

Naše tělo je uzpůsobeno tak, že bychom se mohli dožít až 130 let. Ovšem v důsledku současného životního stylu trpíme nemocemi, předčasně stárneme a umíráme. Vnitřní prostředí organismu by mělo mít mírně zásaditý charakter.

Chybné návyky ve stravování však vedou k tomu, že se podíl zásaditosti v těle neustále snižuje.

Překyselení organismu je potom důvodem většiny nemocí.

Kurt Tepperwein, známý německý terapeut a léčitel, ve své knize vysvětluje, proč je překyselení těla tolik nebezpečné a co udělat pro to, abychom znovu obnovili rovnováhu mezi kyselými a zásaditými látkami v těle.

179176 A EMG 18.05.2010

Neoluxor, s.r.o. - Václavské nám. T08711

Pryč s kyselostí!

Běžná cena: 199 Kč

do

ISBN 80-89179-17-7



9 788089 179176

KURT
TEPPERWEIN

NOXI

KURT
TEPPERWEIN

PRYČ
S KYSELOSTÍ!

Jak udržet kyselé a zásadité látky
v těle v rovnováze

Tajemství dlouhověkosti

NOXI

Naše tělo je uzpůsobeno tak, že bychom se mohli dožít až 130 let. Ovšem v důsledku svého životního stylu předčasně stárneme a umíráme. Vnitřní prostředí organismu by mělo mít mírně zásaditý charakter. Chybné návyky ve stravování však vedou k tomu, že se podíl zásaditosti v našem těle stále snižuje. Překyselení organismu je pak důvodem většiny nemocí. Kurt Tepperwein, který se již desítky let zabývá příčinami onemocnění, ve své knize vysvětluje, proč je překyselení těla tolik nebezpečné a co můžeme udělat pro to, abychom opět dosáhli rovnováhy ve vztahu kyselost-zásaditost. Nabádá čtenáře, aby se naučili sami určovat objem kyselosti v těle a dokázali si sestavit osobní křivku kyselosti. Vedle množství informací o zdravém způsobu výživy a života uvádí přehledný seznam zásaditých produktů.

Prof. Kurt Tepperwein, narozený v roce 1932 v Lobensteinu, byl úspěšným podnikatelem a poradcem, než se v roce 1973 stáhl z obchodního života. Stal se léčitelem a začal se zabývat výzkumem skutečných příčin nemocí a bolestí. Od roku 1984 řídí *Internationale Akademie für geistige Wissenschaften*. Jeho technika procvičování mentálního rozvoje a intuice je v dnešní době nedílnou součástí života mnoha lidí. K. Tepperwein, jehož knihy jsou překládány do mnoha jazyků, byl za své životní dílo vyznamenán v roce 1997 cenou *Ersten deutschen Esoterikpreis*.

KURT TEPPERWEIN

PRYČ S KYSELOSTÍ!

Jak udržet kyselé a zásadité látky
v těle v rovnováze
Tajemství dlouhověkosti

Kurt Tepperwein
JUNGBRUNNEN ENTSÄUERUNG

Copyright © 2001 by Wilhelm Goldmann Verlag,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten
Translation © 2005 by Lada Jirásková
Cover design © 2005 by Viera Fabianová
Czech edition © 2005 by NOXI, s.r.o.

Veškeré informace uvedené v této knize jsou podle nejlepšího vědomí a svědomí pečlivě ověřeny, přesto jak autor, tak nakladatelství nepřebírají odpovědnost za případná poškození jakéhokoliv druhu, k nimž by mohlo dojít po použití některých doporučení uvedených v knize. Při vážných potížích proto vždy požadujte profesionální diagnózu a léčbu na základě lékařské či léčitelské pomoci.

Z německého originálu Jungbrunnen Entsäuerung
(Wilhelm Goldmann Verlag, München 2001)
přeložila Lada Jirásková
Redigovala Marie Sluková
Obálku navrhla Viera Fabianová
Vydalo vydavatelstvo NOXI, s.r.o., v Bratislavě v roce 2005
jako svou 11. publikaci
Vydání první
Vytiskly Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica

TS 02
ISBN 80-89179-17-7

*Pokud nejsi připraven změnit svůj život,
není ti pomoci.*

HIPPOKRATES (460–377 PR. KR.)

Obsah

Úvod: Odkyselení je nutnost	11
1 Proč jsme kyslí	14
Hlavní příčiny překyselení organismu	17
Vazivo: ochranný systém a zásobárna kyselých látek	18
Žaludek: výrobce kyselin a zásaditých látek	19
Krev: zcela zvláštní tekutina	21
Kde vzniká tolik kyselin?	22
Náš imunitní systém	26
2 Test kyselosti	28
Šest stupňů překyselení podle MUDr. Michaela Worlitschka	30
Naše tělo potřebuje zásadité látky	32
Zhotovte si osobní profil kyselosti	34
3 Jak se správně odkyseluje	37
Člověk – zásaditá bytost	40
Účinné pročišťování organismu	43
Co dělat v akutním případě?	48
Doplnění minerálních látek	49
Osobní program k odkyselení organismu	50

4 Kyselozásaditá rovnováha ve stravě	52
Cukr znamená pro naše tělo jed	53
Kuchyňská sůl (chlorid sodný)	54
Žvýkáním ke zdraví	55
Kyselinotvorné potraviny	56
Zásadotvorné a neutrální potraviny	57
Ovoce – ideální začátek dne	58
Zelenina – elixír mládí	61
Význam nejdůležitějších minerálních látek	65
Nejdůležitější zásadotvorné stopové prvky a jejich účinek	68
5 Dech, pití a pohyb	72
Dech Lao-tse neboli „druhý dech“	75
Přirozený hluboký dech	76
Voda je život	78
Nezapomeňte na pití	81
6 Acidóza – nemoc národů?	82
Vegetativní acidóza	86
Kouření – velký problém při odkyselování	87
Shrnutí: Proč je překyselení těla tak nebezpečné	88
Jak rychle se dostaví úspěch?	88
Co je to nemoc?	89
Co znamená uzdravování?	93
Krizy při odkyselování	100
7 ABC „kyselých“ nemocí	103
AIDS – syndrom selhání imunity	103
Apatie	105
Alergie	103
Antikoncepce	104
Arterioskleróza – kornatění tepen	106

Artritida – revmatický zánět kloubů	107	Mozková mrtvice	128
Artróza – degenerativní postižení kloubů	108	Mykóza – plíseň	129
Astma – záducha	109	Náhlá ztráta sluchu ...	129
Bércový vřed	110	Namožené svaly	130
Bolesti hlavy, migréna .	110	Návaly horka	131
Bolesti v zádech	111	Nehty	131
Bronchitida – zánět průdušek	112	Neplodnost	131
Celulitida	113	Nervová soustava	133
Citová zátěž	115	Nesoustředěnost	133
Cukrovka	116	Nespavost – poruchy spánku	133
Deprese	117	Neuralgie – ostrá nervová bolest	134
Detoxikace – odstranění jedovatých látek	118	Obezita	134
Dna – pakostnice	118	Oční problémy	136
Dýchací cesty	120	Onemocnění jater	136
Ekzémy	120	Onemocnění ledvin ...	137
Endokrinní žlázy	120	Oslabená imunita	138
Gastritida – zánět žaludku	121	Osteoporóza – řídnutí kostní tkáň	139
Hemeroidy	121	Pálení žáhy	141
Horečka	122	Paradentóza	142
Infarkt myokardu	123	Plísňové infekce	143
Klouby	124	Pohlavní orgány	143
Kostra	125	Polyartritida – zánět několika kloubů	143
Kožní problémy	125	Poruchy potence	144
Krevní tlak	126	Poruchy prokrvování ..	145
Krizy během půstu ...	127	Potivé nohy	146
Mateřská znaménka ...	128	Potíže při menopauze .	146
Meziobratlové ploténky	128	Premenstruační syndrom	149
		Průjem	149

Předčasné stárnutí	150	Únava	164
Překyselení při sportu	150	Usazování cholesterolu	165
Rakovina	151	Ústní dutina	166
Revma	154	Vazivo – pojivová tkáň	166
Revmatismus měkkých tkání	156	Vřed na dvanáctníku	167
Roztroušená skleróza	156	Vyčerpanost	167
Senná rýma	157	Výkyvy nálad	168
Stárnutí	157	Vypadávání vlasů	169
Stres – náchylnost ke stresu	159	Vyrážka	171
Střevní potíže	160	Vysílení	171
Studené končetiny	161	Vznětlivost	172
Svaly – svalová tkáň	162	Zápach z úst	172
Těhotenství	162	Zažívací potíže	173
Tělesný pach	163	Zubní kazy	173
Tenisový loket	163	Zuby	174
		Žaludeční potíže	175
		Žlučové kameny	176
8 Vitamin C – nepostradatelný pomocník	177		
Vitamin všech vitaminů	179		
Vitamin C – dříve jediná záchrana před kurdějemi	183		
Vitamin C dokáže prodloužit váš život	185		
Optimální zásobování vitaminem C	187		
Obsah vitaminu C v ovoci a zelenině	189		
OPC – tajuplný součinitel	191		
9 Shrnutí	194		
Závěrem	198		
Dodatek	201		
Vysvětlení základních pojmů	201		
Prostředky k odkyselení a remineralizaci	204		
Literatura	206		

Úvod

Odkyselení je nutnost

Organismus *každého* z nás je uzpůsoben tak, že bychom se mohli dožít až 130 let. Svým stylem života si buď dokážeme zachovat zdraví až do pokročilého věku, nebo naopak přivodit nemoci a předčasnou smrt.

Zloba, stres, nevhodná skladba stravy či nepřiměřené jednání nám odečítají potřebné body z našeho „životního konta“. Zároveň se tak vytváří vhodné prostředí pro onemocnění a bolest. Je však zcela v našich možnostech tento proces zastavit a změnit v pravý opak. Dlouhý život ve zdraví a při síle je jistě nanejvýš potěšující; je to *dar*, který si sami můžeme kdykoliv věnovat. Nevyžaduje od nás velkou námahu a u *každého* vede ke kladnému výsledku – zůstaneme podstatně déle mladí a do vysokého věku zdraví a vitální.

Existuje nespočet nemocí, ale pouze jediná jejich příčina: nevhodný způsob života. Když není takový, jak má být, necítíme se dobře a onemocníme. Jsou dvě příčiny nezdravého způsobu života – nevědomost a nedbalost. Obě lze kdykoliv odstranit – a jediným účinným lékem je naše *problédnutí*. Mnozí z nás si však raději vezmou prostředek proti bolesti, a když zabere, namlouvají si, že jsou již zdraví.

Překyselení organismu je v současnosti jednou z nejnebezpečnějších civilizačních chorob, protože

zdraví je bezprostředně závislé na rovnováze mezi kyselostí a zásaditostí našeho těla. Překyselení způsobuje většinu nemocí a důkladné odkyselení a *doplnění minerálních látek* v těle tvoří základ každé terapie. Ta probíhá především za pomoci přirozené stravy, bohaté na zásadité látky. Mluvíme o umírajících lesích a kyselém dešti, ale tytéž škodlivé látky, které likvidují naše lesy, ničí i naše zdraví. Nejdřív zemře les, potom člověk. Kyselý déšť má za následek kyselou půdu, kyselá potraviny způsobují překyselenost lidského těla. Takto narušená rovnováha tělesného prostředí vede také k častějším nemocem a předčasnému stárnutí.

První krok na cestě ke změně spočívá v odstranění naší neznalosti, druhý krok pak v tom, že uděláme, co je třeba, a přijmout nové životní návyky.

Dříve nebo později se všichni *musíme* zabývat svým zdravím. Čím dříve začneme, tím překvapivější a velkolepější budou výsledky. Je tedy důležité začít co nejdříve, ale i osmdesátiletý člověk může svůj zdravotní stav *během několika málo hodin* výrazně zlepšit.

Jednotlivé kroky vedoucí k optimálnímu zdraví jsou všeobecně známé a jednoznačně svědčí o tom, že nemoc a předčasné stáří jsou výsledkem nepřirozených životních návyků. Lékařské výzkumy posledních let přinesly nové, přímo revoluční poznatky, jež vedou k neuvěřitelnému průlomů na cestě k úplnému zdraví a vitalitě až do pokročilého věku. Žijeme v době vysokého přísunu informací, přesto nám mnohdy uniká řada těch životně důležitých.

Ve světě existují i dnes národnostní skupiny či dokonce celé národy, v nichž se lidé běžně dožívají stáří přes sto let, aniž kdy byli nemocní. Takže jak se zdá, dlouhověkost je možná i dnes. Je až zarážející, jak čas-

to jde přitom o zcela jednoduchá opatření, jež v krátkém čase dokážou neuvěřitelně zlepšit náš zdravotní stav. Nejdůležitějším *předpokladem každé* terapie, každého léčení a zachování zdraví až do pozdního stáří je odkyselení a doplnění chybějících minerálních látek v těle (remineralizace, *pozn. překl.*).

Profesor H. Heine, vedoucí Anatomického a klinicko-morfologického institutu na univerzitě ve Witten-Herdecke k tomu říká: *Každé chronické onemocnění začíná lokálními, „skrytými“ acidózami, které pokračují celkovou latentní acidózou základní substance s odpovídajícími zánětlivými reakcemi buněk. Končí tím, že se v organismu etabloje circulus vitiosus, uzavřený kruh, a při následné masivní acidóze, která se může projevit „ztubnutím“ postižené tkáně, se ztrácí možnost řídit v ní základní životní pochody.* Podle prof. Heineho zahájí šanci k uzdravení již samotné *odbourání chronické acidózy, kromě jiného zvýšením zásob zásaditých látek a zachycením volných radikálů (např. za pomoci zeleniny, luštěnin, vitamínu C).* Jiné léčebné postupy školské medicíny, které by mohly překonat acidózu (zvýšené množství kyselých látek v těle), podle jeho názoru neexistují.

*To, co den co den děláte, určuje,
jakým způsobem a jak dlouho budete žít!*

1

Proč jsme kyselí

Veškerý život začal v moři a ještě dnes lidské tělo obsahuje více než 70 % vody. PH hodnota mořské vody se pohybuje mezi 8 až 8,5. Naše tělo udržuje v krvi pH hodnotu od 7,35 do 7,4 – s občasnými, zcela nepatrnými výkyvy. Pokud by se tato hodnota výrazněji snížila, člověk zemře. Náš život tedy závisí na tom, že tělo setrvává v neutrálním, pouze lehce zásaditém prostředí.

V přírodním léčitelství je rovnováha mezi kyselostí a zásaditostí těla základem každé léčby. Bez ní by žádné léčení nemohlo být úspěšné. Dietologové jako např. Ragnar Berg, MUDr. Franz Mayr, Maximilian Bircher-Benner nebo Friedrich Sander neustále ukazovali na to, že vyváženost zásaditokyselého (acidobazického) prostředí těla je nejdůležitější podmínkou našeho zdraví, i když k tomu nemohli předložit požadovaný vědecký důkaz.

Tato životně důležitá skutečnost i nadále zůstává klasickou medicínou nepovšimnutá a většina lékařů nepovažuje acidózu za bezprostřední ohrožení našeho zdraví. Pokládají ji dokonce za menší problém než je narušení látkové výměny. Tomu ještě napomáhá fakt, že stav kyselosti v těle se běžně určuje z krve a ta – až na řídké výjimky – udržuje tělo přísně v neutrálním

ním prostředí. Je třeba si uvědomit, že výkyv v acidobazické rovnováze, jenž je v dnešní době téměř běžným jevem, poškozují nejen lidské buňky, nýbrž *každý* život.

Během látkové výměny neustále vznikají v těle kyselé látky, jako např. kyselina močová, uhličitá, mléčná, octová a dokonce i solná, která se, pokud ji zdravé ledviny neodbourají a nevytloučí, do značné míry podílí na zrychlování překyselenosti těla, a tím i na narušování buněk.

Kyseliny mají ničivý účinek. Dokážou rozrušit dokonce i kámen nebo kov. Pokud setrvávají v těle, aniž by se neutralizovaly, způsobují bezpochyby ty nejruznější choroby.

Stačí se jen porozhlédnout, abychom viděli, jak důležitý je pro naše tělo vyrovnaný vztah mezi kyselinami a zásadami a jak ohrožující jeho překyselenost. Příčinu umírajících lesů nacházíme v příliš kyselé půdě, kterou zase mají na svědomí kyselé deště. Kyselý déšť zanechal během několika málo let výrazné stopy i na chrámech starých několik století, takže reliéfy na fasádách jsou dnes často rozrušené natolik, že jim chybí obličej. Jestliže kyselé látky dokážou rozrušit kámen, dovedeme si jistě představit, jak velkou zátěž znamenají pro naše tělo.

Nemoci nejsou v žádném případě ničím nevyhnutelným, jak nám jednoznačně dokazují kmeny *Hunza* či další dlouhověké národy, nýbrž „zdraví“ je náš zcela přirozený stav. Nemoci si vyvoláváme teprve svým mnohaletým chybným chováním. Zubní kazy, stejně jako řada dalších onemocnění, mají pouze jednu jedinou příčinu – překyselení. Zaviňuje i revmatismus, dnu, artritidu a ledvinové kameny. Pokud si uvědo-

míme, že nic z toho, co nám příroda nabízí, neobsahuje kyseliny, pochopíme, že naše látková výměna není na zužitkování kyselin uzpůsobena. Kyseliny v ovoce se během zrání zcela odbourávají, my ho však sklízíme nezralé, jelikož je to tak pro obchod jednodušší a méně ztrátové, a tak si škodíme.

Naše nepřirozené stravovací návyky vedly k tomu, že podíl zásaditosti v našem těle je vytrvale příliš nízký a podíl kyselosti u většiny lidí naopak příliš vysoký. Starosti, zloba a stres kyselost ještě zvyšují. Dokud si tělo může brát zásadité látky z vaziva, cév a kostí, dokáže přebytek kyselin neutralizovat. Tím však dochází k úbytku minerálů z těla, řidnutí kostí a sklerotizaci cév, což vede jak k infarktu, mozkové příhodě či osteoporóze, tak i k revmatismu, dně, artróze, deformaci obratlů atd. Kdo by si pomyslel, že i vypadávání vlasů, deprese, ekzémy a zubní kazy jsou následky přemíry kyselosti v těle? Překyselenost má aktivizující a zároveň i ochromující účinky. Člověk je neklidný, rozrušený, a přesto malátný, snadno se unaví a potřebuje dlouhou dobu na to, aby se zotavil.

Překyselený organismus *nemůže* být zdravý. Čím větší je toto zatížení, tím závažnější je onemocnění.

Vedle toho je každý člověk vystaven četným a bohužel často i nerozpoznaným jedům. Mám na mysli zbytky insekticidů, pesticidů a herbicidů, stejně jako nepřeberné množství potravinových přísad, jako jsou konzervační a barvicí látky atd., nevyjímaje chlor, přidávaný do pitné i užitkové vody. To vše dohromady je příčinou mnoha pozdějších, převážně neznámých následků.

Tělo dělá, co může, aby se zbavilo nestravitelných rostlinných zbytků potravin. Pokud se to z určitého důvodu nepodaří, ukládá je např. ve vazivu. Pouze v nejzazších případech bývají jako zásobárny odpadních látek „využívány“ vyšší tělesné funkce, jako je mozek, oči, uši a srdce. Proto je třeba brát vážněji případy, kdy se zakaluje zrak nebo ztrácí sluch. Mozková mrtvice a infarkt jsou pak již posledními příznaky překyseleného a odpady zaneseného organismu – a často i jeho konec.

Celý proces začíná tím, že tělo je nuceno odbourávat cenné minerální látky, aby mohlo neutralizovat záplavu kyselin. K tomu si postupně vytváří jakási „odkladová místa“, a to jedno po druhém, protože nemá jinou možnost vyloučit takové množství kyselin najednou. Přitom by bylo velmi snadné zabránit tomuto vývoji, jenž je navíc kdykoliv vratný. Během jednoho až tří let může být tělo zase vyčištěno, odpadní látky odstraněny a zásobárny minerálů znovu až po okraj naplněny. Duch se opět rozjasní – jak už jsme dávno nezažili, snad někdy v mládí – a z člověka znovu vyzařuje jeho vnitřní krása.

Hlavní příčiny překyselení organismu

Všeobecné

- špatná výživa (denaturované potraviny)
- špatné stravovací návyky
- špatný způsob života

Jednotlivé konkrétní příčiny

- příliš mnoho bílkovin
- cukr
- alkohol

- nikotin
- nasycené mastné kyseliny
- jedovaté látky v životním prostředí
- poživatiny (respektive jedy z poživatin)
- elektrosmog
- chemické léky
- zloba a agrese
- stres a nahromaděná duševní zátěž

Vazivo: ochranný systém a zásobárna kyselých látek

Kyseliny vnikají nejdříve do krve. Jsou-li však její ochranné látky (tzv. pufry, které tlumí výkyvy v acidobazické rovnováze, *pozn. překl.*) již vyčerpány, je přebytek kyseliny odveden do vaziva. Buňky pojivové tkáně jsou robustnější, takže jedovaté látky je tak snadno nepoškodí. Kyseliny se v nich hromadí tak dlouho, dokud je ledviny nevyloučí. Dalším vyměšovací orgánem jsou plíce. Pomocí obou těchto orgánů se tělo snaží přebývajících kyselin co nejrychleji vyloučit. Než však budou „předány“ do moče, musí být předtím neutralizovány – a to za pomoci zásaditých látek.

Pojivová tkáň (vazivo) obklopuje všechny tělesné buňky jako ochranná vrstva. Výživa buněk, stejně jako odstranění odpadních produktů z těla, probíhá v této tkáni. Ale i veškeré informace nervového systému předávané buňkám (a naopak) mohou probíhat pouze touto cestou, jinak by látková výměna v buňkách byla značně zkrácena. Pokud je pojivová tkáň přetížena a nemůže přijmout další kyselá látky, zadržují se často v kloubech, kde způsobují bolestivé záněty, jako je pakostnice, revma nebo polyarthritida,

zánět několika kloubů současně. Jakmile kyselé usazeniny zničí chrupavku, vzniká artróza.

V překyselené tkáni se poškozuje kvalita krve; červené krvinky výrazně ztrácejí pružnost a nemohou proniknout do jemných cévek. Vlasečnice přestanou být dostatečně zásobeny životně důležitými látkami, v těle začíná chybět kyslík.

Neustálý přebytek kyselin ničí také kolagenní vazivová vlákna, což vede k ochabnutí a stárnutí. Organismus se snaží tyto škody napravit pomocí tělesné bílkoviny fibrin, ale jejím využitím se naopak pružnost vaziva výrazně zhoršuje a zároveň se snižuje jeho „zásobovací“ kapacita. V takovém případě vazivo nemůže nadále plnit svoji ochrannou funkci a tělo předčasně stárne, přičemž vrásky a celulitida jsou pouhým začátkem. Kolagenová vlákna se rozšiřují, takže jakýkoliv pohyb vnímáme jako bolestivý.

Dlouhodobé překyselení organismu vede k chronickým zánětům a ty k neustálým bolestem. Zhoršuje-li se neprůchodnost vaziva i nadále, buňky se uduší kvůli nedostatečnému zásobení kyslíkem. Poněvadž pojivová tkáň se vyskytuje v celém těle, je jejím stavem samozřejmě postižen celý organismus. Proto je *životně důležité*, a to v pravém slova smyslu, tělo důkladně zbavit přebytečných kyselin.

Žaludek: výrobce kyselin a zásaditých látek

Štěpením kuchyňské soli, přirozené součásti naší krve a tkáně, produkuje žaludek kyselinu solnou, jejíž hodnota pH leží mezi 2,8 až 1,2. Kuchyňská sůl je jednoduchá sloučenina sodíku a chloru. K jejímu štěpení, k němuž dochází prostřednictvím speciálních,

takzvaných nástěnných buněk (buněk žláz ve výstelce žaludeční stěny, *pozn. překl.*), žaludek potřebuje kuchyňskou sůl, oxid uhličitý a vodu. Chlor se přitom sloučí s vodíkem a vytváří kyselinu solnou. Zároveň dochází ještě k dalšímu spojení, které sestává ze sodíku, vodíku, uhlíku a kyslíku. Tvoří se tak zásaditá látka – natriumbikarbonát, známý jako „kyselý uhličitán sodný“ neboli natron, jedlá soda. S jedním gramem kyseliny solné vzniká 2,3 gramu natriumbikarbonátu, jenž je krví rozváděn do celého těla a později neutralizuje ve střevech žaludeční šťávy.

Jestliže je tělo nedostatečně zásadité, rozkládá více kuchyňské soli a doplňuje tak velmi důležité zásady, přičemž samozřejmě vzniká i větší množství žaludeční šťávy, která však již není potřebná a způsobuje pálení žáhy. Když člověk něco sní, pálení většinou zmizí, jelikož se šťávy smísí s potravou, ale přitom jsou nadále produkovány kyselé žaludeční šťávy – a tak přemíra kyselin vyvolává tvorbu dalších a dalších kyselin. Jakmile žaludek přestane zvládat jejich množství, postupuje je do dvanáctníku. Tím se sice jeho kyselinná koncentrace sníží, avšak zároveň vznikají nové kyseliny a dvanáctník na to reaguje vředy.

Dostatek zásaditých látek v těle je proto tak důležitý, dokonce životně důležitý, jelikož mají dvojí úlohu. Za prvé, pomocné trávicí orgány jako játra, žlučník a slinivka břišní potřebují velké množství zásad k vytváření šťáv nutných k trávení – pŕllitru žlučnickové, až jeden litr slinivkové a kolem tří litrů šťávy střevní žlázky. Ještě důležitější je však druhá úloha zásad – snižování kyselosti těla, především pojivového vaziva. Pokud není tato úloha splněna kvůli nedostatku zásaditých látek, dříve nebo později tělo *musí* onemocnět.

Protože zásadité látky jsou spotřebovávány při plnění svých funkcí, je nutné neustále zajišťovat jejich další přísun z jiných zdrojů – nejlépe ze zásadité potravy nebo potravinových doplňků. Pokud místo potravy člověk užívá léky určené k redukci kyselosti, dočílí sice toho, že se kyselinotvorná činnost žaludku sníží nebo dokonce zastaví, ale tím se zase naruší důležitá tvorba zásaditých látek a nový „začarovaný“ kruh může začít.

