

# Vyloučení škodlivých usazenin

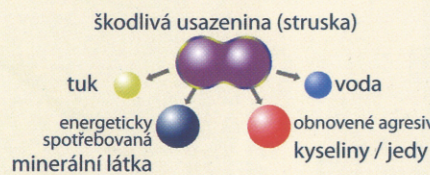
„Trojskok vyloučení škodlivých usazenin“: Dr. h. c. Peter Jentschura byl první, kdo zjistil, že lidský organismus provádí úspěšnou detoxikaci ve třech krocích látkové výměny:

## 1. Rozpouštění škodlivých usazenin

Cílené štěpení škodlivých usazenin (strusek)\* na jejich původní složky, a tím nastartovaná reaktivace doposud neutralizovaných kyselin a škodlivin pomocí rozpouštěcích prostředků:

- neutrální rozpouštěcí prostředky jako je voda, zeleninové šťávy, speciální bylinkové čaje, homeopatické prostředky apod.
- kyselé rozpouštěcí prostředky jako jablečný ocet, solanka apod. Vyžadují intenzivnější neutralizaci a vylučování, takže představují větší zatížení

\* Škodlivé usazeniny jsou nevyloučené kyseliny a jedy neutralizované minerálními látkami, vázané na tuky a vodu a posléze usazené v těle



Pozitivním vedlejším efektem detoxikace je redukce tělesné váhy. Rozpuštění škodlivých usazenin umožňuje též vylučování tuků a vody, které na ně byly dosud vázány.

Škodlivé usazeniny nelze vyloučit bez jejich cíleného rozpouštění!

## 2. Neutralizace

Cílená neutralizace a bezpečnější odstraňování kyselin a jedů se provádějí pomocí zásadotvorných vitamínů a minerálních látek z omnimolekulární stravy!

Během vylučování škodlivých usazenin je organismus dále ještě zatěžován: ke každodenní zátěži se přidávají reaktivované kyseliny a jedy z rozpuštěných škodlivých usazenin. Proto teď organismus potřebuje na podporu svých orgánů, především ledvin, více zásadotvorných rostlinných vitamínů. Tyto vitamíny jsou v hojném množství obsaženy v zelenině a ovoci, v salátech, bylinkách, různých druzích ořechů a v semínkách.

