

Sportóza a důležitost odkyselení během a po výkonu

Při nadměrné svalové činnosti vzniká velké množství kyseliny mléčné. Pokud by při velké tělesné námaze nebyla pohlcena koloidní vazivovou tkání, klesla by hodnota pH krve pod 7 a nastala by smrt. Kyselina mléčná musí být neutralizována minerálními látkami. Nejlepší je, když se tyto minerální látky berou preventivně před sportovním výkonem. Po každé sportovní námaze by se kyselina mléčná měla pomocí zásaditých přípravků péče o tělo z těla odstranit.

Na jaře roku 1997 jsme se na jednom velkém mezinárodním veletrhu fitness bavili s lékařem jednoho mezinárodně proslulého zahraničního fotbalového klubu a trenérem jednoho národního lehkotletického mužstva. Oba s námi chtěli mluvit o záležitostech tělesné chemie u špičkových sportovců.

Ve středu zájmu byla zcela přirozeně snaha o co možná největší vytrvalost sportovkyň a sportovců a o dosažení vynikajících sportovních výkonů.

Takovéto rozhovory vždycky zahajujeme zprávou o prvním historickém testu koupelové soli podle naší receptury. Když byla vymyšlena, odjeli manželé Gertrud a Peter Jentschurovi do Rakouska na návštěvu ke svým velmi dobrým přátelům a tam ji otestovali. Byli jsme v Alpách a hned za penzionem vedla cesta nahoru k horské boudě. Výstup trvá čtyři hodiny. Jeťschurovi ho zvládli, nahoře na boudě si půlhodinky odpočinuli a sestoupili dolů.

Každý horský turista ví, že sestup dá svalům ještě víc zabrat než výstup. Po osmi a půl hodinách byli Jentschurovi zpátky v penzionu a tam jim nejdřív pořádně vyhubovali. Něco takového mohou udělat snad jen Tyroláci z roviny! Brzy budete skučet bolestí, jak vás budou bolet svaly a dokonce mohou přijít i křeče!

Ted' přišla hodina pravdy. Protože v penzionu nebyla koupelna s vanou, použili Jentschurovi sprchu, vaničku napustili po okraj vodou, nasypali do ní dvě polévkové lžíce koupelové soli a čtvrt hodiny si střídavě otírali nohy a záda. Po této proceduře se šlo k večeři. Po bolestech ani stopy, ani večer, ani v noci, ani ráno nebo příští den!!! Ale naši Rakušané měli své pěkné modré oči navrch hlavy a nestačili se divit.

Není divu, že se taková věc časem donesla až k fotbalovým mistrům Evropy a národním lehkotletickým týmům.

A přitom to všechno není nic jiného než jednoduchá a evidentní záležitost tělesné chemie. Kyselina mléčná, která se u špičkových sportovců projevuje hodnotou laktátu 12 nebo do- konce 15 bodů - normální hodnoty jsou 1,5-2,5, se při této zásadité koupeli nebo otíráním vodou, případně obklady a zábaly (pH vždy 8,5) téměř ihned vyplaví ze svalů kůží ven. Tak může být každé fotbalové mužstvo během patnáctiminutové přestávky velmi rychle zase fit.

Potřebuje to však dodržení určitého scénáře . Nejlepší je samozřejmě velké brouzdaliště, do kterého se vrhne všech 10 hráčů, hned jak svléknou trika a spodní prádlo. Jen se musí do

vody dát dostatečné množství koupelové soli, aby se všichni hráči mohli pořádně ráchat a omývat, a tak se rychle zbavit kyselin. Po 10 minutách budou fit. Ještě jim zbude čas, aby si vyslechli trenérový rady a pokyny pro druhý poločas. Pak se zas oblečou a hurá na hřiště!