Pálení žáhy je tedy téměř vždy „voláním“ žaludku o pomoc. Tehdy je nutné doplnit chybějící zásady, a ne bránit produkci kyselin. Zvýšené množství kyselin při pálení žáhy poškozuje citlivé stěny jícnu a časem je natolik zeslabí, že se v nich může začít tvořit rakovina. V neposlední řadě se ani ledviny nemusí vypořádat s nežádoucím množstvím kyselin, takže dochází k onemocnění i v této oblasti. Následky překyselení organismu jsou mnohočetné a katastrofální, ale dá se jim snadno zabránit, pokud pochopíme všechny souvislosti.

Krev: zcela zvláštní tekutina

Někdy se říká, že v krvi sídlí duše, a když člověk vykrváčí, ztratí ji. Krev je však pro nás také tekutým orgánem potřebným jak pro přísun výživných a stavebních látek, které tělo neustále vyžaduje, tak pro odsun odpadních a vedlejších produktů látkové výměny, jako je močovina. Na krvi zřetelně vidíme, jak důležitá je pro tělo hodnota pH – její normální hladina v krvi se udržuje jen ve zcela nepatrných výkyvech mezi 7,35 až 7,4, protože snížení na pH 7 nebo naopak zvýšení na 7,6 by již mohlo být smrtelné.

Váže-li se na červené krvinky příliš mnoho kyselin, nedokážou nadále přijímat potřebné množství kyslíku a tělo trpí jeho nedostatkem, přestože ho plíce nabízejí v dostatečném množství. Kromě toho zvýšená koncentrace kyselin zhoršuje pružnost krvinek nebo se dokonce vytvářejí takzvané kyselé „sraženiny“, které již nemohou proniknout jemnými vlasečnicemi a nakonec je ucoupou. Tím je organismus nedostatečně vyživován, což může dokonce přivodit i smrt. Dostatek zásaditosti je tudíž nezbytný i pro krev, protože jinak nemůže vykonávat svoji životně důležitou funkci.

Kde vzniká tolik kyselin?

Čím to je, že překyselení organismu je pravděpodobnější než jeho vyšší zásaditost? Tělo vytváří kyseliny částečně samo, připomeňme jen žaludeční šťávy, zásady však získává výlučně jen prostřednictvím potravy – a mimo to jsou neustále spotřebovávány. Svému tělu nedáváme často příležitost k tomu, aby odbourávalo kyseliny přirozenou cestou, protože příliš málo pijeme. Pokud se také navíc nedostatečně pohybujeme, vydýchají plíce jen velmi málo kyselin, přitom nedostatek kyslíku vede k jejich další produkci.

Také chronický nedostatek vitaminů a stopových prvků podporuje tvorbu kyselin, protože tělo nedokáže dokončit určité procesy látkové výměny. Jestliže v nevhodnou dobu něco špatného sníme – a navíc ve spěchu, může se dokonce i původně zásaditá strava změnit v kyselou. V dietologii je tento jev označován jako zásaditá „inverse“. Důležitou roli přitom hraje individuální stav zažívacího traktu: je-li přetížen, ne

zcela strávená syrová strava ve střevech zkvasí a stává se kyselou.

To vede k mnoha potížím. Člověk si připadá přetažený, je chronicky unavený, zotavuje se jen velmi pomalu a nedostatečně, neustále ho provází silné napětí ve svalech, bolesti hlavy a v zádech. Pokožka inklinuje k ekzémům, nos a oči bývají často podrážděné a stále silněji nás sužují bolesti, které nemůžeme přesně určit. Tím nám tělo signalizuje, že už nezvládá tu spoustu kyselin a nutně potřebuje pomoc. Nedojde-li mezi dvěma jídly nebo alespoň během noci k vyloučení nestravitelných odpadních látek ani k dostatečnému odkyselení, budou kyseliny natolik přetěžovat pojivovou tkáň, až se latentní acidóza nakonec změni v akutní. Pokud nenastane žádná změna, tento stav může mít smrtelné následky.

Celkové tělesné prostředí se musí změnit, což znamená pravidelně a vytrvale ho odkyselovat. Tělesné funkce se zlepší a lokální potíže i příznaky nemoci zmizí v takové míře, jak dalece se vám podaří zbavit tělo zátěže.

Již roku 400 PŘ. KR. řekl HIPPOKRATES

„Ze všech složenin našich tělesných sil se kyseliny projevují jako ty neškodlivější.“

Tělesné prostředí zná dvě odchylky od normálu, a to nedostatek nebo přebytek určitých látek; přitom obě odchylky se mohou projevit současně. Pokud je prostředí podvyživené, do buněk proniká příliš málo životně důležitých látek, jako jsou vitamíny, minerály a stopové prvky. Čím větší je jejich nedostatek, tím

méně jsou buňky schopné vykonávat svoje rozmanité funkce. V případě, že tento stav setrvává delší dobu či překročí určitou míru, buňky odumírají.

To samé se však přihodí i tehdy, pokud je prostředí zaplaveno škodlivými látkami. Přisun kyslíku a výživných látek je omezen a odsun odpadních produktů z buněk vážne. Ty se shlukují, až se buňky nakonec udusí ve vlastním odpadu. Zpočátku vede toto zatížení organismu pouze k narušení funkcí a zánětům, jestliže se však na situaci nic nezmění – dojde ke zničení tkáně. Jedinou účinnou pomocí v této situaci je důkladné a pravidelné odkyselování těla.

Po letech, většinou několika desítkách let, kdy tělo trpí překyselením, již nestačí jen přejít na zásadité potraviny, jako je ovoce, zelenina a brambory. Člověk potřebuje po delší čas speciální výživu, která by především doplnila minerální látky v těle.

Také hluboké dýchání napomáhá odkyselení, stejně jako důkladné žvýkání a dobré proslinování potravin, které zvyšuje její alkalizaci. Většina kyselin vzniká ze stravy, obzvláště z přemíry bílkovin. Strava chudší na bílkoviny, podávaná ve vyšším věku, zřetelně prodlužuje život. Aby se ze střev, buněk atd. vyplavily kyseliny a nestrávitelné rostlinné zbytky potravin, je zapotřebí zajistit *denně* přísun zásad, a to nejlépe hned po ránu (*viz kapitola 3*).

Acidóza těla je také jedním z předpokladů rakoviny, která ke svému vzniku potřebuje právě kyselé prostředí. Ani artróza není bezpodmínečně jen průvodním jevem stáří, vzniká v něm častěji pouze z toho důvodu, že ve chrupavkách se právě ve vyšším věku ukládá obzvláště hodně zásad, jež si tělo odtud odebírá v případě většího překyselení. A to, co zbývá, se

podobá krystalickému smirku, který klouby vytrvale opotřebovává.

Důkladné odkyselení organismu vede v neposlední řadě k duševnímu i fyzickému zdraví. K čištění organismu pomocí kůže může být použita koupel, a to minimálně na dvě hodiny, přičemž vodu je třeba doplnit natriumbikarbonátem na pH hodnotu okolo 8,5. Záchvatům migrény i alergické rýmy se lze také preventivně vyhnout, když již během prvních příznaků či dokonce i předtím vypije postižený člověk sklenici teplé až horké vody (ne minerální), do které vsypal plnou čajovou lžičku natronu.

Při každém odkyselování dbejte na to, abyste vydatně pili, neboť jen tak se mohou ničené kyseliny dobře vyplavit. Zůstane-li moč v kyselém rozmezí pH, přestože jste si vzali prostředek k odkyselení, znamená to, že ho pravděpodobně bylo ještě málo.

Obnova kyselozásadité rovnováhy představuje rozhodný krok ke zdraví a vitalitě a přitom i k znovunalezené radosti ze života. Právě tato rovnováha je základem pro všechny funkce celého organismu. S přibývajícím zanášením odpadními látkami se výživa jednotlivých buněk stále víc a víc komplikuje, což se tělo snaží vyrovnat tím, že zvýší krevní tlak, aby se využila i ta nejnepatrnější propustnost a krev mohla proniknout až do vlásečnic. Pokud si pacient v této situaci vezme třeba jen jediný prášek na snížení tlaku, dosáhne sice kýženého efektu, ale za cenu, že se tím jeho celkový stav zhorší.

Překyselení je také jedna z velkých brzd v profesionálním životě člověka, neboť snižuje jeho vytrvalost a schopnost vyrovnat se se stresovou zátěží a vyvolává neustálou podrážděnost. Takový člověk jen stěží

dojde klidu, stále se cítí přetažený, a tím i přetížený požadavky, které jsou na něj kladeny. A to jak v zaměstnání, tak i v soukromém životě. Veškeré problémy zmizí hned poté, kdy organismus dostane účinnou pomoc v podobě přiměřeného a pravidelného „přísunu“ zásaditých látek.

Náš imunitní systém

Největší část našeho imunitního systému se nachází ve střevěch, a tudíž právě očista střeva je tak důležitá a účinná. Překyselení a zahlenění ochrnují náš imunitní systém a my se tak stáváme náchylní k onemocněním, s nimiž by se zdravý organismus jinak snadno vypořádal.

Takže to nejsou viry a bakterie, které způsobují naše nemoci, nýbrž neschopnost přetíženého imunitního systému, jenž se jim nedokáže ubránit. Toto platí i pro buňky rakoviny, které sice v našem těle vznikají každý den, ale teprve kyselé prostředí jim umožní další bujení.

Stejně tak ten, kdo je neustále ve špatné náladě, myslí negativně a ke všemu má pesimistický přístup, trvale zeslabuje svůj imunitní systém. Vyvolává tím ve svém těle nepřetržitě kyselé prostředí a nevědomky – a dobrovolně – tak škodí každé jednotlivé buňce. Veškeré naše negativní myšlenky mění připravenost imunitního systému k určitým funkcím. Avšak i tehdy, když se člověk nutí k něčemu, s čím vnitřně nesouhlasí, když se za něčím žene nebo si věčně dělá nějaké starosti, zatěžuje svůj imunitní systém. Jakékoliv, i to nejmenší rozčilení, má následně negativní dopad jak na systém, tak i na celkový zdravotní stav.

Shrnutí: Překyselení a jeho následky

Nevědomost o tom, co potřebuje naše tělo a jaké jsou nejjednodušší kroky, jimiž bychom mu mohli účinně pomoci, vede k následujícím problémům:

- nesprávná výživa
- nedostatečné žvýkání potravy
- příliš mnoho nevhodné a příliš málo správné stravy
- zlost, strach, úzkost a další psychická zatížení
- narušování střevní flóry
- kvašení v tenkém střevě, zahňívání v tlustém střevě, nadýmání

Jako následek zůstává trvalé překyselení těla, které je tímto nuceno k výrobě kyselých solí, jež musí být opět uloženy v těle – v takzvaných „zásobárnách“ odpadních a škodlivých látek. Tato situace vyvolává:

- opotřebování žláz a dalších orgánů s odpovídajícím narušením funkcí
- zácpy nebo průjmy
- vnitřní i povrchová plísňová onemocnění
- deprese a psychické poruchy jako např. podrážděnost, agresivitu, nedostatečnou odolnost proti zátěži až stavy beznaděje
- potíže při učení, zapomnětlivost až roztržitost
- nedostatek radosti ze života, malou činnost, výkonnost
- zbytečná onemocnění, kterým by se dalo snadno předejít, předčasná úmrtí

Test kyselosti

Běžné metody, které se v medicíně používají k určování hodnoty pH a tím k zjišťování kyselosti organismu, nepřinášejí žádné dále využitelné výsledky, protože tělo krev natolik ochrání, že jakékoliv odchylky se dají jen zřídka zachytit. Přitom tkáň může být ve skutečnosti silně překyselená, přestože pH hodnota krve se testem ukáže jako zcela neutrální.

Pouze určitou chemickou měřicí analýzou (titrace – určování obsahu roztoku, *pozn. překl.*) může být přesně určena vnitřní i vnější situace buněk. Tato metoda je bohužel poněkud náročná a nákladná. Oproti tomu určení pH hodnoty moče odráží diagnosticky téměř přesně i stav tkáně a je přitom velmi snadno a levně proveditelné.

Ideální biologická hodnota tkáně leží mezi pH 7,4 až 7,5, bohužel běžná hodnota často dosahuje sotva 5,5. To znamená, že acidóza (překyselení) se stala pravidlem u většiny lidí.

Díky procesu odkyselování během noci je ranní moč nejkyselější. Proto slouží jako měřítko. Pokud je její hodnota nižší než pH 7, musí být tělu odlehčeno dodatečným podáním zásaditých látek. Jak dalece důležitá je pro tělo hodnota pH 7,4, dokládá skutečnost, že překyselení krve by vedlo k okamžité smrti. Zdra-

ví kojenci, živení mateřským mlékem, mají moč o pH hodnotě 8 až 8,5.

K pravidelné kontrole míry kyselosti vašeho těla doporučuji používat lakmusové papírky. Dbejte na to, abyste je měli kdykoliv při ruce, a to jak v koupelně či na toaletě, tak i během jakékoliv cesty, aby bylo možné opravdu vždy a všude kontrolovat stav kyselosti. A v okamžiku, kdy hodnota případně poklesne pod 7 jednotek, vezměte si opět plnou čajovou lžičku zásadité směsi (*viz kapitola 3*). Vaše tělo vám za to poděkuje. Čím zásaditěji se budete stravovat, tím méně budete muset svému tělu dodatečně pomáhat.

Také zkouška slin přináší potřebné poznatky o pH hodnotě. U zdravého člověka se přibližně pohybuje kolem 7,1. Pokud se po jídle objeví jakýkoliv odklon od této hodnoty, lze z toho rovněž usuzovat, že v těle došlo k překyselení.

V některých učebnicích se v současné době uvádí jako „normální“ pH moče 5,5, přitom právě tato hodnota je již kritická. Přesto je tento údaj naprosto správný, neboť následná „katastrofa“ je bohužel již zcela běžná, i když samozřejmě stále velmi škodlivá.

Doporučuji měřit pH hodnotu moče několikrát denně, neboť v průběhu dne se projevují zřetelné odchylky. Například ranní moč bývá převážně kyselá, jelikož během noci se tělo snaží přebytečné kyseliny odstranit. Okolo 17 hodiny bývá naopak nejvyšší přísun zásaditých látek. Pokud je tomu jinak, je nejvyšší čas, abyste tělu pomohli.

Podle hodnoty ranní moče si proto stanovte správné množství odkyselovacího přípravku (*viz kapitola 3*). Plnou kávovou lžičku tohoto prášku rozmíchejte ve velké sklenici vody a pijte ji jednou až dvakrát denně

tak dlouho, dokud se ranní moč nestabilizuje na pH 7 jednotek.

Důkladné zvykání a dostatečná tvorba slin při jídle velmi napomáhají alkalizaci přijímané potravy. Většina kyselin pochází právě z konzumované potravy. Především bílkoviny procházejí kyselou látkovou výměnou, takže většina lidí trpí přezásobením bílkovinami, a tím i odpovídajícím zatížením organismu. Oproti tomu strava chudší na bílkoviny, doporučovaná v pokročilejším věku, prodlužuje život.

Bílkoviny jsou sice důležité stavební kameny těla, jejichž neustálý dostatečný přívod je nutný. Ve větším množství jsou však zapotřebí jen v dětství a při dospívání, v pozdějším věku již v omezené míře. Více než na množství bílkovin je nezbytné dbát na jejich kvalitu, což znamená, že strava by měla obsahovat co nejvíce základních aminokyselin, které si tělo neumí samo vytvořit.

Šest stupňů překyselení podle MUDr. Michaela Worlitschka

1. Ideální stav

V tomto případě panuje optimální rovnováha mezi kyselinami a zásadami a vyskytuje se dostatečné množství *pufrů*, látek, které vyrovnávají výkyvy v poměru kyselin a zásad vznikajících příležitostně během jídla.

2. Skryté překyselení

Jedná se o latentní acidózu. Krev má s ohledem na svoji vysokou schopnost regulace ještě stále dobrou pH hodnotu, avšak „zásobárny“ se již zaplňují zbytky

kyselin. V tomto stadiu zaznamenávají odborníci zrádné příznaky zpravidla u pacientů, kteří se necítí výslovně nemocně a stěžují si pouze na nevysvětlitelnou únavu, tlak v oblasti žaludku, případně i zácpu.

3. Přechnodné překyselení

V tomto případě se jedná o akutní acidózu. Pod tímto označením rozumíme posun v acidobazické rovnováze, jenž může být způsoben jakýmkoliv infekčním onemocněním. Infekce totiž nutí tělo k takovým protiopatřením, jako je např. horečka, průjem, záněty či zvýšené vylučování moče – všeobecné stavy, jež jsou vyvolány nebo zesíleny kyselou látkovou výměnou. Po překonání původce nemoci se látková výměna opět normalizuje – pokud jsou ovšem k dispozici dostatečné zásadité rezervy. Při jejich nedostatku má organismus sklon k opětovné infekci, která znovu vyvolává již uvedené „kyselé“ reakce.

4. Chronické překyselení

Tato chronická acidóza se projevuje již v dramatických podobách onemocnění, jejichž původ bývá částečně připisován „neznámým příčinám“ – jako například u revmatismu.

5. Místní překyselení

K projevům takzvané lokální acidózy patří např. srdeční či mozkové příhody. Jejich příčinou mohou být jednak problémy krevního oběhu způsobené kyselou „sraženinou“ červených krvinek, arteriosklerózou, zvýšeným množstvím fibrinogenu, jenž ovlivňuje vytváření krevních sraženin, jednak i nedostatečný přísun kyslíku v důsledku oslabeného krevního průtoku.

V nejhrošším případě, kdy dojde k cévnímu uzávěru, jsou části srdečního svalů nebo mozku zcela „odpojeny“ od přívodu kyslíku. Tkáň se udusí a umírá.

6. Kyselá smrt

Konečná „kyselá smrt“ může mít různé podoby – od selhání ledvin přes smrtelný infarkt a rakovinu až po diabetické kóma.

Naše tělo potřebuje zásadité látky

Účinek kyselin závisí na jejich množství a na jejich koncentraci. Jak již bylo řečeno, nemůže pH krve překročit hodnotu 7 směrem ke kyselosti a hodnotu od 7,6 směrem k zásaditosti. Hodnoty mimo tyto hranice přivodí smrt. To znamená, že tělo *musí* bezpodmínečně neutralizovat přebývající kyseliny nebo zásady. Pokud to není možné prostřednictvím přijímané potravy, v zájmu o „přežití“ je nuceno čerpat potřebné minerály z cév, kloubů a v neposlední řadě i orgánů – ovšem s pustošícími následky.

Přesto je tento postup důležitý a v podstatě správný, za předpokladu, že se vhodnou výživou později opět dosáhne nutného zmineralizování. Takže nezáleží pouze na odkyselení těla, ještě důležitější je následné doplnění minerálních látek. Při procesu odkyselování jde v zásadě o přežití těla, při zmineralizování o zdravý život.

Při překyselení těla jsou svaly přecitlivělé na tlak, zatímco normálně je lze stisknout bezbolestně až ke kosti. Také tímto způsobem můžeme odhadovat stupeň kyselosti těla, spolehlivější je však její pravidelné měření v moči. Už při delší procházce na čerstvém

vzduchu se pH hodnota znovu normalizuje, aniž bychom museli dodávat zásady. Kyslík, který takto do organismu „natankujeme“, vystačí k tomu, aby zneutralizoval kyseliny v krevním oběhu.

Kyseliny soustředěné ve svalové tkáni způsobují únavu. Z tohoto důvodu se „překyselení“ lidé neustále cítí unavení, aniž by byli vystaveni výrazné fyzické námaze. Kromě toho špatně spí a jen s obtížemi se zotavují. Všechny tyto problémy zmizí, jakmile má tělo opět k dispozici dostatek zásaditých látek.

Pokud se pH hodnota ranní moče pohybuje mezi 7 a výše, jedná se o blokádu vyměšování kyselin. V tomto případě tělo potřebuje naléhavou pomoc. Po několik dnů proto užívejte *každé ráno* lžičku zásadité směsi. Do týdne blokáda zmizí a hodnoty pH se zřetelně zvýší, protože blokované vylučování se dostane opět do pohybu a tělu se konečně uleví.

I přes dostatečné doplnění zásaditých látek do těla však může hodnota pH náhle klesnout až na 5 jednotek. Příčinou bývá – při dostatečné nabídce zásad – časté rozpouštění další a další „zásobárny odpadu“, což vždy vede k náhlému přísunu kyselin. Nenechte se tím zmást a dál doplňujte zásady, jinak by organismus musel všechnen odpad znovu někam odklidit.

Tělo používá pojivovou tkáň jako jednu ze svých zásobáren, aby překonalo kyselé zatížení. Zároveň se snaží kyseliny znovu odbourat přes různé „ventily“. Jedním z nich jsou například plíce. Nahromaděná kyselina uhličitá je z nich vydechována spolu s kyslíčkem uhličitým. Čím hlouběji dýcháme, tím vyšší je množství kyselin, které se plícemi vyloučí.

Dalším „ventilem“ kyselin jsou ledviny. V tomto případě se to však týká pouze kyselin rozpustných vo-

dou. K jejich důkladnému vyplavení je proto zapotřebí vypít dostatek tekutin, nejlépe 2 až 3 litry denně.

Proč je to tak důležité, doloží následující příklad:

Malý opečený plátek masa obsahuje přibližně 5 gramů kyseliny močové. Ke zředění a odstranění *jediného* gramu močoviny spotřebuje tělo 6 až 8 litrů vody. Dříve než se však vaše tělo zbavilo močoviny získané z tohoto jednoho steaku, pravděpodobně jste již snědli další kousek masa a tělo tak ztrácí šanci dostat se do acidobazické rovnováhy.

Také kůže a sliznice patří mezi ventily kyselin. Pokud je ovšem jejich množství k vyloučení příliš vysoké, bývá pokožka podrážděná a mohou vznikat ekzemy. Pravidelné kartáčování kůže vylučování výrazně zvýší.

Za další ventil je považováno střevo. Vnikne-li do něj příliš kyselin, odmítne je přijmout, způsobí průjem a odešle tak např. nezralé, kyselé ovoce z těla. Jiným mechanismem, kterým lze vyloučit kyseliny z těla, je zvracení.

Zbotovte si osobní profil kyselosti

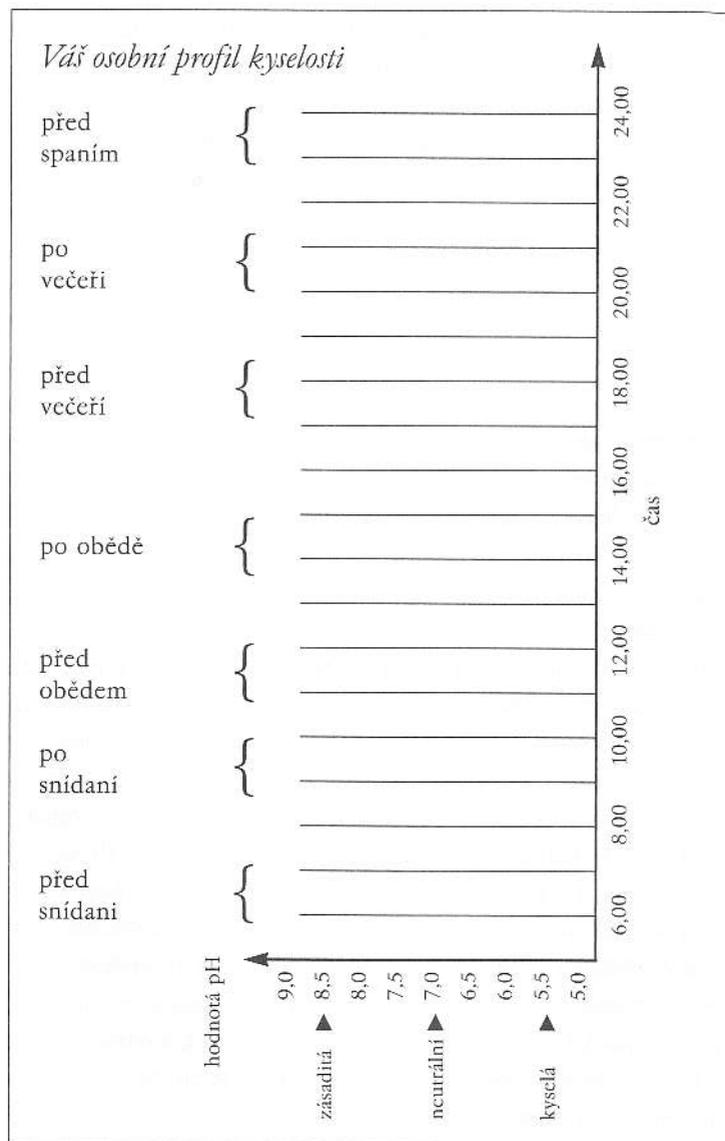
Jelikož se zátěž kyselinami během dne mění, typickou křivku jejich hodnot lze určit pouze pravidelným měřením, nejlépe při každém močení. Přitom především ráno a večer se objevují nejvyšší hodnoty kyselin, takže ranní moč bychom měli považovat za měřítko a tak dlouho odkyselovat, aby její hodnota pH neklesla pod 7.

Když konzumujete výhradně zralé ovoce a čerstvou zeleninu a navíc nepijete alkohol ani kávu, pravděpo-

dobně si nemusíte dělat starosti kvůli možnému překyselení. Pokud se však stravujete „normálně“, tzn. jíte maso, sladíte a máte rádi moučná jídla, pijete kávu a alkohol, pak jste možná již delší dobu překyselení a vaše tělo potřebuje pomoc. Jestliže po jídle cítíte únavu, nasvědčuje to tomu, že jídlo bylo kyselino-tvorné. Také běžné zákusky dodatečně zvyšují kyselé prostředí těla. Hodnoty pH zapište do tabulky na str. 36.

Pokud při jídle zkombinujete bílkoviny jako maso, ryby, drůbež, vejce a mléčné výrobky spolu s uhlohydráty, které se vyskytují v bramborech, rýži, nudlích nebo chlebu, dochází k velmi silnému překyselení těla. Možná při této příležitosti namítnete: Ale to je přece docela normální!, a máte jistě pravdu. Jen se tím nic nezlepší. Neboť bílkoviny potřebují ke svému zpracování kyseliny, a v případě, že je jich v těle nedostatek, nemohou být stráveny. Uhlohydráty naopak vyžadují zásadité prostředí. Kyseliny a zásady se tak navzájem ruší, zažívání se poškozuje a tělo silně zatěžuje. Není pak divu, že se cítíte unaveni.