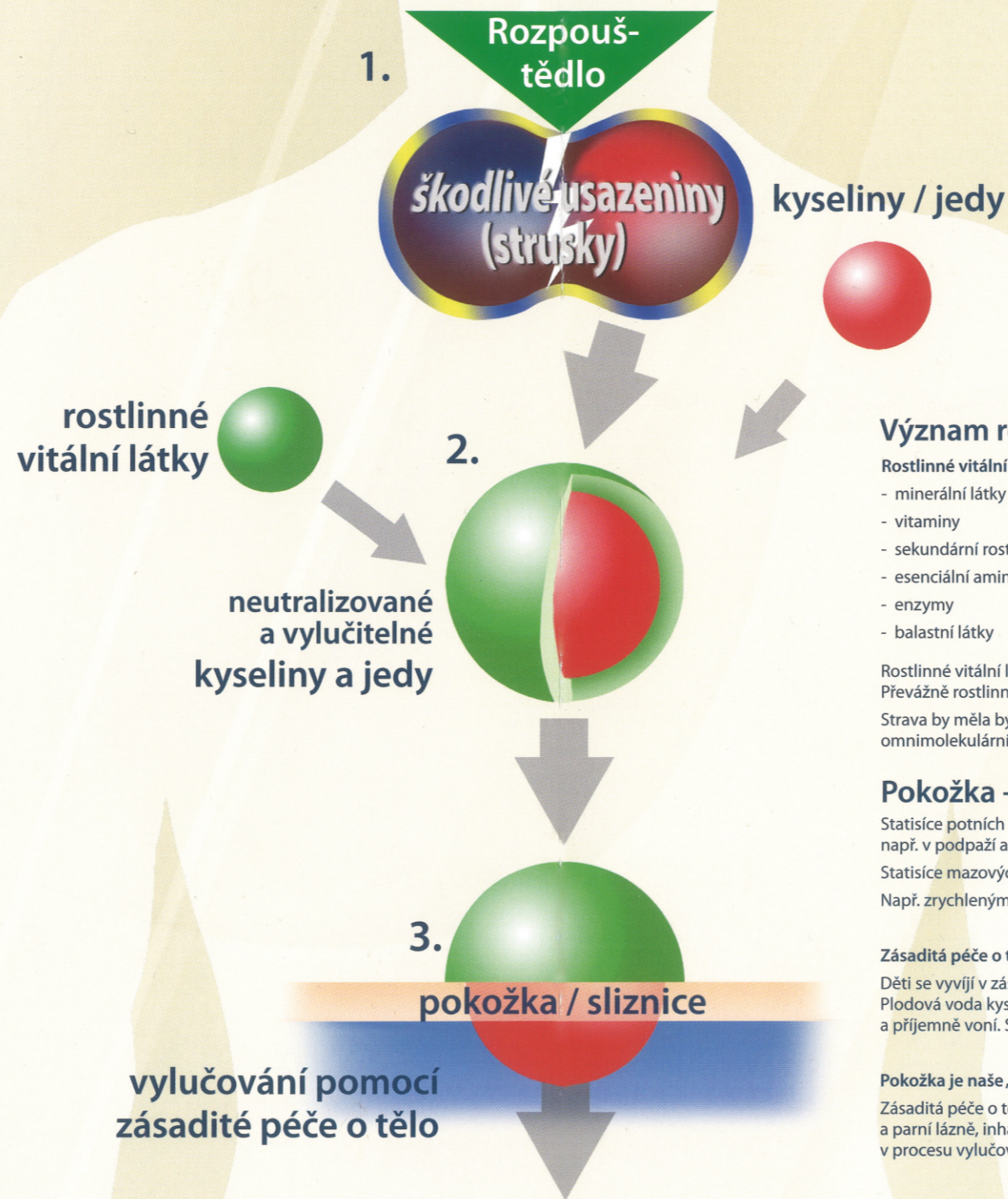
Vyloučení škodlivých usazenin se zásadotvornými rostlinnými vitamíny proběhne bez krizí!

## 3. Vylučování

Cílené vylučování kyselin a škodlivin ledvinami, střevy, plícemi a zvláště pokožkou a sliznicemi pomocí zásadité péče o tělo.

Ledviny, střeva a plíce mohou vyloučit jen určité množství škodlivých látek a nadměrné množství kyselin a jedů je přetěžuje. Tato slabina se projevuje, jakmile se do těchto orgánů dostanou škodlivé usazeniny. Zásaditou péčí o tělo je možné tuto omezenou kapacitu doplnit o vylučování pokožkou a sliznicemi.

Aby bylo celkové pročištění úspěšné, musí být doprovázeno zásaditou péčí o tělo!



## Každodenní zatěžování organismu kyselinami a jedy

- nepřetržitě vlivem látkové výměny, silněji např. při extrémní tělesné zátěži, při cukrovce nebo při půstu
- poživatiny a pochutinami s vysokým obsahem kyselin
- vlivy životního prostředí
- stresem a tlakem na výkon

Organismus potřebuje během detoxikace všechny síly a vitamíny látky, aby se zbavil rozpuštěných kyselin a jedů.

## Význam rostlinných vitamínů látek pro organismus

### Rostlinné vitamíny látky

- minerální látky a stopové prvky
- vitamíny
- sekundární rostlinné látky
- esenciální amino- a mastné kyseliny
- enzymy
- balastní látky

Rostlinné vitamíny látky jsou pro svou mnohotvárnost, biologickou využitelnost a pro své specifické funkce nenahraditelné. Převážně rostlinná a rozmanitá strava tělu dodává málo kyselin, ale za to hodně zásadotvorných vitamínů látek!

