

Význam minerálních látek

Minerální látky neutralizují kyseliny. Minerální látky jsou garanty našeho zdraví a naší krásy. Ty kvetou a daří se jim tak dlouho, pokud úložiště minerálních látek v kůži, vlasech, nehtech a kostech, šlachách a pouzdech a v krvi jsou naplněná. Četné anorganické a organické kyseliny a toxiny nutí náš metabolismus nepřetržitě si brát minerální látky z vlastních zásob, protože je třeba neutralizovat kyseliny a toxiny. Jedním z našich nejdůležitějších chemických životních úkolů je zajišťování neustálého přísunu maximálního množství minerálních látek z denní potravy a z potravinových doplňků, aby zásoby minerálních látek, které tělo má, zůstávaly co nejdéle nedotčeny - a tím i naše zdraví a krása.

Pro metabolismus jsou minerální látky minimálně tak důležité jako vitamíny. V žádné jiné oblasti výživy nedosáhneme s tak malým množstvím látek tak ohromných výsledků při zlepšování zdravotního stavu, jako při využití minerálních látek a stopových prvků.

Souvisí to s tím, že tyto látky na základě svých vlastností bezprostředně stimulují procesy výměny látkové jako koenzymy. Stopové prvky jako měď, zinek, mangan, kobalt, molybden a hořčík aktivují enzymy, které jinak bez přítomnosti těchto stopových prvků zůstávají inaktivní. A naopak, člověk ztrácí velmi rychle vitalitu, jestliže mu chybí důležité látky z minerální říše.

Co jsou to stopové prvky? Obecně jimi rozumíme prvky z periodického systému, které představují méně než 0,1 % tělesné váhy. V těle jsou tedy přítomny pouze ve stopovém množství. Naopak u prvků, které jsou v těle obsaženy ve větším množství, mluvíme o tzv. mikro a makroelementech. Stopové prvky jsou důležité jako součásti enzymů. Vzpomeňme jen na železo v krevním barvivu hemoglobinu nebo na kobalt v biochemické struktuře vitamínu B12.

Životně nezbytné jsou pro organismus tyto stopové prvky: zinek, železo, selen, jod, fluor, chrom, mangan, měď, kobalt a molybden. Kromě toho existují ještě další stopové prvky, např. lithium, brom a germanium, jimž se jak v dějinách medicíny, tak v přírodním léčitelství připisují různé účinky. Například v antice prý lithium bylo prvkem inteligence. Dnes se s úspěchem používá při depresích. Germanium je v širokých kruzích přírodních léčitelů považováno za prvek léčící rakovinu. Jisté je, že např. zelí vděčí za své zázračné účinky při léčbě rakoviny právě germaniu!

Stopové prvky jsou považovány za skutečné experty na detoxikaci. Při odvodu kyselin a toxinů z těla cestou přes ledviny hraje významnou roli např. právě zinek. Je považován za obzvláště důležitý detoxikační minerál a zároveň je skutečným protihračem rtuti a jiných těžkých kovů jako např. olova.

Stejně důležitou funkci - odvod škodlivin z těla - mají i selen, křemík, měď a železo. Připomínáme znovu, jak je důležité zásobovat obě ledviny po celý život dostatkem minerálních látek, aby mohly dobře odvádět z těla kyseliny a toxiny.

Zvlášť důležitá pro náš metabolismus je tzv. biologická využitelnost stopových prvků minerálních látek. Tím to pojmem rozumíme výtěžnost hodnotných, tj. energeticky bohatých látek denní potravy, které po strávení zůstávají v těle a mohou se tak účinně zúčastnit nepřetržitě probíhajícího konstitučního pochodu a pochodu látkové výměny. Biologická využitelnost je logicky obzvlášť vysoká u stopových prvků ze syrové a dušené zeleniny nebo syrového ovoce nebo ze sušených bylin, které nebyly ani chemicky ani tepelně upravovány a které dnes najdeme v některých omnimolekulárních (obsahujících co nejširší spektrum vitálních látek) potravinách.

Mnoho výkonných sportovců dnes září nejen maximálními výkony, nýbrž i „vysokým čelem“. Zanedbali totiž trestuhodně zásobování minerálními látkami a nevědomky dovo- lili, aby si tělo odebíralo minerální látky potřebné k neutralizaci kyseliny mléčné z vlasové pokožky. A kyseliny mléčné vzniká právě u sportovců velké množství. Sportovci ztrácejí vlasy předčasně právě proto, že z jejich vlasové pokožky si tělo bere minerální látky k neutralizaci kyselin.