Odkyselující účinek má zákon o vyrovnávání vysoké koncentrace kyseliny ve svalech a nízké koncentrace kyselin v lázni. Tímto zákonem se řídí každé vyrovnávání napětí apod. V našem případě se využívá rozdílu mezi pH přibližně 4,5 až 5,5 ve svalových buňkách s kyselinou u mléčnou u sportovců a pH 8,5 v zásadité lázni.

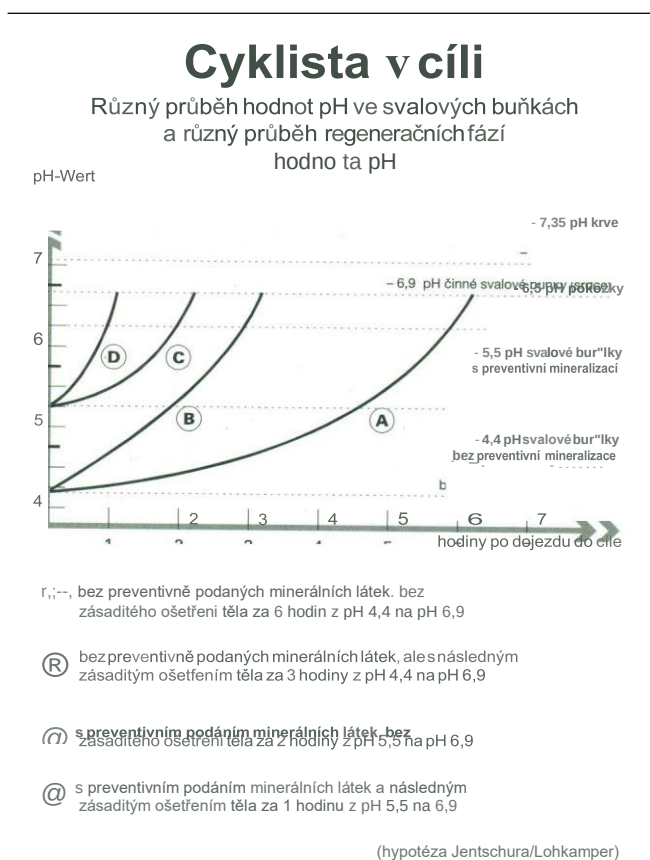
Fáze regenerace může být samozřejmě ještě zkrácena, pokud se hráči před zahájením zápasu včas postarají o přísun dostatečného množství vhodných minerálních látek.

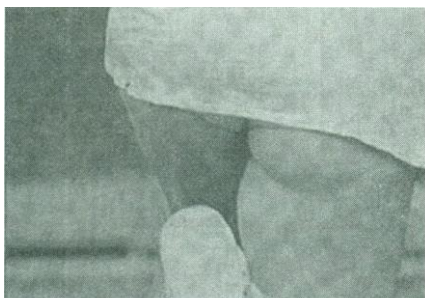
Hodnota pH v buňkách pak zbytečně neklesne k příliš nízkým hodnotám a množství vzniklé kyseliny mléčné, která není neutralizována, narušuje svalová vlákna a může je při další námaze

mírně poleptat nebo dokonce způsobit obávané poranění, natržení svalového mikrovláknka, je mnohem nižší. Tato prevence podáním minerálních látek musí proběhnout minimálně dvě až tři hodiny před sportovním výkonem, aby minerální látky mohly být zmetabolizovány a pak být k dispozici pro neutralizaci kyselin.

Na grafu je znázorněno, jak mohou hodnoty pH svalových buněk s podáním nebo bez podání minerálních látek klesat do kyselé oblasti a jak dlouhé mohou být regenerační fáze podle toho, zda byly následně použity zásadité koupele a omývání pokožky zásaditou vodou a svalovina zbavena kyselin nebo ne.

