

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_2O_2	75
Der Sauerstoff am Morgen	88
Das Tautreten in der Morgenröte	90
 Kapitel 2	
Meide Schädliches!	
Meide Schädliches!	94
Hütet Euch vor den Giften und vor den giftigen Säuren!	102
Das Gluten	113
Das Glutamat	115
Die Kuhmilch	116
Der weiße Industriezucker	120
Die künstlichen Süßstoffe	123
Die Impfungen	125
Das Rauchen	130
 Kapitel 3	
Iß, trink, tue Nützliches!	
Wie ernähre ich mich richtig?	132

Kompensativ genießen	141
Das tägliche Trinken	144
Der Darm und seine Mikroflora	148
Die trockene Vaginalschleimhaut	151
Das Schwitzen	156
Der Basentrunk	162
Base statt Deo	163
Steuern Sie den Säuregrad Ihres Morgenurins!	166
Tue Nützliches! Beweg' Dich!	168

Kapitel 4

Scheide Schädliches aus!

Der Körper scheidet alles aus?	170
Der Dreisprung der Entschlackung	175
Die basische Körperpflege und -reinigung	179
Die basische Körperpflege von morgens bis abends	185
Die basische Körperpflege vor dem Zubettgehen	188
Wissenswertes zum basischen Baden	189
Das basische Vollbad	190
Das basische Fußbad	193
Das basische Handbad	195
Das basische Kopfbad	197
Die basischen Strümpfe oder Ärmel	198
Die basischen Stulpen	201
Die basischen Wickel	202
Der basische Körper- oder Leberwickel	205
Der basische Nierenwickel	206
Der abendliche basische Halswickel	208
Die basische Körperpflege in Sauna, Dampfbad und Dusche	209
Die basische Gesichts- oder Dekolletée-Maske	211
Die basischen Spülungen	212
Der basische Einlauf für Darm und Unterleib	214
Die basischen Rachen- und Nasenspülungen	217
Die basischen Inhalationen	219
Die basische Zahnpflege	220
Die basische Gelenkeinreibung	221
Das basische Kinderbad	222
Ende gut, alles gut	224
Die Regenerierung, ein großes Geheimnis	226
Von der Kur zur Regenata	236
Die basischen Bürstungen	247

Das morgendliche Trockenbürsten	252
Die gegenseitige Bürstenmassage	254
Die drastischen Ausleitungsverfahren	256

Kapitel 5

Wundermittel	259
Das Natron	261
Die Sächsische Spülung	262
Das Tausendgüldenkraut	263
Das basische Vollbad, die basischen Strümpfe und Stulpen	264
Der Kohl oder Wirsing	265
Der warme oder heiße Kräutersack	266
Der Zitronen-Knoblauch-Trunk	267
Das Reibesitzbad	268
Das Magnesiumchlorid	269
Die Selbsthilfe	271

Zweiter Teil:

Leben ohne Zivilisatose von A bis Z

Die drei Stoffwechseltypen unserer menschlichen Spezies	272
Adipositas	277
Allergie	278
Arteriosklerose	281
Arthritis	282
Arthrose	286
Asthma bronchiale	288
Augenentzündungen	290
Bandscheibenleiden / -vorfall	292
Bechterew	293
Blasenschwäche/Inkontinenz	295
Cellulite	296
Cholesterinspiegel zu hoch	298
Colitis ulcerosa / Darmentzündung / Morbus Crohn	299
Dekubitus	301
Demenz / Alzheimer	302
Depressionen	303
Diabetes mellitus	304
Durchblutungsstörungen der Hände	306
Eisenmangelanämie / Blutarmut	308

Ekzeme	309
Endometriose	311
Fibromyalgie	312
Gastritis	314
Gicht	315
Gürtelrose	317
Haarausfall	318
Hämorrhoiden	319
Herzinfarkt	321
Ischialgie	322
Karies	324
Krallenhand	325
Krampfadern und Arteriosklerose	326
Krebs	328
Lipome	332
Makuladegeneration	333
Mandelentzündung	335
Migräne	336
Multiple Sklerose	338
Mykosen	340
Myome	341
Neurodermitis	343
Ödeme	345
Offenes Bein / Beingeschwür / Ulcus cruris	346
Ohrengeräusche / Tinnitus	348
Osteoporose	350
Parkinson	352
Parodontose	356
Prostatavergrößerung	357
Rheuma	359
Rückenschmerzen / Verspannungen	360
Schaufensterkrankheit	361
Schuppenflechte / Psoriasis	362
Schwangerschaft / Schwangerose	364
Sehnenscheidenentzündung	366
Stirnhöhlenentzündung/Schnupfen	367
Unfruchtbarkeit der Frau / des Mannes	368
Warzen	369
Wechseljahre / Klimakterium	371
Zöliakie	372
Zysten	373

Weiterführende Literatur	375
Ergänzende Hilfsmittel	376
Jentschura's Regenata	378
Stichwortverzeichnis	379

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