida con carne | : una porción grande de verdura o de ensalada |
| Ejercicio exagerado | : un baño entero básico |
| Una rebanada de pastel | : un baño de pies básico + 1 cucharadita de WurzelKraft |

¡Elimina lo nocivo!

Las modernas enfermedades de la civilización sólo pueden surgir porque nuestros órganos de expulsión, provistos por la naturaleza, no están en condiciones de eliminar constantemente grandes cantidades de ácidos y venenos y las sales neutrales formadas con la ayuda de minerales propios del cuerpo. A nuestro cuerpo no le queda otra salida que el almacenamiento de sustancias nocivas no eliminables.

Para volver a alcanzar o para conservar la belleza y la salud, se recomienda una “cura de ácidos neutralizados”, que elimina efectivamente ácidos y venenos con la ayuda de los órganos expulsores piel y mucosa estomacal, vuelve a producir el equilibrio ácido – base y elimina exitosamente los ácidos neutralizados depositados.



¿Cómo me depuro exitosamente?

Con los 3 pasos de la depuración para una regeneración exitosa

Depuración significa retiro de depósitos de la piel, las células, tejidos, glándulas, articulaciones y órganos del cuerpo. Para nuestro metabolismo esta depuración en tres pasos significa:

- liberar los ácidos neutralizados depositados en sus componentes
- metabolizar los ácidos y venenos liberados
- expulsar los contaminantes a través del intestino y los riñones, la piel y las mucosas.

Con una preparación cuidadosa de la “depuración de tres pasos” se evita un esfuerzo excesivo del organismo al principio y de esta forma el “empeoramiento del principio” o crisis de curación, de los que eventualmente ya se ha tenido experiencia con las dietas o con las curas de depuración.

La “depuración de tres pasos” se prepara cuidadosamente para expulsar exitosamente y sin molestias los depósitos formados durante años. Esta preparación razonable es más adecuada mientras más envenenado, con depósitos o sensible sea el cuerpo a ser limpiado. Consta de dos importantes medidas:

1. Con la higiene corporal básica son expulsados muchos ácidos y venenos, esto es con baños básicos de pies o completos, con vendas básicas, enjuagues o similares.
2. El potencial de neutralización y metabolismo se optimiza omnimolecularmente con una cocina de valor integral vegetariano y con alimentos omnimoleculares.

El más alto mandamiento de la depuración dice: "Mientras más contaminado, con depósitos o sensible sea el organismo, depurar con mayor cuidado"

La primera medida de preparación es la expulsión de ácidos y venenos. Para eso, las capacidades de expulsión de los órganos de expulsión deben ser optimizados básicamente y con formación de base; los de la piel y las mucosas deben ser activados.

Apoyamos a los riñones tomando diariamente de 1 a 1½ litros de agua pura y alimentos omnimoleculares. Un nutrimento biológico de valor integral con mucha verdura y fruta ayuda al intestino formando base. El ejercicio regular con respiración profunda favorece al pulmón, incentiva el aprovisionamiento de oxígeno mediante una mejor circulación de la sangre y propicia el transporte hacia fuera de los ácidos neutralizados mediante un mejor drenaje linfático.

Dado que las capacidades de estos órganos hasta ahora no han sido suficientes para expulsar los ácidos y los contaminantes, este cuello de botella de la eliminación tiene que ser resuelto con la ayuda de la piel y la mucosa estomacal.

La función de expulsión de la piel y de la mucosa estomacal es activada efectivamente mediante la higiene corporal básica con un valor pH de aprox. 8.5 y se rige por el efecto de limpieza del líquido amniótico de la madre. Tiene un valor pH básico de aprox. 8.5, es rico en minerales y tiene un alto nivel energético.

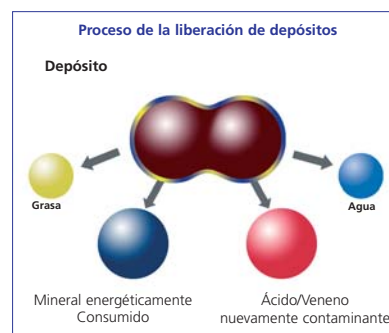


En la higiene o limpieza corporal básica la piel expulsa, de acuerdo con el principio efectivo del equilibrio de las concentraciones, a los ácidos y venenos al medio alcalino. La higiene corporal básica saca de la piel los ácidos y venenos agobiantes, previene las irritaciones de la piel y optimiza la auto humectación. La piel es descongestionada y limpiada y pronto se siente como seda. Los riñones, el intestino y los otros órganos de expulsión experimentan una descarga efectiva mediante esta efectiva vía fisiológica.

Para la higiene corporal básica hay una gran cantidad de posibilidades de aplicación: baños de pies, baños enteros, baños de manos, brazos y parciales, vendas o chales, enjuagues, frotamiento, masajes, medias básicas, mangas básicas, inhalaciones, limpieza dental, etc. Después se inicia la "depuración de tres pasos" con la liberación básica de los depósitos.

