

SPORTUJTE, ALE ZDRAVĚ!

Milí přátelé sportu,

sport sbližuje, udržuje formu a prospívá zdraví. Sport je dobrou zábavou, pokud všichni dodržují pravidla. Abyste si i vy mohli bez úhony užívat sportu, je třeba znát a dodržovat pravidla, podle kterých „hraje“ vaše tělo! Jsou to především **pravidla týkající se látkové výměny a zajištění rovnováhy mezi kyselinami a zásadami v těle.**



Znalosti toho, jak se starat o vlastní tělo jsou důležitější než návody k použití a zásady péče o sportovní obuv, lyže, pálky, kolo nebo sportovní vůz. **Mnoho sportovců však neví, jak o své tělo zevnitř pečovat.** Dnešní sedavý životní styl a způsob stravování vedou k překyselení organismu, a tím i k rychlejšímu stárnutí a ztráty krásy. Sport je výborným pomocníkem k udržení zdraví, ale **nadměrné a nesprávně prováděné sportování může také organismus zakyselovat.** K překyselení tedy vede jak nedostatečný, tak nadměrný pohyb.

Rovnováha mezi kyselinami a zásadami, která byla pro generace před námi samozřejmostí, je přitom dnes jak pro běžného občana, tak i profesionálního sportovce rozhodující pro správné fungování metabolismu. „**Naše krev je základním orgánem neutralizujícím kyseliny a zaručuje nám tak úspěch a radost ze sportu.**“ **Roland Jentschura.** „Zdravá“ krev má lehce zásaditý charakter, tj. hodnotu pH mezi 7,35 a 7,45. Pokud klesne stupeň kyselosti krve, to znamená pokud hodnota jejího pH je nižší než 7, může se stát, že dojde např. ke svalové křeči. Zhoršuje se zásobování buněk živinami a kyslíkem.

Kyseliny vznikající při sportu jsou důsledkem produkce energie a jejich množství je o to větší, čím intenzivněji se sportuje:

⇒ **Kyselina uhličitá**

- vzniká se stoupající potřebou energie získávané pomocí kyslíku. Zatížení kyselinou uhličitou se nevěnuje velká pozornost, představuje ale zátěž pro plíce, průdušky a dýchací cesty, kterou není radno podceňovat.

⇒ **Kyselina mléčná**

- vzniká při stoupajícím spalování glukózy, zvláště při anaerobním spalování bez kyslíku

⇒ **Kyselina octová, ketokyseliny a další**

- vznikají při stoupajícím spalování tuků, zvláště při nedokonalém spalování bez glukózy

⇒ **Kyselina močová**

- vzniká při stoupajícím spalování bílkovin, zvláště pokud již došlo ke spotřebování glykogenu ve svazech a je nutno mít k dispozici okamžitě použitelnou zásobu energie, např. při závěrečném sprintu, při prodloužení ve fotbale apod.
- při zániku mnoha buněk najednou (při pádu, vzniku modřiny, maratónu atd. umírá několik milionů buněk)
- **při nadměrné konzumaci bílkovin** (doporučuje se 0,8 – 1,7* g bílkovin na kg tělesné váhy, podle obecně platného mezinárodního konsenzu)

*Tuto hodnotu by neměli překračovat ani výkonnostní sportovci.



Ke kyselinám vznikajícím při sportu naše tělo často zbytečně zatěžují další kyseliny a škodlivé látky z „normální“, příliš kyselé stravy, a jako důsledek našeho životního stylu.

Maso a masné výrobky - kyselina močová

Vepřové maso - kyselina sírová a dusičná

Sladkosti, cukr, produkty z bílé mouky - kyselina octová

Sladidlo - kyselina mravenčí

Nealkoholické nápoje - kyselina fosforečná

Káva, černý čaj, červené víno - kyselina tříslivá

Léky proti bolesti - kyselina acetylosalicylová

Stres, hněv - kyselina solná



Náš organismus reaguje na kyseliny tak, že se je snaží zneutralizovat na „neškodné“. K tomu využívá minerálních látek. Jelikož ale dnešní průmyslově zpracovaná, mnohokrát procesovaná strava je chudá na minerální a vitální látky, odebírá si je tělo z našich vlastních zásobníků - **vlasů a vlasových váčků, nehtů, zubů, kůže, krve, cév příp. tepen, kostí, chrupavek, opouzdření, šlach**. Zásobárny minerálů bývají pravidelně obětovány k udržení alkality naší krve. Důsledkem je opotřebování kůže a vlasů, zubů a dásní, svalů, šlach, vazů, kostí, chrupavek a kloubů v důsledku demineralizace. Ubývá schopnosti zatížení dotyčných tkání či struktur. Tím se dále zvyšuje riziko zranění.