Postihuje to hlavně vyznavače joggingu, kulturisty, fanoušky fitness center a špičkové sportovce všech druhů sportu, zvlášť fotbalisty, boxery, cyklisty a běžce na dlouhé tratě. Při velké svalové námaze u nich vzniká velké množství kyseliny mléčné, takže musí přijmout velké množství minerálních látek a stopových prvků, aby se vzniklá kyselina mléčná neutralizovala. Pokud to neudělají, vezme si organismus tyto látky ze svých zásob. U mužů je to bohužel vždycky nejdříve vlasová pokožka, odkud si tělo vezme potřebné minerální látky. Následky jsou velmi brzy vidět.

Podle výsledků našich výzkumů způsobují vypadávání vlasů u mužů především tyto kyseliny nebo látky:

kyselina močová!! cukr!! nikotin! kyselina acetylsalicylová! kyselina mléčná!!! kyselina sírová!! kyselina octová! káva!!! tanin!!!

Prozatím můžeme potvrdit, že se vlasy mohou znovu objevit tam, kde je ještě živý zbytek kořínku, nebo že i na desítky let svítící pleši může vyrazit vlasové chmýří. Je jenom potřeba dostatečně dlouhá důsledná detoxikace a přísun velkého množství energeticky bohatých minerálních látek.

Energeticky bohaté minerální látky:

neutralizují kyseliny a toxiny a doplňují zásoby minerálních látek v těle v :

- | | |
|---------|-------------|
| - kůže | - kosti |
| - vlasy | - chrupavky |
| - nehty | - cévy |
| - zuby | - pouzdra |

Taková kúra s využitím minerálních látek, aplikovaná aspoň rok až dva, doprovázená omezením jakékoliv tvorby kyselin z konzumace masa, sladkostí, kouření a pití kávy a samozřejmě také z nadměrné svalové námahy, regeneruje ztracený vlasový porost někdy už za několik měsíců. Zpravidla však regenerace probíhá ve třech časových obdobích, vždy po šesti až dvanácti měsících.

Tato kúra pomocí minerálních látek s několika kávovými lžičkami energeticky bohatých potravi-

nových doplňků - ještě lépe omnimolekulárních potravin - denně pomáhá dokonce i při kruhovitěm vypadávání vlasů, tak jsme aspoň byli informováni. Při lokálním vypadávání vlasů, jen na určitých místech nebo kruhovitěm, se prosím vždycky zamyslete nad tím, které jedovaté látky by toho mohly být příčinou, a odstraňte je.

V mnoha průmyslově vyráběných přípravcích obsahujících minerální látky se tyto látky nabízejí ve formě citranů, uhličitánů nebo mléčnanů. Dostávají se tedy do těla ve formě solí, jsou už samy neutralizované kyseliny. Proto se mohou jen málo projevit jako mineralizující nebo neutralizující látka, jsou už samy soli kyseliny mléčné, kyseliny uhličitě nebo kyseliny citronové.

Proti tomuto tvrzení můžeme argumentovat pouze tím, že v těle jsou přítomny silné kyseliny, jako např. kyselina sírová, kyselina močová, kyselina šťavelová, které relativně slabé kyseliny, tj. kyselinu uhličitou, citronovou a mléčnou z jejich solí vytěsní a sloučí se s uvolněnými minerálními látkami. Tak však zbudou uvolněné kyselinové zbytky, případně kyseliny, které hledají možnost neutralizace nebo metabolizace. Energeticky nejbohatší minerální látky dodává příroda a potrava v čerstvých bylinkách, semenech, zelenině, kořeni a ovoci nebo v potravinových doplňcích, které byly z těchto božích darů vyrobeny a neprošly žádnou chemickou úpravou.

Pokud se nějaký muž chce důsledně věnovat oživení svého vlasového porostu, radíme mu toto:

1. Zjistit stav věcí: Odkud jsou kyseliny nebo toxiny, které mají ztrátu vlasů na svědomí?
2. Vyhýbat se dalšímu zakyselení a zahlcení toxiny.
3. Neutralizace kyselin a velmi vydatná remineralizace pomocí velkého množství vhodných především energeticky bohatých přípravků dodávajících minerální látky, zároveň vegetariánská strava bohatá na vitamíny s vysokým podílem jídel ze syrové zeleniny, zeleninových šťáv atd.
4. Odvod a neutralizace uvolněných kyselin a škodlivých usazenin zásaditými koupelemi, sprchami, omýváním, obklady, výplachy atd. a nanášení zásaditých roztoků (vatovým tamponem) na lysá místa, podpora odvádění škodlivin pitím přibližně 1 litru vody denně.
5. Čištění hlavy ve směru vylučování škodlivin v 11 krocích, geniální metoda regenerace při problémech s růstem vlasů nebo k čištění a regeneraci pleti v obličeji, na krku a ve výstřihu.

My lidé vylučujeme své kyseliny, toxiny a škodliviny z těla ven, a to většinou „dopředu“. Hrudník se svými životně důležitými orgány a funkcemi se po celý život zbavuje všech látek, které jsou pro něj škodlivé, směrem ven, ke svým periferním a vylučovacím orgánům a místům.