Při nedostatečné zásaditosti organismus „uvadá“, jelikož postrádá vhodné podmínky k životu. Překyselenost se projevuje dramaticky nejen na zdravotním stavu těla, nýbrž zanechává stopy i na psychice člověka. Následkem dlouhotrvajícího stavu překyselenosti může být chybějící radost ze života, která vyústí až v depresi. Tento stav lze překonat v celkem krátké době, pokud se znovu obnoví přirozená, lehká zásaditost organismu.



3

Jak se správně odkyseluje

Organické minerální látky jsou stavebním kamenem našeho zdraví a půvabu. Pro zdravý život je proto nezbytné, aby se v těle vyskytovalo dostatečné množství „zásobáren“ naplněných minerály. Nacházejí se v kůži, ve vlasech i vlasové pokožce, v zubech, nehtech, kostech i kloubech a také v žilách. Každodenní přísun kyselin, „zajištěný“ přijímanou potravou, perlivými nápoji, stejně jako dennodenním stresem, starostmi a úzkostmi, však vede k tomu, že tyto tak důležité zásoby minerálů jsou spotřebovávány k neutralizaci kyselin. Pokud se však každý den vyskytuje v těle přebytek zásad, zásobárny zůstávají stále naplněné nebo se mohou vzápětí snadno znovu doplnit.

Za osvědčený prostředek k odkyselení organismu je již dávno považována voda z brambor. Vylučování kyselin také podporují různé čaje nebo vhodné čajové směsi. Nezapomeňte, že i svižná procházka zřetelně vylepšuje kyselou situaci těla tím, jak se zmnožené kyseliny vydýchávají. Ještě výraznějšího zlepšení se můžeme dočkat především při tzv. „Power-Walking“, rázné chůzi, a to nejlépe v přírodě.

Dostatečná výměna kyslíku je vůbec jedním z důležitých bodů, protože při jeho nedostatku vznikají

v těle anaerobní ostrůvky, jež jsou vhodným prostředím pro pomnožení bakterií.

Po mnohaletém překyslování organismus nutně potřebuje po určitou dobu doplnit zásadité látky. Následující originální recept, který sestavil Sander, zabývající se výzkumy výskytu a působení kyselin v těle, je rozšířen o *magnesium carbonicum*:

Zásaditá směs (recept)

Natrium phosphoricum	10,0
Kalium bicarbonicum	10,0
Calcium carbonicum	100,0
Natrium bicarbonicum	80,0
Magnesium carbonicum	50,0

Tuto směs si můžete nechat namíchat v lékárně, nejlépe rovnou 50 dkg. Kromě toho je k dispozici i řada dalších již připravených zásaditých směsí (*viz kapitola 9*). Zde je velmi důležité dodržovat poměr jednotlivých látek směsi, jelikož jen tak je zajištěno jejich optimální vstřebání. Vápník k tomu např. potřebuje fosfor a minimálně polovinu množství hořčíku. V každé směsi, jež by měla být fyziologicky nejpříjemnější, jsou jednotlivé látky obsaženy v rozdílném množství.

Ajurvédská medicína připomíná, že v době od 10 do 14 hodin a po 22. hodině by se neměl užívat žádný prostředek k odkyslování.

Vedle minerálních směsí podporují zásaditost těla i různé rostlinné preparáty jako např. spirulina, šťáva ze zeleného ječmene, výhonky alfaly, pšeničné klíčky, květný pyl, přeslička rolní apod.

Ještě lepších účinků dosahuje tzv. „Royal Plus“ (*viz*

kapitola 9), speciální směs čaje k odkyselení, obsahující látky, s nimiž byli dobře obeznámeni a na něž spolehnali již čínští císařové. V tomto čaji se nalézá všechno, co potřebujete, aby se vaše tělo důkladně a spolehlivě zbavilo přebytečných kyselin. Pokud budete tento čaj pít pravidelně třikrát denně, z toho první šálek nejlépe již ráno a nalačno, získáte tak skvělý zdravotní stav, jaký již nikdy nebudete chtít ztratit. Skutečnost, že tento čaj navíc dokáže prodloužit život a zvýšit imunitu vůči řadě onemocnění, můžete považovat za „dárek“ navíc.

V akutním případě lze bez obav užít 8 až 10 gramů zásadité směsi, kterou je lepší rozmíchat pokud možno ve vlažné vodě (tělesné teploty), protože právě tak účinkuje nejrychleji:

Zásaditou směs nikdy nerozpouštějte v perlivé minerální vodě, jelikož přítomná kyselina uhličitá by část důležitých zásad neutralizovala.

Už během odkyslování organismu se „pacienti“ často zmiňují o neočekávaném, velice příjemném vylepšení stavu. Tlak v hlavě a záchvaty nevolnosti, které člověka často léta sužovaly, po několika dnech zmizí navždy. Myšlenky se rozjasní a i paměť se zřetelně zlepši – rovněž v několika málo dnech. Deprese vystřídá stav příjemného naladění a veselosti. Pohybuje se snadněji a jistěji a i vzhled se často až neuvěřitelně zlepši a vy se budete cítit o řadu let mladší.

Nevyrovnání a svárliví lidé zažijí při odkyslování často již během 2 až 3 dnů neuvěřitelnou změnu nálady a trvalý pocit pohody. Také pobyt na slunci

snáší lidé mnohem lépe než dříve, neboť přecitlivělost pokožky na UV záření po odkyselení těla zmizí. Kompletní odkyselení vede nakonec k psychickému i fyzickému zdraví a my zjistíme, že tento stav je pro nás vlastně přirozený. I když jste případně právě v lékařské péči, důkladné odkyselení těla je základním kamenem vašeho uzdravování. Neboť pouze ve zdravém prostředí se mohou buňky zdravě vyvíjet.

Pokud se vám podaří dosáhnout acidobazické rovnováhy, budete se cítit jako znovuzrození. Přitom se jedná o takovou zdravotní péči, kterou si každý může snadno dopřát – a za téměř mizivé výdaje.

Účinek této kúry se zintenzivní, jestliže směs zásaditých látek, rozpuštěných ve vlažné vodě, ještě před vypitím asi minutu důkladně promícháte – nejlépe v mixéru či šejkru.

Jiná možnost, jak účinek zvýšit, spočívá v tom, že směs rozpustíte v horké vodě, která se předtím 10 minut vařila. Je to stará ajurvedská zkušenost, že takto připravená voda dokáže vniknout i do nejjemnějších částí těla a vyčistit je. Dopoledne pracují vaše vylučovací orgány na plné obrátky, proto byste měli v této době vypít alespoň litr zásadité tekutiny. Tím účinně podpoříte vyplavování kyselých látek.

Člověk – zásaditá bytost

Člověk je s pH hodnotou krve mezi 7,35 až 7,4 zcela jednoznačně zásaditá bytost; tato hodnota byla kdysi pravděpodobně ještě zásaditější. Když se dnes porozhlédneme po přírodě, nemůžeme přehlédnout, že největším problémem současnosti je překyselení půdy

– jako následek kyselých dešťů. V jezerech umírají ryby s pH hodnotou 5 jednotek, kyselost totiž znamená smrt. Co je to vlastně hodnota pH?

Stupnice pro tyto hodnoty se nachází v rozpětí od 1 do 14, přičemž 7 má neutrální hodnotu. To znamená, že např. ve vodním roztoku s pH 7 je současně obsaženo stejné množství jak pozitivních vodíkových iontů, tak negativně nabitých OH-iontů. Síla kyseliny je závislá na koncentraci vodíkových iontů (H-plus-iontů), síla zásaditosti je určována koncentrací hydroxylových iontů (OH-minus-iontů). Voda je neutrální, pokud se v ní vyskytuje stejné množství vodíkových i hydroxylových iontů. Stupně jsou logaritmické, což znamená, že pH 5 má desetkrát silnější koncentraci kyselin než pH 6.

Kyselozásaditá rovnováha v těle je silně ovlivňována množstvím kyselin, a to především dusíkatých, které vznikají při štěpení bílkovin (močovina a kyselina močová). Ale i další kyseliny přijaté ve stravě či jedovaté látky ze střev, jako jsou např. kvašné a hnilobné toxiny, zatěžují rovnováhu tělesného prostředí. K neutralizaci kyselin a jedů se spotřebuje mnoho minerálních látek, což vede k jejich snížení ve vnitřních tělesných zásobárnách. Neutralizované kyseliny podporují zahlenění organismu – a výsledkem je předčasné stárnutí těla.

Tak dochází k typické kombinaci symptomů, přičemž jeden vzniká z důvodů překyselení organismu a druhý při „uskładňování“, jež je s tím spojeno. Jako příklady takovýchto kombinací můžeme uvést: vypadávání vlasů a infarkt; mrtvice, osteoporóza a revma; tříselná kýla a zelený zákal; křečové žíly a celulitida. Na jedné straně vždy stojí odbourávání minerálních zásob v těle a na

druhé ukládání odpadních látek, doprovázené řadou následků.

Diagnózy těchto příznaků se většinou určují odděleně a separátně bývají i léčeny, přičemž mají stejnou (pra)příčinu a lze je vyléčit pouze společně, neboť spolu úzce souvisí. Jedním z rozšířených projevů acidózy je např. plísňové onemocnění, jež způsobuje kvasinka *candida albicans*. Při něm se tvoří další jedy látkové výměny, které zatěžují a poškozují především játra a mozkové buňky.

V takzvaných civilizovaných zemích neobsahují potraviny požadovaný přebytek minerálních látek, které by kyseliny v těle ihned a přirozenou cestou neutralizovaly. Potravinové doplňky jsou tedy nepostradatelné, především k tomu, aby neutralizovaly kyselinu močovou, jež se vyskytuje v živočišných bílkovinách. Stejně tak i stres, hluk, zloba, strach nebo pocity viny přispívají k slane kyselým reakcím, jež mohou následně vyvolat zánět žaludku nebo jiné žaludeční potíže. Při nadměrné spotřebě cukrárenských výrobků se navíc do těla dostává velké množství kyseliny octové. Kromě toho – během fyzické námahy – dochází k velké zátěži kyselinou mléčnou především v anaerobní oblasti, což se projevuje tím, že nemůžete „popadnout“ dech.

„Požitek“ při konzumaci vepřového masa a mnoha druhů sýrů má i svoji odvrácenou stranu – přináší s sebou kyselinu sírovou, která způsobuje měknutí meziobratlových plotének. V souvislosti s tím dochází k značným problémům se zády, někdy dokonce i k poškození či prasknutí ploténky.

Kyseliny však v žádném případě nejsou jen škodlivé, naše tělo je totiž potřebuje ke spalování a získává-

ni energie. Proto také u zdravého člověka mluvíme o kyselozásadité rovnováze. Kyseliny začínají být nebezpečné a škodlivé tehdy, když kvůli jejich přílišnému množství v těle dojde k disharmonii v kyselozásaditém prostředí.

Vzhledem k tomu, že mnohem větší část kyselin se do těla dostává stravou, je třeba na ni obzvlášť dbát. Cukr nám sice osladí život, ale tělo naopak okyselí. Stejně tak nelze doporučit ani tak často vychvalovaný ovocný ocet. Přivádí sice tělu chybějící draslíkové ionty, čímž vyrovná poměr mezi draslíkem a sodíkem u lidí, kteří trpí jeho nedostatkem, ale jako každá jiná kyselá strava naopak tělu odebírá vápník, a tím urychluje vznik osteoporózy.

Lepší je proto použít nějaký čaj na pročišťování, jenž dosáhne přirozeným a zdravým způsobem stejného výsledku, jak věděli ještě naši prarodiče. A samozřejmě by měl každý sám najít svoji cestu k takové stravě, jež obsahuje tolik minerálních látek, aby tělo nebylo nuceno k „drancování“ vlastních interních zásob. Právě taková výživa vede k záviděníhodnému, celoživotnímu zdraví, k hezkému tělu bez škodlivých odpadních látek, k pocitu pohody a naplněné radosti ze života.

Účinné pročišťování organismu

Profesor Pirlet, bývalý profesor fyzioterapie na univerzitě ve Frankfurtu, definoval pojem metabolismu odpadních látek následovně:

Struska je odpadní látka při spalování ublí nebo také odpad při tavení kovů ve vysokých pecích. V přeneseném slova smyslu jsou tělesné „strusky“ meziprodukty i konečnými produkty látkové výměny, které musí být z organismu vyloučeny. Během bakte-

riálního rozkladu nestrávených zbytků potravin vznikají částečně vysoce jedovaté látky, jež mohou pronikat do buněk, jater, nervové soustavy, krve, imunitního či rozmnožovacího systému. Stejně tak i přebytečná strava musí být někam uložena, poживová tkáň se zanáší... Ukládáním odpadních látek se tak již v mládí začíná připravovat živná půda pro artrózu.

Tři kroky pročišťování

Je již dostatečně zřejmé, že důkladné pročišťování těla a doplňování minerálních látek jsou základními kameny zdraví a naléhavým předpokladem pro úspěch jakékoliv terapie. Naše „civilizační“ strava i způsoby stravování se postaraly o to, že jsme všichni více nebo méně „zaneseni“ odpadními látkami.

Překyselení se zakládá na časté konzumaci masa, pití kávy (silném kyselinotvorném nápoji), koly a různých limonád či na velkém množství bílé mouky nebo cukru. Ještě před sto lety byl cukr prodáván pouze v lékárnách – a jako jed pro lidský organismus tam také patří. Překyselení organismu nadále podporují např. procesy kvašení a tlení v těle, špatná skladba stravy a narušená střevní flóra, ale ve velké míře se na něm podílí také zlost, strach, hluk, stres, zklamání nebo naše přemrštěné požadavky.

Účinné pročišťování probíhá ve třech fázích:

- *Rozpuštění* odpadních látek v těle za pomoci pročišťovacího čaje. Kyseliny, dosud vázané na minerály, se opět uvolní a mohou být vyloučeny.
- Spolehlivá *neutralizace* aktivovaných kyselin. Po přísunu zásaditých látek (minerálů a stopových prvků) dochází k neutralizaci aktivovaných kyselin. Samot-

né zásadotvorné potraviny by toho však nedosáhly, je třeba ještě přidat vhodné potravinové doplňky.

- Důkladné *vyloučení* neutralizovaných kyselin. Neutralizované kyseliny jsou bezzbytku vyloučeny, pokud se tělu dostává potřebné množství tekutin. Jedná se především o již uvedený čaj a zeleninové šťávy, ale vhodná je i dobrá neperlivá voda. K tomu je třeba ještě doplnit dvakrát až třikrát týdně zásaditou koupel na 2 až 3 hodiny a také pít šťávy z artyčoků nebo pampelišek, které napomáhají *odvádět* jedovaté látky z těla. Přínosem jsou i zásadité zábalení, koupele nohou, zásadité klystýry a colonhydroterapie*, tedy všechno, co posílí činnost vylučovacích orgánů, jater, střev a ledvin, které jsou právě v této době obzvláště zatížené.

Žádný z těchto tří kroků sám o sobě nestačí, ale společně mohou zaručit úspěch. Přitom v mnoha případech je dokonce vhodnější začít opačně – s posledně uvedeným *vylučováním* již neutralizovaných kyselin. Tím zajistíte tělu, aby mělo k dispozici co možná největší kapacitu „zásobáren“ pro uvolnění odpadních látek a nikdy se nepřetížilo přebytečnými kyselinami.

Poté může následovat další krok, přísun zásad do těla, takže se vytvoří více než dostatečná rezerva minerálů a stopových prvků, potřebná k *neutralizaci* přebývajících kyselin. Teprve na závěr lze zařadit *rozpuštění* dosud vázaných kyselin, které se usadily jako odpad v mnoha „zásobárnách“ v těle.

* Colonhydroterapie – procedura výplachů používaných hlavně při potížích zažívacího traktu, ale i při obezitě, alergiích, únavě, bolestech hlavy, snížené imunitě a k prevenci kolorektálního karcinomu. (pozn. překl.)

Tímto postupem se spolehlivě vyhnete zhoršení stavu na počátku léčby, krizím během léčby nebo půstu, jimiž tělo reaguje na chyby z neznalosti – buďto na příliš intenzivní první fázi *rozpouštění*, nebo ne zcela dostatečně provedený druhý a třetí krok.

Pro upřesnění ještě jednou nejdůležitější zásadotvorné „zdroje“: na jedné straně ovoce, zelenina, zeleninové šťávy, čaj, saláty, na druhé straně zapomenout na zlost, odnaučit se strachu, vyhnout se zbytečným stresům a pravidelně si vychutnávat poťšení ze slunce, vzduchu a volného času.

Na vás samotných záleží, jestli využijete blahodárného účinku odkyselení organismu a trvalé acidobazické rovnováhy, abyste se v dalších letech mohli ve svém těle dobře cítit a život si skutečně vychutnat.

Samozřejmě že vašemu tělu nepomůže, budete-li dodržovat pravidla zásadité stravy pouze několik týdnů a poté pokračovat v jídlu jako předtím. Jde o zásadní změnu přístupu k stravovacím návykům, neboť jediné tehdy, když se pro vás stane zásaditá strava samozřejmostí a dlouhodobě u ní setrváte, může být opravdu „lékem“. Postupujte přitom krok za krokem a začněte s takovými změnami, které jsou pro vás nejsnadnější.

Já sám jsem třeba začal s rozhodnutím, že po ránu budu snídat jenom ovoce, což dodržuji dodnes, a to bez zvláštního úsilí, jelikož se to mezitím stalo samozřejmostí. Dalším rozumným krokem je pravidelné pití většího množství tekutin, neboť bez jejich dostatečného přísunu se tělo nikdy nemůže důkladně pročistit.

Promyslete si svoji vlastní cestu, ale potom důsledně dodržujte každý krok, vytvořte si z něho návyk, což vyžaduje, abyste ho dodržovali vždy a bez jakékoliv výjimky.

Velmi účinná je i pravidelná masáž břicha. Alespoň jednou denně masírujte silnějším tlakem celou plochu břicha, především tvrdší místa, abyste je uvolnili. Krevní oběh se přitom oživí, takže i zanesené oblasti budou dostatečně zásobeny krví, bohatou na zásadité látky, a tak se pročistí. Při této masáži se samozřejmě také podaří vyprazdňovat stále přeplněné „zásobárny“ kyselin. Proto je vhodné zařadit do stravy i zásadité potravinové doplňky, aby měl organismus k dispozici dostatečné množství zásad, které by uvolněné kyseliny neutralizovaly.

„Omlazovací“ koupel

Další velkou pomocí při čištění těla jsou zásadité koupele s hodnotou pH kolem 8,5, kterou velmi snadno docílíte několika polévkovými lžicemi natronu. Velkou roli přitom hraje doba trvání koupele, neboť zásady začínají působit teprve po hodině. Proto byste se měli koupat alespoň 2 až 3 hodiny, přitom během hlavní fáze „očisty“ klidně dvakrát až třikrát týdně. Ale i později, po skončení kúry, představují tyto koupele pro naše tělo velký přínos. Vřele je doporučuji.

Při těchto déletrvajících koupelích by voda neměla být příliš horká, stačí 35 až 38 °C, jinak by se krevní oběh zbytečně přetěžoval. Chcete-li účinek koupele zvýšit, můžete do vody přidat zásaditou směs (*viz začátek této kapitoly*). Tak dosáhnete toho, že se

organismus bude odkyselovat a zároveň si doplní i minerální látky. Také zásadité klystýry zintenzivní pročištění těla. K přípravě každého použijte 3 gramy jedlé sody a nechte jej působit tak dlouho, jak vydržíte. Výhodou tohoto postupu je vedle velice intenzivního odstranění odpadních látek také hojení střev. Prospěšná je rovněž návštěva sauny, pokud ovšem dostatečně pijete a tělu doplníte dostatek zásaditých látek.

Co dělat v akutním případě?

Žádný kritický stav způsobený překyselením organismu, jako např. infarkt nebo mozková příhoda, nepřichází bez předchozího varování. Moje babička vždy říkala: „Dřív než přijde bouřka, většinou zahřmí.“ Takovým varováním může být třeba bolest na prsou, pocit na omdlení nebo snížená pohyblivost.

Na tomto místě bych chtěl ještě jednou zopakovat svoji radu – jakmile pocítíte nějaký příznak, ihned vypijte takové množství vody, aby se v něm důkladně rozpustilo 8 až 10 gramů sody. Ta by měla být po ruce v každé domácnosti právě pro takovéto akutní případy překyselení. Roztok působí nejrychleji, když se vypije na lačný žaludek a voda má tělesnou teplotu. Uvedené vysoké dávkování je velmi důležité. Tělo potřebuje silný přísun zásad, aby se co nejrychleji zamezilo hrozící „sraženině“ červených krvinek.

Samozřejmě je třeba vyrozumět lékaře nebo v naléhavých případech přivolat záchrannou službu, ale často jsou pro život nejdůležitější právě ty minuty, než se pomoc dostaví. Do té doby můžete sami po-

moci také tím, že celou plochu postiženého místa budete potírat roztokem natriumbikarbonátu (jedlé sody), aby se do těla dostal také přes kůži. Jednorázové předávkování nemůže uškodit, zato nedostatek by mohl mít smrtelné následky.

Často se stává, že když lékař dorazí, záchvat už odezněl. Ale i tehdy, když jste katastrofu zažehnali a nehrozí bezprostřední nebezpečí, je rozumné ještě tentýž den jednou či dvakrát vypít roztok z asi 5 gramů natronu, aby se skutečně zajistil dostatek zásaditých látek, které tělo v této situaci nutně potřebuje – přísun zásad totiž přitahuje další kyseliny ze zásobáren a ty musí být samozřejmě také kompenzovány.

Doplnění minerálních látek

Ačkoliv překyselení těla je samo o sobě dost zatěžující, jeho následek – odmineralizování – je mnohem horší, pokud trvá dlouhodobě. Projevuje se v těle na mnoha místech. Většina orgánů začíná fungovat omezeně a endokrinní žlázy plní svoji úlohu jen částečně. Krevní tlak se vymyká normě, zuby jsou napadané kazy, vlasy vypadávají ve větší míře a klouby a kosti jsou znatelně zeslabené. Dochází nejdříve k akutním, později chronickým zánětům kloubů a nakonec i k obávané osteoporóze. Odvápňené kosti se stále častěji lámou, a to již při nevelkém zatížení.

Odkyselení těla je přitom jen prvním krokem ke zdraví. Druhým krokem je bezpodmínečně nutná *remineralizace*, čili doplnění minerálních látek v těle. Jejich nedostatek bývá většinou natolik velký, že se jedním zásaditým jídlem nedá doplnit, neboť přísun

zásad, jež jsou v něm obsažené, není dost vysoký. Proto je zde tělo odkázáno na zásadité potravinové doplňky (*viz str. 38 a kapitola 9*).

Osobní program k odkyselení organismu

- Pravidelná kontrola hodnoty pH (*viz str. 36*)
- Strava bohatá na zásady
- Dopoledne jíst nejlépe jen ovoce
- Dostatečně pít
- Ne každá voda je vhodná, pokud možno se omezit na vodu neperlivou
- Jíst mnoho přirozených a především čerstvých potravin
- Omezit bílkoviny, cukr a sůl
- Vyhybat se „jedům“ jako alkohol, nikotin atd.
- Vyvarovat se zlosti a zbytečným stresům
- Denně zařazovat potravinové doplňky se stopovými prvky
- Používat kvalitní odkyselovací a minerální prostředky
- Co nejčastěji si dopřát zásaditou koupel
- Jíst v klidu a důkladně žvýkat
- Nejíst pozdě večer
- Jednou denně zajistit tělu přísun zásad, aby pH hodnota tělních tekutin dosáhla 7,5 jednotek
- Denně mít dostatek pohybu kvůli získání kyslíku a odkyselování pomocí dýchacích cest
- Přirozeně zhluboka dýchat
- Jíst málo masa nebo dokonce žádné
- Příležitostně držet půst
- Pravidelně zařazovat odkyselovací a zásaditý nápoj

- Různé zásadité rostlinné preparáty jako spirulina, květný pyl nebo klíčky
- Často jíst brambory
- Jídlo ochucovat raději kořením než solí
- V autě nebo na pracovišti mít ionizátor kvůli „aktivnímu“ kyslíku
- Dbát na potřeby svého těla – máte jen to jediné

4

Kyselozásaditá rovnováha ve stravě

Je až s podivem, jak málo lidí si uvědomuje, že převážnou část překyselení těla vyvolává špatná strava. Stravovací zvyklosti zasahují dalekosáhle do zdravotního stavu našeho těla. To se týká jak situace zažívacího traktu a krevního oběhu, tak i lymfatických žláz, tkání a jednotlivých buněk. Podílí se dokonce na způsobu našeho chování i na mezilidských vztazích. Neboť jestliže se stravujeme převážně „kyselé“, dochází častěji ke „kyselým“ reakcím, jako je zlost, vztek, agrese, stres atd. Také způsob myšlení, jasnost vědomí a rozhodnutí, která z něho vychází, spoluurčuje naše strava a nesprávné stravovací návyky.

Je tudíž životně důležité, abychom se pokud možno stravovali optimálně. Při 70 gramech proteinu v denní dávce potravin vzniká odpovídající množství kyselin, které zásadité látky neutralizují. Pokud jich však v těle není dostatek, každý den určité množství kyselin zbývá. Organismus si s nimi musí poradit a někam je uložit. V průběhu času jsou to nahromaděná kila kyselin, které zatěžují naše zdraví a zbytečně zvyšují naši váhu. Také imunitní systém, z velké části závislý na funkci střev, je tím vyčerpáván, až nakonec nedokáže vykonávat svoji úlohu a selže.

Měli bychom si znovu uvědomit, že se neživíme

tím, co jíme, nýbrž tím, co z toho udělá naše trávení. Jsou-li střeva čistá a funkční, jsme zdraví a šťastní. Naše současné způsoby stravování jsou však v pravém slova smyslu „životu nebezpečné“.

Podstatné chyby ve stravování

Jíme příliš špatného a velmi málo přirozeného.

Jíme příliš často, rychle a zbytečně velké porce.

Jíme příliš těžká jídla s hodně bílkovinami – a velmi pozdě.

Pijeme příliš málo a neděláme „postní“ pauzy, které znal pračlověk ještě zcela přirozeně, jelikož ne vždy přesně ve 12.30 našel něco „na stole“.