Každá sportovkyně a každý sportovec a samozřejmě každý trenér mají ve svých rukou, jak budou trénovat, zda „kysele“, nebo zda budou vybaveni vhodnými energeticky bohatými minerálními látkami, aby se zabránilo pohromě. Je





čistě v rukou trenéra, zda včasným podáním minerálních látek zabrání bolestem svalů, namožení svalů, snížení výkonu a vytrvalosti, nebo zda naopak vytvoří podmínky pro dobrou kondici, stav bez bolestí, vysokou výkonnost a vytrvalost.

Od profesora Sandera víme, že při nadměrné anaerobní tělesné námaze sekyselina mléčná dostává do kolagenních vláken koloidních vazivových tkání , aby hodnota pH krve během nadměrného namá-

hání organismu neklesla až na 7, což by mělo za následek rychlou smrt.

Toto celoživotní přetěžování koloidních vláken kyselinami nás připravuje i o značnou část naší opticky atraktivní podstaty. Krémy s obsahem kolagenu ji už sotva navrátí.

Při této příležitosti se musíme ještě jednou vrátit k problému padání vlasů. Navzdory všem teoriím o tom, že hlavní příčinou předčasné ztráty vlasů jsou dědičnost a hormonální předpoklady, jsou hlavy fotbalistů i jiných špičkových sportovců velmi výmluvné - je to především nadměrné množství kyseliny mléčné, které u sportovců a kulturistů ničí vlasový

porost.

U kulturistů je tu navíc ještě nadbytek kyseliny močové vzniklé z velkého množství konzumovaných bílkovin.

Vlasová pokožka je a zůstane zásobárnou minerálních látek , která je při neutralizaci kyselin nejrychleji k dispozici. Mnoho mužů proto trpí bolestmi hlavy, když mají z nejrůznějších důvodů překyselený organismus může to být káva, nadměrná námaha, stres, nepříjemnosti nebo nějaká dietní chyba.

Tělo jim pošle vzniklé kyse- liny do hlavy, aby tam byly neutralizovány minerálními látkami z vlasové pokožky. A tam pak bolesti trvají tak dlouho, než jsou kyseliny

Ihre Seite

Cellulitis

Warum trifft es sogar junge Spitzen-Sportlerinnen?

Von NANNY OEHMICHEN

Cellulitis - für jede Frau ein Schreckenswort. Viele haben schon als Teenager Orangenhaut. Bei den anderen kommt sie später. Nur knapp 10 % aller Frauen bleiben davon verschont.

Kann man was dagegen tun? Ärzte und Kosmetikerinnen raten zu Sport jeder Art: Gymnastik, Aerobic, Schwimmen, Rad fahren, Bürstenmassagen. Die Kosmetik-Industrie verspricht Erfolge durch Cremes, die bis zu 500 Mark kosten. Kosmetikerinnen bieten Elektro-Massagen an. Aber die häßlichen Dellen verschwinden nicht. Hier sehen Sie das Foto von Martina Hingis, zur Zeit die beste Tennis-Spielerin der Welt. Erst 16 Jahre alt - und dann diese schlimme

Cellulitis! Dabei trainiert die Ausnahme-Athletin täglich vier Stunden, macht zusätzlich Fitneß. Wieso dann die Orangenhaut?

Eine Spitzen-Sportlerin muß nicht immer eine Spitzenfigur haben! Auch Martinas Cellulitis ist anlagebedingt. Sie hat eine besonders weibliche Figur, neigt zu Fettpösterchen. Sie ist kein drahtig-sehniger Typ. Wer so veranlagt ist, kann soviel trainieren, wie er will - die Gene sind stärker.

Warum leiden so viele Frauen an Cellulitis und nur so wenig Männer?

Und warum ist letztendlich doch kein Kraut dagegen gewachsen?

Hautärzte erklären das so: Die Entstehung von Cellulitis ist Naturgesetz, das jede Frau

Celulitida

Proč postihuje dokonce i mladé špičkové sportovkyně?

neutralizovány. Kdyby neutralizační potenciál neměl své sídlo pod kšticí ale v zadnici, měl by člověk logicky bolesti i tam.