Začátek tvoří čelo a čelní pleš, pokračováním jsou slzící oči a kapička u nosu a kýchní, pakto jde dál přes hleny vylučované mandlemi a přes plak z dásňových chobotů.

K těmto výměškům patří samozřejmě i plyny, které plíce vylučují průduškami a nosem dopředu. V podpažních jamkách vylučujeme pot dopředu, ve slabinách se potíme dopředu a i naše moč je vylučována „dopředu“.

Výměšky směřující dopředu se týkají růstu vlasů, rukou a nohou. Na hlavě zešediví vlasy. Pak vypadají. Ruce máme ve stáří zkroucené dnou a máme na nich stařecké skvrny a stále méně atraktivní nehty. A nohy? Ve stáří otevřená noha, diabetická noha od gangrény po nekrózu, máme plíseň na nohou, ostruhy na patách, ragády a jiné nepříjemnosti

Zvláště silně je „vylučováním dopředu“ posušena kůže. Tzv. stárnutí kůže je vlastně následek hromadění kyselin a škodlivin pod kůží, které ovlivňují kolagenní vlákna a podkožní tukové tkáně, a tím vedou ke stále horšímu prokrvování, k nevzhledným patvarům na kůži, vráskám, váčkům pod očima, vráscitě ztvrdlé kůti dolních víček a mnoha dalším nepříjemným projevům.

Ve stáří se „vepředu“ objeví ještě další projevy, např. cysty v prsech u žen, ty se chytře doslova „odtlačí“ do podpažních jamek, omývají se zásaditým roztokem a/nebo se na ně přikládají zásadité obklady. Nebo najednou začnou růst chlupy z nosu a uší, ačkoliv vlasů na hlavě je stále méně.

Začneme ručním čištěním obličeje, krku a výstřihu. Tuto regeneraci začneme procedurou, která je tak jednoduchá, až je geniální, a kterou každý z nás snadno zvládne. Ráno vytlačí- me kyseliny, toxiny a škodliviny z čela, obličeje, krku a výstřihu. Jako nástroj nám poslouží měkký kartáček na zuby, polštářky na dlani pod palcem, tři prostřední prsty nebo jejich konečky.

Podíváme-li se na odtokový lymfatický systém horní části těla, vidíme, že podobně jako řeka pramení nahoře nad čelem, stéká přes lymfatické uzliny před ušima dolů po krku, v horní části hrudníku se dělí a ústí v podpažních jamkách vpravo a vlevo. Tam jsou více nebo méně páchnoucí škodliviny vylučovány potními žlázami.

Tuto cestu, nebo chcete-li tento odtok, je třeba každé ráno vhodnými masážemi a hlazením připravit tak, aby škodliviny, které byly během noci posunuty „dopředu“, mohly dobře odtéct. Platí to stejně pro muže i ženy.

Právě tyto škodliviny způsobují ztrátu vlasů, stárnutí kůže, vrásky, vějířky vrásek u očí, samozřejmě taky uhříky, různé formy akné, červená oční víčka a červené oči, váčky pod očima aj.

Vyvedme je ven, cestou odtékání lymfy až do podpažních jamek! U zdravé robustní kůže postupujeme takto:

Hlazení můžeme provádět za sucha jemným kartáčkem na obličej. Stejný účinek bude mít tato masáž provedená rukama nebo jen prsty navlhčenými zásaditou vodou ke koupeli. To se také doporučuje u citlivé pleti.

U robustnější pleti začneme se zvlhčováním obličeje. Vezmeme špetku zásadité koupelové soli, rozetřeme ji v rukou s trochou vody, až se rozpustí všechna zrnka soli, a pak provádíme masáž.

Alkalita rozpuštěné koupelové soli velmi rychle povzbudí mazové žlázy k vylučování kožního tuku, takže se na kůži v krátké době vytvoří příjemný mazlavý film, který celou masáž velmi ulehčuje.

Čištění hlavy má jedenáct kroků, které jsou znázorněny na obrázcích na další stránce a v příslušných textech. Všechny jedenáct se provádí za sebou na obě strany pětkrát až sedmkrát. Začneme krokem 1 na pravé straně horní části těla, po které přejedeme levou rukou pětkrát až sedmkrát. Pak přejedeme masážním dotekem pravou rukou pětkrát až sedmkrát po levé straně horní části těla. Pracujeme vždy křížem, tedy pravou rukou na levé straně hlavy a těla a levou rukou na pravé straně.

Tyto procedury čištění čela, obličeje, krku a výstřihu, prováděné nejlépe dvakrát až třikrát týdně, se mnohokrát osvědčily jako úžasné rychlý a efektivní způsob čištění a regenerace pokožky i jako účinná podpora obnovení růstu vlasů a odstranění různých nečistot kůže.