Co způsobuje překyselení u sportovců?

☹ **Překyselení vede ke ztuhlosti**

Minerály neutralizované kyseliny se ve formě neutrálních solí usazují jako tzv. strusky nejprve v tukových a poté v kolagenových tkáních, kde jsou zředěny vodou, aby si organismus zachoval pružnost a došlo k co nejmenšímu poškození. Kvůli těmto usazeninám však kolagenní vlákna postupně ztrácejí pružnost, flexibilitu a svou jak biochemickou, tak mechanickou pufrační funkci.

☹ **Překyselení způsobuje bolest namožených svalů**

Pokud máme namožené svaly, znamená to, že ve svalech vznikly drobné trhlinky, takzvaná mikrozranění, která jsou rozeznatelná na svalových vláknech. Při vzniku mikrozranění hrají kyseliny rozhodující roli. Stabilita kolagenových vláken svalstva se totiž naruší teprve tehdy, když do nich pronikly kyseliny – a pak se mohou natrhnout. Mikrozranění způsobují bolest. Ale ve skutečnosti to jsou kyseliny, které jsou příčinou těchto mikrozranění. Na začátku řetězce příčin a následků stojí kyseliny!

☹ **Překyselení zpomaluje**

Permanentní dráždění nervů kyselinami zhoršuje jejich schopnost převádět vzruchy a zpomaluje tak dobu reakce. Může jít jen o zlomky sekundy. Ty ale mohou být při sportovním zápolení rozhodující.

☹ **Překyselení způsobuje ztrátu odolnosti**

Čím více a déle je tělo vystaveno působení kyselin, tím se stává náchylnějším vůči infekcím. Náš imunitní systém je stejně jako krev závislý na stupni kyselosti tělesných tekutin a sekretů.



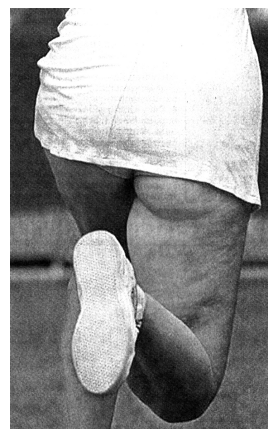
☹ **Překyselení je příčinou plešatění**

Vlasové váčky jsou součástí metabolických procesů zajišťujících rovnováhu mezi kyselinami a zásadami! Je to podle genetické podmíněnosti nejdostupnější zásobárna minerálních látek. Při extrémním nebo trvalém překyselení či otravě jsou vlasové váčky prvním místem, z něhož se čerpají minerály potřebné k neutralizaci jedů. Důsledkem jejich vyčerpání je padání vlasů. Stejný jev pozorujeme u pacientů prodávajících chemoterapii. Vypadávání vlasů je reakcí na ztrátu minerálů, která je způsobena škodlivými kyselinami a jedy!

☹ **Překyselení způsobuje celulitidu**

„Celulitida nevzniká přesto, že sportujeme, ale právě proto, že sportujeme příliš!“

Při velké svalové zátěži vzniká hodně kyseliny mléčné, zvláště pokud sportujeme za anaerobních podmínek. Z celulitidy způsobené příliš velkým příjmem kalorií a kyselin se stane celulitida zapříčiněná kyselinou mléčnou.



Možné následky extrémního sportování

- pokud nedostatečně zásobujeme tělo omnimolekulárními zásadotvornými látkami
- bez neutralizování kyselin, tj. odkyselení

☹ namožené svaly

☹ celulitida

☹ nadýmání

☹ oslabení imunity / alergie

☹ pleš

☹ řídnutí kostí

☹ křeče

☹ vypadávání vlasů

☹ hemoroidy

☹ paradentóza

☹ artróza

☹ plísňová onemocnění

Zdraví během sportu – „Moje zásaditá kúra“®

MorgenStund'® - zásadotvorná snídaňová kaše, bezlepková

Bylinný čaj 7x7® KräuterTee® – proplachovač buněk z 49 bylin

Zásadité punčochy® - k odkyselení přes noc

WurzelKraft® - zásadotvorný potravinový doplněk ze 100 rostlin

MeineBase® - zásadito-minerální koupelová sůl

První zásada zdravého sportování: „Předtím zásaditě mineralizovat!“

Těžištěm přirozené stravy jsou rostliny. Rostlina se svými komplexními uhlovodany, cennými oleji a vysoce hodnotnými bílkovinami je navíc zdrojem stovek tisíc vitálních látek. Denně jsou objevovány nové. Rostlinu v rozmanitosti obsahu jejích vitálních látek nelze ničím nahradit, už jen proto, že celý rozsah těchto látek ani není vědecky prozkoumán.