Když kyseliny projdou pomocí minerálních i jiných vitálních látek z vlasové pokožky výměnou látkovou, zmírňují se bolesti hlavy, až zmizí docela. Ale současně bylo poškozeno i pár dalších vlasů a brzy zmizí také. Připomíná to odumírání stromů v kyselé půdě po kyselém dešti.

A u tohoto tématu ještě něco: rozdíly ve výměně látkové u muže a ženy. Zatímco žena je schopna vzni klé kyseliny krátkodobě ukládat v krvi, v lymfě, v buněčné tekutině a ve sliznici dělohy, musí muž vzniklé kyseliny okamžitě zpracovat výměnou látkovou. Proto čeká předčasné padání vlasů vždycky jeho, ne ženu!

Pokud se u ženy vytváří nadměrné množství kyselin, musí se i u ní někam uklidit. Tento nadbytek kyselin se však už neukládá v krvi, lymfě nebo sliznici dělohy, nýbrž jako CELULITIDA na stehnech a hýždích, na břicho a pažích. Celulitida je tedy vlastně řešením problému, kam s kyselinami a škodlivými usazeninami (struskami).

Ztráta vlasů a celulitida se u sportovců a sportovkyň vyskytuje nikoliv přesto, že hodně sportují, nýbrž právě proto.

Sportóza

Westfälische Nachrichten, 29. listopadu 2001

Donnersing, 29. November 2001

MENSCHEN

Der US-Filmstar Sharon Stone (43) lult bercit. I oinon iest o Platz tro filmixi hm. Ooch nun lmtu Ir. ihr Natto



Sharon Stone

chr findon, b. IrichM die iZ; \JJ Oio Arztcvrci nigung von ordimlinr- nien wUl den BcivIT .. fonoSyn drom- Inführen. Sin vor- lich T:tus.mdo Frunncl:mtu stehen dorunter clncn tcrfwn, die Problemo lmt Schl-mfill. der b.li fon- tl-m Ahcnvedin hnt-m sr,hoo uhro 40 durch UOm- Stonu:sl 11h, viU10i:s.fu11ai triobr.nut Fitn! Irdring l,rio lxi knnal uod hult: ausgelost wrld. Arzt i:lnu j11nwu oino G(hirnblutung, bun, d... n den USA jJlu- (<lpal

Tento problém má naštěstí relativně jednodušší řešení! Je jenom třeba pít hodně čaje rozpouštějícího usazeniny a vzniklé kyseliny neutralizovat, potom pít denně litr vody a vhodným cvičením kyseliny vypumpovat a zásaditými přípravky vylouhovat.

Cvičení a sport však působí proti celulitidě jen tehdy, když všechny škodlivé usazeniny byly předtím důkladně rozpuštěny a rozpuštěné kyseliny stejně důkladně zmetabolizovány. Pokud se tak nestane, tak se celulitida cvičením a sportem spíše zhoršuje. O tom by mohla vyprávět leckterá špičková sportovkyně!

Ke zhoršení celulitidy dochází proto, že nejsou kyseliny neutralizovány, tak se jejich potenciál vlivem velké tělesné námahy a z ní plynoucího extrémně vysokého obsahu kyseliny mléčné dále zvyšuje. Toto

velké množství kyseliny už není možno ukládat v krvi, lymfě, buněčné tekutině a ve sliznici dělohy, organismus je nucen k neutralizaci, tudíž k tvorbě solí, případně dalších škodlivých usazenin.

Mnoho mladých sportovkyň tento mechanismus bohužel nezná a diví se, že přestože tolik sportují, celulitida se neztrácí, naopak, proti všemu očekávání se dokonce zhoršuje. A tady musí nastoupit detoxikace! Výborně se osvědčil bylinkový čaj, rovněž převážně vegetariánská strava bohatá na vitální látky. A navíc ještě energeticky bohaté minerální látky k neutralizaci kyselin. Velmi důležité jsou též důsledně prováděné zásadité koupele, které umožňují vylučování kyselin pokožkou. Obzvláště účinné jsou zásadité koupele trvající až hodinu i déle.