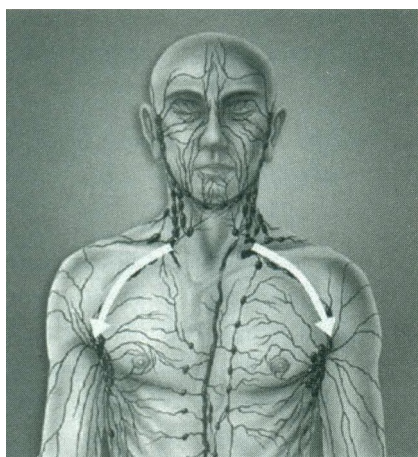
Pro pořádek ještě dodejme, že kýžená regenerace vlasového porostu může být touto právě popsanou procedurou čištění čela a obličeje velmi účinně podpořena, že však současně s ní je třeba celé měsíce zásobovat organismus velkým množstvím minerálních látek a zároveň se vyhýbat přehnané anaerobní svalové námaze, přemíře alkoholu, soli a kávy. To všechno škodí.

Pro péči o pleť obličeje a pro vylučování kyselin a škodlivin se doporučuje pravidelné přikládání zásadité vlnové masky na obličej, nejlépe při celkové zásadité koupeli. Kombinací těchto procedur lze pokožkou na obličeji i na těle vyloučit co nejvíce kyselin a škodlivin.

Máme-li mastnou pleť, můžeme si jednou denně umýt čelo přírodním jádrovým mýdlem, čímž docílíme i velmi dobrého čistícího efektu. Máme-li jemnou, suchou nebo citlivou pleť, nesmíme to však s mytím mýdlem přehánět!

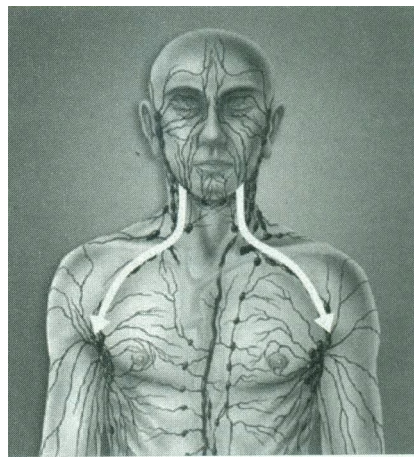
Existují už vhodné masážní přístroje, které stimulují prokrvování vlasové pokožky, i účinné vlasové tinktury a další prostředky k revitalizaci ztraceného vlasového porostu.

Nejdůležitější však je už od začátku dodávat tělu maximální množství minerálních látek. Ty totiž musí nejenom zaručit, že budou neutralizovány všechny kyseliny, které v těle běžně vznikají během dne, ale musí stačit i na doplnění minerálních látek, odčerpaných z vlasové pokožky. Zkušenosti ukazují, že při důsledném a disciplinovaném dodržování regenerační vlasové kúry, kterou jsme vyvinuli, se růst vlasů začne obnovovat asi po šesti měsících. Nejdříve se objeví chmýří jako u novorozence. Po dalším půl roce, někdy až po celém roce, následují jemné, tenké vlásy. Trvá pak ještě několik měsíců, než tyto jemné vlasy zesílí a zpevní.



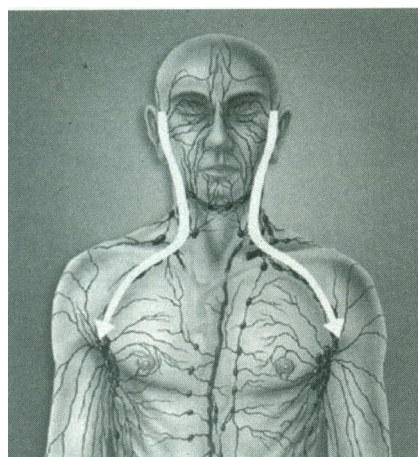
Krok 1

Začneme poklepáváním, mačkáním a masáží lymfatických uzlin, které se nacházejí mezi klíční kostí a podpažní jamkou, všechno směrem k podpažní jamce.



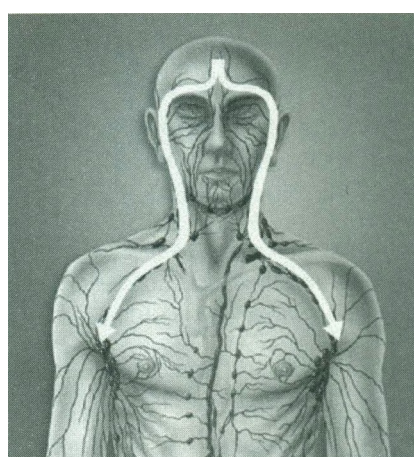
Krok 2

Při druhém kroku masírujeme krk odshora dolů přes lymfatické uzliny vevýstřihu směrem k podpažní jamce.