Funkce vitálních látek jsou tak rozmanité jako vitální látky samé. Vitální látky jsou ve skrytu pracující dělníci naší látkové výměny. Omnimolekulární rostlinná potravina WurzelKraft® s výtažkem z 100 rostlin obsahuje těchto vitálních látek nezměrné množství.

Vitální látky – základ dobrého výkonu

Vitální látky jsou minerální látky, vitamíny, aminokyseliny a bioaktivní substance, které jsou nutné k udržení zdraví

Minerální látky se dělí na biogenní a stopové prvky. Biogenní prvky jako kalium, sodík, vápník, fosfor a hořčík jsou stavebními kameny těla. Stopové prvky jako železo, jód, měď, zinek, chrom, selen atd. se v těle nacházejí v mizivém množství, jsou ale životně důležité pro četné funkce organismu.

Vitamíny

jako vitamín A, vitamíny skupiny B, vitamín C, D, E jsou životně důležitými organickými spoji pro mnoho pochodů látkové výměny

Esenciální aminokyseliny

Látky jako jsou leucin, isoleucin, valin, lysin, metionin, fenylalanin, treonin, tryptofan jsou nutné pro biosyntézu tělu vlastních proteinů.

Vláknina

Bioaktivní substance

jako betakarotinoidy, flavonoidy, chlorofyl atd. jsou mimo jiné známy pro své regenerační účinky a podpůrnou činnost pro látkovou výměnu

- vitální látky jsou stavebními kameny našeho těla
 - vitální látky jako elektricky nabitě částice přenášejí informace, např. v nervovém systému
 - vitální látky neutralizují kyseliny a podporují vylučování škodlivin ledvinami
 - vitální látky jako antioxidanty odchyťávají volné radikály
- vitální látky jsou stavebními kameny enzymů¹ a jejich „pohonem“. Tím se vitální látky podílejí na všech metabolických procesech těla, nejen na udržování rovnováhy mezi kyselinami a zásadami

Vaše strava by měla být co nejrozmantější, abyste tak dodali tělu co nejvíce přirozených vitálních látek. Protože každá rostlina obsahuje jen druhově typické vitální látky, potřebuje naše tělo pro optimální výkonnost rozmanitou rostlinnou stravu! Neboť jedno je jisté: Náš metabolismus se po tisíciletí vyvíjel na základě této rozmanitosti rostlinných vitálních látek, adaptoval se ně a potřebuje je pro svou činnost. **Pokud tělu dodáte co nejvíce vitálních látek, jste optimálně připraveni ke sportu. A tím i k následné regeneraci těla.**

Spotřeba vitálních látek u sportovců

1. normální základní obrat u nesportovce
2. zvýšený základní obrat u sportovce
3. zvýšená spotřeba k získávání energie
4. zvýšená spotřeba k zachytávání volných radikálů
5. zvýšená ztráta pocením
6. zvýšená spotřeba v ledvinách kvůli odkyselení a čištění
7. zvýšená potřeba pro regeneraci

¹ Enzymy jsou proteiny, které ve funkci katalyzátorů zrychlují, nebo vůbec umožňují chemické reakce v buňkách. Pro svou obnovu a fungování potřebují enzymy koenzymy ve formě energeticky bohatých vitálních látek.





Diagram vyvážené stravy podle Jentschury

Uhlovodany, tuky a bílkoviny, které sportovci potřebují, není těžké tělu dodat. Obtížnější to může být se zásobením těla rostlinnými vitálními látkami. Přesně tuto mezeru je třeba vyplnit.

20 % kyselé stravy

80 % zásadité stravy

... aby vám motor šlapal!