Strava by měla být převážně rostlinná. Protože každá rostlina obsahuje jen určité vitamíny látky, je třeba dbát na rozmanitost omnimolekulárních kombinací.

### Funkce vitamínů látek

- neutralizace kyselin a jedů pro vytvoření rovnováhy kyselin a zásad
- posilování imunitního systému
- optimalizace činnosti enzymů a všech procesů látkové výměny
- vitamíny látky jsou stavební kameny regenerace. Udržují nebo opravují struktury, funkce, zdraví a krásu.

## Pokožka - geniální vylučovací orgán

Statisíce potních žláz vylučují v první řadě kyselé škodlivé látky. Na lidském těle se nachází až 200 potních žláz/cm<sup>2</sup>, např. v podpaží a na nohou.

Statisíce mazových žláz vylučují hlavně jedy. Každý vlas nebo chlup má mazovou žlázu. Např. zrychleným dělením kožních buněk (lupy) jsou vylučovány jedy vlasovou pokožkou.

### Zásaditá péče o tělo – neúčelnější a neefektivnější přírodní pomoc při vylučování!

Děti se vyvíjejí v zásadité plodové vodě matky a po devět měsíců vylučují kyseliny a škodliviny téměř výhradně pokožkou. Plodová voda kyseliny neutralizuje, takže nezatěžují pokožku dítěte. Dětská pokožka je zásaditá, sametově hebká a příjemně voní. Stává se až časem vlivem výměšků potních a mazových žláz stále kyselější.

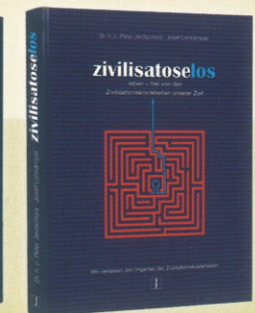
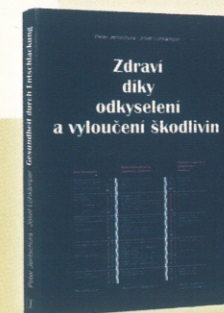
### Pokožka je naše „třetí ledvina“! Nohy jsou naše „pomocné ledviny“!

Zásaditá péče o tělo formou zásaditých celkových koupelí, koupelí nohou, návléků, punčoch a zábalů, masáží, sauny a parní lázně, inhalací, omýváním atd. zvyšuje vylučovací kapacitu pokožky a sliznic. Překonává se tak slabé místo v procesu vylučování přes ledviny, střeva a plíce. Zároveň se tak odlehčuje i ostatním vylučovacím orgánům.

Zachovejte si zdravý pravidelným vylučováním škodlivých usazenin!

Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin

Peter Jentschura  
Josef Lohkämper  
Přes 150 000  
prodaných kusů  
Počet stran: 238  
Vazba: vázaná  
ISBN 978-80-254-4565-5



zivilisatoselos

Život bez civilizačních  
chorob (naší doby)  
Dr. h. c. Peter Jentschura  
Josef Lohkämper  
Tato kniha je dostupná pouze  
v německém jazyce.  
Počet stran: 374  
Vazba: vázaná  
ISBN 978-3-933874-30-6



Verlag Peter Jentschura  
Literatur für Leben und Gesundheit  
Tel.: +49 (0) 25 36 – 34 29 90 · Fax: +49 (0) 25 36 – 3 42 99 99  
www.verlag-jentschura.de · D-48163 Münster

Vydavatel a distribuce knihy Zdraví díky odkyselení:  
Vladislava Šafratová  
Chrastavská 96/82 · 190 00 Praha 9 · Mob: 775 959 134  
info@regenerujte.cz · www.regenerujte.cz

# Zanesení organismu škodlivými látkami

Zásaditá krev (pH 7,35 – 7,45) je základem našeho života. Náš organismus neutralizuje pomocí minerálních látek kyseliny a jedy, které nemohou být vyloučeny ledvinami, střevy, plícemi ani pokožkou a sliznicemi. Vznikají tak neutrální soli, které jsou vylučovány v omezené míře, a ty nadbytečné jsou v organismu ukládány – vázané na tuky a vodu – jako škodlivé usazeniny (strusky).