Pro ženu, která trpí celulitidou a chce dbát o svou postavu, platí v podstatě stejná pravidla jako pro sportovce, kterému řidnou vlasy. Oba trpí účinky kyselin a škodlivých usazenin, které z nich vznikly neutralizací. Rozdíl je pouze v tom, že výměna látková probíhá v ženském a mužském organismu odlišně.

Životně důležité chemické úkoly pro obě pohlaví:

1. Strava bohatá na minerální a vitální látky
2. Vyhýbat se anaerobnímu přetěžování svalstva
3. Vyhýbat se nadměrnému množství kyselin
4. Rozpouštění škodlivých usazenin pomocí bylinkových čajů
5. Neutralizace kyselin zásadami a energeticky bohatými minerálními látkami
6. Vyplavování vodou
7. Zásaditá péče o tělo - zásadité koupele, peeling, obklady, masáže, omývání atd. - s cílem odvádět kyseliny a usazeniny pokožkou
8. Remineralizace a regenerace energeticky bohatými minerálními látkami

Splněním těchto osmi úkolů mohou naši sportovci a sportovkyně dosáhnout velmi mnoho jak pro své zdraví a krásu, tak i pro výkonnost a vytrvalost.

Mnoho jinak štíhlých sportovkyň je udiveno i zklamáno tím, že mají celulitidu. Platí to zvláště pro takové sporty jako házená, plavání atd., které vyžadují velké a dlouho trvající svalové zatížení. Množství kyseliny mléčné, které při tom vzniká, je vždy větší než mohou absorbovat krev, buněčná kapalina a lymfa, takže zcela zákonitě vznikají usazeniny způsobující celulitidu.

Tvorbě těchto usazenin se lze vyhnout jedním rázem a hned. Mladá žena se vrátí domů, okamžitě si dá na 15 až 30 minut celkovou nebo sedací zásaditou lázeň a každých pět minut si žínkou nebo kartáčkem tře nohy, záda, břicho a hýždě. Po takové lázni kyselina mléčná z těla odchází kůží. Nové usazeniny působící celulitidu se netvoří. Nedostaví se ani bolesti svalů ani jejich namožení.

Pokud by se přece jen objevily, existuje pro to jediné vysvětlení: koupel trvala příliš krátce a drhnutí žínkou nebo kartáčkem bylo málo intenzivní.

Odstranění stále ještě přítomných usazenin způsobujících celulitidu se provede osvědčeným detoxikačním trojskokem: pití čaje pro rozpuštění usazenin, neutralizace vzniklých kyselin plnohodnotnou vegetariánskou stravou nebo energeticky bohatými doplňky stravy a vylouhování a odstraňování pitím

vody, zásaditými koupelemi, cvičením, masážemi, hloubkovým teplem, lymfodrenáží nebo jinými účinnými metodami, jak je nabízejí ústavy kosmetiky, terapeutické ordinace apod.

Dvě příkázání pro sport

Předtím mineralizace zásadotvornými látkami!

Potom zásaditě odkyselit!

Ostatně do zásadité lázně by po tréninku nebo zápase neměly vstupovat pouze sportující dámy! Samozřejmě to platí i pro každého boxera, lehkého atleta, fotbalistu a příznivce joggingu. Ti si pomocí péče o tělo, která zbaví uje tělo po vynaložené námaze obtížně odbouratelné kyseliny mléčné, zachovají křtici. A nejen to! **Vyloužením kyseliny mléčné se znemožní poškozování svalových vláken, takže si sportovci udrží maximální výkonnost.**

Přemýšleli jste už někdy o tom, co vlastně znamená slovo vyluhovat nebo vyloužit? Chce se tím říct, že totálně zakyselený organismus je zbavován nebo zbaven všech svých zásad (louhů) i všech usazených zásadotvorných minerálních látek s cílem neutralizace kyselin, tj. je vyluhován.