Příklad jídelníčku sportovce

- Snídaně:** pohankovo-jahelná kaše MorgenStund'[®] např. s jablkem, banánem, hruškou, vlašskými ořechy, medem a WurzelKraft[®], příp. i s trochou smetany
- Svačina:** čerstvé ovoce nebo zeleninový salát
zakapaný dobrým rostlinným olejem nebo druhá porce MorgenStund'[®]
- Oběd:** Velký míchaný salát s různými jádry, čerstvými výhonky a avokádem, zakapaný dobrým rostlinným olejem, např. olivovým, z tykvoových jader, lněným nebo řepkovým, quinoa smíchaná s čerstvou paprikou, cuketou, lilkem a ovčím sýrem. Quinoa se vyznačuje vysokým obsahem bílkovin vysoké biologické hodnoty. Ve 100 g quinoa je obsaženo 8 mg železa a 7,5 mg zinku!
- Svačina:** Hrstka sušeného ovoce, např. meruněk. 100 g sušených meruněk obsahuje 1175 mg kalia a 5 mg železa! Mohu doporučit i ořechy, koktejl WurzelKraft[®] nebo ovocný salát.
- Večeře:** brambory se spoustou podušené zeleniny a čerstvých bylinek, příp. s trochou smetany nebo oleje, k tomu kousek drůbežího nebo rybího masa
- Druhá večeře:** pohankovo-jahelná kaše MorgenStund'[®] **bez**² čerstvého ovoce



Tréninkem a důslednou regenerací k trvalému úspěchu!

Sportovci a jejich poradci se často soustředí výhradně na trénink a zanedbávají regeneraci. Klíčem k úspěchu je přitom právě vyrovnaná kombinace tréninku a regenerace.

Trénink je výzvou našemu tělu i psychice. Naším cílem je udržet si výkonnost, případně ji zvyšovat. Oběhový systém, svaly, šlachy a vazy, kosti, chrupavky a klouby jsou zatíženy, podrážděny, a tím pádem podněcovány k růstu a posílení.

² Od 18. hodiny bychom už neměli jíst syrovou zeleninu ani čerstvé ovoce, protože bychom tak přes noc zatížili střevo kvasnými procesy.



K adaptaci organismu na námahu při tréninku, vyvážení látkové výměny a zvýšení výkonnosti dochází až po tréninku. Tuto dobu bychom proto neměli „zaspat“, nýbrž věnovat ji průběžné regeneraci!

Regeneraci bychom proto měli plánovat stejně pečlivě a aktivně jako trénink samotný.

Regenerační fáze našeho těla probíhá ve třech krocích:

- čištění těla od kyselin a metabolických zplodin
- udržení, případně obnovení tkání zničených při sportu
- zvýšení výkonnosti, tj. hyperkompenzace, neboť naše tělo samo spěje k vyšším výkonům – „Překážkami člověk roste.“

Zásaditá péče o tělo

Zásadité a zásadotvorné „duo geniale“: zásadito-minerální koupelová sůl MeineBase[®] s hodnotou pH 8,5 a potravinový doplněk WurzelKraft[®] příznivě ovlivňuje látkovou výměnu sportovce.

Větší výkon s menší námahou

Studie provedená s kontrolní skupinou užívající placebo zkoumala účinek zásadotvorné potravinové WurzelKraft[®] a zásadito-minerální koupelové soli „MeineBase[®]“ na výkonnost:

Délka trvání studie: 8 týdnů

Probandi: 22 (14 intervencí, 8 placebo)

„Zajímavé je, že po osmi týdnech došlo k vždy k vyšším výkonnostním hodnotám jak na aerobním, tak na anaerobním prahu současně s nižší tepovou frekvencí. Tuto tendenci jsme nepozorovali ve skupině užívající placebo. Výsledek potvrzuje ekonomizační efekt oběhového systému a celé látkové výměny.“ (Centrum pro výzkum sportu na Vídeňské univerzitě, Oddělení sportu a výkonnostní fyziologie (doc. dr. Harald Tschan)

Druhá zásada zdravého sportování: „Potom neutralizovat kyseliny!“

Prvním krokem k tomu, abychom po sportování, tréninku nebo zápase byli opět fit a připraveni soutěžit, je očištění těla od škodlivých kyselin, metabolických zplodin a odumřelých buněk.

Zásadotvorné vitální látky podporují systémy a enzymy vlastní našemu tělu při neutralizaci a odvádění kyselin z těla. Dostatečný přísun nesyčených tekutin urychluje tyto vnitřní očištné procesy.

Problémem však mohou být omezené vylučovací kapacity našeho těla. Ledviny sice pracují 24 hodin denně, ale k tomu, aby mohly správně plnit svou vylučovací funkci, je třeba je dostatečně zásobit vitálními látkami a tekutinami. Střevo také pracuje 24 hodin denně a je v tom podporováno zásaditou stravou. I plíce pracují 24 hodin denně a často se dostávají na hranici své vylučovací kapacity. Funkce ledvin, střeva a plic by se měly optimalizovat. To zvětší jejich vylučovací kapacitu.



