POWER IN PLAATS VAN "ZUUR"

GEZOND, SUCCESVOL SPORTEN IN HET ZUUR-BASE-EVENWICHT

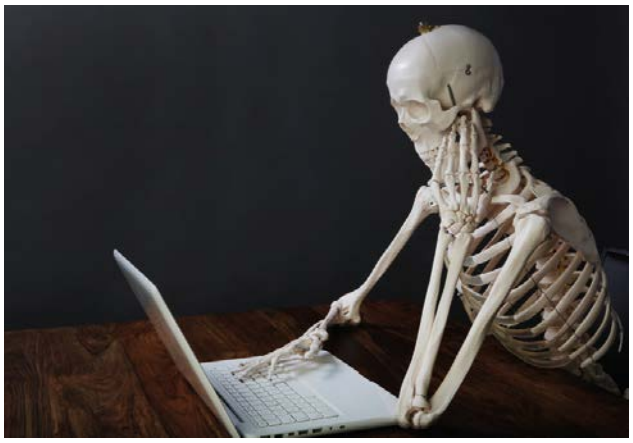
ROLAND JENTSCHURA
GEDIPLOMEERD VOEDINGSWETENSCHAPPER

Sport wordt beschouwd als een wondermiddel. Toch blijven steeds meer recreatieve en professionele sporters met orthopedische problemen aan de kant staan, geblesseerd en kwetsbaar. Steeds meer mensen krijgen immers door de huidige "normale" voedings- en levensomstandigheden te weinig basenvormende vitale stoffen binnen en zijn in plaats daarvan **chronisch latent oververzuurd.**

Op lange termijn werken zuren in het lichaam als **'zand in de radertjes'** zodat zelfs de goedbedoelde sportieve balans door het dagelijks zitten en de kleine zonden van het dagelijkse leven alleen maar slijtage in de hand werkt! Intensief sporten en vooral sportbeoefening op hoog niveau leiden bij een chronische hyperaciditeit snel tot het einde van de sportbeoefening. Het begint met pijn en ontstekingen. Met toenemende spierpijn en afnemende regeneratie gaat het verder. Het eindigt met spiervezel- en peesscheuren, problemen met de tussenwervelschijven en gewrichten, beschadiging van het kraakbeen en vermoeidheidsbreuken.

Niet aan sport doen is echter ook geen optie. Want zonder sport kunt u even snel afscheid nemen van uw kracht, stabiele pezen, ligamenten, tussenwervelschijven, gewrichten, botten en dus van uw levenskwaliteit zoals u dat kunt merken bij een been in het gips of bij astronauten door de gewichtloosheid die zij ervaren.

"ZITTEN IS HET NIEUWE ROKEN"



Urenlang zitten zorgt ervoor dat ons bloed en onze lymfen te traag stromen en letterlijk in onze benen zinken. Zuurstof en regenererende voedingsstoffen bereiken de weefsels dan slechts onvoldoende. Koolzuur, melkzuur, urinezuur en andere zure stofwisselingsafvalproducten worden onvoldoende verwijderd waardoor de weefsels worden overbelast en oververzuurd raken. Daarom is lang zitten even schadelijk voor de gezondheid als roken. Dit geldt ook en vooral voor sporters.

> « IK BEN BLIJ MET IEDEREEN DIE SPORT ONTDEKT EN CULTIVEERT ALS EEN PIJLER VAN DE GEZONDHEID.
>
> **TRAINING IS BELANGRIJK, MAAR REGENERATIE IS BESLISSEND! »**

> **Tip:** hoe langer u voor uw training hebt gezeten, hoe meer ondervoeding en oververzuring met name uw benen hebben en hoe langer u dient op te warmen!

"RUST ROEST"

Onze gewrichten, kraakbeen en tussenwervelschijven zijn niet doorbloed. Als wij ze niet de hele dag door steeds weer bewegen en ook belasten, is de noodzakelijke uitwisseling van stoffen voor de ontzuring en de regeneratie in de aangetaste gewrichten niet mogelijk.

Door gebrek aan beweging in het dagelijkse leven en door het normale "westerse dieet" hoopt zich onder meer urinezuur op in ons gewrichtsvocht. In hogere concentraties, bij lage pH-waarden en lage temperaturen kristalliseert het en krijgen de getroffenen "roest" in hun gewrichten of "zand in de radertjes" in de vorm van jicht, pijn, ontstekingen, artritis en artrose of zelfs aderverkalking en andere zogenaamde verslijmingen.

