

2-MINUTEN-TEST: "Ben ik oververzuurd?"

Met deze vragen kunt u snel een overzicht krijgen of uw voeding en uw levensstijl oververzuringstendensen vertonen.

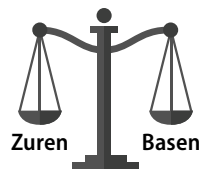
- | | | |
|--|-----------------------------|------------------------------|
| 1. Bevat uw dagelijkse voeding veel:
vlees / worst / vis / kaas / kwark / rijst / pasta / brood | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 2. Eet u vaak zoetheid, suiker, gebak, koekjes en zoute snacks? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 3. Drinkt u meermaals per week frisdrank, energiedrankjes of alcohol? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 4. Bevat uw dagelijkse voeding weinig: groenten / salades / fruit / kruiden | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 5. Hebt u een zittend beroep en zet u minder dan 5.000 stappen per dag? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 6. Doet u vaak intensief aan sport, tot aan uw prestatielimieten? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 7. Bent u vaak gestrest? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 8. Hebt u vaak weinig energie en voelt u zich moe? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 9. Bent u vaak nerveus en niet geconcentreerd? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 10. Hebt u last van gewrichts- en spierproblemen? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 11. Doet u regelmatig een dieet om af te vallen? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| 12. Neemt u regelmatig pijnstillers of andere geneesmiddelen? | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |

Evaluatie: als u meer dan 5 x "ja" hebt aangekruist, is chronische-latente hyperaciditeit mogelijk.

TIPS

voor een zuur-base-evenwicht

- Drink dagelijks 1,5 – 2 liter water zonder prik en kruidenthee.
- Eet dagelijks ca. 5 porties groenten, salade en fruit en dit idealiter verspreid over 3 porties groenten en/of salade evenals 2 porties fruit. WurzelKraft, het voedingsmiddel dat meer dan 100 planten bevat, biedt ons hier waardevolle ondersteuning.
- Kook zo vaak als het kan vers. Ga spaarzaam om met zout. Gebruik kruiden, specerijen, plantaardige oliën en vetten van hoge kwaliteit.
- Beperk uw consumptie van zoetheid. Om suikerbommen te ontmaskeren, leest u de ingrediëntenlijst.
- Vermijd frisdranken, energiedrankjes en andere gezoete dranken.
- Vermijd alcohol en roken.
- Doe regelmatig aan lichaamsbeweging (10.000 stappen per dag) en beoefen meerdere keren per week een sport die bij u past.
- Slaap voldoende en probeer stress te vermijden. Gun uzelf regelmatig de tijd om te ontspannen (bijvoorbeeld met een alkalisch voetenbad of bad).
- Voer 1 – 2 keer per jaar een vastenkuur, ontstressings- of alkalinekuur uit. Dat kunt u doen met de beproefde **alkalinekuur van Jentschura**.



Mocht u nog vragen hebben, aarzel dan niet om contact op te nemen.
Het Jentschura-Team

www.p-jentschura.nl



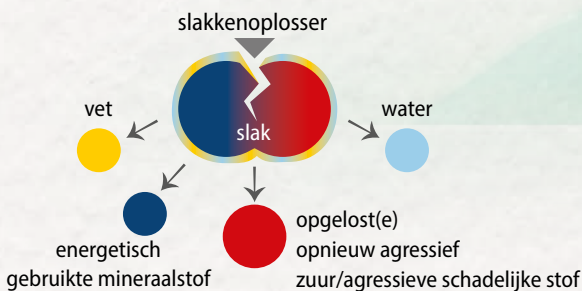
DRIESPRONG VAN ONTSLAKKING

volgens Dr. h. c. Peter Jentschura

P. Jentschura®

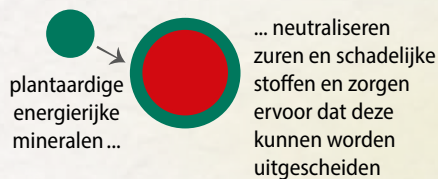
1 De celspoeler

OPLOSSEN VAN AFZETTINGEN
MET 49 KRUIDEN



2 De allround leverancier

NEUTRALISEREN VAN
ZUREN EN SCHADELIJKE STOFFEN
MEER DAN 100 HOOGWAARDIGE PLANTEN



3 De zuurmagneet

UITSCHIEDING VAN SCHADELIJKE STOFFEN
MET BASISCHE LICHAAMSVERZORGING
MET EEN PH WAARDE VAN 8,5 VOLGENS DE NATUUR