Cukr znamená pro naše tělo jed

Cukr se vyskytuje téměř ve všech potravinách a tvoří přibližně 50 % všech uhlohydrátů, jež ve stravě přijímáme. Hodně cukru však unavuje a dokáže rozházet imunitní systém. Čím víc sladkostí jíme, tím je naše strava nezdravější. Získáváme tak pravděpodobně stále méně vitaminů a minerálních látek, které pak v těle chybí.

Že cukr škodí zubům, to ví jistě každý. Cukr nám sice život osladí, ale tělo „okyselí“. Kromě toho odní má tělu vitamin B 1, které nutně potřebuje k biochemické přeměně.

Přírodní cukr z cukrové třtiny obsahuje vysoký podíl životně důležitých stopových prvků, minerálů a vitaminů. Náš cukr však toto vše ztratil rafinováním a ještě k tomu je zatížen bělením. Bílý cukr ochromuje peristaltiku střev a silně zatěžuje imunitní systém. Ničí sklovinu a připravuje vhodné

prostředí pro bakterie. Dokonce působí negativně i na inteligenci, snižuje ji, i když to hned neuzpůsobujeme, neboť často zaměňujeme vzdělání s inteligencí. Snižuje také činnost mozku a mění chování člověka.

Kdyby měl být dnes cukr zaveden jako nový produkt, nikdy by nemohl získat povolení jako potravinu. Je to velmi silný jed a patří do lékáren.

Jednoduchý cukr však především přetěžuje slinivku břišní, jelikož ji nutí k příliš vysoké produkci inzulinu, aby se hladina cukru v krvi opět snížila. Kvůli snížené hladině cukru však míváme hlad „jako vlk“, takže často opět sáhneme po něčem sladkém. A ocitáme se tak znovu v začarovaném kruhu.

Pokud určujeme svoji stravu pouze podle toho, na co máme chuť, pácháme pomalou sebevraždu – a to s nožem a vidličkou v ruce. Vhodné potraviny však mohou posloužit k léčení. Jestliže se vyhnete potravinám, které vám nechutnají, můžete zůstat zdraví, neboť vaše tělo je tím nejspolehlivějším rádčem. Každopádně byste měli dát na jeho pokyny.

Kuchyňská sůl (chlorid sodný)

Lidský organismus je odkázaný na kuchyňskou sůl a potřebuje jí denně asi 3 gramy. Ve stravě však každý den přijímáme v průměru téměř 15 gramů a zatěžujeme tím tělo v mnohem větší míře, než si vůbec dovedeme představit. Příliš soli může usmrtit, jelikož existuje přímé spojení mezi solí a vysokým tlakem, kterého si často všimneme až tehdy, když už je pozdě. Mnoho soli také unavuje, dělá člověka náladovým, podrážděným; naplavuje se a poškozují ledviny. Po-

kud dostatečně nefungují, stoupá krevní tlak. Místo soli proto raději používejte všude, kde je to jen možné, bylinky a přírodní koření.

Žvykáním ke zdraví

Kdo by neznal přísloví: „Dobré žvykání – poloviční trávení.“ Ale co vlastně znamená důkladně žvykat? Optimální předtrávení za pomoci správného žvykání podporuje nejtěžší práci žaludku a střev. Zažívací problémy, i kdyby trvaly dlouhou dobu, zmizí v průběhu několika dnů, pokud budete opravdu důkladně žvykat. Dietologové doporučují žvykat každé sousto 32krát. Nemusíte to přesně odpočítávat, stačí, pokud budete žvykat tak dlouho, dokud sousto nebude dostatečně rozmělněné. Tím je zajištěno optimální využití životně důležitých vitaminů a výživných látek a kromě toho se výrazně posiluje i imunitní systém.

Důkladné žvykání je i absolutně spolehlivou metodou jak rychle a zdravě zhubnout a bez potíží udržovat ideální váhu po celý život. Nedivte se, jak málo přitom budete muset jíst, abyste se cítili sytí, neboť obvyklé hltání dává tělu falešné informace.

Na začátku zažijete ještě další neobvyklou zkušenost – budete mít namožené žvykácké svaly. Ty jsou sice poměrně silné, ale dosud nebyly trénované. Křeče a napětí v čelistech brzy zmizí, ale příjemný pocit, který pečlivě a pomalé žvykání vyvolalo, už setrvává. Vytvoří základ pro harmonický psychický stav a příznivě změní váš přístup k životu.

Při důkladném žvykání se jídlo stává přímo meditativním zážitkem a sousto po soustu téměř drogou

„štěstí“, neboť při takovémto způsobu jídla je v mozku produkován hormon serotonin. Kromě toho teprve při důkladném žvýkání objevíte, kolik chutí mají jednotlivá jídla, a stanou se z vás labužníci. Budete se bránit jíst i nadále nevhodnou stravu, protože se ve vás probudila dobrá vnímavost pro energetickou kvalitu potravin.

Kyselinotvorné potraviny

Přehled nejdůležitějších kyselinotvorných potravin:

Ančovičky, avokádo, bílé víno, bonbony, brambůrky, broskve v plechovce, burské oříšky, candát, cukr, čaj (černý), čajovka, čočka, čokoládové jazýčky, divoké prase, dort sachr, eidam, ementál (45 % tuku), fritovací olej, gorgonzola, halibut, hovězí pečeně, hovězí řízek, hranolky, humr, husa, husí játra, játra, játrové knedlíčky, jehněčí, jelito, jitrnice, kandované ovoce, kapr, karbanátek, kari koření, kečup, klobása, kokosový olej, kokosový ořech, krevní tlačěnka, krocán, langusta, ledvinky, limonády, liška jedlá, losos, majonéza, makrela, marcipán, máslové sušenky, maso, mleté maso, mušle, nugát, ovarové koleno, ovocné bonbony, ovocné víno, pálenka, pečený sled, perník, pivo, polévková kostka, preclík, pstruh, račí maso, rostbíf, rum, rybí tyčinky, salám, sardele, sardinky, skořicové cukroví, sladové pivo, sled, smažené krokeťy, sůl, sýr Bries, sýr s hříbkou, šampaňské, špek, štika, šunka, tavený sýr, treska, třtinový cukr, tučné vepřové maso, tuňák, tvarohový koláč, tvrdý salám, úhoř, vaječný likér, vepřová kotleta, volský jazyk, vuřt, whisky, zajíc.

Zásadotvorné a neutrální potraviny

A zde je odpovídající seznam zásadotvorných a neutrálních potravin:

Ananas, artyčoky, aspik, bambusové klíčky, banány, borůvky, bramborová polévka, bramborové knedlíky, brambory, brokolice, broskve (čerstvé), brynza, bylinkový čaj, camembert (30% tuku), celer, celozrnný chléb, cibule, citrony, cuketa, cukrová kukuřice, čaj (zelený), černý kořen, černý nasládlý chléb, černý rybíz, červená řepa, červené zelí, česnek, dietní margarin, dietní olej, droždí, dýně, fazole(zelené), fenykl, grahamový chléb, grapefruitový džus, hlávkové zelí, hovězí fileť, hrášek (čerstvý), hrušky, husí prsa, chřest, jablečná šťáva (přírodní), jablečná dřev, jablečné víno, jablečný koláč (kynuté těsto), jablko, jáhly, jahody (čerstvé), jogurt, kapusta, kapusta kadeřavá, kdoule, kedlubny, Knäckebröte, kondenzované mléko, kopr, kroupy, krupice, krůtí maso, kukuřice, květák, kyselá smetana, kyselé zelí, lanýž, ledový salát, lněná semínka, maliny, margarin, máslo, medový meloun, meloun, meruňky, minerální voda neperlivá, mirabelky, mléko (1,5 až 3,5 % tuku), mrkev, nektarinky, netučné mléko (sbírané), netučný tvaroh, nudle, odstředované mléko, okurky, okurky v koprovém nálevu, okurky v octovém nálevu, ořechy, ostružiny, petržel, platýs, podmáslí, polévková zelenina, pomeranče, pomerančový džus (přírodní), pórek, rajčata, rajčatový džus, růžičková kapusta, rýže (natural), ředkev, ředkvičky, řeřicha, slepice (pečená i vařená), slunečnicový olej, sójové klíčky, srnčí kýta, šípky, špenát, šťáva z kyselého zelí, švestky, telecí filé, telecí stehno, treska, třešně, tučné mléko, tvaroh, ústřice, želatina, žitná mouka (typ 997), žitný chléb.

Ovoce – ideální začátek dne

Pro zdravou, zásaditou výživu je ovoce obzvláště důležité. V optimálním případě byste měli začít *každé* ráno snídání sestávající výhradně jen z ovoce, jež potěší nejen oči a patro, ale obdaruje vás také svěžestí a dobrou kondicí, kterou vám bude každý závidět.

Jedním z nejlahodnějších plodů je ananas. Jeho enzymy jsou důležité a léčivé, neboť např. enzym bromelin tráví odumřelou tkáň, aniž by zatěžoval tkáň zdravou. Tím napomáhá tělu při jeho čištění a nezavadným způsobem i při ubývání na váze. Ananas je zásaditý a harmonizuje tudíž acidobazické tělesné prostředí.

Také jablka jsou zásaditá a velmi zdravá, měli bychom je jíst se slupkou a s jádřincem, neboť pročišťuje tělo a přirozenou cestou snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Ani hrušky bychom neměli podceňovat. Také se podílí na čištění těla, mají mírně projímavý účinek a obsahují důležité minerály.

Obzvláště můžeme ocenit meruňky. Mají neobvykle vysoký obsah minerálů. Národ *Hunza*, nejzdravější populace na zemi, je používá jako „multivitaminový bonbon“. Sušené meruňky mohou být i v zimě kdykoliv k dispozici – a měly by být ve vašem jídelníčku každý den. Neměli bychom opomíjet ani jahody, které já osobně považuji za nejvýtečnější „domácí“ ovoce. V době jejich sklizně jich sám sním denně minimálně půl kila, někdy i celé kilo.

Avšak nepřekonatelné jsou datle a fíky, pokud se týče obsahu minerálních látek. Z toho důvodu je velmi doporučuji, zejména proto, že jsou v každou roční dobu k dispozici. Nepostradatelné je pro mě např.

mango. Toto lahodné tropické ovoce není jen velice chutné, nýbrž pro tělo i prospěšné, neboť zmírňuje řadu jeho zátěží.

Při překyselení organismu však nejrychleji účinkuje meloun. Jezte ho, kdykoliv je to možné. Již hodinu poté bude vaše hodnota pH optimálně vyvážená. Nejvhodnější je jíst meloun samotný, neboť jen tak se již za 20 minut ocitá ve střevech a začíná odkyselovat a čistit vaše tělo.

Nezapomeňte ani na maliny a borůvky. Mají nejen zvláštní aroma a chutnají báječně, ale kromě toho čistí krev a střeva a obsahují vysoký přebytek zásad. Pokud je doba třešní, měly by být také denně podávány na stůl, nejlépe jako součást ovocné snídaně. Třešně jsou totiž ten nejčistší „elixír mládí“ pro látkovou výměnu a trávení. Vedle vysokého podílu zásad se v nich vyskytuje i velmi mnoho přirozeného zinku, jenž je nepostradatelný při vyměšování kyseliny ledvinami. Samozřejmě že do jídelníčku odkyselovací diety patří i pomeranče, stejně jako broskve, které jsou obzvláště účinné při tří denní čistě broskvové dietě.

Pokud máte problémy s trávením, jsou švestky přesně tím žádaným „lékem“, neboť zcela spolehlivě pomohou odstranit z těla všechno, co je v něm již nepotřebné. Vysoký obsah minerálů mají také mandle a lískové oříšky. A když objevíte na trhu papáju, určité po ní sáhněte. Je to velmi lahodný plod, který prospěje tělu po mnoha stránkách.

Takže chcete-li vyžráť na stáří, je pro to ovoce tím nejchutnějším a nejlevnějším „elixírem mládí“ – a to v každém věku.

Ovoce a jeho obsah látek

Ovoce (100 g)	Kcal	Ba- lastní látky (g)	Vita- min C (mg)	Karo- te- noid (µg)	Vita- min B (mg)	Váp- ník (mg)	Dras- lík (mg)
ananas	56	1,4	19	60	0,1	16	173
angrešt	39	3,0	35	210	0,4	29	200
banán	92	3,1	12	230	0,3	9	390
borůvka	37	4,9	22	130	0,5	10	65
broskve	42	1,7	10	440	0,6	8	205
grapefruit	40	0,6	44	15	0,3	18	180
hrozny	70	1,6	4	27	0,1	18	190
hruška	55	2,8	5	32	0,4	10	123
jablko	55	2,3	12	47	0,5	7	144
jahoda	33	2,0	64	49	0,1	26	150
kiwi	53	3,9	71	370	0,5	38	300
malina	36	4,7	25	80	0,5	40	270
meloun	37	0,3	6	200	0,1	10	158
meruňka	45	2,0	9	1790	0,5	16	278
pomeranč	43	2,2	50	90	0,2	42	180
švestka	50	1,7	5	210	0,8	14	220
třešně	63	1,9	15	100	0,1	17	230

Banány, plody moudrosti

Žádné jiné ovoce nemůže prokázat tak vyrovnanou bilanci výživných látek jako banány. Harmonizují srdeční rytmus a hladinu cukru v krvi a rozšiřují vědomí, kvůli čemuž se jim říká „plody moudrosti“. Jelikož zvyšují hladinu serotoninu v krvi, pozitivně působí i na vaši náladu a rozpoložení.

Doporučují se především dětem, neboť jsou lehce stravitelné, nabízejí snadno dostupné zásady a nepůsobí na tloušťku. Obsahují i velmi důležitou kyselinu listo-

vou, jež např. pomáhá „zbrzdit“ Alzheimerovu nemoc. Jejich konzumace je velmi důležitá i v těhotenství, protože právě v tomto období chybí v ženském těle dostatek těchto kyselin a banány je mohou doplnit. Denně bychom si měli dopřát alespoň 2 až 3 banány, jež nám příroda nabízí dokonce již hygienicky „zabalené“.

Banány jsou považovány za jeden z nejlepších přírodních léků. Chutnají báječně i pečené. Na pánvi jen krátce opečete 4 až 5 banánů – takto připravené vydají za jeden výtečný kompletní chod. Pokud jste je v této podobě dosud neochutnali, o mnoho jste přišli.

Hroznové víno, elixír života

Nezáleží na tom, jestli jsou hrozny bílé nebo červené, vždy jsou chutné a prospěšné už jen proto, že hroznový cukr se vstřebává přímo do krve. Kromě toho také stimulují nervy. Jsou nepostradatelnou součástí zásadité stravy i jako šťáva. Již desetidenní kúra s červeným hroznovým vínem neuvěřitelně prudce sníží sklon k srážlivosti krve a s 2 až 3 sklenkami hroznového džusu denně si zajistíte ochranu proti infarktu. S velkou pravděpodobností vám právě džus z červených hroznů prodlouží život a pomůže zůstat až do pozdního věku zdravý a vitální.

Zelenina – elixír mládí

Zelená zelenina, jak syrová tak i vařená, patří k potravinám s nejvyšším obsahem mineralních látek. Obsahuje mnoho hodnotných zásad, jež tělo bezpodmínečně potřebuje. Denní porce zeleniny je proto v zásadité stravě nepostradatelná.

Jako syrová je nevhodnější mrkev, a pokud ji máte rádi, pak i kedlubna. Obzvláště velké množství minerálů je obsaženo v čočce, pórku, dýni a v červené řepě. Nejbohatší na minerály je však špenát a petržel. Nejrychlejší čistící účinek pak pocítíte poté, co sníte chřest.

Za velmi významné v zásadité stravě jsou považovány olivy, neboť jsou velmi bohaté na draslík. Proto byste měli při přípravě jídel používat co nejčastěji právě olivový olej, nejlépe přirozeně lisovaný za studena a z prvního lisu. Pokud se pro vás stanou olivy a olivový olej denní součástí jídelníčku, uděláte svému tělu obzvláště dobře.

Brambory

Pro zásaditou výživu jsou brambory zcela nepostradatelná a ideální potravina pro všechny, jejichž tělesné tekutiny jsou překyselené – a to se v současnosti týká většiny z nás. Brambory vážou v žaludku kyseliny, a tím napomáhají při zánětech žaludeční sliznice a jiných žaludečních potížích.

Jejich výrazný zásaditý účinek však v podstatě prospívá celému organismu. Tato hlíza také posiluje nervovou soustavu a zvyšuje odolnost proti stresu.

Česnek, ideální regulátor žláz

Česnek je v mnoha kulturách ceněn jako léčivá rostlina. Je vskutku jedním z nejbáječnějších „léků“ přírody, ačkoliv ještě stále nedokážeme přesně určit, která ze substancí česneku má na svědomí jeho léčivý účinek. Je zjištěno, že je ideálním regulátorem žláz. Vzhledem k rozsahu jeho účinků je možné v něm spatřovat sku-

tečné tonikum. Zvláště intenzivně působí na věnčité cévy, posiluje imunitní systém, snižuje krevní tlak a hladinu tuků v krvi, a to bez vedlejších účinků – pokud ovšem odhlédneme od jeho výrazného aroma. Je tedy mnoho důvodů pro to, abychom v kuchyni ve větší míře využívali blahodárný vliv česneku.

Koření dokáže kouzla

Také řada koření má kvůli vysokému obsahu minerálních látek silný zásaditý účinek. Pozornost si v tomto ohledu zaslouží především skořice a bobkový list, bílý pepř, kopr a majoránka, kmín a cibule.

Nade všemi však vévodí černý kmín. Již před půldruhým tisíciletím prorok Mohamed ve své knize *Hadith* hlásal, že černý kmín může vyléčit každou nemoc. Moderní medicína dochází k poznatkům, že toto koření (*nigella sativa*) je schopné znovu obnovit hladinu minerálů v těle a organismus optimalizovat. Olej z černého kmínu obsahuje hodnotné, několikanásobně nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro tělo nepostradatelné. Sotva který prostředek dokáže tak snadno a účinně pomoci tělu, aby ještě lépe plnilo své rozmanité funkce, což se velmi rychle projeví zlepšeným zdravotním stavem.

Jogurtem pro dloubý život

Jogurt zaujímá v poživatinách zcela zvláštní postavení. Nejenže odstraňuje zárodky onemocnění, které vyvolávají žaludeční a střevní potíže, ale zároveň také potlačuje tvorbu nádorů, a tak chrání organismus před rakovinou. Je bohatý na vápník, potřebný při stavbě

a posilování kostí, což je velmi důležité především ve stáří.

Jogurty patří k základním potravinám u obzvláště dlouhověkých národů. Měly by se tedy pravidelně objevovat i ve vaší stravě. Tělo vám za to poděkuje.

pH hodnota dešťové vody

Moderní civilizační strava vede každopádně k trvalému překyselování, neboť v převážné většině v ní převažují kyselé prvky. Toto narůstající překyselování se dá v neposlední řadě připsat i kyselým dešťům.

Změny v pH hodnotách dešťové vody

rok	1965	1970	1984	1995
pH hodnoty	5,2	4,4	4,1	4,0

I kdybychom konzumovali převážně jen ovoce, saláty a zeleninu, v nejlepším případě pěstované dokonce pouze na biologických farmách, nevyhneme se vlivu kyselých dešťů.

Tyto deště stále více snižují podíl minerálních látek v našich rostlinách, a to ve značné míře. Takže ani při zařazení sebestřednějších produktů do své stravy nezůstaneme ušetření osudu ostatních živých tvorů planety, kteří trpí dopadem kyselých dešťů.

Stromy i ryby žijí přirozenějším způsobem, a přesto předčasně hynou. Lidé, aby přežili, musí vyrovnávat nedostatek minerálů zásaditými potravinovými doplňky, což bohužel stromy ani zvířata nemohou.

Význam nejdůležitějších minerálních látek

U minerálů a stopových prvků se jedná o anorganické elementy, které samy o sobě sice nedodávají žádnou energii, ale rozhodující měrou se podílejí na všech důležitých pochodech lidského těla. Protože je tělo samo nevytváří, musí se tyto látky denně přidávat ke konzumovaným poživatinám, a to ve více než dostatečné míře, neboť jsou neustále vylučovány potem, močí a stolicí.

Rozlišujeme tzv. většinové prvky, jejichž koncentrace obnáší více než 50 mg na 1 kg tělesné váhy, a tzv. stopové prvky, které jsou sice potřebné jen v nepatrném množství, ale pro vyvážený průběh životních procesů jsou stejně nepostradatelné.

Následuje seznam minerálních látek a stopových prvků, které jsou považovány za esenciální, tudíž životně důležité.

Většinové prvky	Stopové prvky	
draslík	arzen	měď
fosfor	cín	molybden
hořčík	fluor	olovo
chlor	chrom	selen
sodík	jod	vanadium
vápník	kobalt	zinek
	křemík	železo
	mangan	

Draslík

Ve spojitosti se sodíkem řídí draslík vodní prostředí našeho těla, přičemž sodík je zodpovědný za zadržování a uskladňování vody a draslík se stará o řádné vylučování. Navíc ještě „nabíjí“ svalstvo energií a zajišťuje jeho pružnost a vytrvalost. Je nepostradatelný i při syntéze bílkovin. Jeho zhodnocení však silně omezuje příliš vysoká spotřeba kuchyňské soli.

Kromě starších lidí, kteří převážně trpí většinou skrytým nedostatkem draslíku v těle, jsou to i sportovci a milovníci sauny, jimž chybí, jelikož právě potem se vylučuje velké množství draslíku. Při jeho nedostatku dochází k hromadění vody v těle, tvoření edémů, rychlé únavě již během malého zatížení, k takzvanému „línému“ střevu a narušení srdeční činnosti, omezení funkce močového měchýře a k poklesu hladiny krevního cukru.

Zásobu draslíku si můžeme doplnit konzumací ovoce, zeleniny, salátů, brambor a rýže natural. Také sojové produkty a luštěniny, jako např. bílé fazole, jsou velmi bohaté na draslík. Abychom se dobře cítili, potřebujeme ho okolo 3 g denně, sportovci až 6 g.

Hořčík

Hořčík je důležitý pro udržení srdečního rytmu a pomáhá při náchylnosti ke stresu. Přitom nejenže zklidňuje, ale zároveň dodává duchapřítomnost a větší všímavost. Jako spouštěcí látka je zcela nepostradatelný pro téměř 300 aktivních enzymů látkové výměny, podílejících se na bílkovinné syntéze a důležitých při tvorbě obranných tělísek imunitního systému.

Při nedostatečném množství hořčíku v těle vám chybí energie a snadno se rozrušíte, při jeho velkém nedostatku jste dokonce dezorientovaní. Tělo vyžaduje denně 400 až 600 mg hořčíku, neboť musí být k dispozici pro každý nervový impuls. Zemědělská půda, která je přehnojená a vyčerpaná, předává rostlinám hořčík jen sporadicky, proto mnoha lidem chybí. Tento stav se dá klinicky jen velmi těžko zjistit, jelikož převážná část hořčíku se nalézá uvnitř buněk. Z tohoto důvodu se doporučuje denně dodávat tělu 300 až 500 mg hořčíku v produktech doplňkové výživy.

Vápník

Ve vašem těle se nalézá kolem 1 až 1,5 kg vápníku. Asi 95-98% z jeho celkového obsahu je vázáno v kosterním systému a zajišťuje potřebnou pevnost a pružnost kostí. Bez přítomnosti vápníku by se nevyvinuly zdravé kosti ani zuby, proto je jeho potřeba vyšší především v období dospívání. Stejně nepostradatelný je také pro funkci nervů a svalstva, k nimž patří i srdeční sval. Nedostatek vápníku vede k nervóznímu napětí, potížím při usínání i spánku, ztrácí se přirozená veselost a vyrovnanost. Dochází k odvápnění kostry, a tím k zvýšenému riziku lámání kostí. Vzniká napětí, křeče ve svalech, únava. Tělo se překyseluje. Nejzávažnějším následkem chybějícího vápníku v organismu je osteoporóza, již může doprovázet velmi bolestivé zhroucení obratlů.

Vápník patří mezi stavební prvky těla. Ten, kdo kouří, pije kávu, jí hodně masa nebo právě užívá antibiotika či kortison, potřebuje obzvláště mnoho vápníku. Úměrně věku vyžaduje tělo 1 až 1,5 gramu na

den. Jeho hlavním „dodavatelem“ je mléko spolu s ostatními mléčnými produkty jako např. jogurt, tvaroh a tvrdý sýr, stejně tak i ořechy, zelenina a potraviny ze sóji.

Dodatečný přísun izolovaného kalcia nijak neprospěje, jelikož vápník může být optimálně využit pouze ve spojitosti s fosforem a hořčíkem. Důležitá je proto takzvaná biologická použitelnost vápníku, jenž přijímáme. Sladkosti, pečivo z bílé mouky, hotová jídla nebo měkký sýr zatěžují jeho vstřebávání. Z tohoto důvodu mnozí trpí nedostatkem vápníku v těle, především pak ženy v menopauze. A ještě nezapomeňme: překyselení těla, které neustále spotřebovává část vápníku k neutralizování, samozřejmě jeho nedostatek ještě zvyšuje.

Nepostačí však, pokud se ho pokusíme doplnit v jeho biologicky dostupné podobě. Tělo nutně potřebuje i dostatek pohybu, aby mohlo uskladnit vápník v potřebném množství. Jestliže jsou zásobárny vápníku naplněny, „daruje“ nám tento minerál klid a veselost, čímž se výrazně zlepší kvalita našeho života.

Nejdůležitější zásadotvorné stopové prvky a jejich účinek

Chrom

Chrom je kovový mikroprvek, jenž je v potravinách přítomen jen v nepatrném množství, např. ve výrobcích z celozrnné pšeničné mouky, v pivním droždí a houbách. Velmi důležitou roli hraje především při látkové výměně cukru. Bez chromu je narušeno prostředí inzulinu. Chrom vytváří zásadité látky a umožňuje usazování glukózy v buňkách.

Jod

Jod patří k základním, tudíž nepostradatelným stopovým prvkům, neboť bez jodu přestane správně fungovat štítná žláza. Pokud jíte pravidelně ryby, měla by být vaše spotřeba jodu zajištěna, v opačném případě nutně konzumujte jodovanou sůl. Při nedostatku jodu pracuje organismus sotva na polovinu. Dospělý člověk potřebuje asi 100 až 150 mikrogramů jódu denně, aby byl dostatečně výkonný. Pokud jste neustále unavení, bez podnětů, snadno vychládáte a bez zvláštního důvodu přibýváte na váze, pak příčinou může být právě nedostatek jodu.

