

Dr. h. c. Peter Jentschura · Josef Lohkämper

zivilisatoselos

leben – frei von den
Zivilisationskrankheiten unserer Zeit

Körperreinhaltung
Körperreinigung
Körperregenerierung



Verlag Peter Jentschura · Münster

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
Psychische Strukturen – physische Strukturen	41
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	75
Der Sauerstoff am Morgen	88
Das Tautreten in der Morgenröte	90
 Kapitel 2	
Meide Schädliches!	
Meide Schädliches!	94
Hüter Euch vor den Giften und vor den giftigen Säuren!	102
Das Gluten	113
Das Glutamat	115
Die Kuhmilch	116
Der weiße Industriezucker	121
Die künstlichen Süßstoffe	124
Die Impfungen	126
Das Rauchen	131
 Kapitel 3	
IB, trink, tue Nützlich!	
Wie ernähre ich mich richtig?	133

Kompensativ genießen	142
Das tägliche Trinken	145
Der Darm und seine Mikroflora	149
Die trockene Vaginalschleimhaut	152
Das Schwitzen	157
Der Basentrunk	163
Base statt Deo	164
Steuern Sie den Säuregrad Ihres Morgenurins!	167
Tue Nützliches! Beweg' Dich!	169

Kapitel 4

Scheide Schädliches aus!

Der Körper scheidet alles aus?	171
Der Dreisprung der Entschlackung	176
Die basische Körperpflege und -reinigung	180
Die basische Körperpflege von morgens bis abends	186
Die basische Körperpflege vor dem Zubettgehen	189
Wissenswertes zum basischen Baden	190
Das basische Vollbad	191
Das basische Fußbad	194
Das basische Handbad	196
Das basische Kopfbad	198
Die basischen Strümpfe oder Ärmel	199
Die basischen Stulpen	202
Die basischen Wickel	203
Der basische Körper- oder Leberwickel	206
Der basische Nierenwickel	207
Der abendliche basische Halswickel	209
Die basische Körperpflege in Sauna, Dampfbad und Dusche	210
Die basische Gesichts-, Hals- oder Dekolletee-Maske	212
Die basischen Spülungen	213
Der basische Einlauf für Darm und Unterleib	215
Die basischen Rachen- und Nasenspülungen	218
Die basische Inhalation	220
Die basische Zahnpflege	221
Die basische Gelenkeinreibung	222
Das basische Kinderbad	223
Ende gut, alles gut	225
Die Regenerierung, ein großes Geheimnis	227
Von der Kur zur Regenata	238
Die basischen Bürstungen	249

Das morgendliche Trockenbürsten	254
Die gegenseitige Bürstenmassage	256
Die drastischen Ausleitungen	258

Kapitel 5

Wundermittel	261
Das Natron	263
Die „Sächsische Spülung“	264
Das Tausendgüldenkraut	265
Das basische Vollbad, die basischen Strümpfe und Stulpen	266
Der Kohl oder Wirsing	267
Der warme oder heiße Kräutersack	268
Der Zitronen-Knoblauch-Trunk	269
Das Reibesitzbad	270
Das Magnesiumchlorid	271
Sauerstoff und Wasserstoffperoxid	273

Zweiter Teil:

Leben ohne Zivilisatose von A bis Z

Die drei Stoffwechselformen unserer menschlichen Spezies	275
Adipositas	281
Allergie	282
Arteriosklerose	285
Arthritis	286
Arthrose	290
Asthma bronchiale	292
Augenentzündungen	294
Bandscheibenleiden / Bandscheibenvorfall	296
Bechterew	297
Blasenschwäche / Harninkontinenz	299
Cellulite	300
Cholesterinspiegel zu hoch	302
Colitis ulcerosa / Darmentzündung / Morbus Crohn	303
Dekubitus / Wundliegen	305
Demenz / Alzheimer	306
Depressionen	307
Diabetes mellitus	308
Durchblutungsstörung der Finger / Weißfingerkrankheit / Morbus Raynaud	310
Eisenmangelanämie / Blutarmut	312

Ekzeme / Juckflechte	313
Endometriose / Endometritis	315
Fibromyalgie	316
Gastritis / Magenschleimhautentzündung	318
Gicht	319
Gürtelrose / Herpes zoster	321
Haarausfall	322
Hämorrhoiden	323
Herzinfarkt	325
Ischialgie / Rückenschmerzen	326
Karies	328
Krallenhand	329
Krampfadern und Arteriosklerose	330
Krebs	332
Lipome	336
Makuladegeneration	337
Mandelentzündung	339
Migräne	340
Multiple Sklerose	342
Mykosen	344
Myome und Polypen der Gebärmutter	345
Neurodermitis	347
Ödeme	349
Offenes Bein / Beingeschwür / Ulcus cruris	350
Ohrengeräusche / Tinnitus	352
Osteoporose	354
Parkinson	356
Parodontose	360
Prostatavergrößerung	361
Rheuma	363
Rückenschmerzen / Verspannungen	364
Schaufensterkrankheit	365
Schuppenflechte / Psoriasis	366
Schwangerschaft / Schwangerose	368
Sehnenscheidenentzündung	370
Stirnhöhlenentzündung / Schnupfen / Sinusitis	371
Unfruchtbarkeit / Sterilität von Mann und Frau	372
Vitiligo	373
Warzen	375
Wechseljahre / Klimakterium	377
Zöliakie / Sprue	378
Zysten	379

Weiterführende Literatur	380
Ergänzende Hilfsmittel	381
Jentschura's Regenata	383
Stichwortverzeichnis	384

Weitere interessante Informationen
finden Sie auf unserer Homepage:
www.verlag-jentschura.de