El 1er. paso de la "depuración de tres pasos" es la liberación de los depósitos

Después de la eliminación preparada de la mayor cantidad posible de ácidos y venenos y posterior al incremento del potencial básico del metabolismo se da la tercera medida central de la eliminación de depósitos mediante



el té de hierbas y agua. Cada té aborda depósitos diferentes y los disuelve. La eliminación de depósitos consiste en la desintegración de una sal almacenada en la parte neutralizante mineral (por ejemplo, Calcio) y en el resto de ácido o veneno. Esto significa que por la separación del depósito los ácidos neutralizados y los venenos vuelven a ser despertados a la vida y pueden volver a agobiar al organismo con su agresividad.

Simultáneamente se liberan también agua y grasas que hasta ahora habían rodeado a las moléculas del depósito para que no pudieran dañar al organismo. Estos conglomerados que consisten del depósito, grasa y agua, son el origen de los estómagos abultados de la gente contaminada y también de la celulitis en las caderas y glúteos. Allí se encuentran los depósitos en la grasa del intestino o de los riñones; también en el tejido subcutáneo de caderas, glúteos o brazos.

Razonablemente se apoya durante la depuración a los órganos de expulsión importantes, riñones e hígado. Además de un abastecimiento aumentado de minerales de los riñones, resultan de gran utilidad la alcachofa, como planta que contrarresta el veneno, y las vendas básicas para apoyar la función del hígado.

Todos los órganos de expulsión trabajan óptimamente y, especialmente mediante higiene corporal básica le ayudamos al organismo a expulsar rápida y directamente ácidos y contaminantes a través de la vía de escape adicional, "piel y mucosas".

Para empezar con el té de hierbas, se deben tomar de una a tres tazas por día. La cantidad de té puede aumentar hasta a ½ a 1 litro por día y más. Las personas que están muy contaminadas debieran comer grandes cantidades de alimentos omnimoleculares paralelamente a la bebida de grandes cantidades de té así como realizar higiene corporal básica regularmente y un apoyo básico del hígado y los riñones.

A lo largo del día y distribuido con el té, se deben tomar de 1 a 1½ litros de agua sin gas, pobre en minerales. Mediante la bebida de agua pura se diluye la concentración de los contaminantes y esto ayuda a que sean expulsados por la piel y por los riñones. Dado que los riñones sólo son capaces de expulsar líquidos de un grado de acidez máximo de pH 4.4 este "cerrojo" es esquivado mediante el alto grado de disolución. De tal forma, las materias contaminantes son expulsadas con mayor facilidad y no se almacenan de nuevo en el cuerpo.

El 2. paso de la "depuración de tres pasos" es la metabolización de los ácidos y venenos liberados

El 2do. paso debe darse simultáneamente al primero. Debido a la alimentación de la civilización reinante es necesario hacer un cambio de esta, que predominantemente es formadora de ácidos a una que sea predominantemente formadora de base. Esta debiera ser rica en nutrientes necesarios para la vida como minerales y vitaminas así como albúminas y aceites vegetales.

Un nutrimento de valor integral biológico y alimentos omnimoleculares son la mejor fuente para un aprovisionamiento suficiente de materia vital. Mediante una ingesta adecuada de minerales, oligoelementos y vitaminas de las plantas se pueden neutralizar los ácidos y venenos que circulan por el organismo.

Considere que los riñones necesitan minerales formadores de base para poder expulsar los ácidos.

Los estudios han comprobado que sólo el cambio en la alimentación ciertamente puede equilibrar las defi-



ciencias de minerales, pero no es suficiente para volver a llenar los depósitos de minerales y bases.

Por lo anterior además del cambio a un nutrimento biológico de valor integral con el consecuente abastecimiento de alimentos omnimoleculares se empieza con la neutralización de ácidos y venenos. En los casos de una demanda alta de materia vital rica en energética, por ejemplo en deportistas, mujeres embarazadas o en climaterio o en personas mayores, los nutrimentos deben ser suministrados en dosis mayores. En los alimentos vegetales no existe el riesgo de una sobre dosificación, porque la materia le es provista al cuerpo tal como aparece en la naturaleza.

Mediante la expulsión de contaminantes y la ingesta de materia vital natural, el organismo se descarga y se refuerza considerablemente.

El 3. paso de la "depuración de tres pasos" es la higiene corporal básica de ácidos y venenos a través del hígado y los riñones, la piel y las mucosas

La higiene corporal básica se inicia con baños diarios de pies de por lo menos 30 minutos a la temperatura del cuerpo o con el uso de medias básicas durante la noche. La medicina natural considera a los pies como "riñones auxiliares", porque a través de las plantas de los pies, ricas en glándulas, se pueden expulsar muchos productos del metabolismo, ácidos y venenos, lo que resulta evidente, por ejemplo en el llamado pie sudoroso. Mediante baños de pies básicos y un aprovisionamiento rico en minerales, el problema del pie sudoroso puede ser eliminado rápidamente.

En el caso de várice se recomienda una temperatura de 25° – 28° C para el baño de pies. Se aplica la regla de oro: Mientras más graves sean las várices, la temperatura del baño de pies debe ser más baja. Ocupe el tiempo que ve la televisión, el de la lectura o aún el tiempo que pasa ante el escritorio para los baños básicos de pies. En el invierno, calientes y en el verano fríos, un verdadero alivio para los pies. ¡Utilice sus pies como auxiliares de los riñones!