Mangan

Mangan je nepostradatelný nejen pro zdravé a výkonné svalstvo, ale i kvůli bílkovinné syntéze a látkové výměně tuků a uhlovodanů. Tento stopový prvek běžně přijímáme především v listové zelenině, celozrnných obilninách, luštěninách, červené řepě a ořechách. Pokud často jíte maso a uzeniny, potřebujete obzvláště hodně manganu a měli byste ho tělu dodávat v potravinových doplňcích – přibližně 50 mikrogramů denně.

Měď

Měď se podílí na stavbě enzymů a brzdí začínající záněty v těle. Avšak nejdůležitější je především pro přeměnu železa v hemoglobin, krevní barvivo, nezbytné kvůli přenosu kyselin. Pokud jíte často listovou zeleninu, pravděpodobně tím bude pokryta vaše

denní spotřeba mědi. Trpíte-li však na časté záněty nebo vás trápí polyartritida, měli byste uvažovat o zvýšené spotřebě mědi.

Molybden

Důležitou součástí látkové výměny purinu je stopový prvek molybden, jenž napomáhá zabránit kloubním potížím a dně. Molybden také najdeme v listové zelenině, výrobcích z celozrnné mouky a v luštěninách. Jeho denní spotřeba se pohybuje mezi 100 až 150 mikrogramy.

Selen

Optimální průběh mnoha tělesných funkcí je závislý na selenu. Ten zabraňuje onemocnění srdce či krevního oběhu, rakovině i předčasnému stárnutí. Selen je antioxidační mikroživina, obsažená v semenech a klíčcích.

Síra

V žádném případě není jen škodlivá, ale zároveň i nepostradatelná pro tvorbu důležitých vitaminů jako thiamin nebo biotin, které by bez ní nemohly být syntetizovány. Biologicky použitelná je obsažena v cibuli, pažitce, pórku a pivním droždí.

Zinek

Také zinek je velmi důležitý pro nespočetné tělesné funkce a hraje zvláštní roli při chorobných změnách kůže, poruchách funkce ledvin a jater stejně jako při

oslabeném imunitním systému. Záleží především na jeho biologické použitelnosti, jak dalece je pokryta jeho spotřeba. Běžnými dodavateli zinku jsou ryby, maso a vejce, v nejkonzentrovější podobě jej nalezneme v ústřicích. Zinek je velmi důležitý pro růst buněk, při bílkovinné syntéze a zhodnocení vitamínu A. Během rakoviny je mnohonásobně víc vylučován, musí se proto v dostatečné míře doplňovat. Denní spotřeba dospělého člověka je kolem 15 mg, není však vždy krytá běžnou stravou.

Železo

Tělo dospělého člověka obsahuje asi 4 g železa, jež z velké části slouží k tvorbě červených krvinek a přitom má klíčovou funkci při transportu kyselin. Kromě toho se využívá při každé přeměně energie v buněčném těle. Ztráty železa se dají jen s obtížemi nahradit, jelikož je nedostatečně biologicky použitelné. Velké množství tohoto hodnotného prvku se ztrácí především během menstruace, není tedy divu, že právě ženy často trpí jeho nedostatkem.

Spotřeba železa dospělého člověka se pohybuje mezi 10 až 20 mg denně. Kojící ženy a sportovci však potřebují podstatně víc. Pokud má tělo k dispozici dostatek vitamínu C, zřetelně se zlepší volná použitelnost železa.

Železo také tvoří aktivní součást enzymů. Jeho nedostatek se projevuje sníženou výkonností, neklidem a bolestmi hlavy. Nalezneme ho ve špenátu, mangoldu, petrželi, pšeničných klíčcích a v prosu.

Dech, pití a pohyb

Dech znamená život. Kyslík je naší základní potravou. Bez jídla jsme schopni žít 6 týdnů, bez pití 6 dnů, ale ani 6 minut bez dechu. Tento základní prostředek k životu je nám bezplatně darován a kdykoliv k dispozici, přesto mnozí lidé dýchají sotva tak, aby se neudusili. Souvisí to mimo jiné s tím, že dech je těsně spjatý s našimi pocity, které jsme se naučili potlačovat, a tím se i náš dech stává „křečovitým“.

Kyslík je životně důležitý, méně známé však je, že také odkysluje. Již několik málo minut hlubokého dýchání na čerstvém vzduchu při uvolněném držení těla neutralizuje možné překyselení krve. Příliš mělký dech však vede ke koncentraci kysličníku uhličitého v krvi, a tím dochází k acidóze (*překyselení*). Nedostatečné zásobení kyslíkem je zodpovědné za chybějící energii a předčasné stárnutí buněk. Rovněž stres a kouření, stejně jako i tělesná nečinnost omezují přísun kyslíku, čímž se snižuje kapacita plic.

Při sedavém způsobu života vdechne člověk asi 7 litrů vzduchu každou minutu. Během procházky se jeho objem zvyšuje téměř na 15 litrů, při pomalém vytrvalostním běhu dokonce dosahuje okolo 40 litrů.

Jít pouze na procházku tudíž nestačí. Jen vytrvalostní běh nebo jiná podobná tělesná zátěž jako např.

rychlá chůze, jízda na kole, plavání, a to každý den minimálně 20 minut, nás mohou trvale udržet zdravé a v dobré kondici. Přitom bychom se měli alespoň jednou za den pořádně zapotit a náš puls zůstat nejméně 10 minut na hodnotě 130. Kratší trénink nestačí, mohl by dokonce uškodit.

Při mělkém dýchání se řada látek zadržuje v těle jako kyseliny, jelikož není k dispozici dostatek kyslíku, aby mohly být spáleny. Chybějící kyslík v tkáni navíc vede i k zvýšené tvorbě kyselin, a tím k dalšímu překyselení. Účinnou pomocí proti tomu může být náš vědomý prohloubený *výdech*.

Běžně se nadechujeme asi 16krát za minutu. Pokuste se to jednou na několik minut omezit pouze na čtyřikrát za minutu a vydechnete přitom obzvláště důkladně. Je to celkem snadné. Vydechnete až do okamžiku, kdy se vám bude zdát, že plíce jsou již prázdné, a potom ještě několik sekund lehce vydechnete zbývající vzduch. Po takovémto výdechu pak následuje výrazně hlubší nádech. Za několik minut se zcela uvolníte a uklidníte. Kdykoliv si vzpomenete, udělejte si toto dechové cvičení a soustředte se při něm na důkladný výdech. Vaše tělo se vám odmění klidem a narůstajícím příjemným pocitem.

Měli bychom si také uvědomit, že tělo produkuje energii právě pomocí kyslíku. Ten stravu nejdříve štěpí na glukózu, aminokyseliny a tuky. Glukóza se v buňkách spojí s kyslíkem a po řadě biochemických reakcí vzniká adenosintrifosfát neboli ATP. Jedna molekula glukózy obsahující energii se v normálních případech přeměňuje na 36 molekul ATP, pokud je ovšem k dispozici dostatek kyslíku. Jestliže tomu tak není, glukóza fermentuje a produkuje pouze dvě ATP molekuly a na-

víc ještě kyselinu mléčnou, která svalům odebírá energii. Kouření, povrchní dýchání nebo i stres omezují přísun kyslíku, což vede ke kvašení glukózy a případně i k tvorbě jakýchsi „kvasných polí“ v těle. Pravidelná kyslíková „sprcha“, kterou si dopřejeme při joggingu, plavání, jízdě na kole nebo na běžkách atd., zaplaví tato pole a rozpustí je. Jednoduchou zdravotní prevencí může být tento trénink – denně běhat několik minut až sotva popadnete dech, potom 3 až 4 minuty počkat než se dech zklidní, a ještě jednou si krátce zaběhat, až znovu budete téměř „bez dechu“.

Na základě tohoto cvičení s „krácením“ dechu dochází v organismu k produkci dosud blíže neprozkoumaných látek, tzv. biogenních stimulatorů. Navíc se také zlepšuje kyslíková ionizace a buňky zvyšují svoji schopnost vstřebávat kyslík. Každodenním opakováním tohoto cvičení docílíte, že během času buňky odbourají svoji netečnost a znovu se zaktivizují.

Pro každý věk a každou situaci je možné vybrat si přiměřené sporty či cvičení. Téměř zapomenutým kyslíkovým tréninkem je mimochodem i zpěv.

Ještě jedno cvičení pro zlepšení dechu

Položte se na záda a dýchejte klidně a stejnoměrně. Obě nohy zvedněte asi 30 centimetrů nad podložku a držte je v této poloze. Zvedněte trup ve stejném úhlu a ruce podržte nad kolena.

Zůstaňte tak alespoň minutu a klidně při tom dýchejte. Bránice zůstane naprosto uvolněná, přestože svaly břicha jsou napjaté.

Nohy, trup a paže vraťte zpátky na podložku a nejméně minutu zůstaňte klidně a uvolněně ležet.

Rozlišujeme vnější, čistě fyzické dýchání, a buněčné, jež je řízeno vegetativně nervovým systémem. K tomuto vnitřnímu dýchání patří odvádění kyseliny uhličité krví, stejně jako k nádechu výdech. Buněčné dýchání může optimálně probíhat pouze za předpokladu, že pH hodnoty v krvi jsou zcela stabilní. Pokud je dech narušený, mnohé tělesné funkce pak rovněž probíhají v nedostatečné míře.

Rozlišujeme ještě mezi nadechováním a dýcháním. Nádech a výdech je čistě tělesný proces, dýchání naopak duchovní. Neboť i když to není vědecky dokázáno, dýcháme i energii. Sami to zažijete, jestliže zkusíte zaměřit pozornost na představu, že při dýchání přijímáte a vydáváte energii. Okamžitě pocítíte, jak se kvalita dechu změnila.

Uvádím jedno čínské dechové cvičení, jež výrazně zlepši vaše dýchání.

Dech Lao-tse neboli „druhý dech“

Toto cvičení sestává pouze ze dvou vdechnutí a vydechnutí. Jako při každém jiném dechovém cvičení začínáme výdechem. Když jste vydechli veškerý vzduch, pomalu a zhluboka se nadechněte a poté vydechněte s téměř zavřenými rty, a to přerušovaně alespoň ve 30 krátkých nárazech. Ještě jednou se zhluboka nadechněte. Tím je cvičení ukončeno, jeho opakování by nepřineslo žádnou výhodu, spíš naopak – zrušilo by zcela jeho účinek. Cvičení můžete s úspěchem opakovat teprve po jedné, nejlépe až po dvou hodinách.

Zpočátku vám nebude stačit vzduch na 30 nárazů, ale s přibývajícím zkušenostmi se váš dech prohlou-

bí, takže s ním vystačíte na 40 nebo dokonce 50 nárazů. Můžete si u toho představit, jak malé děti napodobují vláček a dělají „š-š-š-š...“ Stejným způsobem vydechujte i vy, místo souhlásky „š“ však vyslovujte „f“, takže „f-f-f-f-...“

Výsledek cvičení na sebe nenechá dlouho čekat – okamžitě s sebou přináší jasnou mysl, jasné myšlenky, což je důležité zvláště tehdy, stojíte-li před nějakým rozhodnutím. Po tomto cvičení velmi často zjistíte, že vlastně není co rozhodovat, neboť už zřetelně vidíte, co je třeba udělat. Toto dechové cvičení také velmi pomáhá, jestliže během dlouhého pohovoru nebo jednání začínáte být nesoustředění či unavení. Můžete si klidně zacvičit i v přítomnosti ostatních, aniž by to někdo zpozoroval. Vy jste však najednou chytili „druhý dech“ a na jednu až dvě hodiny jste zase na-prosto fit.

Přirozený hluboký dech

*Kdo se žíví vzduchem, září
jako bůh a dlouho žije.*

KONFUCIUS (551–479 PŘ. KR.)

Následující jednotlivé pokyny vám možná budou znít poněkud neobvykle, avšak ve skutečnosti jsou zcela jednoduché.

Nejdříve dýchejte několikrát pouze do levého plicního laloku. Zakrátko poznáte, že to jde docela snadno.

Po chvíli dýchejte několikrát pouze do pravé plice, potom několikrát do obou plicních laloků zároveň. Možná vám připadá, že takhle jste dýchali odjakživa, ale přesto pocítíte po cvičení výrazný rozdíl.

Nyní sledujte několikrát svůj nádech kolmo dolů, tak hluboko, jak jen můžete, až nakonec budete mít pocit, že dýcháte až do sedadla. Samozřejmě že anatomicky to není možné, avšak energeticky ano, což také pocítíte.

Poté několikrát dýchejte naopak kolmo zdola nahoru a následujte dech až nad hlavu. Přitom v hlavě ucítíte jakoby lehoučký proud vzduchu.

Teď dýchejte současně kolmo dolů a zase nahoru až nad hlavu a v obou směrech tak daleko, jak je to jen možné. Takže až na sedadlo a nahoru až nad hlavu. Uvědomte si přitom zvláštní energetickou kvalitu svého dechu.

Dýchejte teď několikrát dopředu a dozadu, nejdříve separátně, potom opět na obě strany zároveň – a znovu až tak daleko, jak jen to půjde.

Nyní začněte s dechem z prostředku plic na *všechny* strany zároveň. Dýchejte přitom podle citu daleko přes své tělo do společného energetického pole. Dýchejte, jako byste byli součástí tohoto pole, a uvědomujte si přitom neobvyklou energetickou kvalitu svého dechu. Tento způsob dýchání mění vaše vědomí. Pokud můžete, měli byste tak dýchat *vždy*.

Toto přirozené „plné“ dýchání přináší vašemu tělu mnoho výhod. Nejen optimální zásobování kyslíkem, nýbrž i zlepšení energetické kvality dechu. Avšak především optimálně odkysluje tělo, a to při *každém* nádechu či výdechu.

Při takovém dýchání – v souvislosti se zdravou výživou a dostatkem pohybu – budete hubnout jako by sami od sebe. V krátkém čase dosáhnete takové váhy, v níž se budete cítit dobře a bez problémů si ji

udržíte. K tomu je samozřejmě nezbytné, abyste důkladně žvýkali, udělali si dost času na jídlo a skutečně si ho vychutnali.

Čím méně váhy vás zatěžuje, tím více energie vám zbývá k tomu, abyste svůj život vzali aktivně do svých rukou a pozitivně ho změnili. Optimalizuje se tím i vaše zažívání, ovšem za předpokladu, že denně vypijete dostatek tekutin. Nespolehejte pouze na žížeň, ale napijte se, kdykoliv si vzpomenete. Nejlépe mějte vždy láhev vody při ruce!

Voda je život

Měli bychom se vždy snažit pít vodu s nejvyšší energetickou kvalitou. Voda je život, ale existují v ní velké rozdíly a naše buňky potřebují vodu té nejlepší kvality. Voda vytváří takzvané klastry, shluky, v nichž jsou obsaženy všechny její energetické informace. Tím se stává nositelem energie a informací prvního řádu, neboť tyto informace a energie jsou důležitější než všechny ostatní látky ve vodě a jsou spoluzodpovědné za náš zdravotní stav.

Voda je rovněž ideálním prostředkem k transportu živin a kyslíku až k té nejmenší buňce. Cestou zpět jsou odpadové produkty látkové výměny a kysličník uhličitý dopravovány vodou do lymfy a krve a s nimi k vylučovacím orgánům – ledvinám, plicím a kůži. Z nich opouští tělo v podobě moče, vydýchaného vzduchu a potu.

Voda působí také jako báječný „ochlazovač“, neboť při zvýšené tělesné teplotě se vypařuje kůží, člověk se potí a přitom vydává teplo do prostředí, takže teplota těla poklesne. Když se přitom sníží hladina vody

v těle, ozve se žížeň jako signál, abychom opět doplnili zásobu vody.

Voda rovněž reaguje na elektromagnetické vlny, protože sama tvoří elektrický dipól. Její molekuly se rozkmitají, a tím se změní fyzikálně-chemické vlastnosti vody.

Voda jako nositel energie a informací ovlivňuje a mění naše tělo až po tu nejposlednější buňku. Může být tudíž jak škodlivým, tak zároveň i léčivým prostředkem. Při úpravách pitné vody je z ní sice odstraněna většina škodlivých látek, ne však jejich uložení, závadné informace. Zdraví škodlivá oscilace zůstává i nadále pevnou součástí vody.

Tři účinné faktory vody

- chemické složení
- uložené energetické kmitání
- obsažené informace, které voda předává všemu, s čím přijde do styku

Tyto tři faktory mají rozhodující vliv na acidobazickou rovnováhu našeho těla. Elektromagnetický náboj vody je ovlivňován a pozměňován jak elektromagnetickým polem, který okolo sebe šíří např. televizor, počítač nebo zářivky, tak i jedovatými látkami z prostředí či zatíženými a ozářenými potravinami. Nemoc a stáří kráčí ruku v ruce se slabostí elektrického potenciálu tělních tekutin, především však vody obsažené v buňkách. Tato specifická vlastnost vody jako nositele energie je vědecky ověřena spektroskopickými výzkumy. Voda by se tedy pro

nás mohla stát tím nejdůležitějším léčebným prostředkem.

Vodu nikdy nemohou nahradit jiné nápoje. Všimněte si, že mléko *není* nápoj, nýbrž potravina. Když pijete mléko, vaše tělo potřebuje dodatečně stejné množství vody. Kdo pije limonádu nebo kolu, přijímá tím zbytečně mnoho kalorií, neboť litr limonády obsahuje až 105 gramů cukru. Litř plnotučného mléka obsahuje 38 gramů tuku – což je přesně tolik kalorií, kolik tělo dokáže spálit až po 3,5 hodinách chůze.

V pozdějším věku se snižuje pocit žízně, může se dokonce úplně ztratit a snadno tak dochází k vysychání buněčné tekutiny. Obsah vody v buňce se většinou pohybuje okolo 60 až 70 %. Pokud klesne pod 50 %, ochromí se životní procesy – a to často nevratně. I když situace nedojde až tak daleko, kvůli malému množství vody v buňkách se z nich dostatečně nevyloučí jedovaté látky, buňky předčasně stárnou a tím i celé tělo.

Toto vše dokazuje, jak důležitá je voda pro všechny funkce našeho organismu, a to jak kvantitativně, tak především kvalitativně. Život bez vody je naprosto nemyslitelný. Pokud by voda byla stále víc a víc zatěžována kyselinami, tělo nakonec *nemůže* přežít. Následuje předčasné stárnutí, zbytečná onemocnění a příliš časná úmrtí.

V našem mírném pásmu vyloučí dospělý člověk denně asi 2,4 litry vody močí, potem, stolicí a při dýchání. Toto množství musí být bezpodmínečně zase doplněno. Část chybějící vody přijímáme v potravě, větší část však musíme doplnit pitím. Zde je rozhodující, *co* pijeme, neboť jen „živá“ voda udrží tělo

zdravé. Energetizovaná voda předává energii dál a zároveň s ní přenáší svoji léčivou vibraci do tělesných tekutin. Tím se zlepšuje tekutost krve a srdci se tak odlehčí. Právě takováto *živá* voda je skutečný *života-budič*.

Nezapomeňte na pití

Pokud je vaším zvykem málo pít, což bývá především u starších lidí celkem běžné, vaše krev je hustá a pomalá. V takovém případě nedokáže projít úzkými vlásečnicemi, a proto celé oblasti těla přestanou být dostatečně zásobeny kyslíkem. Ani odpadní látky nejsou optimálně odstraňovány, takže se postupně začínou v těle usazovat.

Při pití je třeba věnovat velkou pozornost kvalitě nápoje. Pokud je to možné, vyberte si jen jeden druh dobré vody, nejlépe neperlivé, neboť kyselina uhličitá v perlivých nápojích je samozřejmě také kyselina, která musí být později opět odstraněna.

Téměř všechno, co pijeme, má kyselou hodnotu. Perlivé nápoje mají např. pH hodnotu 2, pomerančový džus 2,2, alkoholické nápoje téměř 3,5 a „normální“ voda z vodovodu 4,5.

Nejoblíbenějším nápojem většiny z nás je káva, jenže našemu organismu bohužel přidává na kyselosti, takže představuje „jed“ pro každého, kdo je tak jako tak už překyselený. Čaj je již vhodnější, zelený samozřejmě nejhodnější. Vedle vody by se pro vás měl stát základním nápojem především takový druh čaje, v němž je jen nepatrný podíl kofeinu.

Acidóza – nemoc národů?

V překyslených částech těla se často najednou zhrou-
tí celý systém zásobování kyslíkem a živinami.

Náhlost záchvatu lze přičítat ztuhlým shlukům červe-
ných krvinek (*erythrocytů*), způsobeným vysokou kyse-
lostí krve. Krvinky rozvádějí do tkání životně důležitý
kyslík. Mají podobu malého kotouče o průměru 7,5
mikrometrů (μm), přesto proudí vlásečnicemi o průmě-
ru od 3 do 4 μm . Dokonce mohou projít i krátkými
úseky, které mají průměr sotva 2 μm . Za to vděčí své
elastické struktuře. Jestliže jsou však zatěžovány kyselý-
mi látkami, postupně ztrácejí pružnost, až nakonec zce-
la ztuhnou a ucpou kapiláry. Tento průběh lze přirov-
nat k ochlazení vody, která se také náhle, z minuty na
minutu, změní v led, takže nemůže dál téct.

Ztratí-li ztuhlé červené krvinky svoji pružnost a te-
kutost, nedokážou ani dobře vstřebávat kyslík, což vy-
volává jakousi „vnitřní dušnost“. V důsledku anaerob-
ního kvašení (bez přístupu kyslíku, *pozn. překl.*) se
zesiluje lokální acidóza. Postižené buňky ztuhnou
a jejich látková výměna se naruší. Tím dojde k pře-
kyslení i uvnitř buněk a jejich jádra se poškozuji.

Jedná se zde o „sebeuposilující“ mechanismus. Po-
malé překyslování tkáně vede k přibývajícimu tuh-
nutí červených krvinek, které pak z tohoto důvodu

transportují stále méně kyslíku, neprojdou již zúže-
nými místy kapilár a zanášejí je. V návaznosti na
ucpání dojde k zvýšenému překyslení, jež opět pod-
poří další tuhnutí červených krvinek. Jako takové
ucpávají vlásečnice a zabraňují průtoku zdravých
krvinek přenášejících kyslík a živiny.

Začarovaný kruh, který bychom mohli snadno
zastavit. Jestliže ho však nerozpoznáme včas, kon-
čí mozkovou nebo srdeční příhodou. Životně důleži-
té funkce těla jsou „omezeny“ právě tehdy a tam, kde
je jich nejvíc zapotřebí. Někdy bývá podvýživa kyslí-
kem natolik rozsáhlá, že dokonce vyvolá částečnou
„smrt“ tkáně (*nekrózu*).

Výraz „infarkt“, doslova „ucpání“, přesně vystihuje,
co v těle probíhá. Tento proces je možné zvrátit,
záleží však na tom, v jakém rozsahu jsou kapiláry
postiženy a jak dlouho už poškození trvá. Pokud však
již došlo k odumření buněk, nepomůže ani sebevětší
přísun zásad. Jinak stejně jako při ohřívání ledu, při
němž voda opět dosáhne tekutého stavu, může být
odstraněna i ztuhlost červených krvinek, jakmile se
zajistí dostatečný přísun zásaditých látek. Krvinky za-
se začnou protékat a rozvádět tělem potřebný kyslík
a tkáň, pokud nebyla trvale poškozena, se znovu zo-
taví. Tato jinak smrtící „spirála“ se tak naštěstí přeruší
– a zůstane jen u přechodného záchvatu.

Látková výměna v poškozené oblasti by se měla na-
tolik zlepšit, že ani pozdější závažné zátěže by již ne-
vedly k novému vykolejení a mozek a srdce by za kaž-
dých okolností dál plnily svoje funkce.

Uvědomte si znovu: Posun v acidobazické rovnová-
ze, což v součastnosti patří téměř k běžnému jevu,
usmrcuje nejen buňky lidského těla, nýbrž *každý* život.

Není náhodou, že tekutý podíl v našem těle je tak vysoký. Buňky jsou vázané na určité místo, samy si nedokážou obstarat výživu ani odstranit odpadní látky. Tuto úlohu plní tělesné tekutiny. Znamenají pro buňky totéž co pro rostliny humus.

Na struktuře tělesných tekutin záleží přežití buněk, neboť když jsou zatíženy nebo dokonce překyselené, nemohou plnit své funkce. Čím větší je odchylka, tím závažnější je vyvolaná porucha nebo onemocnění.

Kyselé látky způsobují v organismu tři různá poškození:

1. Úbytek minerálních látek a s ním spojenou lámavost kostí a praskání cév, což vede k osteoporóze, infarktu a mozkové mrtvici.
2. Uskladňování látek, jež by měly být vyloučeny.
3. Ztrátu přirozené imunity proti běžným infekčním chorobám.

První oblast

Nejčastějším jevem úbytku minerálů, vyvolaném překyselením organismu, je zubní kaz. Není to ještě nemoc, pouze výsledek bezprostředního poškození kyselinami. Jinak je tomu u poškození cév se všemi jeho následky – od infarktu, mozkové příhody, hemeroidů až po křečové žíly.

Dalším nebezpečným následkem je osteoporóza, řídnutí kostní tkáň, provázená častými zlomeninami ve stáří, tříselnou kýlou a poškozenými meziobratlovými ploténkami. Všechny uvedené příklady nelze považovat za nemoci v pravém slova smyslu, jedná se pouze o následky nedostatečného množství minerálů v organismu zaviněné překyselením.

Druhá oblast

Sem patří všechny nemoci vznikající na základě ukládání škodlivých látek v těle jako např. revma, dna, záněty kloubů, tvoření kamenů, ale i přetížení ledvin s řadou následků, jako je narušený krevní oběh, poškození sluchu a zraku, zákal a arterioskleróza, po nichž následuje jen „konečná stanice“ – infarkt a mozková příhoda.

Třetí oblast

Do této skupiny poškození spadají všechna infekční onemocnění, počínaje jednoduchým nachlazením a konče smrtelnými infekcemi. Ani ty však často nejsou typickými nemocemi, nýbrž důsledkem překyselení těla, jemuž se dalo snadno předejít. Důkaz toho si může každý obstarat sám tím, že tělo důkladně odkyselí a bude ho udržovat v neutrálním prostředí. Pozitivní výsledky jsou ohromné a trvalé.