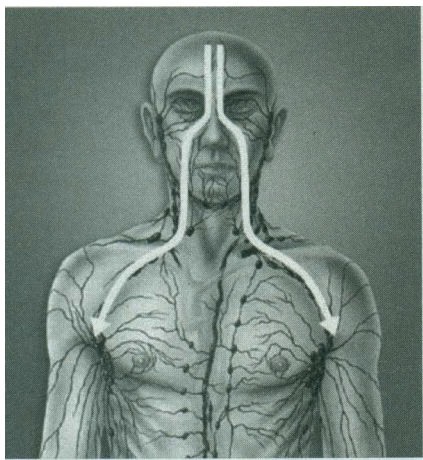
Krok 3

Pak začneme masážní pohyb před ušima a pokračujeme po krku dolů směrem k podpažní jamce.

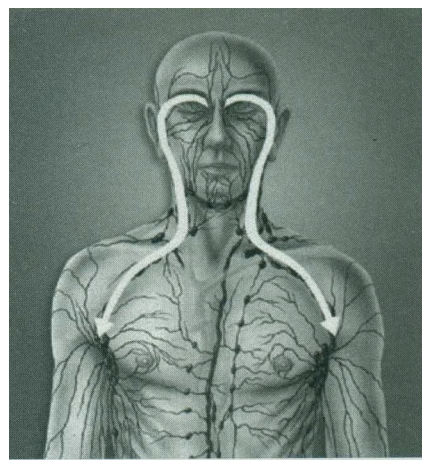


Krok 4

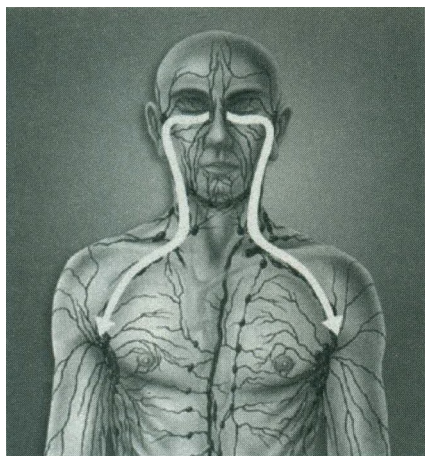
Začneme uprostřed čela, masírujeme směrem ven - doleva a doprava, dolů před uchem, dolů po krku až k podpažní jamce.

**Krok 5**

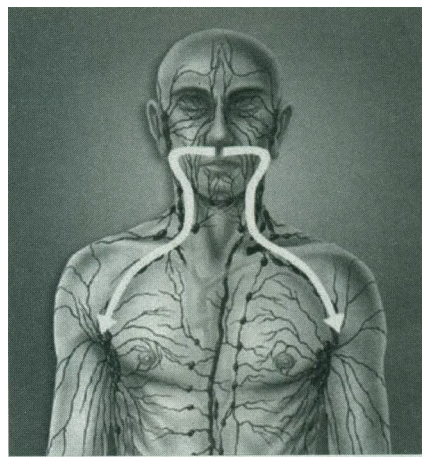
Ted' začínáme uprostřed čela, pak nejdřív zprava a pak zleva podél nosu, vpravo a pak vlevo přes čelist a pak pokrku dolů opět až k podpažní jamce.

**Krok 6**

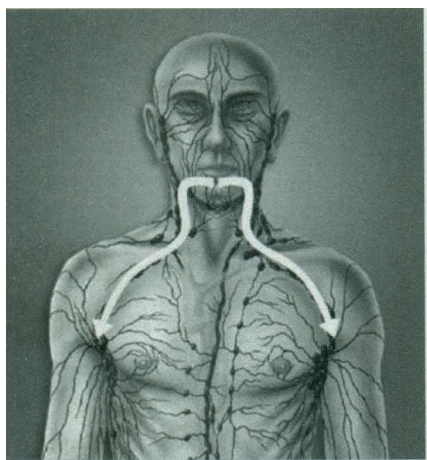
Pět až sedm masážních pohybů od kořene nosu doprava a doleva přes horní víčko k uchu, pak dolů až k podpažní jamce.

**Krok 7**

Další masáž začneme u hřbetu nosu, pokračujeme doprava a doleva k uchu. Pětkrát doprava a pětkrát doleva vždy od nosu přes jářmovou kost k uchu, před uchem po hlavě dolů, pak po krku dolů až k podpažní jamce.

