

# Zu viel Sitzen, zu wenig Bewegung: Der Organismus verschlackt

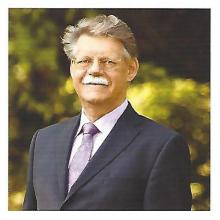
Unsere modernen Lebens- und Ernährungsweisen verursachen häufig Gesundheitsbeschwerden. Die P. Jentschura-Produkte können helfen.

Dr. h. c. Peter Jentschura

Morgens auf dem Weg zur Arbeit sitzen die meisten Menschen im Auto oder in der Bahn. Im Büro verbringen sie dann viele Stunden vor dem PC und relaxen abends mit süßen oder salzigen Snacks vor dem Fernseher. Einer Forsa-Umfrage zufolge verbringt fast jeder vierte Deutsche täglich allein fünf und mehr Stunden vor dem PC. Und auch sonst sind Stuhl und Sofa unsere häufigsten Aufenthaltsorte.

Doch der menschliche Organismus ist für ein derartiges Leben nicht geschaffen. Das viele Sitzen – oft in falscher Haltung – und einseitige Belastungen gehören laut dem renommierten Gesundheitsautor Dr. h. c. Peter Jentschura ("Gesundheit durch Entschlackung" und "zivilisatoselos") zu den häufigsten Ursachen schmerzhafter Verspannungen und Rückenbeschwerden, die in unserer Gesellschaft heute allgegenwärtig sind.

Ein weiteres Dilemma: Unsere "modernen" Ernährungs- und Lebensgewohnheiten. Statt uns an einer abwechslungsreichen, saisonalen, vitalstoffreichen und omnimolekularen Ernährung zu orientieren, steht zu oft zivilisatorische Mangelkost auf dem Speiseplan. Zu viele Genussmittel, Fastfood und Fertigge-



richte, gepaart mit Stress, Ängsten und schädlichen Umwelteinflüssen, belasten unseren Stoffwechsel und lassen uns in die Übersäuerung entgleiten. Wird dieser Zustand dauerhaft, lagern sich jedoch immer mehr Säuren und andere Schadstoffe in den Fettgeweben, im Bindegewebe, sogar in den Muskeln und Organen ab.



Die P. Jentschura Produkte: Höchste Qualität für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt

Durch diese Ablagerungen werden die Muskeln auf die Dauer steif, und die Gewebe verlieren ihre Elastizität, Flexibilität und ihre biochemische sowie mechanische Pufferfunktion. Beweglichkeit und Belastbarkeit der Gewebe lassen nach. Die Leistungsfähigkeit sinkt. Gleichzeitig steigt das Entzündungs- und Verletzungsrisiko (z.B. Achillessehnenschmerz, Bandscheibenleiden, Tennisarm u.a.). Darüber hinaus steigt durch zu viel Säuren und Schadstoffe auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Zivilisationskrankheiten wie etwa Übergewicht, Diabetes mellitus, Osteoporose, Gicht, Rheuma signifikant.

#### Entschlackung für mehr Lebensqualität

Dabei ist es ganz einfach, den Organismus rein und den Körper fit zu halten. Das gelingt mit moderater Bewegung, einer abwechslungsreichen, basenüberschüssigen Kost und dem von Dr. h. c. Peter Jentschura erstmals erforschten "Dreisprung der Entschlackung".

Zu Beginn des dreistufigen Entschlackungsprozesses werden die im Organismus abgelagerten Schadstoffe mit einem schlackenlösenden Kräutertee in ihre Bestandteile gelöst. Danach werden die gelösten Säuren und Schadstoffe mit pflanzlichen Mineral- und Vitalstoffen aus einer vollwertig-vegetarischen Küche sowie mit einem omnimolekularen pflanzlichen Basenpulver neutralisiert. Diese Lebensmittel weisen eine optimale Bioverfügbarkeit auf und haben - da sie die Ausscheidungsorgane stärken - unter anderem protektive Effekte gegen Arteriosklerose der Gefäße und somit gegen kardiovaskuläre Erkrankungen.