Každý výkyv v acidobazické rovnováze, bez rozdílu jestli ve prospěch kyselin či zásad, představuje pro naše zdraví zátěž, která se neustále zvětšuje. Nakonec dochází až k jmenovaným organickým poruchám. Současné stravovací návyky a moderní způsob život této rovnováhu ničí a vyžadují poté její následné vyrovnání. Neboť tělo *musí* přebytečné kyseliny neutralizovat vytvořením zásaditých spojení. To se však může podařit jen tehdy, bude-li mít k dispozici dostatečné množství zásad.

Jestliže se v pokročilém stádiu překyselení navíc vyčerpají i poslední zásoby zásaditých látek, organismus se pokusí umístit přebývajících kyselin do vaziva jako odpad. Tělo otéká, jelikož se snaží zředit jedova-

té látky tím, že zadrží tekutiny. Tento proces vytváří vhodné podmínky pro další, stále se rozšiřující acidózu s následky, jako je např. plísňové onemocnění *Candidou albicans*, jejíž jedovaté zplodiny látkové výměny poškozují játra a mozek.

Překyselení očividně poškozuje *všechny* orgány, cévy a systémy organismu a cílené odkyselování jeho stav opět zlepši – často až v překvapivé míře.

Vegetativní acidóza

Jedním z velmi rozšířených následků překyselení těla je „vegetativní acidóza“, nemoc, která se těžko jako taková rozeznává. Člověk je neustále jakoby uštváný, i když k tomu nemá žádný zřejmý důvod. Tělo přitom reaguje jako automobilový motor, jehož volnoběh je nastaven na příliš vysoké obrátky, takže aniž by podal nějaký výkon, spotřebuje mnoho energie.

Takoví lidé bývají často velmi unavení, nepříliš výkonní, zároveň však nemohou najít klid a jen ztěžka usínají. Kromě toho trpí věčnými bolestmi hlavy a vysokou náchylností ke stresu. K většině srdečních příhod manažerů nedochází kvůli stresovým situacím, skutečnou příčinou bývá překyselení těla. Lidé i lesy umírají na překyselenost.

Pokud tělo obdrží příliš velkou dávku bílkovin, přetíží ho produkty látkové výměny, neboť močovina a kyselina močová mohou být vyloučeny jen velmi omezeně. Není důležité, jestli se jedná o živočišné či rostlinné bílkoviny, během jejich zužitkování se vždy tvoří kyselina močová. Její přebytek je „uskladněn“ někde v těle, nehledě na veškeré negativní následky, jako je tvorba kamenů v ledvinách, močovém mě-

chýři, žlučníku atd. Množství lidí, kteří mají v těle sbírku kamenů, je mnohem větší, než se všeobecně předpokládá. Během těchto procesů jsou navíc ještě přetěžována játra, takže nemohou zcela uspokojivě plnit svoji funkci.

Především v době půstu je třeba dbát na pečlivé odkyselení, neboť při hubnutí se uvolňují kyseliny. Jestliže nejsou neutralizovány, protože k dispozici není dostatek zásad, dojde k samootravě těla. Ještě jedna poznámka: Děti často samy odmítají další jídlo jen proto, že jejich tělo je již překyselené.

Kouření – velký problém při odkyselování

Statistiky hovoří naprosto jednoznačně – kuřáci si krátí život minimálně o 8 let, o mnoha dalších zdravotních problémech nemluvě. Nezáleží ovšem pouze na tom, jak dlouho člověk žije, mnohem důležitější je, jestli je zdravý, jak se cítí a zda si život dokáže opravdu vychutnat.

Kuřáci platí vysokou cenu, pokud se týče jejich zdraví. Kouření zřetelně omezuje zásobování těla kyslíkem, neboť oxid uhelnatý, obsažený v tabákovém kouři, blokuje červené krvinky. Tím zvyšuje krevní tlak, zhoršuje tekutost krve, omezuje tvorbu zásad v žaludku a podporuje osteoporózu. Všeobecně tak snižuje přirozené vyměšování kyselin plicemi a dramaticky zvětšuje zátěž těla kyselinami.

U mnoha nemocných rakovinou zcela prokazatelně podmínilo jejich nemoc právě kouření, což je dostatečně pádný důvod s ním co nejrychleji přestat. Pokud to ovšem s odkyselením svého těla myslíte vážně.

Sbrnutí: Proč je překyselení těla tak nebezpečné

1. Pod vlivem acidózy ztrácejí červené krvinky pružnost, tuhnou a nemohou nadále protékat tenkými kapilárami. Postižená tkáň není dostatečně zásobena kyslíkem a živinami, což může přivodit infarkt nebo mrtvici.
2. Buňky jsou závislé na neutrální tělesné tekutině, jelikož si samy nedokážou obstarat výživu ani odstranit odpadní látky.
3. Snížená hladina minerálů v těle jako následek překyselení způsobuje zvýšenou lomivost kostí a praskání cév.
4. Usazováním toxických látek ve vazivu vzniká řada „zásobáren odpadu“, jež tělo zatěžují.
5. V návaznosti na překyselení organismu ztrácíme svoji přirozenou obranyschopnost vůči infekčním chorobám.
6. Zadržované toxické látky vytvářejí vhodné podmínky pro plísňové onemocnění vyvolané *candidou albicans*, jedovaté zplodiny látkové výměny poškozují játra a mozek.
7. Zvýšené překyselení způsobuje tzv. „vegetativní acidózu“, při níž se člověk rychle unaví, vyčerpá a podává stále slabší výkony.
8. Během léčení pústem se uvolňují jedovaté látky, dosud usazené v tkáních. Přitom může dojít k samootravě těla, někdy dokonce i se smrtelnými následky.

Jak rychle se dostaví úspěch?

Při málokterém zákroku tak rychle pocítíte účinek jako při odkyselování organismu, zdravé výživě a do-

statečném pohybu. Již po dvou hodinách je možné úspěch změřit – pH moče je v normálu, i když tam na začátku léčby asi dlouho nesetrvá. Po několika dnech již budete lépe spát a zřetelně vám vystačí méně spánku než dříve, neboť zatížení kyselinami se ztratilo. Zvyknete-li si na půlhodinovou ráznou chůzi každé ráno ještě před snídaní, hned napoprvé pocítíte její blahodárny účinek. Vaše duchovní energie se začne výrazně probouzet, zdravotní stav se zlepší, zmizí poruchy krevního oběhu i bolesti hlavy, imunitní systém se posílí, přestanou se tvořit zubní kazy a jakékoliv léčení bude probíhat rychleji.

Nejlépe začněte hned teď – a vyčutnejte si naplno svůj nový život!

Co je to nemoc?

Již BUDDHA řekl:
„Nemoc je léčením nemocí!“

Být nemocný znamená nebýt v „souladu“ sám se sebou a svým životem. Nemoc je tedy jakási forma disharmonie, jež se týká jak duchovní, tak duševní a tělesné úrovně. Projevuje se v mnoha oblastech – v zaměstnání, stejně jako v partnerství, na úrovni ekonomické, stejně jako při duchovním růstu. Nemoc postihuje „celého člověka“.

Na fyzické úrovni často začíná překyselením, na něž navazuje zanesení organismu odpadními látkami a vyčerpání životně důležitých „zásobáren“ minerálních látek.

Zatížení kyselinami se dá na člověku snadno roz-

poznat, jelikož se mu odráží ve tváři – má váčky pod očima, problémy s prokrvováním a vypadáváním vlasů, bledou zvrásněnou pleť, starobní skvrny a opuchliny, krvácející dásně či uvolněné zuby.

Vlastní onemocnění je posledním článkem dlouhého řetězce tvořeného z nevědomosti, chybného vědomí a nesprávného jednání, jež z něho vyplývá. Zřejmým a zřetelným příznakem je však až konečný výsledek – nemoc. Klasická medicína se bohužel zabývá pouze tímto posledním článkem, jenž je projevem snahy těla nemoc překonat.

Tři nejvýznamnější příčiny onemocnění a jejich následky

Nedostatek minerálů

Arterioskleróza, křečové žíly, osteoporóza, paradentóza, poškození meziobratlových plotének, tříselná kýla, vrásky, vypadávání vlasů, zubní kaz

Vylučování odpadních látek

Akné, alergie, ekzémy, hnisavé mandle, lupénka, neurodermatitida, nežity, pocení nohou, zubní povlak

Ukládání odpadních látek

Arterioskleróza, artróza, ledvinové kameny, močové kameny, pakostnice, revma, starobní skvrny, infarkt, zubní kámen

Každá nemoc má svoji příčinu, jež leží vždy ve vědomí a je zřejmá z našeho jednání. Nesprávný způsob života vede k nesrovnalostem v těle, a když je nepoznáme a neodstraníme, vznikne „tísňová situace“.

Teprve když se ani tento stav včas nerozpozná a neodstraní, objeví se příznaky onemocnění. „Stav ohrožení“ často vzniká z přebytku něčeho nesprávného, jako je např. vysoký přísun kalorií, chybějící výživné látky, vitaminy, minerály či stopové prvky. Na úrovni duševní a duchovní najdeme příčinu onemocnění většinou v nějakém nevyřešeném konfliktu, nesplněném očekávání, frustraci nebo chybném duchovním vývoji.

Všechny tyto disharmonie připravují v těle vhodnou půdu pro infekční stav, v němž mohou viry, bakterie, plísně a paraziti snadno získat převahu. Prostřednictvím energetického zatížení z elektrosmogu, počítače, mobilu, mikrovlnné trouby atd. se tento stav ještě zhoršuje.

Navíc ho utvrzuje zvýšená kyselost organismu způsobená konzumovanou potravou i úbytek minerálů, které tělo spotřebuje k neutralizaci kyselin. U mužů se nedostatek minerálních látek projeví nejdříve začínajícím vypadáváním vlasů. Vlasová pokožka je nejněsněji dostupná „zásobárna“ minerálů – bývá proto využívána jako první.

U ženy v plodných letech nehraje vypadávání vlasů většinou žádnou roli, vyjma nepřírodných zátěží jako chemoterapie atd. Kyseliny, jež musí být vyloučeny, se zadržují v těle až do začátku každé menstruace, a to nejdříve v krvi, v lymfě a placentě. Teprve tehdy, když jsou naplněny, pokračuje usazování kyselin ve stehnech, v pažích a bocích. Tyto usazeniny jsou známé jako celulitida.

Jak již víme, patří do odpadních látek kyseliny, které se neutralizovaly spojením s určitým minerálem. Tak vzniká chemicky kyselá sůl, jež musí být v orga-

nismu nejdříve uložena, čímž se z ní stává odpadní látka. Kyselé látky se dostávají do těla z převážně kyselých strav a tvoří se rovněž i při kvašení v tenkém střevě, stejně jako vedlejší produkt – obtěžující plyny. V případě, že později zůstává nestrávený obsah příliš dlouho v tlustém střevě, dochází v něm k tlení a ke známé zácpě.

Vlastní nemocí je naše nevědomost a nesprávné chování, jež z ní vyplývá, a proto zase jen na této úrovni může začít skutečné léčení. Je-li vyléčeno vědomí a jednání, nemusí vůbec dojít ke „krizové situaci“ v těle, a tudíž ani k žádné nemoci.

Zahnisané mandle, ekzémy či bércový vřed nejsou tedy nemoci v pravém slova smyslu, nýbrž důmyslná obrana vůči vzniklé situaci, „stavu ohrožení“. Tuto samoléčitelskou činnost organismu můžete úspěšně podpořit, jestliže se každé ráno podrobíte tzv. „olejové kúře“ (viz kapitola 9). Budete na to potřebovat pouhých 20 minut denně. Při této kúře, jež představuje velmi důležitý krok na cestě ke skutečnému uzdravení, se vám podaří odlehčit imunitnímu systému a zároveň jej i mobilizovat.

Všeobecné projevy „kyselých“ nemocí

- nedostatek energie a neustálá únava
- apatie a snížená výkonnost
- těžké končetiny nebo bolesti ve svalích
- náhlá únava po jídle
- citlivost na chlad a nepříjemný pocit chladu v těle
- zřetelná změna váhy (zhubnutí nebo ztloustnutí)
- snížená odolnost
- zvýšená náchylnost k infekčním nemocem

- častá onemocnění z nachlazení
- zeslabená schopnost regenerace
- zpomalené hojení ran
- potřeba extrémně dlouhé doby k zotavení
- poruchy prokrvování
- neustále studené končetiny

Co znamená uzdravování?

Uzdravení je obnova dokonalého pocitu rovnováhy a skutečného zdraví na všech úrovních. Skutečné zdraví je víc než nepřítomnost nemoci, je to přítomnost živosti, vitality a radosti ze života. Chceme-li dosáhnout tohoto stavu, musíme nejdříve odstranit nějaký nedostatek nebo nedostatečné či naopak přebytečné vyživování organismu i se všemi následky, které je doprovázejí. Úspěch léčení záleží na tom, jestli správně porozumíme a podpoříme „poselství těla“, neboť symptom sám o sobě již *představuje* pokus těla o uzdravení.

Každá nemoc chce vždy něco napravit, uzdravit. Buďto pomocí čisticích procesů „osvobodí“ tělo od jedů a škodlivých látek, nebo vyvine takový tlak na některý z orgánů, až nás bolest *donutí* hledat nějaké východisko, jen abychom se jí zbavili. Není důležité, kterou cestu zvolíme, neboť její cíl spočívá vždy v jediném – dokázat se zamyslet, dospět k sobě samému. Jak velkou bolest přitom musíme prožít, záleží pouze na stupni našeho porozumění, jak a zda si vůbec dokážeme uvědomit následky negativního myšlení, nedostatečného pohybu, mělkého dýchání, nesprávné výživy atd.

Tělo je organismus, jenž se sám umí čistit a udržovat, dokonce i uzdravovat, pokud ho při tom nerušíme. Pouze 3 % lidí odchází stářím, zbývajících 97 % umírá na nesprávný způsob života; velmi často na sobě páchají sebevraždu právě „nožem a vidličkou“.

Ve své léčitelské praxi jsem záhy poznal, že každá terapie, která se zabývá pouze vnějšími příznaky, pacientům spíš uškodí, než pomůže. Potlačená nemoc se brzy projeví znovu, a to většinou s horšími příznaky, nebo ji dokonce vystřídá ještě závažnější choroba. Přitom se vytrácí pocit pohody, víra ve smysl života, bohatost duchovního světa. To co zbývá, je jen nepatrný zlomek toho, co by mohlo být. Uzdravování, ať už probíhá v jakékoli podobě, je vždy procesem samoléčby. *Ten nejlepší terapeut i ten nejdražší lék může vždy povzbuzovat jen samoléčebné síly.*

Lékařská péče by měla být holistická, celistvá, to znamená pojmout tělo, duši a ducha člověka jako celek. Nikdy by se neměla zaměřovat *proti* nemoci, ale na její léčení, jež může probíhat různými způsoby. Buďto jako rozhovor o příčinách a významu nemoci, přičemž nesmíme zaměnit příčinu a „spouštěč“ nemoci, nebo za přispění léků, když biologickou cestou podporují přirozenou schopnost těla k samoléčbě. V neposlední řadě také účinným odkyselením a odstraněním jedovatých látek z těla, na něž navazuje doplnění minerálních látek do vyprázdněných „zásobáren“.

Existuje mnoho cest za zdravím a tělo si vždy hledá tu nejlepší. Je vděčné, pokud mu někdo odhalí tu ze všech nejvhodnější – prohlédnutí, pochopení. Tehdy může dojít k uzdravování přes vědomí a poznání, neboť tělo již nepotřebuje nemoc, kterou by nás chtě-

lo přimět k tomu, abychom se vypořádali se svými životními problémy.

S každým lékařským zákrokem pouze proti příznaku nemoci se znovu obelháváme. Není divu, že stále přibývá věčně nemocných lidí. Podle nejnovějších výzkumů veřejného mínění se pouze 6 % respondentů považuje za zdravé. Vezmeme-li v úvahu, že minimálně polovina z nich dosud nedokáže vnímat varovné signály těla o vzniklé nerovnováze, pak zbývají jen 3% skutečně zdravých lidí.

Šokující výsledek – a přitom naprosto zbytečný. My se však stále tvrdšíji snažíme přehlížet nebo zlehčovat informace upozorňující na náš nevhodný způsob života i chování, jen abychom v něm mohli pokračovat. A stěžujeme si, když nás stále nové nemoci tlačí „do kouta“ a nutí k tomu, abychom konečně něco změnili. *Nemoc bývá často projevem „falešného“ přístupu k životní situaci a lpění na nějakém omylu nebo lži.* Bolesti a utrpením nás chce tělo přimět k tomu, abychom začali být upřímnější a jednali podle svého nejlepšího svědomí.

Nemoc však není vždy jen známkou disharmonie. Může být i přítelem, který nám na cestě osobního růstu pomůže znovu „vykročit“. *Nemoc může být tedy i pobutkou k tomu, abychom udělali další krok do budoucnosti a začali něco nového, co by nás bez tohoto impulsu nikdy nenapadlo.*

Cesta k uzdravení je v podstatě stále ta samá – rozpoznat původní nevhodné chování a začít ho měnit. Dřívější neznalost či lhostejnost musíme vyvážit informacemi a poznáním dané situace, a tím se vyhnout dalšímu stavu ohrožení. Omyl a chybné jednání nás svádějí ze správné cesty. Vzniká vnitřní disharmonie,

kerou vnímáme a výrazně „cítíme“ až s dalšími příznaky. Často nás teprve bolest přinutí, abychom se konečně začali zabývat svou situací. Jakmile „rozluštíme“ současný omyl a změníme chybné chování, nemoc už není zapotřebí – zmizí sama od sebe, tak jak přišla.

Věškerý obsah vědomí má svoji odpovídající obdobu na fyzické úrovni. Platí to i naopak, takže nakonec všechno tělesné je symptomem. To, co cítíme, potom není nemoc, jak se domníváme, nýbrž právě tento symptom, důsledek našeho chování. Pokud by měl každý příznak obsahovat nějakou zprávu, nějaké sdělení, bylo by nesmyslné potlačit ho hned v zárodku, aniž bychom se mu snažili porozumět a poslechnout ho. Pochopit „vzkaz“ z příznaku a začít ho realizovat je ten jediný klíč k uzdravení. Tělo nemůže žít bez vědomí, ale bez vědomí by ani nebylo nemocné. Psychika promítá svůj stav do fyzické schránky proto, aby se projevil zřetelněji a citelněji. Tělo je tudíž viditelným odrazem našeho vědomí.

Je s podivem, proč navzdory vymoženostem moderní medicíny s vysoce vychvalovanými diagnostickými a terapeutickými možnostmi neubývá nemocných. Nebo proč není léčba jednodušší a náklady na ni se stále zvyšují, aniž by se nakonec dosáhlo efektivního výsledku? Musíme se především vypořádat s hlubším smyslem nemoci a pochopit, že její průběh věrně odráží „učební kroky“ našeho vědomí, zatímco uzdravení ukazuje na to, že duchovní „učební proces“ je již ukončen.

V této souvislosti můžeme pochopit, že rány osudu nepostihnou člověka z ničeho nic, nýbrž teprve tehdy, když nereaguje na drobná varování těla. Kdyby-

chom již nedokázali onemocnět, znamenalo by to pro nás vlastně tu nejhorší nemoc, jelikož bychom nedostali žádnou informaci o svém chybném chování. Ani šanci něco změnit.

Proto nikdy nemůže být úspěšné takové léčení, při němž se pouze potlačují příznaky onemocnění. Jakkoliv je pro nemocného žádoucí, že se symptomy ztratily, nebude skutečně uzdraven, jestliže neodstraní nesprávný způsob jednání nebo chybné stanovisko, jež nemoc způsobily.

Léčba znamená nastolení rovnováhy

podvýživa	→	přechodný přebytek výživy
přebytek výživy	→	přechodná dieta nebo půst
otrava	→	odstranění jedovatých látek
překyslení	→	odkyselení
úbytek minerálů	→	jejich doplnění (remineralizace)
zanešení odpadem	→	pročištění organismu
infekce	→	ničení choroboplodných zárodků
krizová situace	→	pocit pohody + harmonie

Každá léčba je v podstatě duchovní uzdravování. Neexistuje lék proti zlobě, vzteku, závisti atd., tady pomůže pouze změna v přístupu, tedy proměna na úrovni vědomí. Uzdravení tudíž znamená, že své pomýlené, „pokroucené“ vědomí opět srovnáme a zaměříme se na *jedinou* energii a sjednocení všeho živého.

Toto „pokroucené“ vědomí vzniká především na základě nevědomosti, nedostatku informací či informací pochybných.

Upozorňuje na to, že jsme pravděpodobně ještě dost nehledali, neboť přece platí: „Kdo hledá, ten najde.“

Prvním krokem na cestě za poznáním je začít hledat. Nejrozšířenější je však špatný náhled na věc – vidíme bakterie, příznaky, cítíme bolest a doufáme v léky, lékařské ošetření nebo operace.

Mnoho lidí si klade otázku, jak milosrdný Bůh může dopustit tolik utrpení. *Přitom přebližejí, že utrpení není ani Bohem chtěné, ani Bobu milé*, nýbrž, že je pouze láskyplným upozorněním života na nějakou dosud nevyřešenou úlohu. Veškeré neštěstí a zlo je jen vnějším odrazem nevhodného způsobu života a ukazuje, že nežijeme tak, jak bychom měli.

Každá nemoc je šance, ne odsouzení. Pokud se této šance nechytím, protože ji možná ani nepoznám, nutím osud jen k tomu, aby svoji výzvu opakoval, a to mnohem důrazněji.

Mnozí lidé však vůbec nechtějí být zdraví, jenom si přejí, *aby již neměli žádné potíže*. Onemocnění je fyzickým projevem duchovní i duševní disharmonie a tu nelze odstranit ani pilulkami, injekcemi či operacemi, nýbrž pouze změnou v myšlení a jednání.

Je celkem jednoduché dělat něco pro své zdraví. Lidé čas od času „zakopnou“ o tuto skutečnost, ale většinou se brzy oklepou a spěchají zase dál, jako by se nic nestalo. Bylo by pěkné, kdybychom se dokázali přimět v klidu se zastavit a uvědomit si, co se vlastně přihodilo. Neuděláme-li to, nutíme život, aby nám poslal další životní „učitele“. Jména těch nejdůležitějších? Zloba, strach, stres, chyby a omyly, špatné svědomí, závislost, bolest, nemoc, obezita, rány osudu, krize nebo smrt. Pokud jsme je již jednou pozvali, budeme se jich jen těžko zbavovat.

Jestliže s tím však chceme začít, musíme nejdřív po-

chopit, že jsou to vskutku naši „učitelé“, porozumět jejich poselstvím a řídit se jimi. Takto k nám například promlouvá deprese: Já představuji všechny nevyřízené věci, před nimiž ses dosud schovával. Konečně se do nich pusť! A obezita sděluje: Ve mně se hromadí energie, kterou budeš potřebovat, abys všechno zvládl. Pokud jsme *vzkaz* správně pochopili a uposlechlí ho, náš životní učitel splnil svůj úkol a může opět zmizet, protože jsme obstáli v lekci, kvůli které se objevil.

Vezměme ještě jiný příklad – chybu, omyl. Chyba nám ukazuje, že v našem životě něco chybí, a vyžaduje od nás, abychom chybějící „přijali“ do svého života. K tomu však potřebujeme správně porozumět jejímu sdělení a ptát se, na co nás chce upozornit a co se přitom máme naučit. Ne tedy hledat, kdo za ni může, kdo je vinen. Jestliže denně neuděláme alespoň deset chyb, s velkou pravděpodobností to může být proto, že jsme si jich jen nevšimli, takže jsme ani nemohli poznat a využít šance, které se za nimi skrývaly. Přehlédnutou lekci nám bude život trpělivě opakovat, a to tak dlouho, než pochopíme, o co v ní jde, a dokud svoji úlohu nesplníme. To znamená, než vyvodíme všechny důsledky a nezačneme zase „správně“ žít.

Bylo by samozřejmě špatné, kdybychom se ještě během léčby pokusili obnovit výchozí situaci, neboť právě ta způsobila, že se nemoc musela projevit. Skutečné uzdravení vede pouze přes pochopení až k rozšířenému vědomí a jednotě se svým skutečným „já“.

Jestliže jsme se naučili rozebírat každou životní situaci a obzvláště každý příznak, otevře se nám zcela nová cesta.

Porozumíme-li „řeči symptomů“, poznáme, že kaž-

dé poselství slouží jen k tomu, abychom se na své osobní pouti zase o kousek posunuli. Je báječné, když se nám podaří pochopit význam sdělení hned na první úrovni, myslím tím na úrovni omylu a chybného jednání, jež z nich vyplývá. Neboť pak vůbec nemusí dojít ke stavu ohrožení těla, a tudíž ani k žádnému příznaku nemoci.

Uzdravení je v podstatě upamatování se na vnitřní harmonii, která nám umožňuje žít tak, jak s námi Stvořitel zamýšlel.

Pokud se toto všechno nestane, následuje nakonec „*vyléčení*“ formou smrti. Je to transformace, které se nikdo z nás nevyhne. Činí-li člověk neustále jen polovičatá opatření, která nemohou vést k žádné zásadní změně, nakonec již nezůstane prostor pro kompromisy a smrt zcela spolehlivě přivodí tuto zásadní změnu.

Krise při odkyselování

Během léčení může kdykoliv dojít k nějaké krizi. Stává se to většinou tehdy, jestliže množství užívaných minerálů nevystačí k neutralizaci přítomných kyselin. V takovém případě není možné vzít si pouze na špičku nože ze směsi zásaditých látek, protože tím byste vyvolali první krizi, účinnější je zpravidla plná kávová lžička (pokud ovšem výrobce neudává jinak).

Běžně však dochází k pozoruhodnému úspěchu již na začátku odkyselování. Člověk zřetelně vnímá blahodárný účinek, vidí, že je na správné cestě, a ve svém těle se cítí velmi dobře. Volně cirkulující kyseliny jsou neutralizovány a vyloučeny.