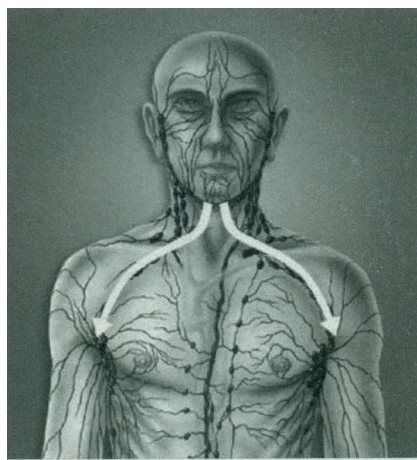
**Krok 8**

Začneme pod nosem a masírujeme horní ret pětkrát až sedmkrát doprava a doleva. Pokračujeme až pod ucho, odtud po krku dolů až k podpažní jamce.



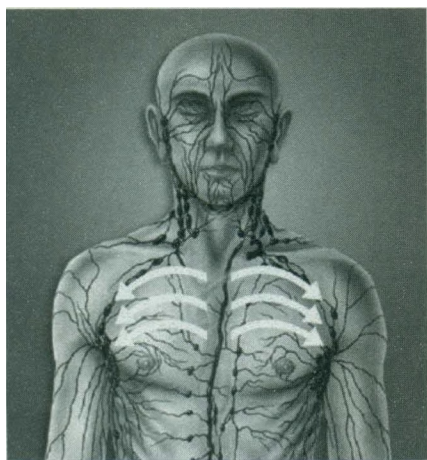
Krok 9

Masírujeme opět pětkrát až sedmkrát, tentokrát začneme uprostřed brady hned pod ústy, doprava, doleva po krku dolů až k podpažní jamce.



Krok 10

Začneme naspodu čelisti vpravo a pokračujeme masážním pohybem po krku dolů až k podpažní jamce. Pak pětkrát až sedmkrát odspodu čelisti vlevo po krku dolů až k podpažní jamce.



Krok 11

Pro zachování nebo docílení pěkného dekoltu masírujeme a tlačíme kůži od středu výstřihu směrem k podkožním jamkám. Postupujeme nejméně ve třech fázích. Začneme těsně pod krkem a končíme třetí fází, stále pětkrát až sedmkrát doprava a pětkrát až sedmkrát doleva, od středu směrem k podpažním jamkám, těsně nad prsy.

Zámečník Norbert Z. ze Sinsheimu prodělal takovou kúru, a když po několika měsících drastické remineralizace měl na hlavě vlasy zase jako dřív, zeptal se ho jeho lékař: „Kdepak jste si nechal transplantovat vlasy?" Nic si nenechal transplantovat, jen se půl roku drasticky remineralizoval. Takové „zázraky do tří dnů" ale bohužel nejsou pravidlem.

Podařilo se dokonce i to, že u pětadvacetiletého mladíka, který byl celý jako holátko, se po 6 měsících této popsané metody objevilo nejdříve ochlupení na ohanbí, pak na těle, později mu narostly řasy, a obočí a nakonec se objevily i vlasy.

Pomocí této metody zarostly i pleše připomínající tonzuru. Bez disciplíny a ryčvalosti to ale nikdy nešlo. Je samozřejmě jasné, že muž, který nemá vlasy, je plný škodlivých usazenin. Proto začne až asi po jednom nebo třech měsících pít čaj rozpouštějící usazeniny a pak pokračuje velmi důsledně v remineralizaci. Platí to i pro zásadité odvádění kyselin a škodlivých usazenin kůží. Nejprve musí neutralizovat kyseliny a toxiny, které se volně pohybují v tělních tekutinách a buňkách. Než začne s rozpouštěním usazenin, udělá dobře, když první jeden až tři měsíce této kúry pije energeticky obohacenou vodu z vodovodu a zeleninové šťávy. Ty sice nerozpustí žádné usazeniny, ale jsou velmi dobré pro remineralizaci. Aspoň pro zeleninové šťávy to platí zcela jistě.

Jeho ukázněnost a námaha budou brzy odměněny - obnovený vlasový porost se zatím objeví jako jemné chmýří: Tato odměna neznamena jen určitou optickou atrakci, nýbrž zcela novou kvalitu života. Platí to stejnou měrou pro tělo, ducha i duši.

Přesto je možné, že existuje nepatrný počet mužů, u nichž je předčasné vypadávání vlasů podmíněno geneticky nebo hormonálně. Výjimky vždycky potvrzovaly pravidlo. Pravidlo však nehledě na to zní, že vypadávání vlasů u mužů je způsobeno časným vyčerpáním zásob minerálních látek.

Lidé jsou dnes bohužel velmi rozmazlení a očekávají vždycky OKAMŽITÝ účinek. Ale organický vývoj ve dvojím slova smyslu potřebuje pro žádoucí remineralizaci a regeneraci čas, a protože všichni lidé nejsou stejní, také různé množství minerálních látek.

