

2-MINUTEN-TEST: „Bin ich übersäuert?“



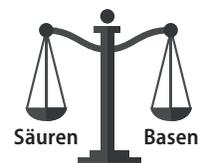
Mit diesen Fragen können Sie schnell einen Überblick bekommen, ob Ihre Ernährung und Ihr Lebensstil Übersäuerungstendenzen zeigen.

1. Enthält Ihre tägliche Ernährung viel:
Fleisch / Wurst / Fisch / Käse / Quark / Reis / Nudeln / Brot Ja Nein
2. Essen Sie häufig Süßigkeiten, Zucker, Kuchen, Kekse & Co? Ja Nein
3. Trinken Sie mehrmals wöchentlich Softdrinks (Limos, Cola), Energydrinks oder Alkohol? Ja Nein
4. Enthält Ihre tägliche Ernährung wenig: Gemüse / Salat / Obst Ja Nein
5. Haben Sie eine sitzende Tätigkeit, und kommen Sie tägl. auf weniger als 5.000 Schritte? Ja Nein
6. Treiben Sie oft intensiven Sport an Ihrer Leistungsgrenze? Ja Nein
7. Sind Sie oft gestresst? Ja Nein
8. Sind Sie oft energielos und schlapp? Ja Nein
9. Sind Sie oft nervös und unkonzentriert? Ja Nein
10. Haben Sie mit Gelenk- und Muskelproblemen zu tun? Ja Nein
11. Führen Sie regelmäßig Diäten zur Gewichtsabnahme durch? Ja Nein
12. Nehmen Sie regelmäßig Schmerzmittel oder andere Medikamente ein? Ja Nein

Auswertung: Falls Sie mehr als 5 x „Ja“ angekreuzt haben, ist eine chronisch-latente Übersäuerung möglich.

TIPPS

für eine ausgeglichene Säure-Basen-Balance



- Trinken Sie täglich 1,5 – 2 Liter Stilles Wasser und Kräutertee.
- Essen Sie täglich ca. 5 Portionen Gemüse, Salat und Obst und dies idealerweise verteilt auf 3 Portionen Gemüse und/oder Salat sowie 2 Portionen Obst. Das 100-Pflanzen-Lebensmittel WurzelKraft bietet uns hier eine wertvolle Unterstützung.
- Kochen Sie so oft wie es geht frisch. Salzen Sie sparsam. Verwenden Sie hochwertige Kräuter, Gewürze, Pflanzenöle und -fette.
- Schränken Sie Ihren Süßwarenkonsum ein. Um Zuckerbomben zu entlarven, lesen Sie die Zutatenlisten.
- Meiden Sie Soft- und Energydrinks und sonstige gesüßte Getränke.
- Meiden Sie Alkohol, Rauchen & Co.
- Bewegen Sie sich regelmäßig (10.000 Schritte pro Tag) und treiben Sie mehrmals pro Woche den für Sie passenden Sport.
- Schlafen Sie ausreichend und lassen Sie sich nicht stressen. Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung (z. B. mit einem basischen Fuß- oder Vollbad).
- Führen Sie 1 – 2 mal pro Jahr eine Fasten-, Entlastungskur- oder Basenkur durch, bestens bewährt mit **Jentschuras Basenkur**.

Bei weiteren Fragen sind wir gern für Sie da.

Ihr Jentschura-Team

DREISPRUNG DER ENTSCHLACKUNG

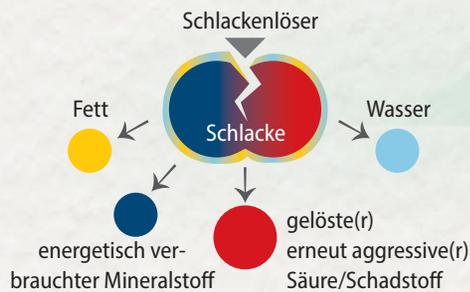
nach Dr. h. c. Peter Jentschura

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

1 Der Zellspüler®

LÖSEN DER ABLAGERUNGEN

MIT 49 KRÄUTERN



2 Der Rundumversorger

NEUTRALISIEREN DER SÄUREN & SCHADSTOFFE

MIT DER VIELFALT AUS MEHR ALS 100 PFLANZEN



3 Der Säuremagnet®

AUSSCHEIDEN DER SCHADSTOFFE MIT BASISCHER KÖRPERPFLEGE

NACH DEM VORBILD DER NATUR DES FRUCHTWASSERS MIT pH 8,5