Tip: "Er zou veel meer gaan, als men meer ging": mijn grootmoeder, de drogist Margarete Jentschura, werd 104 jaar oud met dit motto. Voor ieder van ons is 10.000 stappen per dag, verspreid over de dag, de gezonde basis voor succesvol sporten.

ANDREAS KLOSE

ATLEET, TRAINER
EN DOCENT
WWU MÜNSTER

WIE NIET TRAINT VERLIEST!

In tegenstelling tot machines die door belasting verslijten, kunnen wij mensen regenereren. Wij kunnen "groeien van weerstand". Wij zijn genetisch zo geprogrammeerd dat wij, getriggerd door belasting (= training) meer uithoudingsvermogen krijgen, sterker, veerkrachtiger en beter kunnen worden.

De krachten die tijdens een intensieve training op de cellen in onze spieren, pezen, ligamenten, tussenwervelschijven, kraakbeen, botten enz. inwerken en de overvloedig geproduceerde zuren, zoals koolzuur, melkzuur, urinezuur, "geactiveerd azijnzuur" enz. verschaffen ons de nodige "prikkels" voor de regeneratie en voor de verbetering van ons prestatievermogen. Als deze prikkels ontbreken, kunnen we net zo snel afscheid nemen van onze kracht en uithoudingsvermogen, van stabiele pezen, ligamenten, tussenwervelschijven, gewrichten, botten en dus van onze levenskwaliteit als ze ze bij een been in het gips kunnen waarnemen!

Tip: regelmatige, intensieve training is de startknop voor regeneratie en een pijler van onze gezondheid of het is het begin van het einde wanneer we "zuur" trainen.

WIE "ZUUR" TRAINT, VERLIEST OOK!

Bij lage pH-waarden in de gewrichtsvloeistoffen stoppen de chondrocyten in het kraakbeen – hoe we ook trainen – hun regeneratieve werk en wordt het kraakbeen zachter en rafeliger en ontstaan er scheurtjes en gaatjes. Ons immuunsysteem reageert op urinezuurkristallen in het gewricht met ontstekingsprocessen, zoals op pathogene kiemen met ontstekingsgevoelige processen en valt daarbij ook het gezonde kraakbeen aan. Bovendien werken urinezuurkristallen als "zand in de radertjes". Training bevordert nu alleen slijtage, artritis en artrose in plaats van regeneratie.

Ook bij lage pH-waarden schakelen de weefselcellen hun regeneratieve functie uit. Het bindweefsel wordt zwakker en spier-, spiervezel- en peesscheuren enz. komen steeds vaker voor. Ook in het botmetabolisme stoppen de botopbouwende osteoblasten met hun regeneratieve processen. In plaats daarvan worden de botafbrekende osteoclasten geactiveerd en komen basische mineralen en zuurbindend fosfaat vrij om het levensnoodzakelijke zuur-base-evenwicht te beschermen. Ons bloed in het bijzonder moet altijd licht alkalisch blijven tussen pH 7,35 en 7,45 om goed te kunnen stromen en functioneren. Anders zou het bekende gezegde "sport is moord" ("Sport ist Mord") wel eens waar kunnen worden. Ook al doet dit helemaal geen recht aan de voordelen van sport, toch richten veel te veel chronisch latent oververzuurde mensen zichzelf helaas volledig te gronde met onjuist beoefende sport.

« **SPORT OP HOOG NIVEAU** IS **NIET GEZOND** OP DE LANGE TERMIJN, MAAR ALS U REKENING HOUDT MET EEN PAAR ESSENTIËLE **GEZONDHEIDSFACTOREN** KUNT U **LANGE TIJD MET SUCCES** SPORT BEOEFENEN EN VERTEGENWOORDIGEN. »

Tip: nieuwkomers of herintreders in de sport dienen aan het begin van de training hun metabolisme langzaam op gang te brengen en eerst het "zand uit de radertjes" te halen. Voor een mens is het vergelijkbaar met een olieverversing bij een auto en het werkt uitstekend met de "driesprong van ontslakking en regeneratie" die voor het eerst door eredokter Peter Jentschura in de vorm van een kuur werd onderzocht. De plantaardige vitale stoffen, mineralen, vitaminen en secundaire plantaardige stoffen dienen voor de ontzuring en werken in op de stofwisseling en de ongeveer 50.000 enzymen die daarbij betrokken zijn als "olie voor de motor".