Odhaduje se, že 5 000 až 10 000 mužů a žen mezi 15 a 75 lety za toto vyloužení zaplatí smrtí. Trpěli tzv. "sportózou" - onemocněním jako důsledkem sportování - se smrtelnými následky. Mysleli si, že den plný stresu a se stravou plnou kyselin mohou večer vykompenzovat nadměrnou anaerobní zátěží svalstva. Chtě-li, jak se ukazuje, vyhánět Čerta ďáblem.

Vývoj sportózy u těchto lidí začíná ztrátou vlasů, pak přijdou častá zranění, problémy s klouby a šlachami, nakonec dojde k překyselení celého organismu a pak při nějakém extrémním zatížení k náhlému záchvatu mrtvice nebo srdečnímu infarktu.

Pro všechny sportovní lékaře, trenéry a amatérské sportovce na tenisových dvorcích, na fotbalovém hřišti, při joggingu nebo na cyklistické túře máme důležitý a účinný tip - mějte s sebou vždy vodu se zažívací sodou. Láhev s 0,7 l vody a polévkovou lžící zažívací (jedlé) sody patří na každý tenisový kurt a na každé fotbalové hřiště, pro mladé i starší. Je to první pomoc, nemá-li infarkt končit tragicky. Tento zásaditý roztok se musí vypít rychle a v co největším množství. Ztuhlost způsobená překyselením se uvolní během jedné až tří minut. Zároveň ale můžete zavolat i záchranku a lékaře.

U starších amatérských sportovců pozorujeme ještě dva další jevy, které nemají žádné logické a průkazné zdůvodnění. Muži, kteří se žijí nevhodně a svou stravu, zatěžující jejich organismus kyselinami, pak chtějí večer kompenzovat sportem, velmi často trpí nadýmáním nebo hemeroidy nebo obojím. **Jak nadýmání tak i hemeroidy je třeba chápat jako obranu organismu, jenž se snaží vylučovat kyseliny a škodlivé látky, které ho trápí.**

Sportóza

Zlomeniny, natržení, operace

Už 16 německých hráčů na MS zraněno/ Tělo prostě někdy zareaguje



Mimo hru: Pro profihráče Bayernu Lukase Podolského sezóna skončila

Westfälische Nachrichten 03.05.2007

Rozvoj sportózy

- překyselení
- namožení svalu
- zlomeniny, natržení, natržení svalu
- operace

└─

prováděné vydatné neutralizace a zásaditého odvádění škodlivin a spojené s velkým anaerobním namáháním svalstva po návratu z práce nebo o víkend. Kdo se svým zdravím a se svým tělem zachází takhle riskantně, ať si prosím na kolo, na jogging nebo na tenis s sebou vždycky vezme láhev s vodou se žíraví sodou!

Nadýmání v tomto případě není nic jiného než kyselina rozložená na jedovatý plyn a vodu. Hemeroidy jsou takovým ventilem, kterým organismus vylučuje kyseliny, které se nedají ani někde uložit, ani nejsou schopny projít výměnou látkovou. Hemeroidy rozhodně za žádných okolností nesmíme zanebat. Pro postiženého sportovce by to znamenalo další anaerobní zatížení svalstva s další nevyhnutelnou tvorbou kyseliny mléčné až na hranici srdečního infarktu a smrti např. následkem prasknutí vrátnicové žíly ve spodní části dutiny břišní.

Zvlášť nebezpečné je odkyselování a detoxikace bez současně



Junior zemřel na hřišti

Nádherný výkon! Pak se José zhroutil a byl mrtev.

Deník Blick, Švýcarsko, 28. dubna 2007