K tomu se aktivně přidává další vylučovací orgán, kůže. Právě u sportovců je kůže často „hyperaktivní“. Mnozí trpí např. kyselým, nepříjemně páchnoucím potem, který vede až k neurodermitidě, mastnou pletí, případně uhry či akné, nebo loupající se kůží, případně až lišěji. Vylučovací mechanismy kůže bohužel využíváme málo, a vnímáme je spíše jako nepříjemné.

Kůže je vylučovacím orgánem!

- ⇒ **Potní žlázy:** Na kůži na nachází např. na chodidlech a rukou, v ohybu paží a podkolenních jamkách, v oblasti urogenitální a na hlavě až 200 potních žláz na 1 cm². Když je na takto malé ploše vyloučeno příliš mnoho kyselin, může to pěkně „štípat“. Dotyčný sice není potěšen, pro organismus je to ale inteligentní řešení. Kyseliny jsou venku a již nezatěžují metabolismus.
- ⇒ **Zápach:** Také „ostrý“ pach, upomínající na poslední snědený řízek, chápeme jako čištění organismu.
- ⇒ **Mazové žlázy:** Každý vlas je opatřen mazovou žlázou. Tím má pokožka hlavy zhruba 100 000 mazových žláz. Mastné vlasy nebo také uhry jsou výsledkem vylučovacích mechanismů těla.
- ⇒ **Růst vlasů:** I růst vlasů využívá tělo k vylučování škodlivin. Ne nadarmo se k zjištění dopingu či užívání drog analyzuje vlas!
- ⇒ **Lupy:** Rychlá tvorba lupů také není nic jiného než inteligentní mechanismus těla k vylučování škodlivin a tak jeho čištění.

Kožní problémy jsou problémy s vylučováním – způsobují je kyseliny, řeší je zásady! Pokud chcete zmírnit následky překyselení nebo je úplně odstranit, vyzkoušejte zásadito-minerální koupelovou sůl MeineBase®. Využijte této možnosti pro vlastní zdraví a výkonnost.

Vylučování představuje inteligentní a účinnou funkci metabolismu k odlehčení, odkyselení těla a zbavení ho jedů. Neměli bychom je potlačovat, ale naopak podporovat!

Každý ví, že kůže je vylučovací orgán. Ale málokdo jej umí efektivně využít. Přitom je vylučování škodlivin kůží to nejpřímější a nejefektivnější. Kůže může být využita, na rozdíl od jiných vylučovacích orgánů, ze 100 %. Navíc přímé vylučování kyselin a škodlivin kůží odlehčuje pufrové systémy, lymfatické žlázy a další vylučovací orgány.

Zásaditá péče o tělo – zbavení těla kyselin a jedů

My všichni jsme si už jednou poleželi 24 hodin denně v zásadité koupeli – po dobu devíti měsíců. Devět měsíců jsme rostli a prospívali v zásaditém prostředí plodové vody v těle matky. Devět měsíců jsme vylučovali kyselé metabolické zplodiny výhradně kůží. Zásaditá plodová voda zbavuje dětskou kůži vyloučených kyselin a neutralizuje ji.





Dětská pokožka zná do doby porodu pouze zásaditou péči o tělo s alkaliitou mezi pH 8,0 a 8,5. Když dítě přijde na svět, je jeho kůže zásaditě čistá, sametově hebká a jedinečně voní.

Dětská pokožka svědčí o čistém, elastickém těle. Zásaditá péče činí tělo krásným a pružným!

Zásaditá péče o tělo není ničím zvláštním, ale naopak samozřejmým, přirozeným!

Zásaditá koupel

Zásaditá koupel celého těla se solí MeineBase® je nejúčinnější, protože tím se aktivuje co největší povrch kůže k vylučování. V léčitelství se kůže označuje jako „třetí ledvina“. Zásaditá koupel uvolňuje a odlehčuje tělo, ducha i duši a zbavuje běžného stresu a kyselin vzniklých při tréninku nebo zápase.

Zásaditá koupel nohou

Velmi efektivní je také vylučování škodlivin nohami. V léčitelství platí nohy za naše „pomocné ledviny“. Zásadité koupele nohou bychom měli praktikovat co nejčastěji a zvláště po intenzivní námaze nohou. Dopřejte svým nohám blahodárné uvolnění v zásaditě minerální lázni. Nohy bychom měli koupat minimálně dva- až třikrát týdně. Optimální délka je 30 až 60 minut.