## Odkud pocházejí kyseliny?

- kyselina močová, např. nadměrnou konzumací bílkovin obsahujících purin
- kyselina sírová, např. z vepřového masa a vajec
- kyselina octová, např. ze sladkostí a pokrmů obsahujících ocet, cukr a bílou mouku
- ketokyselina, aceton, např. z nedostatečného spalování tuků např. u diabetiků
- kyselina mravenčí, např. ze sladidel
- kyselina dusičná, např. z nakládaných mas a umělých sýrů
- tanin, např. z černého čaje, zrnkové kávy a vína
- kyselina oxalová (šťavelová), např. z kakaa a čokolády
- kyselina fosforečná, např. z energetických a nealkoholických nápojů (typu cola)
- kyselina acetylosalicylová, např. z léků proti bolesti
- kyselina uhličitá ze špatného ovzduší, povrchního dýchání, nedostatku pohybu, nadměrné tělesné námahy a sycených nápojů
- kyselina mléčná, kyselina močová, kyselina solná, např. ze stresu a nadměrné tělesné námahy
- různé kyseliny z mikroorganismů, např. plísní, bakterií, parazitů, např. ve střevě nebo krvi

## Odkud pocházejí jedy?

- nikotin a alkohol
- přiboudlý alkohol z bakteriálního rozkladu uhlohydrátů ve střevě (nadýmání)
- toxické aminy jako kadaverin, vznikající při bakteriálním rozkladu bílkovin (hniloba) ve střevě
- mykotoxiny z plísní ve střevě nebo krvi (např. kandida)
- umělé příchutě, dochucovadla, konzervační prostředky
- jedy ze zubních náhrad, např. amalgam
- lehké i těžké kovy, např. hliník z deodorantů
- očkování
- mycí prostředky, lešticí prostředky do myček, prací prostředky, aviváž
- chemické látky na pracovišti, z oděvů, nábytku, podlah
- jedy škodlivé pro životní prostředí – insekticidy, herbicidy, pesticidy
- energetické zátěže jako mobilní telefony, mikrovlnné trouby, elektrosmog

## Co způsobují kyseliny a jedy v našem těle?

Kyseliny a jedy oslabují náš imunitní systém, který je závislý na hodnotě pH. Stoupá nebezpečí nákazy infekcí a riziko vzniku alergie.

### Poškození struktur organismu poleptáním nebo "zajedováním":

- |                            |                            |                        |
|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| - zánět mandlí             | - cukrovka                 | - tinitus              |
| - zánět žaludeční sliznice | - neplodnost               | - Alzheimerova choroba |
| - žaludeční vředy          | - artritida/artróza        | - Parkinsonova choroba |
| - zánět střev              | - záněty kloubů            | - srdeční infarkt      |
| - Crohnova choroba         | - bolesti svalů            | - mozková mrtvice      |
| - atopický ekzém           | - zánět šlachových pouzder | - ...                  |

