TEST EN DEUX MINUTES

« Suis-je suracidifié(e) ? »

P. Jentschura® Produits Haute Nature

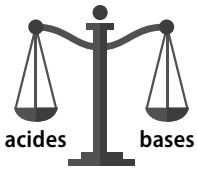
Ces questions vous permettent rapidement de savoir si votre alimentation et votre mode de vie tendent à la suracidification.

1. **Est-ce que votre alimentation quotidienne comporte beaucoup de :** viande / charcuterie / poisson / fromage /fromage frais / pâtes / pain — ☐ Oui ☐ Non
2. **Mangez-vous souvent des confiseries, du sucre, des gâteaux, des snack salés ?** — ☐ Oui ☐ Non
3. **Buvez-vous plusieurs fois dans la semaine des boissons gazeuses sucrées, des boissons énergétiques ou de l'alcool ?** — ☐ Oui ☐ Non
4. **Est-ce que votre alimentation quotidienne comporte peu de :** légumes / salades / fruits / plantes et herbes aromatiques ? — ☐ Oui ☐ Non
5. **Exercez-vous une activité sédentaire et faites-vous moins de 5 000 pas par jour ?** — ☐ Oui ☐ Non
6. **Pratiquez-vous souvent un sport de manière intensive, à vos limites ?** — ☐ Oui ☐ Non
7. **Êtes-vous souvent stressé(e) ?** — ☐ Oui ☐ Non
8. **Êtes-vous souvent sans énergie et fatigué(e) ?** — ☐ Oui ☐ Non
9. **Êtes-vous souvent nerveux(se) et avez-vous du mal à vous concentrer ?** — ☐ Oui ☐ Non
10. **Avez-vous des problèmes musculaires et articulaires ?** — ☐ Oui ☐ Non
11. **Faites-vous souvent des régimes pour perdre du poids ?** — ☐ Oui ☐ Non
12. **Prenez-vous régulièrement des médicaments anti-douleurs ou autres médicaments ?** — ☐ Oui ☐ Non

Évaluation - Si vous avez répondu plus de 5 fois par « oui », une suracidification chronique latente est possible.

CONSEILS

pour un équilibre acido-basique



- Buvez quotidiennement 1,5 à 2 litres d'eau plate et d'infusion aux plantes aromatiques.
- Mangez quotidiennement env. 5 portions de légumes, salades et fruits réparties de manière idéale ainsi : 3 portions de légumes ou salades, 2 portions de fruits. L'aliment aux 100 plantes WurzelKraft/AlcaVie vous offre ici une aide fort appréciable.
- Cuisinez aussi souvent que possible des produits frais. Salez avec parcimonie. Utilisez des herbes fines, des épices, des huiles et graisses végétales de qualité.
- Réduisez votre consommation de sucreries. Pour démasquer les bombes caloriques, lisez les listes d'ingrédients.
- Évitez les boissons gazeuses sucrées, énergétiques et autres boissons sucrées.
- Évitez l'alcool et le tabac.
- Bougez régulièrement (10 000 pas par jour) et pratiquez plusieurs fois par semaine un sport qui vous convient.
- Dormez suffisamment et faites des pauses de temps à autre. Ne vous laissez pas stresser. Offrez-vous régulièrement des moments de détente (par ex. en prenant un bain complet ou un bain de pieds alcalin).
- Faites une ou deux fois par an un jeûne, une cure de dépuration ou une cure alcaline, comme **La cure alcaline P. Jentschura** qui a déjà parfaitement prouvé son efficacité.

Nous sommes à votre disposition pour toutes autres questions.
Votre équipe Jentschura

www.p-jentschura.fr

© Jentschura International GmbH · D-48161 Münster · F · 01-2022 · A4 · T-15141

LES TROIS ÉTAPES DE LA DÉPURATION

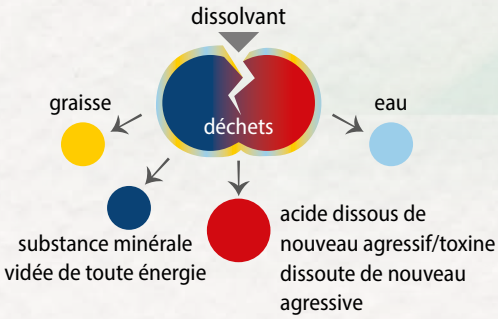
d'après le Dr h.c. Peter Jentschura

P. Jentschura® Produits Haute Nature

1 Le nettoyeur

DISSOLUTION DES DÉCHETS

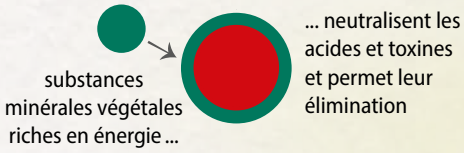
AVEC 49 PLANTES AROMATIQUES



2 Le fournisseur universel

NEUTRALISATION DES ACIDES ET TOXINES

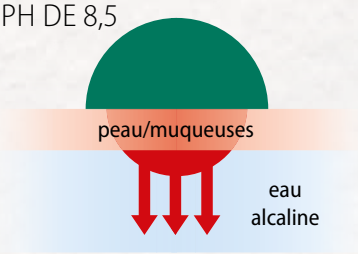
AVEC LA DIVERSITÉ DE PLUS DE 100 PLANTES



3 Le capteur d'acides

ÉLIMINATION DES SUBSTANCES TOXIQUES PAR LE SOIN CORPOREL ALCALIN

INSPIRÉ DE LA NATURE PAR LE LIQUIDE AMNIOTIQUE AU TAUX PH DE 8,5



www.p-jentschura.fr