Zásadité punčochy

K vylučování kyselin a škodlivin dochází také velmi účinně pomocí zásaditých punčoch. Nejdříve si na nohy až přes kolena nebo na paže natáhněte vlhké vnitřní punčochy. Přes ně dejte suché vlněné vnější punčochy a nechte je působit přes noc nebo po dobu odpočinku.

Tato opatření nezaberou mnoho času, jsou ale velmi účinná. Kyseliny se nejintenzivněji vylučují ve dvou fázích: v době od 23-1 a 5-7 hodin. Punčochy tento proces podporují.

Zásaditá sprcha

Příjemná je také zásaditá sprcha, kterou rovněž doporučujeme. Po namydlení a opláchnutí naneste na vlhkou kůži přípravek MeineBase® a vetřete jej do celého těla. Potom jej krátce spláchněte. MeineBas®e ale můžete i nechat na těle zaschnout. Tím se vám dostane zásadité ochrany kůže proti prvním vypoceným kyselinám při sportu nebo při noční regeneraci. Toto opatření je velmi oblíbené u hráčů handbalu, košíkové a u sportovců, kteří intenzivně zatěžují zvláště horní partie těla.

Zásadité zábaly

K cílenému místnímu použití jsou zvláště vhodné zásadité zábaly. Odlehčete jimi nohy a chodidla, paže a ruce. Zabalte do nich namáhané klouby, oblasti nebo orgány, kdekoli a kdykoli vám to připadá potřebné.



Zásadité masáže

Zásadité minerální masáže jsou zvláště intenzivní formou očistné péče o tělo. Pociťujete nejen blahodárné působení masáže s kvalitním olejem a přípravkem MeineBase®, ale dostává se vám i jemného a osvěžujícího peelingu. Kůže je zbavena odumřelých částic a zároveň zásaditě zregenerována.

Zásaditá parní lázeň

Zažijte pocit sametově hebké kůže po zásadité parní lázni. Vetřete do kůže celého těla pastu ze soli MeineBase® a medu. Vtírejte ve směru vylučování. Po lázni pastu osprchujte.

Zásada místo deodorantu

Co byste řekli přirozenému deodorantu? Rozpusťte asi polovinu čajové lžičky zásadité soli MeineBase® v troše vlažné vody. Roztok naneste na umyté a osušené podpaždí a nechte ho zaschnout. Je to vynikající osvěžení po ránu, které vydrží celý den.

Principy zásadité péče o tělo

- Čím dříve po sportování, tím lépe!
- Čím větší plochu kůže ošetříme, tím účinnější a lepší je prokrvení kůže!
- Čím déle častěji ji praktikujeme, tím je vylučování efektivnější.

Udržení výkonnosti a její zvyšování

Třetí zásada zdravého sportování: „Průběžně zásaditě a zásadotvorně regenerovat!“

Zásadní rozdíl: stroj = opotřebení X člověk = regenerace

Regenerační schopnosti těla v různých situacích jsou ohromné. Protože naše tělo reaguje i na to, co ho přesahuje, je zároveň schopno vyladovat se na změněné podmínky. Zbavuje se nepotřebného a na příslušné podněty odpovídá snahou vylepšit svůj metabolický výkon, to znamená být na další zátěž lépe připravený. Vše, co musíte dělat vy, je tělo v tomto směru podporovat.

Poté, co jste tělo podpořili dodáním vitálních látek a zásaditou péčí jej co nejrychleji a nejúčinněji zbavili kyselin a vyčistili, je nyní načase popohnat obnovu a výstavbu, a tím zvýšit výkon. Podnět, který se tělu dostal během tréninku, se během regenerace musí projevit.

Tréninkem dáváte tělu signál k tomu, že si musí udržet či zlepšit výkonnost. V každém případě sport podpoří metabolismus, napne a upevní tkáň a vytvaruje postavu. V prvním plánu je cílem sportování udržení, příp. zvýšení naší síly, tj. zpevnění a růst svalů. Ale zároveň vylepšujeme celou soustavu, neboť nové svaly jsou součástí oběhového a nervového systému. Zlepšuje se prokrvení a ve své kvantitě a kvalitě také krev sama. Zlepšuje se kondice, koordinace a kontrola nad tělem. Síla svalů se šlachami a vazy přenáší na kosti, chrupavky a klouby. To znamená, že i tyto tkáně je třeba regenerovat.