## Co dělá naše tělo s kyselinami a jedy?

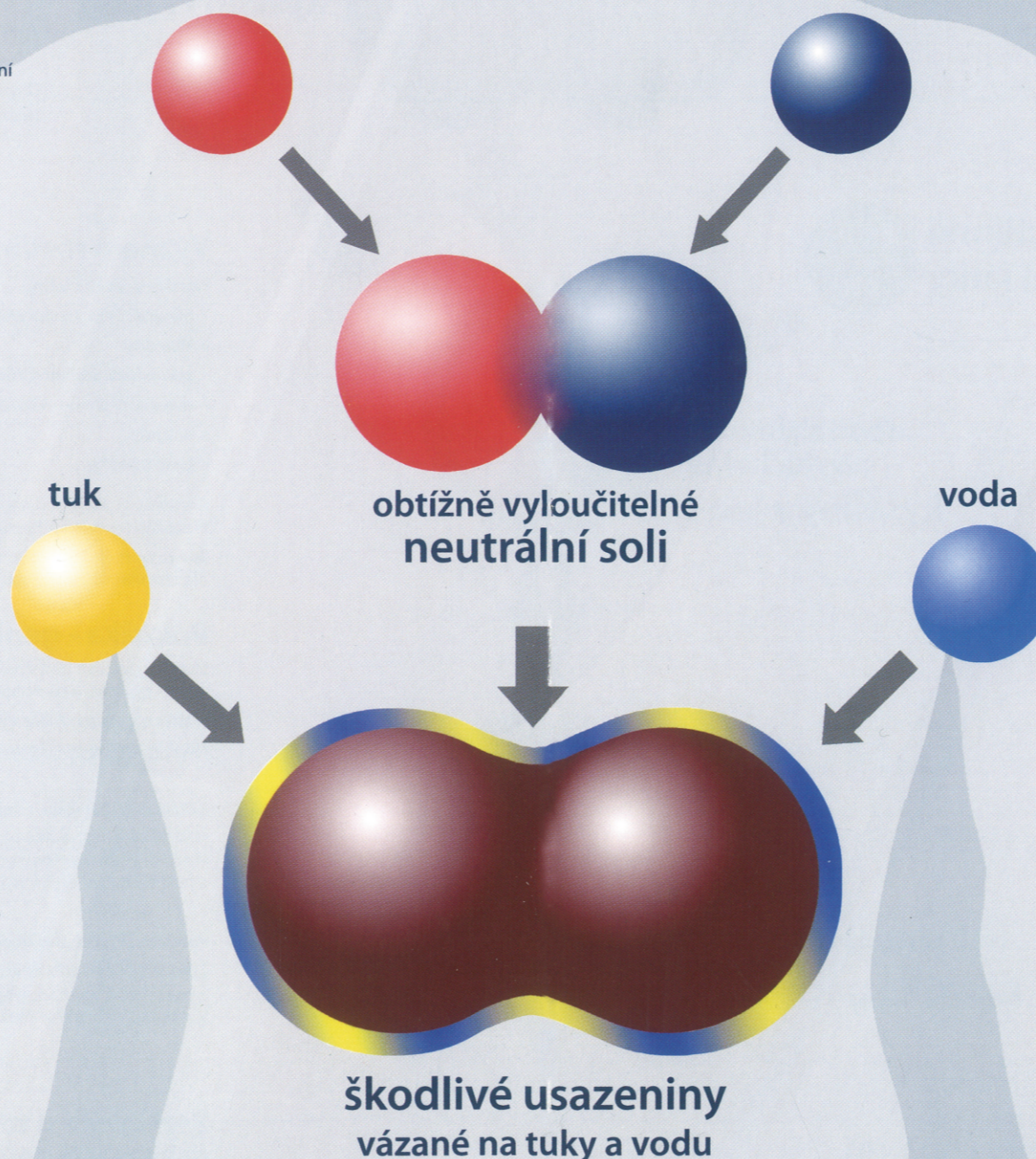
Ledviny, střeva a plíce mají za úkol vyloučit pokud možno všechny kyseliny a jedy. Jestliže jsou tyto orgány přetíženy, pokouší se tělo vyloučit kyseliny a jedy pokožkou a sliznicemi.

### Výměšky

- |                            |                                |                 |
|----------------------------|--------------------------------|-----------------|
| - zubní plak               | - alergické reakce             | - lupénka       |
| - hnisavé mandle           | - mastná pokožka, mastné vlasy | - ztvrdlá kůže  |
| - pálení žáhy, reflux      | - pupínky, akné                | - hemoroidy     |
| - pocení, návaly horka     | - ekzémy, nežity               | - otevřená noha |
| - pocení nohou a v podpaží | - záněty kůže, abscesy         | - plísně        |
| - atopický ekzém           | - lupy                         | - bradavice     |
| - pásový opar              |                                | - ...           |

## kyseliny / jedy

## minerální látky



## Odkud se získávají minerální látky?

Minerální látky by tělo mělo v dostatečném množství dostávat v převážně rostlinné denní potravě.