Při této příležitosti poukážme ještě jednou na velký význam energetického vybavení použitých stopových prvků a minerálních látek, jestliže mají přispět k revitalizaci vlasového porostu. Minerální látky musí bezpodmínečně pocházet z rostlinné říše, kde byly vybaveny mnoha důležitými viditelnými i neviditelnými kosmickými energiemi. O energetickém bohatství, o němž neustále mluvíme, se stará kosmos!

Podívejme se teď na některé oblasti, kde je vydatný přísun minerálních látek obzvlášť důležitý. Tak především je to celoživotní potřeba a minerálních látek pro neutralizaci kyselin v plynule probíhajícím metabolismu a pro vylučování kyselin oběma ledvinami, pak je co potřeba minerálních látek pro doplnění vyčerpaných zásob minerálních látek v těle. To se týká mnoha jevů, např. krvácejících dásní a uvolněných zubů, vypadávání vlasů, křečových chvil, oslabení potence, osteoporózy atd.

Pro ženu začíná být přísun většího množství minerálních látek velmi důležitý okamžikem začínajícího klimakteria. Totéž platí pro vyznavače joggingu a pro všechny vrcholové sportovce.

Zvlášť důležité je zvýšené množství přijímaných minerálních látek také před návštěvou sauny. V sauně ztrácíme mnoho minerálních látek a kromě toho se většinou zvětší i množství v těle přítomné kyseliny mléčné, protože tam trochu cvičíme. A navíc ztratíme mnoho důležité buněčné tekutiny.

Jsme-li v sauně vystaveni strmě stoupající hladině mléčnanu, tedy zaplavení kyselinou mléčnou, a zároveň i úbytku minerálních látek, acidita buněk srdečního svalů se tak zvýší (pH mezi 6,4 nebo dokonce 6,2), že se v něm kapilární krev silně okyselí. Tím se červená krevní tělíska stávají stále tužšími, až úplně znehybní. Potom nemohou být určité svalové partie zásobovány čerstvou krví, tedy kyslíkem a nezbytnými živinami. Srdeční křeče, nedostatek kyslíku - možný srdeční infarkt.

Ted' by mohla přinést záchranu první pomoc, a to pomoc zásaditá. Praktikuje se jen minimálně, protože ji prakticky téměř nikdo nezná. Pomohlo by i půl litru čisté vody!

Zásaditou první pomoc tvoří zásaditý nápoj, otírání zásaditým roztokem a následný velkoplošný zásaditý obklad nebo zábal. Zásadité infuze se dnes jako první pomoc ještě nebo už zase používají v terapeutických ordinacích a v intenzivní medicíně.

Člověk postižený infarktem většinou leží ve smrtelné hrůze na nějakém lehátku a jeho zornice mají velikost špendlíkové hlavičky. Je bledý jako stěna a na kůži mu naskakují kapičky studeného potu z úzkosti.

Údy se mu třesou, je ztělesněním smrtelného strachu a úzkosti. Než přijde lékař, připravíme bleskurychle šálek nebo sklenici vody, v níž rozmícháme půl kávové lžičky jedlé sody nebo zásadité soli. To musí postižený rychle a naráz vypít. Celého ho svlékneme a otíráme stejným zásaditým roztokem, jako právě vypil.

Připravíme ještě další mísu se zásaditým roztokem - do dvou litrů vody, která má teplotu lidského těla, dáme celou polévkovou lžici jedlé sody nebo zásadité soli. Rostok použijeme na velký obklad. Vezmeme třeba velký ručník, namočíme a vyždímáme a přikryjeme jím zepředu celý hrudník. Pak ještě překryjeme něčím teplým.

Sami jsme to zažili a můžeme říct, že tato metoda může být při srdečních záchvatech a infarktech už během několik a minut velmi úspěšná. Sanitku jsme přesto zavolali a když konečně dorazí, člověk se nakonec vždycky ještě může rozhodnout, jestli s ní odjede.

Zažili jsme opravdu, že muž, kterého jsme ošetřili touto právě popsanou zásaditou metodou, do nemocnice neodjel. Zato však od té doby zásadně změnil svůj způsob stravování. Podrool se detoxikační kůře v trvání týdnů a měsíců a zhubl o 10 kilo. Větší část z nich byla voda, až dosud zadržovaná kvůli zředování kyselin. Vyloučil ji během dvou týdnů ledvin

Podobné kyselinové ataky jsou též mrtvice a migré- na, nepravidelné záchvaty revmatismu, náhlá pře- chodná ztráta sluchu, bolesti hlavy a jiné náhle se objevující bolesti, ale samozřejmě i namožení svalů a svalové křeče.

I v těchto případech je vždy třeba udělat to, co jsme popsali jako zásaditou první pomoc při infarktu, a vypít přitom po doušcích půl litru vody.