Doba adaptace, příp. regenerace

svaly	➤	3 až 6 týdnů
šlachy, vazy	➤	6 až 12 měsíců
kosti, chrupavky, klouby	➤	12 až 24 měsíců

Pro takto obsáhlou regeneraci potřebuje tělo jednak stavební kameny v podobě bílkovin, tuků, uhlohydrátů a velkého množství vitálních látek. Ty pomohou doplnit vlastní zásoby minerálních a vitálních látek, vaše zásobárny energie a výkonnosti, spotřebovaných při sportu.

Dále potřebuje tělo také pomocníky, kteří tyto stavební kameny opracují. Tito pomocníci jsou enzymy. Bez enzymů se neobejde ani jediná reakce v našem těle.

Jen dva příklady: vitální látka vápník se do kostí dostane pomocí enzymů, mimo jiné vitamínu D. Aminokyseliny za pomoci vitamínu C vytvářejí kolagenní vlákna, např. ve šlachách, ale také v kostech.

Přitom je třeba pečovat jak o stavební kameny samé, tak i o pomocníky, i po sportování, v podstatě tedy pořád, tím, že budeme dbát o dostatečný přísun zásadotvorných rostlinných potravin, jako je např. WurzelKraft®.



Výměna oleje

Ve vhodný moment, například mezi sezónami, můžete provést kompletní „výměnu oleje“. Předpokladem jsou volné kapacity jak pufrových a transportních systémů, tak vylučovacích orgánů. Zároveň musí být k dispozici dostatečný neutralizační potenciál ve formě zásadotvorných, rostlinných vitálních látek.

Z vědeckého hlediska je mnou požadovaná výměna oleje „trojskokem odstranění škodlivých usazenin“. Prvním krokem je uvolnění uložených strusek.

Skvělým proplachovačem buněk je bylinný čaj. Uvolňuje tím více různých strusek, čím více bylin čajová směs obsahuje.

Kyseliny a jedy, „rozvířené“ bylinným čajem, jsou v druhém kroku neutralizovány za pomoci zásadotvorných vitálních látek. To se děje v ledvinách, a proto je nesmírně důležité dodávat jim během každé „výměny oleje“, neboli během odstruskovací a čistící kúry, energeticky bohaté vitální látky z rostlinné říše.

Výsledkem je čistý organizmus, zbavený strusek, zregenerovaný, dobře „naolejovaný“ a výkonný. S takovým tělem bude radost sportovat.

Prepněte na inteligentní zásadotvorné zásobování a zásadité čištění organismu, které zvýší jeho výkon a zregeneruje jej.



Extrémní sporty – extrémně dobře zvládnuté!

Maratón jako nejdelší olympijská disciplína je sportem, který od běžců vyžaduje ty nejvyšší výkony a tudíž i důkladné přípravy před zahájením běhu i po něm. Běžec maratónu musí před závodem drasticky zvýšit přísun vitálních látek. Protože organizmus běží na nejvyšší obrátce, je potřeba vitálních látek velmi vysoká. Strava by proto měla z velké části sestávat z obilnin a rostlin bohatých na vitální a zásadotvorné látky.

Ideální zásobou rychle dostupné energie a zároveň i optimální naplnění zásobáren energie v těle díky uhlovodanům představují zásadotvorné a bezlepkové obilniny jako jáhly, pohanka, amarant a quinoa. Kromě toho jsou zdrojem cenných nenasycených mastných kyselin, obsahují biologicky vysoce hodnotné bílkoviny, důležité minerální látky, např. hořčík, vápník, železo, a jsou lehce stravitelné. Tyto cenné obilniny proto sportovcům vřele doporučujeme. Nejen k snídani, ale také jako rizoto nebo studené v salátu jsou cenným zdrojem energie.

Pro start do náročného dne je vhodná snídaně z právě zmíněných obilnin:

6 polévkových lžic MorgenStund®

400 ml vody

2 čajové lžičky WurzelKraft®

2 polévkové lžíce smetany

1 porce čerstvé ovoce, např. banán

1 porce sušeného ovoce, např. fíky (nechat povařit)

Pro běžce na dlouhou trať jsou zvláště vhodné všechny listové saláty, bohaté na vitální látky. Ty mají vysoký obsah chlorofylu a tím i hořčíku. Doporučujeme proto zařadit do jídelníčku brokolici, čekanku, fenykl, česnek, ředkvičky, černý kořen, chřest a cuketu. Z olejů doporučujeme olej z pšeničných klíčků, tykvových jader, olivový a safrolový.