Podle zákona osmózy se však dosud uložené odpadní látky rozpouštějí a zaplňují právě uvolněný prostor. Staré bolesti se znovu probudí, což postižení prožívají jako obrat k horšímu a začnou pochybovat o tom, jestli udělali všechno dobře nebo zda směr, kterým se vydali, je správný. Přitom je všechno v naprostém pořádku: Pokračuje-li se v odkyselování, velmi rychle se dostaví již známý příjemný pocit, jelikož volné kyseliny se opět neutralizují a vzápětí odstraňují. Po určité době však znovu začne působit zákon osmózy, rozpouští se další „zásobárna“ škodlivého odpadu a člověk se opět cítí hůř. Tak to může pokračovat jeden až dva roky, avšak ve stále delších intervalech a pokaždé s méně narušeným pocitem pohody. Jednou se však všechny zásobárny vyprázdní, takže k žádné další krizi již nedojde. Léčba je tak u konce.

Uvědomte si, že právě *v tomto okamžiku* můžete začít se zdravějším a vitálnějším životem. Mládí není klíčem k radosti ze života, neboť s sebou nese také nedostatek zkušeností, jichž by se sotva kdo chtěl zříci. Tím skutečným „klíčem“ je vnitřní harmonie a svěžest, a ty se nevztahují na určitý věk. Dají se kdykoliv budovat, pěstovat i zvětšovat.

Již DEMOKRITOS (460–370 př. Kr.), filozof starého Řecka, poznamenal: *Lidé úpěnlivě vzývají boby o zdraví – a přitom nevidí, že leží v jejich rukách.*

Skutečné uzdravení je uzavřený proces. Člověk by měl po něm být vždy zdravější a tím se postupně stávat sám sebou, být zajedno se sebou samým, se svými

bližními a nakonec se všemi a se vším. Pokud tomuto přirozenému evolučnímu vývoji zabráníme, je nemoc nutná. Když se necháme omezovat různými představami, určitými modely chování či ideály a tak vědomě nebo nevědomě nežijeme tak, jak odpovídá naší přirozenosti, životní energie nemůže dál nerušeně plynout. Tato disharmonie se projeví jako nemoc, která si vyžádá ošetření a určitou terapii.

Slovo „terapie“ pochází ze starořeckého „therapeuein“ – „konat práci bohů“, což v nás vyvolá jasnou představu, že skutečné uzdravení má cosi společného s *náboženstvím*, se silou víry a připomenutím prapůvodu lidské existence, s probuzením opravdového člověka a se vzpomínkou na naši přirozenost.

Dokonalé zdraví patří ke skutečné přirozenosti lidí. Pravidelné odkyselování a následné doplňování minerálních látek jsou důležitými a nepostradatelnými kroky na cestě za zdravím. Potřebné čištění těla můžete podpořit pitnou kúrou s *Immuvitem Cb 23* (viz kapitola 9), a to nejlépe na jaře a na podzim. Jedná se o čistě rostlinný a naprosto přírodní prostředek, který regeneruje vaše tělo bez nežádoucích vedlejších účinků a vyvolá ve vás pocit plného zdraví, svěžesti a omládnutí.

Jestliže se upamatujeme na svou skutečnou přirozenost a budeme žít v souladu s ní, ztotožníme se postupně se sebou samými a zbavíme se problémů, nemocí, nedostatku i utrpení. Pouze tak můžeme vkročit jako noví lidé do nového života.

7

Abc „kyselých“ nemocí

AIDS – syndrom selhání imunity

U všech nemocných s AIDS byly nalezeny zvýšené hodnoty kyselosti v krvi i tkáních. Ukáže-li se však toto zatížení již v krvi, upozorňuje nás tělo na to, že jeho rezervy jsou vyčerpány a nemá další možnost jak zabránit postupujícímu překyselování krve. V takovém případě je nezbytně nutné nejdříve obnovit acidobazickou rovnováhu, aby jiná opatření vůbec mohla zasáhnout. Neboť AIDS je selhání obranyschopnosti a odkyselení těla imunitní systém bezprostředně posiluje.

Alergie

Při našem současném způsobu života se tělo brání proti stále novým alergenům také stále novými obrannými reakcemi. Příliš často přitom přehlízíme, že důležitým faktorem při vzniku alergií je překyselení těla. U všech alergií dochází k uvolnění tkáňového hormonu histaminu. Jelikož alergie v zásadě vznikají jako obranná reakce proti kyselinám, je třeba nejdříve zjistit hodnotu pH v těle, a v případě zvýšené kyselosti hledat nápravu dříve, než se nasadí odpovídající léčebné prostředky, které by jinak nemohly účinně zabrat.

Histamin přivádí nástěnné žaludeční buňky ke štěpení kuchyňské soli, a tím k produkci natriumbikarbonátu. Rovněž ovlivňuje svalstvo průdušek a střev, proto při alergiích někdy dochází ke křečím, těžké dušnosti nebo k průjmům. Hormon také způsobuje rozšiřování určitých cév a usazování tekutin ve vазivu. Uvolní-li se nadměrné množství histaminu, může dojít k anafylaktickému šoku* a tím k ohrožení života. Avšak i tehdy, když jeho následkem je pouze alergická rýma, upozorňuje nás na skutečnost, že funkce organismu nejsou zcela v pořádku. Aby se člověk vyléčil, je žádoucí ihned nabídnout efektivní a účinnou pomoc v podobě harmonizace acidobazické rovnováhy a posílení imunitního systému.

► Viz *Astma, Ekzémy, Senná rýma*

Antikoncepce

Antikoncepční pilulky mohou být sice jako ochrana proti početí určitou výhodou, ale na druhou stranu s sebou přinášejí nečekaný a velmi závažný vedlejší účinek, a to přerušeni přirozeného vylučování kyselin kvůli vynechané či slabé menstruaci. Tím dochází k hromadění kyselin a překyselení, jež se projevuje jak na nečisté pleti, tak především na vzniku celulitidy. Navíc tato kyselinová „zácpa“ vyvolává bolesti hlavy a migrény. Léky, které použijeme proti bolesti, většinou obsahují kyselinu acetylsalicylovou, a tudíž ještě posilují již stávající překyselenost těla, což zase zmnožuje bolesti hlavy a migrény.

* Prudká reakce jako precitlivělost na některé cizorodé látky v těle (např. bodnutí hmyzem, injekční vpich), *pozn. překl.*

Když pak pilulky vysadíte, protože si třeba přejete založit rodinu, často se stává, že i tak zůstanou mnohé páry bezdětné. Překyselený organismus totiž není schopen početí. Pokud se to přece jen podaří, bude dítě zplozeno do velmi zatíženého kyselého prostředí a s velkou pravděpodobností dojde ke zdravotnímu poškození plodu ještě v matčině děloze nebo minimálně k jeho silné zátěži.

Hromadění kyselin vyvolané užíváním antikoncepčních pilulek často vede k přibývání na váze, neboť tělo se snaží snížit jejich množství zadržováním vody, což zase na druhé straně může přivodit otoky. Bere-li hormonální antikoncepci, tělo tím ztrácí svůj přirozený ventil k vylučování kyselin, proto je v této době bezpodmínečně nutné, abyste skutečně pravidelně prováděly odkyselování.

Plánujete-li těhotenství, měly byste se již měsíce předtím postarat o přirozenou harmonizaci acidobazické rovnováhy, aby ještě nenarozené dítě mohlo prociťnou v prostředí pro něj prospěšném a svůj život začít bez zbytečného zdravotního poškození.

► Viz také *Bezdětnost, Těhotenství*

Apatie

Po vyvážení vztahu mezi kyselinami a zásadami můžeme často vypožorovat, že během 2 až 3 dnů zmizí depresivní nálada a postižený se opět dokáže smát. Znovu se vrací radost ze života, člověk je aktivnější, podnikavější a pouští se do věcí, na něž by si předtím netroufl. Možná si myslí, že to bylo stářím, přitom však byl jen „kyselý“. Překyselení těla vyvolává apatii, nezájem, náhlou únavu a velmi dlouhou do-

bu na zotavení, zatímco zásaditý stav výměny látek podporuje radost ze života, zvyšuje energii a umožňuje zdravý spánek.

► Viz také *Vyčerpání, Deprese, Únava*

Arterioskleróza – kornatění tepen

Tepny jsou uvnitř vystlány slabou buněčnou vrstvou, které se říká endotel. Pokud by se tato velice citlivá vrstva porušila, mohly by se na ní částičky proudící krve zachycovat a usazovat. Jedním z důvodů, proč je někdy povrch endotelu pórovitý, bývá skutečnost, že si z něj tělo odnímá zásadité stavební látky, které potřebuje k neutralizaci kyselé zátěže.

V takových případech běžně zasahuje vitamin C, vytvářející kolagen. Většinou však ani jeho není dostatek, a proto organismus využívá vlastní materiál, který sám dokáže vyrobit – a to cholesterol. Ten zajistí nepropustnost cév, i když stavební látky chybí. Zabrání tím volnému krvácení. Kromě toho pronikají do tepen také částičky tuku, bílkovinné substance i vápenné soli a pevně se v nich usazují. Tepny tvrdnou a začínají být méně pružné.

Aby se zajistil životně důležitý průtok krve, musí tělo zvýšit krevní tlak – jen tak se krev i přes narůstající odpor dostane do všech částí těla. Přesto stále častěji dochází k narušenému prokrvování, především u dolních končetin, srdečních cév a mozku, a tím k zvýšenému zvápenatění arterií.

Tento proces začíná zcela nepozorovaně již od 20. roku věku a z velké části je zodpovědný za předčasné stárnutí těla. Pravidelná harmonizace acidobazické rovnováhy je jedním z nejdůležitějších kroků

jak zachovat cévy mladé a elastické a sobě samotným tak dopřát mnoho let života.

► Viz také *Usazování cholesterolu*

Artritida – revmatický zánět kloubů

Artritida je zánět kloubů, jenž se z velké části dá vyvodit z překyselení. Postihuje nejen klouby, nýbrž i páteř a další části těla. Hlavním iniciátorem je narušení imunitního systému, které vytváří obranné látky proti vlastnímu „členu“ – kloubu. Důvodem k tomu může být změněná struktura kůže, již je kloub potažen, vyvolaná úbytkem zásaditých látek, takže systém ji dál nerozeznává jako vlastní, nýbrž jako „cizorodé těleso“, jež musí napadnout.

Revmatická artritida vzniká tehdy, když hlavní zásobárna kyselin v těle, pojivová tkáň, už nemůže pojmout další kyseliny a k jejich neutralizaci musí odebrat zásadité látky z kloubu. O to víc je s podivem, že v tradiční medicíně neexistuje žádná revmatická dieta, ačkoliv změna stravy se zásaditými potravinovými doplňky okamžitě vyvolává úlevu a dlouhodobě pokládá základ k uzdravení. Účinek je zřetelný především tehdy, když se hned při prvních příznacích organismu nabídne přebytek zásad. Přechod na přirozenou stravu by měl být ještě doprovázen pravidelným užíváním vitamínu E a selenu.

Základem každé terapie však musí být vytvoření acidobazické rovnováhy s každodenním přísunem zásaditých látek, aby pH tělních tekutin alespoň jednou denně dosáhla hodnoty 7, v akutních případech 8. Velmi prospěšná je také zásaditá koupel s vodou pH 7,5 do 8,5, s teplotou od 35 do 38 °C a trvajícím mi-

nímálně 2 hodiny, pokud možno i déle. Pro trvalý úspěch je nutné, aby se rovnováha mezi kyselinami a zásadami denně kontrolovala a vyrovnávala.

► Viz také *Artróza*

Artróza – degenerativní postižení kloubů

Artróza je chronické onemocnění kloubů, jež postihuje především starší generaci. Jednostranný pohyb a vybočení pánve, většinou způsobené rozdílnou délkou končetin, jež by se v podstatě dala snadno odstranit, podporují a urychlují artrózu kolen a kyčlí. Degenerativní změny postupují ruku v ruce se sníženým obsahem minerálů v chrupavkách a kloubech. Především v kloubních pouzdrech se vyskytuje dostatečné množství zásaditých vazeb, které mohou být použity při neutralizaci zatěžujících kyselin. Opotřebování kloubů tudíž není podmíněno stářím ani přetížením, nýbrž především překyselením těla.

Odebráním zásaditých látek dochází k zhuštění kloubního mazu. Ve spojení s uloženými krystalky soli se vytvoří hmota podobná smírku, která při každém pohybu poškozují chrupavku a způsobuje bolest. Z tohoto důvodu se člověk snaží pohyb omezit, což však následně vede k nedostatečnému vyživování chrupavek, k němuž dochází pouze při pohybu. Celou situaci může ještě dodatečně zhoršit přibývání na váze, kdy jsou klouby zbytečně a neúměrně zatěžovány.

Tělo však může vytvořit nový kloubní maz spojením hodnotných proteinů s vápníkem. Vedle odkyselení je k tomu třeba zajistit i doplňkovou přirozenou

výživu s vápníkem a fosforem. Aby mohlo dojít k proteinové syntéze, jež je velmi důležitá pro tvorbu kolagenu, potřebuje tělo také hořčík. Protože většina lidí trpí jeho nedostatkem, je obzvláště nutné dbát na jeho doplňování, stejně jako na pravidelné užívání vitamínu C a selenu.

Pro výstavbu tkáně je velmi důležitá aminokyselina tryptofan, bohatě obsažená v avokádech, banánech, ořechách, čerstvém mléce, v ovčích a kozích sýrech nebo rybách.

Ze všeho nejdůležitější je však pravidelný pohyb po celý život, jelikož pouze tímto způsobem je zajištěno zásobení živinami, neboť klouby nemají žádný vlastní vyživovací oběh.

Astma – záducha

Astma je nedostatek dechu, přicházející náhle a v záchvatech. Vzniká na základě křečovitého zúžení průdušek, někdy může být vyvoláno alergií. Existuje však i nealergické astma, jež se většinou projevuje teprve v druhé polovině života. V obou případech bývá v pozadí především zatížení kyselinami. Během alergického astmatu se kvůli kyselině uvolňuje histamin, což vede ke křečovitým stahům průdušek. Záchvat nealergického astmatu s následnými křečemi ve svalstvu průdušek však způsobuje samotné překyselení, jež navíc může ochromit plicní kapiláry nebo dokonce přivodit plicní stahy.

Také psychické faktory, jako strach a stres, mohou vyvolat astmatický záchvat, ale nejsou skutečnou příčinou. Důkladné odkyselení těla, spojené s každodenním přísunem zásaditých látek v podobě doplň-

kové, fyziologické směsi bohaté na minerály, by mělo tvořit základ každého léčebného postupu.

► Viz také *Alergie*

Bércový vřed

Bércový vřed upozorňuje na nahromadění kyselin a je posledním voláním těla o pomoc ještě předtím, než by mohlo dojít k celkové otravě. Bércový vřed otevře jakýsi „nouzový ventil“, když organismus již žádný jiný nemá, ačkoliv by ho nutně potřeboval. Tento „ventil“ nesmí být za žádnou cenu uzavřen. V takovém případě by byla kožní transplantace tím nejhorším řešením.

To jediné, co může pomoci, je bezodkladné, důsledné a vytrvalé odkyselování těla za pomoci vanových koupelí, čistícího čaje, zásadité stravy a doplňkové výživy s bohatým obsahem zásad. Již po několika dnech vás spolehlivě překvapí úspěch a během několika týdnů se vřed sám od sebe ztratí, stejně jako se objevil.

Bolesti hlavy, migréna

Podle sociologického průzkumu trpí denně téměř 5 % obyvatel úpornou bolestí hlavy a asi 50 % dotázaných bolí hlava příležitostně nebo i častěji. Tento stav vede k silnému snížení kvality života, k ochabnutí či ztrátě radosti. Našedlá tvář kvůli staženým vlasečnicím, přecitlivělé nebo slzící oči, záněty spojivek a okrajů očních víček – to vše může být známkou příliš kyselých tělních tekutin.

Celá řada studií potvrzuje i u migrénových záchvatů, že odkyselení těla, po němž následuje strava bo-

hatá na zásady, pomůže zmírnit bolesti nebo je s konečnou platností zcela odstraní. Migréně lze však často i předejít, jestliže ihned při prvním příznaku vypijete sklenici teplé vody s rozpuštěnou lžičkou jedlé sody, natronu.

► Viz také *Premenstruační syndrom*

Bolesti v zádech

Je-li překyselení organismu již natolik pokročilé, že se kyseliny usazují i ve svalech, vznikají bolesti ve svalech, především v zádech. Pokud včas doplníme zásadité látky, napjaté a ztvrdlé svaly se znovu uvolní a bolesti zmizí. Zásady by se měly podávat ve fyziologické, tzn. přiměřené směsi, neboť tělo nepotřebuje od všeho hned velkou dávku, aby optimálně reagovalo.

Jako doplňující léčba mohou být velmi prospěšné i masáže zad, zejména pokud budete svaly navíc pravidelně trénovat, aby mohly účinně podporovat páteř a udržovat tak správné držení těla. Tělesnou činností dochází nejen k pohybu svalstva, což napomáhá snadnějšímu a rychlejšímu odstranění nahromaděných kyselin, ale díky ní se zlepšuje i dýchání. Začne se vyplavovat mnohem víc kyseliny uhličité a organismus se nadále odlehčuje od kyselin.

Také zde se doporučují zásadité koupele ve spojení se zásaditou stravou. Stejně tak důležité je podporovat všemi možnými prostředky radost ze života. Při bolestech v zádech jsou tím nejúčinnějším lékem. Nezapomeňte si také dopřát dostatek volného času, chvil, ve kterých nic jiného neděláte, než že jednoduše „žijete“.

► Viz také *Mezjobratlové ploténky*

Bronchitida – zánět průdušek

Na základě neustálého zatížení organismu kyselinami se zvyšuje náchylnost k infekčním chorobám v oblasti dýchacích cest. Přitom může být vyvolána akutní nebo chronická bronchitida. Obzvláště ohrožení jsou kuřáci, neboť kouřením se překyselenost ještě stupňuje, a tím se samozřejmě zhoršují všechny již stávající zátěže. Tento fakt zřetelně ukazují i statistiky týkající se předpokládané délky života – kuřáky očekává v průměru o osm let kratší život než nekuřáky. Dá se to říci i jinak: „Každá cigareta přivádí kuřáka k Bohu asi o čtvrt hodinku blíž“.

Není to však jen zkrácená délka života, nýbrž především předčasné stárnutí těla s mnoha četnými příznaky, kvůli čemuž je kouření velkým a přitom zbytečným zatížením těla. Ke všemu ještě brzdí tvorbu natriumbikarbonátu v nástěnných buňkách žaludeční sliznice a poškozují trávení. Ze zdravotních důvodů proto naléhavě radím přestat s kouřením co nejdříve, neboť pokud člověk pocítí nějaké obtíže, bývá již skoro pozdě. Abyste se vyhnuli bronchitidě a nikdy ji nemuseli léčit, měli byste v každém případě kromě toho, že se zřeknete kouření, věnovat velkou pozornost pravidelnému a důkladnému odkyselování těla.

Celulitida

Celulitida neboli pomerančová kůže sice nevyvolává zdravotní problémy, ale i tak může být pro postižené ženy velmi nepříjemnou zátěží. Především tehdy, když nejsou samy se sebou spokojené, necítí se ve svém těle dobře a dokonce ho vnímají jako „cizí“.

Celulitida vzniká v zásadě ze tří důvodů:

1. překyselením organismu
2. nadváhou
3. hormonální poruchou

Samotná hormonální porucha či překyselení celulitidu nevyvolávají, proto úspěchu při léčení můžete dosáhnout pouze tehdy, když zohledníte všechny tři uvedené faktory.

Hlavní zátěž vyvolává překyselení organismu, kdy látková výměna už nedokáže udržet přebytky kyseliny v krvi, lymfě a tkáňovém moku, ale musí je neutralizovat a někde uskladnit. Důvodem k tomu může být nejen oslabená látková výměna v játrech nebo ledvinách, ale i přetížení tlustého střeva napadeného parazity nebo plísněmi.

Ženský organismus vylučuje tyto kyseliny každý měsíc, a to zcela přirozenou cestou během menstruace. Pokud jejich množství nepřesáhne určitou hranici, ukládají se mezi jednotlivými periodami v krvi, lymfě, tkáňovém moku a placentě. Jakmile se však tyto „sklady“ naplní, je nutné kyseliny neutralizovat, což vede ke zvýšené spotřebě minerálních látek, které potom v těle chybí. Proto je třeba, abychom je doplňovali v potravě. Již neutralizované kyseliny se ukládají na bocích, stehnech a nadloktích, odkud mohou být kdykoli opět vyloučeny. Takto zanesená tkáň se navenek projevuje jako nám známá celulitida.

Vzhledem k tomu, že muži menstruaci neznají, jejich organismus tyto přebytky kyseliny neukládá, nýbrž je ihned zapojuje do látkové výměny, aby se jich zbavil. Z toho důvodu si pravidelně odebírá minerální látky buď z potravy, nebo tělesných zásobá-

ren, v tomto případě hlavně z vlasové pokožky. Často již v poměrně mladém věku proto dochází u mužů k vypadávání vlasů, což je vždy známkou silného překyselení organismu. Ženy v plodném věku nepotřebují z tělesných rezerv minerálů čerpat, takže je u nich vypadávání vlasů spíš výjimkou.

K celulitidě dochází jen tehdy, když se přechodná „parkoviště“ kyselin přeplnila v důsledku překyselení. Příčinou bývá většinou skutečnost, že málo pijeme, takže množství tekutin v těle je příliš nízké. Nebo sice pijeme dostatečně, ale špatné nápoje – např. kyselinotvorné slazené šťávy či limonády. Vyjmenované faktory vyvolávají další nežádoucí překyselení.

Je to podobné jako s cukrem v kávě. První lžička se snadno rozplyne, zatímco druhá se rozpustí jen částečně a třetí se již usadí na dně šálku. Totéž se děje při překyselení organismu. To, co se nerozplyne v tělesné tekutině, je *nutné* někam uložit, což se částečně projeví jako celulitida.

Dojde-li k dalšímu zatížení kyselinami třeba při sportu, kdy se uvolněná kyselina mléčná usazuje ve stehnech, celulitida se tím ještě zhorší. Mladé sportovkyně se pak diví, že pohybem se celulitida neztrácí, ale naopak rozšiřuje. Jakmile však pochopí souvislosti, mohou podniknout odpovídající opatření a „pomerančová kůže“ brzy zmizí.

Co patří k úspěšné léčbě celulitidy:

- Zjistit největší zdroj kyselin a začít ho odstraňovat
- Denně bohatý přísun minerálních látek a stopových prvků, aby škodlivé kyseliny a jedy mohly být co nejdříve neutralizovány

- Denně minimálně litr zeleninové šťávy či bylinkového čaje
- Zásaditá koupel trvající alespoň dvě hodiny – nejlépe každodenně
- Pravidelné lymfatické drenáže a masáže
- Posilování látkové výměny jater, ledvin a střev
- Důkladné pročišťování střev
- Doplnění hladiny minerálních látek

Uvedená opatření můžeme samozřejmě provádět rovněž jako prevenci, která je stejně vhodná i pro muže, neboť mají navíc jeden velmi příjemný vedlejší účinek – sotva kdy ještě zažijete bolest namožených svalů.

Důkladné odkyselení a výrazné snížení konzumace kyselinotvorných potravin a nápojů rychle obnoví vyváženost mezi kyselinami a zásadami v těle. Pokud navíc dopřejete svému tělu pravidelné masáže, začnete se brzy opět cítit „ve své kůži“.

Citová zátěž

Sotva koho napadne, že i při emočním zatížení hraje svoji roli překyselení organismu. Přitom nedostatek radosti ze života, smutek, těžké myšlenky, depresivní nálady, podrážděnost, nervozita a vnitřní neklid, ale také precitlivělost a úzkostlivost, stejně jako špatné soustředění a zhoršení paměti jsou často následkem zvýšené kyselosti tělesných tekutin a mohou být odstraněny a zlepšeny právě odkyselením. Je nutně zapotřebí z toho důvodu, že každý, kdo je dlouhodobě deprimován a pronásledován zápornými myšlenkami, ve velké míře oslabuje svůj imunit-

ní systém. Už tím si přivodí „kyselé tělesné prostředí“, aniž by k tomu ještě potřeboval kyselinotvorné potraviny. Žije do jisté míry v jakémisi neustálém psychickém konfliktu, jenž ho připravuje o energii, která potom jinde chybí. Kromě toho také trvale zatěžuje tělo. Odkyselením lze tyto příznaky úspěšně odstranit.

► Viz také *Deprese, Výkyvy nálady*

Cukrovka

Vedle rakoviny zaujímá cukrovka nejvyšší příčku stupnice nemocí, jež způsobuje nebo zhoršuje překyselená civilizační strava. Slinivka břišní, která nutně potřebuje dostatek zásad, bývá překyselením trvale poškozována, takže dochází k silně zvýšené produkci ketonu. Postupně se projevují nesčetné následky cukrovky, např. onemocnění nervů, oslepnutí, špatné hojení ran a odumírání buněk.

I samotné onemocnění však vytváří mnoho kyselých látek, kvůli čemuž se často doporučuje zvýšit konzumaci potravin bohatých na bílkoviny. Z toho vyplývající kyselá zatížení organismu se samozřejmě během let načítají, proto se cukrovka mnohdy projevuje až k stáru. Příčinou stařecké cukrovky je jen z části nedostatek inzulínu, kvůli vysokému překyselení se na ní mnohem více podílí poškození slinivky především v takzvaných Langerhansových ostrůvcích, roztroušených shlucích endokrinních buněk, jež inzulín produkují.

Obnovená rovnováha kyselin a zásad potřebnými potravinovými doplňky se stopovými prvky přináší často neuvěřitelný úspěch. Neboť stopové prvky jsou

nepostradatelné pro tvorbu, ukládání i uvolňování inzulínu.

Diabetikům často chybí zinek, což zeslabuje imunitní systém a zpomaluje hojení ran. Také chrom, další stopový prvek, má velký vliv na látkovou výměnu cukru a měl by být v těle vždy dostatečně zastoupen.

Základem každé terapie je však především pravidelné odkyselování s denním přísunem zásad o pH hodnotě 7,5. Odkyselení prospěje tělu hned po několika stránkách. Nejenže odlehčí organismu a posílí jeho obranyschopnost, ale dokáže také výrazně zlepšit účinnost inzulínu. Dříve, když ještě nebyl k dispozici, předepisovala se místo něho soda bikarbona v dávce 30 gramů denně.

