

Peter Jentschura · Josef Lohkämper

zivilisatoselos

leben – frei von den
Zivilisationskrankheiten unserer Zeit

Körperreinhaltung
Körperreinigung
Körperregenerierung



Verlag Peter Jentschura · Münster

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Sie sollen bei bestehenden Krankheiten auch nicht den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers ersetzen. Der Patient der Zukunft sollte sich dabei an dem Anspruch der Therapeuten orientieren, einem „HEILBERUF“ anzugehören. Sein oder ihr Weg sollte deshalb zu einem Heiler oder zu einer Heilerin führen.

Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Jentschura, Peter:

zivilisatoselos: [leben – frei von den Zivilisationskrankheiten unserer Zeit] /

Körperreinhaltung, Körperreinigung, Körperregenerierung

Peter Jentschura; Josef Lohkämper. Münster: Verlag Peter Jentschura, 2004

1. Auflage Dezember 2004

ISBN 3-933874-30-0

© Verlag Peter Jentschura 2004

Alle Rechte, insbesondere das der Übersetzung in fremde Sprachen, der Vertreibung durch Presse, Rundfunk und Fernsehen, Fotokopie, Mikrokopie, der Aufnahme auf Tonband, Schallplatte oder andere Tonträger, auch auszugsweise, sowie der Veröffentlichung in Buchform, vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9
Einleitung	11
 Erster Teil:	
Die Drei Gebote der Gesundheit	19
 Kapitel 1	
Wir verlassen den Irrgarten der Zivilisationskrankheiten	23
Was ist Zivilisatose?	25
Das Symptom	42
Unsere Gesundheit	45
Die hermetischen Lehrsätze	48
Der Sauerstoff, unser Mutterstoff	51
Die Alkalität und unsere Fruchtbarkeit	57
Das Wasser	68
Das Wasserstoffperoxid – H ₂ O ₂	74
Der Sauerstoff am Morgen	87
Das Tautreten in der Morgenröte	89
 Kapitel 2	
Meide Schädliches!	
Meide Schädliches!	93
Hütet Euch vor den Giften und vor den giftigen Säuren!	101
Der Weizen	111
Das Glutamat	113
Die Kuhmilch	114
Der weiße Industriezucker	118
Die künstlichen Süßstoffe	120
Die Impfungen	122
Das Rauchen	127
 Kapitel 3	
Iß, trink, tue Nützliches!	
Wie ernähre ich mich richtig?	129
Kompensativ genießen	138

Das tägliche Trinken	141
Der Darm und seine Mikroflora	145
Die trockene Vaginalschleimhaut	148
Das Schwitzen	153
Base statt Deo	160
Steuern Sie den Säuregrad Ihres Morgenurins!	163
Tue Nützliches! Beweg' Dich!	165

Kapitel 4

Scheide Schädliches aus!

Der Körper scheidet alles aus?	167
Der Dreisprung der Entschlackung	172
Die basische Körperpflege und -reinigung	176
Die basische Körperpflege von morgens bis abends	182
Die basische Körperpflege vor dem Zubettgehen	185
Wissenswertes zum basischen Baden	186
Das basische Vollbad	187
Das basische Fußbad	190
Das basische Handbad	192
Die basischen Strümpfe oder Ärmel	194
Die basischen Wickel	198
Der basische Körper- oder Leberwickel	201
Der basische Nierenwickel	202
Der abendliche basische Halswickel	204
Die basische Körperpflege in der Sauna oder im Dampfbad	205
Die basische Gesichts- oder Dekolletee-Maske	207
Die basischen Spülungen	208
Der basische Einlauf für Darm und Unterleib	210
Die basischen Rachen- und Nasenspülungen	213
Die basischen Inhalationen	215
Die basische Zahnpflege	216
Das basische Kinderbad	217
Ende gut, alles gut	219
Die Regenerierung, ein großes Geheimnis	221
Von der Kur zur Regenata	231
Die basischen Bürstenmassagen	242
Das morgendliche Trockenbürsten	247
Die gegenseitige Bürstenmassage	249
Die drastischen Ausleitungsverfahren	251

Kapitel 5

Wundermittel	254
Das Natron	256
Die sächsische Spülung	257
Das Tausendgüldenkraut	258
Das basische Vollbad und die basischen Strümpfe	259
Der Kohl oder Wirsing	260
Der warme oder heiße Kräutersack	261
Der Zitronen-Knoblauch-Trunk	262
Das Reibesitzbad	263
Das Magnesiumchlorid	264
Die Selbsthilfe	266

Zweiter Teil:**Leben ohne Zivilisatose von A bis Z**

Adipositas	267
Allergie	268
Arteriosklerose	270
Arthritis	272
Arthrose	276
Asthma bronchiale	278
Augenentzündung	279
Bandscheibenvorfall	282
Bechterew	283
Blasenschwäche/Inkontinenz	284
Cellulite	286
Cholesterinspiegel zu hoch	288
Darmgeschwüre/Colitis ulcerosa/Crohn	289
Dekubitus	291
Demenz / Alzheimer	292
Depressionen	293
Diabetes mellitus	294
Durchblutungsstörungen der Hände	296
Eisenmangelanämie	298
Ekzem	299
Endometritis	301
Fibromyalgie	302
Gastritis	304
Gicht	305
Gürtelrose	307
Haarausfall	308
Hämorrhoiden	309

Herzinfarkt	311
Ischias	312
Karies	314
Krallenhand	315
Krampfadern	316
Krebs	317
Lipome	322
Mandelentzündung	323
Migräne	324
Multiple Sklerose	326
Mykosen	328
Myome	329
Neurodermitis	330
Ödeme	332
Offenes Bein/Ulcus cruris/Beingeschwür	333
Ohrengeräusche/Tinnitus	335
Osteoporose	337
Parkinson	340
Parodontose	344
Prostataleiden	345
Rheuma	346
Rückenschmerzen / Verspannungen	347
Schaufensterkrankheit	348
Schuppenflechte / Psoriasis	350
Schwangerschaft / Schwangerose	352
Sehnenscheidenentzündung	354
Stirnhöhlenentzündung/Schnupfen	355
Unfruchtbarkeit der Frau/des Mannes	356
Warzen	357
Wechseljahre / Klimakterium	358
Zöliakie	360
Zysten	360
Weiterführende Literatur	363
Wichtige Internetadressen zum Thema Gesundheit	364
Literatur zum Thema Impfen	364
CD's zum Thema Impfen	365
Unabhängige Zeitschriften	365
Ergänzende Hilfsmittel	366
Jentschura's Regenata Betriebe	367

Suchbegriffe	368
Weitere Bücher aus dem Verlag Peter Jentschura	374