Z ovoce doporučujeme zvláště melouny a hroznové víno, ale i třešně, nektarinky a mandarínky.

Zelenina, saláty a ovoce jsou jak v syrovém stavu, tak podušené, až do odpoledních hodin snadno stravitelné. Kvašení a nadýmání se vyhneme tak, že po 18. hodině už nejíme syrové ovoce ani saláty. Proto k večeři doporučujeme podušenou zeleninu např. s jáhly, quinoou, nebo brambory.

Z živočišných tuků přicházejí v úvahu jen smetana a máslo.

Během maratónu dbáme na dostatečný přísun vitálních látek a tekutin. To je zvláště důležité, protože maratonec ztrácí hodně tekutin a elektrolytů dechem a potem. Aby si udržel stabilní koncentraci částic v krvi, doporučují se izotonické a lehce hypotonní nápoje. Vhodné jsou zeleninové šťávy zředěné vodou, např. zeleninová šťáva Breuss. Tu obohatíme polévkovou lžicí WurzelKraftu®. K doplnění tekutin a minerálů dále doporučujeme šťávu z rajčat nebo červené řepy.

Nápoj zvláště bohatý na minerální látky je přes noc za studena vyluhovaný bylinný čaj 7x7 KräuterTee®. Na litr převařené vody zchlazené na tělesnou teplotu dáme vrchovatou polévkovou lžici bylinek. Opakovaně zamícháme, necháme louhovat přes noc, a ráno scedíme. Nápoj pak ohřejeme na příjemnou teplotu. Při tréninku a zápase, zvláště v extrémních sportech, se doporučuje pít tohoto minerálního nápoje z vyluhovaného bylinného čaje o přestávkách.





Stejně důležité jako zásobení těla užitečnými látkami je zbavení se látek škodlivých. Zásaditá péče o tělo před a po běhu odlehčuje tělo a zbavuje ho kyseliny mléčné a jiných kyselin. Zvláště ve fázi těsně před a po závodu by se měly aplikovat např. zásadité koupele nebo koupele nohou, nejlépe denně. Osvědčilo se i důsledné noční nošení zásaditých punčoch vždy osm dní před a po závodu.

Vyváženou zásadotvornou stravu a zásadité čištění bychom neměli zanedbávat ani v pauzách mezi zápasy, protože v tuto dobu se naše tělo regeneruje. Tato fáze je stejně důležitá jako sám trénink.

Zdraví během sportu – „Moje zásaditá kúra“®

MorgenStund' - zásadotvorná snídaňová kaše, bezlepková

Bylinný čaj 7x7® KräuterTee – proplachovač buněk z 49 bylin

Zásadité punčochy® - k odkyselení přes noc

WurzelKraft® - zásadotvorný potravinový doplněk ze 100 rostlin

MeineBase® - zásadito-minerální koupelová sůl

Tři zásady zdravého sportování

1. „Předtím zásaditě mineralizovat!“

- stravujte se převážně vegetariánsky
- jezte stravu z 80 % zásaditou a z 20 % kyselou!
- zásobujte tělo vícemolekulárními látkami

2. „Potom neutralizovat kyseliny!“

- po tréninku nebo zápase vyplavte z organismu, z kůže a svalů pomocí škodlivé kyseliny!
- aplikujte zásadité koupele a koupele nohou, použijte zásadité punčochy

3. „Průběžně zásaditě a zásadotvorně regenerovat!“

- praktikujte „trojskok odkyselení a zbavení se strusek“!
- uvolněte usazeniny!
- vylučte škodliviny!
- zásaditě regenerujte organismus!

Ve studii z 28. února 2007 potvrzuje Centrum pro preventivní výzkum dopingu Německé sportovní vysoké školy v Kolíně, že produkty dodané firmou Jentschura International GmbH neobsahují anabolické a androgenní steroidy a stimulanty. Zkouškou prošly produkty MorgenStund'®, WurzelKraft® a 3x3 HaarTropfen®.

Tyto produkty najdete na Kolínském seznamu. Kolínský seznam je k nahlédnutí na:

www.osp-koeln.de

Připojte se k nám na naší cestě k tomu, dosáhnout co nejzodpovědněji a nejčestněji co největších sportovních výkonů při současném udržení a zlepšení výkonnosti vašeho těla.

Tuto cestu považujeme za smysluplnější, než vyčerpávat rezervy minerálů a vitálních látek našeho těla.

Zůstaňte zdraví! Zůstaňte silní!