Náš dnešní „moderní“ způsob života a stravování s nadbytečnými kyselinami a jedy nám dodává jen velmi málo energeticky bohatých organických minerálních látek. Naše tělo je proto nuceno stále více odebírat minerální látky potřebné k neutralizaci kyselin a jedů z vlastních zásob.

### Naše zásobárny minerálních látek

- vlasy a vlasová pokožka
- zuby, dásně
- nehty
- pokožka
- vaziva
- tepny, žíly
- šlachy
- chrupavky
- kosti
- ...

### Strukturální poškození vzniká demineralizací

- šedivění vlasů, padání vlasů, pleš
- zubní kaz, parodontóza
- lámavost nehtů na rukou i na nohou
- pergamenová kůže
- oslabení vazivových tkání
- potíže s plotýnkami
- tříselná kýla
- onemocnění žil, křečové žíly, metličkové varixy
- natržení šlach
- artróza
- osteoporóza
- ...

## Co dělá naše tělo s neutrálními solemi?

Naše ledviny mohou vylučovat soli pocházející ze stravy nebo vytvářené v těle jen v omezené míře. Nevyloučené soli se v těle usazují jako škodlivé usazeniny, strusky.

### Usazeniny:

- |                           |                          |                                            |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|
| - nadměrné svalové napětí | - nadváha                | - dna, revma                               |
| - zatvrdliny              | - adipozita              | - ledvinové, močové a žlučnickové kamínky  |
| - špatné prokrvení        | - stařecké skvrny        | - šedý zákal                               |
| - arterioskleróza         | - nádory                 | - bolesti svalového aparátu (fibromyalgie) |
| - celulitida              | - fibromy, lipomy, myomy | - ...                                      |
| - zadržování vody/otoky   | - bujení, cysty          |                                            |

## Naše zdraví je v nebezpečí!

U mnoha lidí se tělo z 50 % skládá ze škodlivých toxických usazenin (strusek)!

Čelit tomuto nebezpečí znamená provádět v praxi metodu Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin!



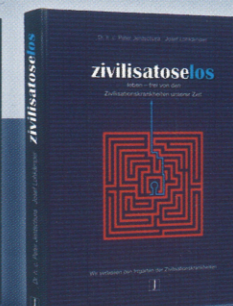
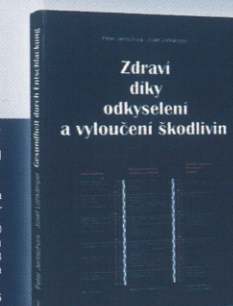
Verlag Peter Jentschura  
Literatur für Leben und Gesundheit  
Tel.: +49 (0) 25 36 – 34 29 90 · Fax: +49 (0) 25 36 – 3 42 99 99  
www.verlag-jentschura.de · D-48163 Münster

Vydavatel a distribuce knihy Zdraví díky odkyselení:  
Vladislava Šafratová  
Chrastavská 96/82 · 190 00 Praha 9 · Mob: 775 959 134  
info@regenerujte.cz · www.regenerujte.cz

### Zdraví díky odkyselení a vyloučení škodlivin

Peter Jentschura  
Josef Lohkämper  
Přes 150 000  
prodaných kusů  
Počet stran: 238  
Vazba: vázaná

ISBN 978-80-254-4865-5



### zivilisatoselos

Život bez civilizačních  
chorob (naší doby)  
Dr. h. c. Peter Jentschura  
Josef Lohkämper  
Tato kniha je dostupná pouze  
v německém jazyce.  
Počet stran: 374  
Vazba: vázaná  
ISBN 978-3-933874-30-6