Tyto poznatky by se měly ještě mnohem víc prosa- zovat v nejširších sportovních kruzích. Metabolis- mus sportovců trpí nedostatkem dvou důležitých poznatků. Sportovec nebo sportovkyně se nestarají na prvním místě o prevenci formou dostatečně vel- kého přísunu minerálních látek, které budou mine-

ralizovat vzniklou kyselinu mléčnou. A za druhé, péče o tělo také není u sportovců důsledně zásaditá, tak aby po zápase nebo tréninku vytáhla ze svalů přetížených kyselinou mléčnou všechny kyseliny.

Podívejme se někdy na závěrečné fáze cyklistických závodů. Průvodci jednotlivých závod- níků často běží vedle nich, i když už projeli cílem. Když přestanou šlapat do pedálů, svalí se často úplně ztuhlí i s koly a jejich průvodci je musí chytat. Bohužel se stává i to, že na dlouhých etapách dostanou závodníci svalové křeče dřív, než vůbec dojedou do cíle.

Nikdy by je nestihly tak strašlivé svalové křeče, kdyby se několik hodin nebo dní před závodem preventivně zásobili velkým množstvím minerálních látek. Křeče by rychle přešly, kdyby nebohého cyklistu někdo rychle začal polévat a omývat proudy zásaditého roztoku, nebo ho rovnou položil do připravené vany do zásadité koupele.

Při migréně, bolestech hlavy a jiných nedefinovatelných, náhlých bolestech se doporučuje vypít sklenici (nebo dvě) vody s kávovou lžičkou jedlé sody a rychle..si udělat teplou nebo dokonce horkou koupel nohou, samozřejmě zásaditou. Kyseliny se rychle přemístí z těla donohou. Tuto polární interakci známe z reflexní masáže nohou. Zákony, které platí ve fyzice, platí analogicky i v chemii. Hmota je stejně jenom organizovaná energie, a tak jsou všechny zákony univerza stejné.

U dětí je třeba udržovat zuby a dát jim pro život základ stabilní tvorby kostí. Bez dostateč- ného množství energeticky bohatých minerálních látek to není možné. Po celou dobu růstu je tedy přísun energeticky bohatých minerálních látek nejvyšším příkazem.

Když se pak dostaví první nečistoty pleti s uhříky a akné, dá se zpravidla usuzovat na přetížení dětského organismu kyselinami, škodlivými zbytky z výměny látkové toho velkého množství pochutin naší doby. I tady zpravidla pomůže mimořádný přísun minerálních látek.

Minerální látky pro:

- neutralizaci kyselin
- mineralizaci
- remineralizaci
- růst vlasů
- potenci
- prostatu
- klimakterium
- chemoterapii
- vrcholové sportovce
- vyznavače joggingu
- hyperaktivní děti
- saunu/ fitness
- geriatrikum

Jak na nové vlasy?

- konec s kyselinami a toxiny
- příjem velkých množství minerálních látek
- masáže hlavy
- detoxikace
- alkalizace pokožky hlavy!

Neutralizací kyselin a škodlivých usazenin , které se jinak vylučují uhříky, ztrácí akné příčiny své existence a rychle zmizí.

Je samozřejmé, že vydatný přísun minerálních látek je obzvlášť důležitý pro staršího člověka. Jeho zásoby minerálních látek jsou přirozeně mnohem menší než u mladších osob. Hojný přísun minerálních látek tedy můžeme považovat za velmi dobrý způsob preventivní péče o dlouhý život s pokud možno málo potížemi.

Zvlášť důležité je, abychom tělu dodali minerální látky večer, aby byly zajištěny metabolické a neutralizační procesy, které probíhají v noci. Myslete po celý život na to, že vaše ledviny potřebují svou denní dávku minerálních látek, aby byly schopny průběžně vylučovat kyseliny.

Pro jídlo během dne se držte této otřepané moudrosti: Ráno kysele, v poledne neutrálně, večer zásaditě a minerálně.

Kdo si tedy myslí, že se nemůže vzdát svého šálku kávy denně, vypije si ho ráno, na probuzení. A tím by to mělo končit. Během dne bude kyselin ještě víc než dost. Ten, kdo pije vodu, začne den čtvrt až půl litrem vody a dostane se do báječné formy.

Pokud organismus neměl v noci dostatek energeticky bohatých minerálních látek a nestačil tudíž neutralizovat všechny kyseliny, najde je mnoho lidí ráno jako pořádné pytlíky pod očima, pěkně zředěné vodou. Tekutinu z nich můžeme vytlačit slznými kanálky.

Uděláme to takto: Olízněte si z vnější strany oba palce, hlavně klouby, palce ohněte, sevřete ruku v pěst a oběma navlhčenými klouby ohnutých palců vytlačujte tekutinu z váček pod očima ven. Pořád odzdola nahoru, až jsou váčky prázdné nebo skoro prázdné.

O této detoxikační metodě přes slzné kanálky zatím sotva slyšel nějaký terapeut, ale ona přesto funguje!!!