Conocemos las medias básicas a partir de la antigua tradición del párroco Kneipp. Entonces, las medias eran humedecidas con agua. Para aumentar su efecto, actualmente se perfeccionan básicamente. La utilización de medias básicas es especialmente apropiada para personas que disponen de poco tiempo, ya que se las puede utilizar por la noche, también para los brazos.

Consisten en un par interno delgado de algodón 100% y un par exterior grueso de lana pura. Las medias internas se mojan en solución alcalina básica por corto tiempo, luego se exprimen y se ponen en el cuerpo húmedas. Sobre ellas se coloca el par seco de medias de lana. Con ellas puestas, se duerme uno rápida y profundamente. Después de cada uso, las medias internas tienen que ser lavadas para que se puedan volver a usar en cualquier momento.

En el caso de várices, las medias pueden ser usadas 1 a 2 horas, de acuerdo con el bienestar. Las medias deben ser de fibra natural y de tejido flojo. Nunca deben quedar apretadas.

De acuerdo con el principio de las medias básicas, también se pueden usar vendas básicas. Un paño delgado de algodón u otra fibra natural se moja básicamente, se exprime bien y se coloca. Sobre él se extiende un paño seco. En caso dado, se puede usar una bolsa de agua caliente. Se pueden vendar por ejemplo las rodillas. El cuello, los riñones, el vientre o se puede utilizar el mismo método para el hígado.



Baño como el de un bebé

Los baños completos básicos son una medida importante para una depuración efectiva. Activan la mayor parte posible de la superficie del cuerpo, que es de 2 m², para la expulsión.

La piel de los bebés hasta su nacimiento no conoce sino el "baño completo" básico del líquido amniótico de la madre.

Los baños básicos largos, que pueden durar de dos a seis horas, han demostrado su efectividad. Para tales baños debe utilizarse una cantidad mayor de sales de baño, para lograr mayor efectividad.

El cepillado en dirección de expulsión durante el baño incrementa la capacidad de expulsión de la piel. En los baños de pies y enteros se realiza cada 10 minutos un masaje con cepillo en la dirección de expulsión de la piel. Se activa la circulación en la piel y cada uno de los poros se abre, se aumenta la capacidad de expulsión de la piel. Se cepilla en dirección de la punta de los pies, hacia las axilas y hacia el sector uro genital.

En el caso de problemas de expulsión como el acné o la piel de la cara fuertemente irritada, estas regiones desoladas son descargadas mediante la expulsión de contaminantes por medio de baños de pies o enteros. En este caso se renuncia a la aplicación básica en la cara misma.

En el caso de tejidos desolados, como por ejemplo, pies diabéticos o ulcerada la pierna, se renuncia al baño del pie afectado. El tejido desolado se descarga mediante la higiene básica del resto del cuerpo así como su desacidificación. La expulsión se da evitando el tejido lastimado.

La "depuración de tres pasos" en la práctica

Las medidas preparativas:

Diariamente y desde el principio:

- Baños básicos de pies de por lo menos 30 minutos de duración
- Nutrimento biológico de valor integral, alimentos omnimoleculares
- 1 – 3 tazas de té de hierbas eliminador de depósitos
- ½ – 1 litro de agua pura, sin minerales y sin gas
- Ejercicio regular sin esfuerzo excesivo
- 1 baño básico completo por semana

Medidas después de 2 o 3 semanas:

- Diariamente 3 – 5 tazas de té de hierbas
- 1 – 1½ litros de agua pura, sin minerales y sin gas
- Nutrimento biológico de valor integral
- Alimentos omnimoleculares de acuerdo con la necesidad
- 5 – 6 baños de pies básicos por semana
- 1 – 3 baños completos básicos por semana
- Tres a cinco veces medias básicas
- Ejercicio regular sin esfuerzo excesivo.



Salud por medio de la depuración

Peter Jentschura · Josef Lohkämper
ISBN 3-933874-11-4

Este libro proporciona un conocimiento muy novedoso sobre la salud, la enfermedad y la curación. Después de su lectura mirará su cuerpo de otra forma y conocerá los caminos que lo llevarán a una salud y belleza duraderas.

Le asesoraremos con gusto

Jentschura International S.A. de C.V.

German Centre · Av. Santa Fé No. 170 · Oficina 5-1-3

Col. Lomas de Santa Fé · 01219 México D.F.

Phone (+52.55) 50205060 · Fax (+52.55) 50205061

e-mail: jentschura-intl@gmx.net

www.jentschura.com.mx

Instrucción: Los consejos expuestos han sido investigados concienzudamente por el autor y probados cuidadosamente. Sin embargo, no se puede obsequiar una garantía y en todas las enfermedades serias es válido siempre recurrir la prescripción expresa, el consejo de un profesional médico. Queda excluida la responsabilidad del autor o de la editorial en el caso de daños a las personas, las cosas o la propiedad.

© 2001 Verlag Peter Jentschura · 48163 Münster · Germany

10/2005