Een volledige "olieverversing" wordt over het algemeen aanbevolen, zoals bij een auto, na een bepaalde "kilometerstand" of tijd. Een ontzurings-, ontslakkings- en regeneratiekuur na intensieve trainings- en wedstrijdfasen is net zo nuttig voor al wie lang van zijn sport en van een hoge levenskwaliteit wil genieten.

LEESTIP

POWER STATT „SAUER“ – ONZE ZUREN-BASEN-HUISHOUDING BESLIST

NIEUW

Sport geeft ons de nodige “prikkels” voor regeneratie en brengt de lichaamseigen regeneratieprogramma’s op gang om de prestaties en de supercompensatie te verhogen.

Wat weinigen beseffen is dat een intensieve, inspannende training – en zonder inspanning was het geen training! – in de eerste plaats schadelijk is:

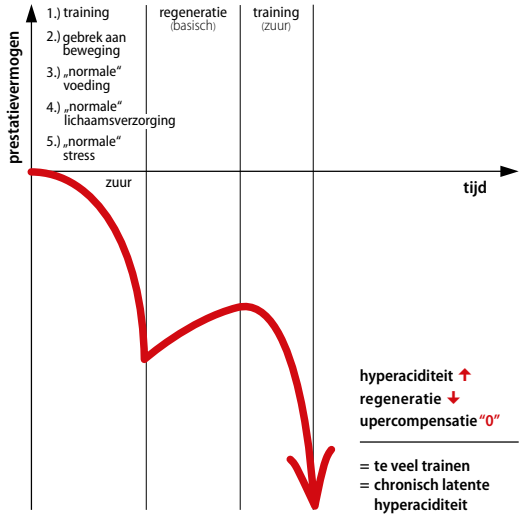
training verbruikt wel degelijk calorieën. Maar ook waardevolle vitale stoffen zoals mineralen, vitaminen en secundaire plantaardige stoffen zoals antioxidanten worden verbruikt en uitgezweet. Weefsels en structuren worden vernietigd. Ontstekingsprocessen worden bevorderd. Het lichaam oververzuurt. Het immuunsysteem is verzwakt enz.

In **het eerste deel van mijn nieuwe boek “Power statt sauer”** (Kracht in plaats van zuur) ga ik kort en bondig in op deze toch zeer negatieve “neveneffecten” van de training. Deze zijn weliswaar nuttig en bedoeld als noodzakelijke “prikkels” voor de regeneratie. Samen met andere, vermijdbare factoren kunnen ze echter leiden tot chronische latente hyperaciditeit.

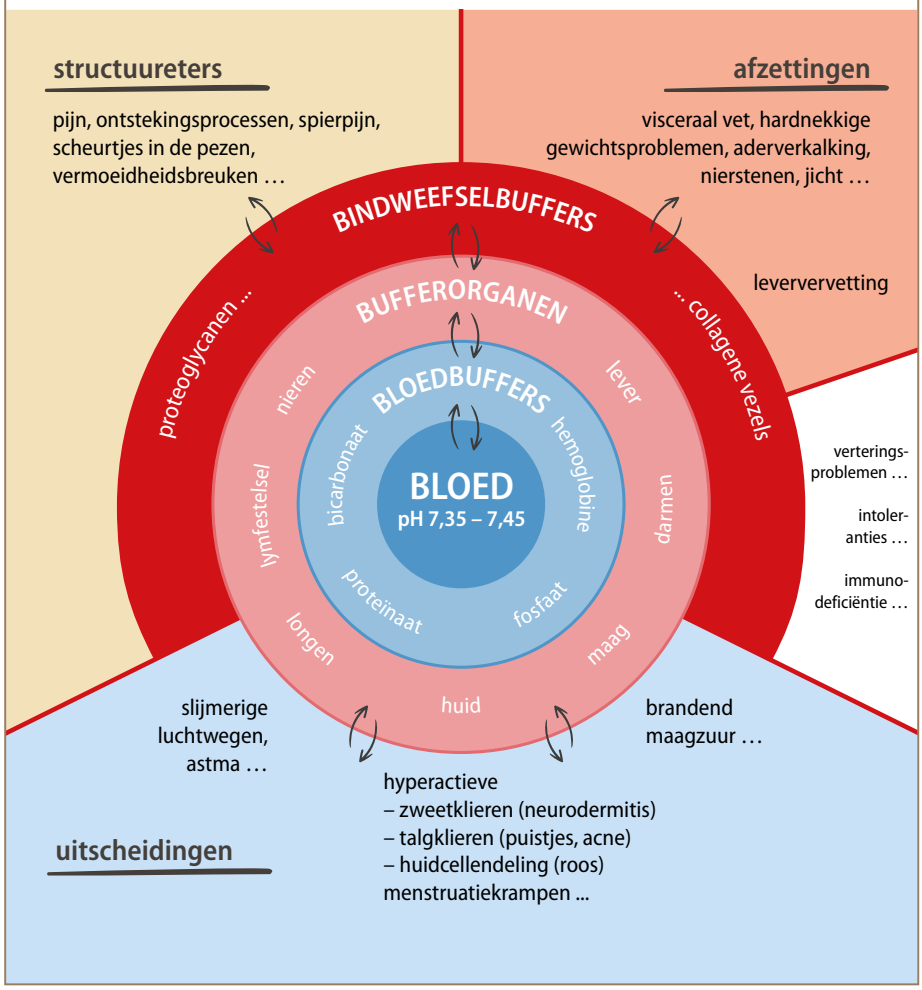
Een inzicht in mijn begrip van zuren-basen krijgt u in mijn YouTube-film:

YouTube youtube.com/pjentschura

de vijf (vermijdbare) hoofdoorzaken van chronisch latente hyperaciditeit:



De evenzeer **vermijdbare gevolgen van chronisch latente hyperaciditeit** zoals ik die in het boek uitvoerig beschrijf, heb ik in de volgende grafiek samengevat:



In **het tweede deel van mijn boe**k gaat het dan over het alkalische kader voor "zure" sport. Dit is om chronisch latente hyperaciditeit te voorkomen en in plaats daarvan de zure trainingsprikkel basisch te implementeren tot prestatieverbetering en supercompensatie.

Basisvoorwaarde daarvoor is een goede bloedcirculatie en ook een goede lymfestroom via veel beweging, veel drinken en andere maatregelen die de stofwisseling bevorderen. Er is dringend behoefte aan optimalisering van de voeding van bijna alle atleten. Op dit punt gaat het boek dan over de

DRIE RICHTLIJNEN VAN GEZONDE, SUCCESVOLLE SPORTEN:

1. Voor het sporten mineraliseren om basen te vormen!

Het "normale" dieet van vandaag, met weinig basen, weinig vitale voeding, arm aan mineralen en ballaststoffen, maar met veel calorieën, zuren, vreemde stoffen en verontreinigende stoffen leidt ons naar chronisch latente hyperaciditeit.

Met zijn energie en vitale stoffen biedt het 80:20-succesdieet ons de basis op lange termijn voor een optimale regeneratie en persoonlijke topprestaties.

2. Na het sporten basisch ontzuren!

Om zo snel mogelijk na de zure sport in de basisch-regeneratieve stofwisseling te komen, heeft de basische lichaamsverzorging zich al jaren bijzonder goed bewezen.

3. Continu regenereren!

Het is indrukwekkend waartoe het menselijk lichaam in staat is met zijn vermogen tot regeneratie! Maar: "Oefening baart kunst!". Een succesvolle regeneratie en prestatieverbetering hebben tijd nodig, evenals veel materiaal uit het basenvormende dieet en een basische lichaamsomgeving! Ook moet worden opgemerkt dat de verschillende weefsels verschillende tijden nodig hebben om de trainingsprikkel toe te passen of om in het geheel weer te kunnen trainen na blessures.

Talrijke ambitieuze amateur- en topsporters bevestigen met hun ervaringen en succesverhalen het centrale belang van het zuur-base-evenwicht voor succesvolle sportbeoefening en een gezond, actief en zelfbepaald leven.

Met sportieve groet,

Roland Jentschura

Als u nog vragen heeft over het onderwerp **"Sport in zuur-base evenwicht"**, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen per telefoon op **+49 (0) 25 34-97 44-0** of via e-mail aan **info@p-jentschura.com**.

© Jentschura International GmbH · D-48161 Münster · NL · 02-2022 · T-15140