Der dritte Schritt sieht die konsequente Ausleitung der ausscheidungsfähig gemachten Säuren und Schadstoffe über den Darm, die Nieren, die Lunge und vor allem mit basischen Bädern und Wickeln über die Haut und die Schleimhäute vor. Kreislaufaktivierende Trocken- und Nassbürstungen unterstützen diesen Prozess.

Das Resultat ist ein Organismus mit frischer Lebensenergie und einem gesteigerten Regenerationsvermögen. Die so zurückgewonnene Vitalität, Lebensfreude und fast jugendlich anmutende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit schaffen eine neue Lebensqualität und eröffnen neue Perspektiven der Beweglichkeit und Elastizität.

### Besonderer Tipp: das basische Vollbad

Ein basisches Vollbad ist eine Quelle der Regeneration und eine effiziente Möglichkeit, den Organismus zu entsäuern. Ein Basenbad wirkt darüber hinaus tiefenentspannend und regenerierend. Es hält Haut, Muskeln und Gewebe elastisch, stärkt das Bindegewebe, regt den Stoffwechsel an und fördert den Blutkreislauf. Die Mobilität der Gelenke, zum Beispiel bei Arthritis, Arthrose, nach Unfällen, Sportverletzungen oder bei altersbedingten Gelenkversteifungen, wird im warmen Wasser verbessert.

# Fit, vital und beweglich durch Seniorensport

Bewegung ist wichtig für uns Menschen. Doch je passiver Senioren ihren Alltag verbringen, desto mehr erschlafft die Muskulatur. Zudem leiden die Psyche und das Immunsystem. Auch Gelenke, die wenig bewegt werden, versteifen zunehmend. Regelmäßige körperliche Aktivität erhält die Beweglichkeit. Wer sich aufgrund ungemütlicher Witterungsverhältnisse davor scheut, vor die Tür zu gehen, sollte spezielle Seniorengymnastik in den eigenen vier Wänden betreiben. Aufeinander abge-

stimmte Übungen sorgen dafür, dass der Körper geschmeidig bleibt und die täglichen Anforderungen so lange wie möglich alleine gemeistert werden können.

Aktuelle Studien zeigen, dass Senioren, die regelmäßig Sport treiben, körperlich beweglicher sind und auch an geistiger Fitness zulegen. Das Sturzrisiko im Alter nimmt ab, und auch die Knochendichte wird positiv beeinflusst. Das Risiko komplizierter Brüche wird deutlich gemindert. Ziele des Seniorensportes sollten die Kräftigung der Muskulatur, die Förderung der Beweglichkeit aller Gelenke, eine Schulung der Koordination, der Haltung und des Gleichgewichts sein. Die sozialen Kontakte in der Gruppe fördern zudem die Lebensfreude.

#### Fazit

Um bis ins hohe Alter fit und vital zu bleiben, empfiehlt sich ein Mix aus moderater Bewegung sowie muskulärer Beanspruchung, einer ausgewogenen omnimolekularen vitalstoffreichen Ernährung, basischer Körperpflege und entschlackenden Maßnahmen.

## Bewegung und Muskeltraining lohnen sich sich! Die Vorteile im Überblick:

- Bewegung des Körpers = Bewegung des Blutes und der Lymphe
- günstige Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System wie Puls, Atmung, Blutdruck, Durchblutung des Herzmuskels
- Senkung der Blutfettwerte und Erhöhung des schützenden HDL Cholesterins
- Verbesserung des Blutzuckerspiegels
- Stärkung der Immunabwehr
- Verbesserung der Denk- und Leistungsfähigkeit
- Erleichterung einer Gewichtsreduktion und -stabilisierung
- Stressabbau, Verbesserung des Wohlbefindens

### Weitere Informationen können kostenfrei bezogen werden bei:

Jentschura International GmbH
Nina Gesterkamp /
Andreas-Schmidt-Spinner
Otto-Hahn-Str. 22-26
D-48161 Münster
ngesterkamp@p-jentschura.de
aschmidt-spinner@p-jentschura.de
Tel: +49 (0) 2534 / 97 44 - 133 / 134
www.p-jentschura.com
www.facebook.com/jentschuralNT
www.youtube.com/pjentschura