Deprese

Je až s podivem, jak se zdánlivě ničím nezměnitelná deprese může jen v několika dnech proměnit v životní pohodu a chuť opět ledacos podnikat, jakmile se člověk jednou odhodlal pustit do důkladného odkyselení těla.

Především deprese ve stáří mají velmi často svůj původ v trvalém překyselení a mizí tehdy, dostane-li se tělo opět do acidobazické rovnováhy. Existuje také něco jako „psychická strnulost“, způsobená překyseleností. Projevuje se různými podobami od apatie, snížené schopnosti snášet různé zátěže, přes časté únavy až po špatný spánek a vyčerpanost. Právě při depresích, i když všechny ostatní způsoby léčby selhaly, může odkyselení často konat zázraky a mělo by být součástí každé terapie.

► Viz také *Citová zátěž, Výkyvy nálady*

Detoxikace – odstranění jedovatých látek

V průběhu let je naše tělo zatěžováno neuvěřitelným množstvím nepotřebných škodlivých či dokonce jedovatých látek, jež nemohou být vždy vyloučeny, takže se musí někde usadit. Z tohoto důvodu tak časem ve vazivu vznikají speciální „zásobárny“ pro tento odpad, řada z nich však především pro kyselé látky. Chcete-li se těchto skladišť zbavit, např. formou půstu, může někdy dojít k otravě organismu vlastními „prostředky“ čili bez cizího přičinění! Je proto vhodné provést ještě před začátkem půstu důkladné odkyselení, abyste se dostatečnou rezervou zásaditých látek připravili na očekávané zatížení během půstu.

Pokud již po nějakou dobu pravidelně pijete čaje na čištění krve, uvolňuje se množství nepotřebných odpadních produktů a dostává se do krevního oběhu. Je-li však v tuto chvíli k dispozici nedostatek zásaditých látek nutných k neutralizaci kyselin, projde vaše tělo nesmírnou zátěží, ačkoliv jste mu původně chtěli pomoci. Takže i před očišťovací kúrou určitě zařadte odkyselení organismu s denní doplňující dávkou minerálů, aby další léčebná opatření byla skutečně úspěšná. Účinek zvýšíte i pravidelným pohybem, jenž zvyšuje zásobování kyslíkem a podporuje detoxikaci těla.

Dna – pakostnice

Původcem pakostnice je přemíra močoviny v krvi, avšak skutečná příčina tohoto onemocnění je opět v překyselení těla. Neboť při akutním nedostatku zásaditých látek inklinuje kyselina močová k tomu, že se

shlukuje do malých krystalků. Dokud není dostatek zásad v těle, nemohou být neutralizovány ani vyloučeny a usazují se v pojivovém vazivu. Často se zadržují v kloubech, především na vnitřní straně kloubního pouzdra, kde působí jako smírek a vyvolávají zánětlivé procesy spojené se silnými bolestmi. Nakonec vedou ke známému ztuhnutí, takzvaným „dnovým“ uzlinám.

Krystalky močoviny se mohou usazovat také ve šlachové pochvě a tíhovém váčku kloubu nebo dokonce v kůži, např. v ušním boltci. Ukládají se však často i v ledvinách, kde zapříčiňují jejich postupné tvrdnutí nebo tvorbu ledvinových kamenů. Ledviny, vystavené tímto velké zátěží, nakonec nemohou řádně plnit svoji funkci a po čase selhávají.

Sklon k pakostnici je sice dědičný, ale i přes tuto vrozenou dispozici nemoc nemusí vždy propuknout. Mnohem častěji se jí dá zcela vyhnout, pokud se do jídelníčku důsledně zařazuje zásadotvorná strava s dostatečným množstvím zásaditých potravinových doplňků a v případě potřeby se redukuje tělesná váha.

Zvláště u dny je třeba dbát na pravidelnou denní dávku zásad s pH 7,5 nebo 8. Již během několika málo hodin po první dávce zřetelně pocítíte úspěch: bolesti poleví, klouby se stávají pohyblivější a zánětlivý otok splaskne.

Také zde se doporučuje dopřát si plnou vanu zásadité koupele s pH hodnotou 8,5. Aby byla co nejefektivnější, měla by trvat nejméně 2 až 3 hodiny, protože až tehdy se začne projevovat její účinek. Pakliže na závěr ještě jednou změříte pH vody, zjistíte, že výrazně klesla, jak se z vašeho přetíženého organismu uvolnily kyseliny.

► Viz také *Klouby*

Dýchací cesty

Pokud jsou vaše dýchací cesty často nebo neustále zatěžovány, precitlivěle reagují na zimu a průvan, jste často nachlazení nebo máte zvětšené mandle, dráždivý kašel nebo stále plný nos, měli byste přezkoušet svůj stav kyselosti. Uvedené příznaky se většinou rychle ztratí, jakmile se obnoví acidobazická rovnováha.

► Viz také *Astma, Bronchitida*

Ekzémy

Všechny svědicí, zánětlivé změny na kůži, i když jsou alergického původu, vyžadují důsledné odkyselení těla, neboť ve většině případů je to právě přílišná kyselost tělních tekutin, na niž lymfatický a imunitní systém velmi prudce reaguje. Jako následek se objeví ekzémy. Léčbu zde výrazně podpoří alespoň dvouhodinové zásadité koupele, při nichž se kyseliny povrchově vylučují pokožkou.

► Viz také *Alergie, Kožní onemocnění*

Endokrinní žlázy

Překyslením může dojít k poruchám v činnosti žláz – všeobecně k snížené produkci a vyměšování a konkrétně u štítné žlázy především k její zvýšené činnosti. Přezkoušejte, v jakém stavu je poměr kyselin a zásad v těle a učiňte náležitá opatření, aby se opět zharmonizoval (*viz kapitola 3*).

Gastritida – zánět žaludku

Zánět žaludku je zánětem žaludeční sliznice, který vzniká jako následek přílišné produkce žaludečních kyselin. Vlastní příčinou je však akutní nedostatek zásaditých látek, které jsou potřebné k tomu, aby udržely acidobazickou rovnováhu. Pokud tento stav setrvává a kyselin je v žaludku příliš mnoho, napadnou ochranný povlak sliznice a mohou se začít tvořit vředy. Je proto vhodné dodat dostatečné množství zásad již při prvních příznacích žaludečních potíží, a tak vyrovnat narušenou rovnováhu.

► Viz také *Žaludeční potíže*

Hemeroidy

Hemeroidy nás upozorňují na to, že míra kyselin v tělních tekutinách je na pováženou, takže je nutná pomoc, aby se zabránilo nejhoršímu. V případě, kdy jsou již otevřené a krvácejí, nám sdělují, že tělo nevidí jinou možnost než se „otevřít“ někde jinde, kde dosud nebyl žádný otvor, jen aby si zajistilo přežití. Velmi nebezpečné by teď bylo operativní odstranění hemeroidů nebo je naopak nechat bez povšimnutí, neboť tím by se tělu uzavřel jeho nouzový ventil a překyselenost by nadále postupovala.

Také u žen se po porodu občas vyskytnou hemeroidy. Stává se to proto, že během těhotenství, kdy se ztrácí menstruace, se kyseliny přestanou vylučovat přirozenou cestou a musí tudíž někde „zaparkovat“. Běžně se však již po první menstruaci zahojí.

Toto onemocnění neberte na lehkou váhu, nýbrž je chápejte jako bezpečnostní signál a výzvu ihned tělu

pomoci. S odstraněním kyselin zmizí velmi rychle i hemeroidy, a dokud si udržíte acidobazickou rovnováhu, víc se neobjeví.

Horečka

Horečka je velmi účinný prostředek, jímž se tělo brání proti infekci a zároveň odstraňuje nestravitelné rostlinné zbytky potravy. Z toho důvodu by neměla být potlačována. Může mít mnoho příčin, ale v každém případě okamžité odkyselení těla přináší organismu jisté odlehčení. Při horečce většinou nemá člověk chuť k jídlu, měl by však pít alespoň dostatek zásaditých nápojů tak dlouho, dokud horečka nezmizí přirozenou cestou.

Infarkt myokardu

Infarkt může mít mnoho příčin: nadváhu, nedostatečný pohyb, vysoký tlak, stres, starosti, úzkost či agresi, nikotin nebo alkohol – pokud máme jmenovat alespoň některé z nich. Avšak předpokladem, že vůbec k infarktu dojde, je mnohaleté překyselení těla, jež vyvrcholí do takové míry, kterou již nelze vyrovnat.

V překyselených částech těla dochází k ztuhnutí červených krvinek (*viz kapitola 6*), prudce selhává zásobování živinami a následuje částečné odumření tkáně (nekróza). Nemusíme to nechat dojít až takhle daleko, pokud si včas všimneme hrozícího nebezpečí a okamžitě zajistíme dostatečný přísun zásaditých látek. V návaznosti na komplexní uzdravení kyselozásaditého prostředí se mohou procesy látkové výmě-

ny v poškozených částech srdce natolik vylepšit, že ani sebevětší zátěž nemusí již vyústit ve zhroucení.

V roce 1928 náhodně objevil německý kardiolog, že strofantin, glykosid ze semen krutikvětů, dokáže ochránit před infarktem a odstranit také anginu pectoris. Je-li při srdeční zátěži průběžně podáván, pacient se zbaví svých potíží a nebezpečí infarktu zmizí. Přitom je zcela nepodstatné, jestli se lék podává nitrožilně nebo v tabletách.

Příčina tohoto úspěchu zůstávala dlouho neobjasněná, dokud nebylo zjištěno, že srdeční sval, poškozený překyselením, nemůže optimálně využít kyslík. Proto vzniká angina pectoris a v případě velmi razantního překyselení dochází k infarktu. Strofantin podporuje činnost srdečního svalu při vstřebávání kyslíku takovou měrou, že silně redukuje překyselenost organismu, a pokud je podáván nepřetržitě, dosáhne toho, že se vztah mezi kyselinami a zásadami opět vyrovná.

Přitom první fáze zatížení srdce bychom mohli hledat převážně v dětství, tedy desítky let před infarktem. Jednostranná civilizační strava, nedostatek pohybu a kouření (často již od raného dětství) přispívají k zvyšování počtu a velikosti usazenin v arteriích. Příliš málo se také dbá na přímou souvislost mezi srdcem a psychikou. Na vnitřní stěně věnčité cévy, stejně jako na povrchu mozku, se vyskytuje nepřeborné množství receptorů stresových hormonů. Jsou-li psychické zátěže nedostatečně zpracovány nebo dokonce vůbec ne, vzniká trvalé psychické vyčerpání, z něhož se touto cestou také může vyvinout angina pectoris nebo infarkt.

Tělo proto potřebuje mít neustále k dispozici určitý potenciál, jímž by mohlo ihned odbourat jakékoliv za-

tížení, a to ještě *dříve*, než by došlo k poškození srdce. Vedle nepřetržitého odkyselování prospěje přetěžovanému srdci rovněž vitamin E, stejně jako omega-3-mastné kyseliny a kyselina listová (vitamin B-komplex).

Pokud průtok krve tkáňovými vlasečnicemi klesne silně pod požadovanou hodnotu, pak ani velké množství zásad nevystačí k tomu, aby kyselost v tkáni byla dostatečně neutralizována, a hrozí nebezpečí mrtvice nebo infarktu. Při včasném odkyselení se tomu dá snadno předejít, neboť mrtvice ani infarkt nejsou nemocemi v pravém slova smyslu, nýbrž pouze následky přílišné kyselosti tělesných tekutin.

Budete-li někdy shodou okolností nuceni dát první pomoc při mozkové nebo srdeční příhodě, pak nejúčinnějším opatřením je jediné – ihned začít otírat celé tělo nemocného silně zásaditým roztokem. Tím může být např. soda nebo některá zásaditá koupelová sůl. Rozpusťte plnou polévkovou lžiči prášku nebo soli v litru vody a v otírání vytrvejte až do příjezdu lékaře. Pokud je to možné, ještě předtím dejte postiženému vypít sklenici vody, ve které jste rozpustili vrchovatou *lžičku* zaživací sody či směsi (*viz str. 38*). Je to to nejlepší, co pro něj můžete udělat. Je celkem možné, že již po tomto zásahu záchvat přejde, minimálně však tím zabráníte dalekosáhlejšímu poškození.

► Viz také *Ukládání cholesterolu, Mozková mrtvice*

Klouby

Překyselení v kloubech může způsobit omezení v pohybech, ztuhnutí a bolesti. Při bolestech kloubů by si měl člověk ihned dopřát koupel s pH hodnotou 8,5. Většinou již ve vaně akutní bolesti odeznívají. Při

úporných bolestech je třeba koupel opakovat, přičemž důležitou roli hraje její trvání. Při bolestech kloubů se doporučuje zůstat v koupeli dvě až tři hodiny, aby se dosáhlo výrazného účinku. Pokud se k tomu ještě přidá pročišťovací čaj, zmizí v krátké době omezený rozsah pohybů i ztuhnutí kloubů, a vy znovu zažijete mladistvou pružnost.

► Viz také *Artritida, Dna a Revma*

Kostra

Odbourání minerálních látek v kostech může vést k osteoporóze, osteomalazii (měknutí kostí), rachitidě (křivici), opakovaným zlomeninám a jejich zpomalenému hojení. Také časté loupání v kloubech, především po ránu, natažené šlachy a stěhovavé bolesti, stejně jako časté záněty kloubních vazů mají svůj původ v překyselení organismu. Jako preventivní i léčebné opatření by se měl zavést důkladný odkyselovací program a obsáhlé doplnění minerálních látek.

► Viz také *Klouby, Osteoporóza*

Kožní problémy

Se svými 20 kilogramy váhy a téměř s 2 krychlovými metry plochy je kůže náš největší orgán. Tělo se snaží zbavit přebytečných kyselin kůží. Jestliže se mu to zcela nedaří, protože se málo potíme, objevují se ekzémy, vřidky, lišej a akné. Mezi další následky patří silné zarudnutí, příliš suchá nebo popraskaná pokožka, neustálé svědění, pobledlá až mrtvolně bledá tvář, nečistá pleť, trudovina a hnědé skvrny. Dokonce i na celulitidě a změnách vazivového pojiva se překysele-

nost částečně podílí, neboť tělo ukládá nadbytečné kyseliny především ve vazivu. Také vytrvalý zánět šlachové pochvy a samozřejmě záněty žaludku, střev a sliznic, stejně jako kopřivku a plísňová onemocnění má na svědomí překyselení těla.

Všechny tyto příznaky jsou v podstatě voláním o pomoc. Avšak i těžké kožní nemoci se mohou výrazně zlepšit nebo i vyléčit, jakmile se organismus odkyselí.

Kůže je přirozený ochranný „oděv“ našeho těla. Velmi citlivě reaguje na jakékoliv vlivy životního prostředí, avšak především odráží obraz vnitřní situace – skutečná krása přichází zevnitř. Jelikož kůže a střeva spolu velmi těsně souvisejí, je třeba při každém kožním onemocnění přihlídnout k tomu, zda jsou střeva v pořádku nebo se již uzdravují. Tím nejdůležitějším krokem k vyléčení je přitom opět odkyselení těla za pomoci zásadotvorné stravy a potravinových doplňků. Teprve potom mohou mít účinek i další léčebná opatření.

Kolageny tvoří základ našeho pojivového vaziva a starají se o to, aby pokožka zůstala hladká a pružná. Přitahují však na sebe kyseliny, čímž způsobují poškození kůže, která přestává být elastická a předčasně stárne. Tomuto procesu můžeme účinně předejít. Především každodenní přísun zásad velmi rychle prokáže výrazné zlepšení a pravidelné zásadité koupele urychlí léčebné účinky.

► Viz také *Ekzémy, Vyrážka*

Krevní tlak

Příliš nízký nebo naopak příliš vysoký krevní tlak, jeho kolísání stejně jako špatná cirkulace krve, sklon ke

krvácení nebo zvýšené hodnoty cholesterolu a močovin v krvi – to vše může být také podmíněno průmírou kyselosti tělních tekutin.

Vysoký krevní tlak zřetelně narušuje životní pohodu a je zodpovědný za poruchy erekce a orgasmu. Stejně tak i zrakové potíže, pocity na omdlení či bolesti hlavy mohou mít původ v trvalém překyselení těla. Vysoký tlak je však především velice rizikovým faktorem pro srdeční a mozkovou příhodu.

Vysoký tlak silně zatěžuje cévní stěny, omezuje rozvod kyslíku k srdečnímu svalu, a tím do celého organismu. Důsledné odkyselení těla má rychlý pozitivní účinek na krevní tlak. Jakmile se strava obohatí o zásadité potravinové doplňky, hodnoty cholesterolu a triglycerinu, jež rovněž patří mezi rizikové faktory oběhových onemocnění, výrazně klesnou a životní kvalita se zřetelnělepší.

Krise během půstu

Vedle úbytku váhy dochází při půstu i k náhlému uvolňování kyselin, jež byly dosud vázány v tukových buňkách, a začnou znovu cirkulovat v těle. Pokud nyní nepomůžete tělu, může dojít k jejich shlukování, protože tělo je nedokáže tak rychle neutralizovat. V nejhorším případě tato situace způsobí infarkt nebo mozkovou příhodu. Tak dalece to však nemusí dojít. Pokud chcete držet půst, umožněte preventivně svému tělu velký přísun zásaditých látek, aby mělo dostatečné rezervy a mohlo se vypořádat se všemi uvolněnými kyselinami. Tak se zamezí obávané krizi.

Mateřská znaménka

Mateřská znaménka jsou jakási „mini-opatření“ proti zvýšené kyselosti těla. Upozorňují na to, že tělo je již delší dobu zaplavováno kyselinami a že při odstraňování neutralizovaných kyselin organismus došel až na konec svých sil. Zároveň jsou i jakýmsi voláním o pomoc – tělo nutně potřebuje náležitou odkyselovací kúru.

Meziobratlové ploténky

Při překyselení těla ztrácejí fosfát vápníku jak klouby, tak i meziobratlové ploténky. Pokud se tato situace včas nezastaví, ploténky, jež jsou převážně tvořeny kolagenem, se postupně scvrkávají a nemohou již nadále spolehlivě plnit svoji funkci. Zplošťují se a ztrácejí pružnost, snadno dochází k takzvanému výhřezu ploténky nebo k různým anomáliím na páteři.

Při všech problémech s ploténkami by se měl neustále sledovat stav odkyselování těla a jednou denně doplňovat přísun minerálních látek o pH hodnotě 7,5. Velmi často vystačí jen toto opatření, aby se potíže úplně ztratily a znovu se dosáhlo mladistvé pohyblivosti.

Mozková mrtvice

Podle nových poznatků je i mrtvice následkem překyselení, podobně jako infarkt, neboť u obou záchvatů se jedná o místně ohraničenou blokádu prokrvení, a to převážně tkáňových vlásečnic. Mozková mrtvice se sice projeví jako náhlý „záchvat“, ale akutní katastrofu často

předchází již několik let překyselování, jež se vždy čas od času ohlásí nějakou přechodnou poruchou.

Když se tyto „varovné signály“ včas rozpoznají, mnohem se dá ještě zabránit. Pokud je však dlouhodobá zátěž příliš velká, vede k trvalému sebepoškození a jeho rozšíření. Následky postihnou především oba orgány s největší potřebou a obratem látkové výměny – mozek a srdce. Podrobný popis těchto pochodů a možných terapeutických zákroků najdete v předchozí části knihy (*viz kapitola 3*).

► Viz také *Krevní tlak, Infarkt*

Mykóza – plíseň

Překyselené tělo nabízí ideální prostředí různým choroboplodným plísním. Umožňuje například, aby se plíseň *candida albicans*, jež sama dodatečně přispívá ke kyselému zatížení těla, usadila a rozmnožila. Také zde je naprosto nutné pravidelné a důkladné odkyselování, aby patogenní plíseň ztratila „živnou“ půdu.

► Viz také *Plísňová infekce*

Náhlá ztráta sluchu

Stále častěji trpí lidé náhlou ztrátou sluchu v jednom uchu, zřídka v obou uších. Většinou ji doprovázejí rušivé šumy či tóny nebo i pocity závratě a tlaku. V žádném případě by člověk neměl brát toto postižení na lehkou váhu, nýbrž radši ihned vyhledat odbornou pomoc. Za tyto potíže je odpovědné narušené prokrvování vnitřního ucha, příčinou může být virová infekce, stres, psychická zátěž nebo velký hluk. Především je to však překyselení těla.

Když dojde ke sraženině červených krvinek, způsobené kyselým prostředím, nemohou již protékat jemnými vlásečnicemi vnitřního ucha, a dokonce je mohou ucpat. Tak dochází k určité formě infarktu.

V akutním případě je třeba ihned navštívit lékaře, ale jako první pomoc vystačí, když vypijete sklenici vody s 5 gramy sody a do postiženého ucha dáte chomáček vaty, namočený v zásaditém roztoku. I když to lékař nebude považovat za nutné opatření, je zcela možné, že se jím příznaky zmenší nebo dokonce zmizí. Novým potížím můžete předejít, pokud budete konzumovat převážně zásaditou stravu a ještě ji doplníte zásaditou výživou.

Soda zde slouží pouze jako prostředek první pomoci, a ne jako trvalé řešení. Ačkoliv účinkuje nejpočetněji, tělu nezajistí dostatečné množství minerálních látek. Pokud svému tělu denně nabídnete dávku minerálů o pH hodnotě 7,5 jednotek, jste na nejlepší cestě k uzdravení.

► Viz také *Poruchy prokrvování*

Namožené svalstvo

Takzvané namožení svalu vzniká následkem momentálního, nárazového přísunu kyseliny mléčné, jež se ve svalech tvoří při velké fyzické námaze. Můžeme se tomu snadno vyhnout, když ještě před sportem, tzn. asi 2 až 3 hodiny předem, zajistíme tělu přísun zásaditých látek buďto ve směsi minerálů, nebo v nějakém elektrolytickém nápoji.

Bezprostředně po sportu nebo fyzicky namáhavé práci je potřebná alespoň hodinová koupel se zásaditou

přísadou. Již po čtvrt hodině však zřetelně ucítíte ve svalech uvolnění. Jestliže budete toto opatření důkladně provádět, již nikdy nemusíte trpět podobnými bolestmi.

► Viz také *Překyselení během sportu*

Návaly horka

Na začátku menopauzy s mnoha změnami s ní spojenými se tělo po určitou dobu snaží spálit přebývající kyseliny takzvanými „návaly horka“. Je to velmi důmyslné opatření, neboť během přechodu odpadá přirozené vylučování kyselin s krví při pravidelné menstruaci a tělo si hledá nový způsob neutralizace. Proto není vhodné tento důležitý proces oslabovat nebo dokonce zcela potlačovat užíváním různých léků, a to i když příznaky mohou být velmi nepříjemné. Vhodnější je pomoci tělu účinněji důkladným odkyselením, takže návaly horka nebudou již zapotřebí a samy od sebe se vytratí.

► Viz také *Potíže při menopauze*

Nehty

Přílišná kyselost organismu zapříčiňuje lámavost nehtů. Jsou měkčí, třepí se a vznikají na nich rýhy a bílé skvrny. Tyto potíže mizí poté, co se znovu vyrovná poměr mezi kyselinami a zásadami.

Neplodnost

Jak důležitá je kyselozásaditá rovnováha pro těhotenství, rozpoznáme již z toho, že plodová voda, pokud je v optimálním, tedy přirozeném stavu, má pH hod-

notu 8,5. Udržet ji v této výši představuje pro tělo neuvěřitelnou námahu, zvláště když pH okolní tkáně se pohybuje sotva kolem 6,5 nebo dokonce i méně. Proto se mnohokrát ani nepodaří otěhotnět, i když touha po dítěti je sebevětší a ostatní vnější okolnosti sebeoptimálnější.

Především užívání antikoncepčních pilulek způsobuje nepřirozené hromadění kyselin a mnohé z žen tak zůstávají bezdětné, protože překyselený organismus není schopen „početí“.

Pokud plánujete těhotenství, měly byste se tudíž již měsíce *předtím* postarat o přirozenou acidobazickou rovnováhu, aby se dítě mohlo vyvíjet v harmonickém prostředí a začít život bez zdravotního zatížení či dokonce znetvoření. Ale i pro samotnou ženu a budoucí matku je odkyselení velmi důležité. V případě naléhavé potřeby odnímá plod z rezerv matčina tělo to, co sám potřebuje, takže matka naopak začne trpět nedostatkem živin.

Příliš kyselá vazivová tkáň se po porodu nemusí již vrátit do původního stavu. Jako pozůstatek po těhotenství přetrvávají u některých žen po celý život nejen těhotenské pajizévký, nýbrž často i změněná postava, což pro mnohé může být velmi frustrující – a přitom zcela zbytečné.

Mimochodem již před porodem můžete navázat kontakt s duší dítěte, které k vám časem zavítá. Můžete mu „říci“, že se na ně moc těšíte, a zajímat se o to, co se má udělat, aby byl porod pro matku i dítě naplňujícím zážitkem. Tak se stane, že dítě bude již dlouho před porodem živou částí vaší rodiny, a kontakt s ním vám otevře zcela nové možnosti komunikace.

► Viz také *Antikoncepce, Poruchy potence*

Nervová soustava

Nervová soustava je překyselením těla neustále zatěžována. Podrážděnost, zvýšená přecitlivělost na bolesti, apatie, snadná unavitelnost, trvalé či „bludné“ neuralgie a poruchy spánku patří mezi typické příznaky. K jejich odstranění použijte již popsané metody odkyselení.

► Viz také *Neuralgie*

Nesoustředěnost

Jestliže tělo již dlouhou dobu trpí přílišnou kyselostí, způsobuje to jak nedostatečné prokrvování mozku, rychle nastupující únavu, zhoršující se výkonnost, tak i podrážděnost a poruchy koncentrace. Tyto příznaky, jež se často vyskytují léta, mohou zmizet během několika dnů, jakmile se opět vyváží vztah mezi kyselinami a zásadami. Pak znovu pocítíte energii i téměř zapomenutou chuť tvořit a něco podnikat, jež vám dovolí plnit a řešit takové úlohy, na něž byste si předtím již vůbec netroufli.

► Viz také *Poruchy prokrvování*

Nespavost – poruchy spánku

Jelikož překyselení má na tělo vysloveně dráždivý účinek, je pochopitelné, že i tvrdošijné poruchy spánku často zmizí odkyselením organismu. Překyselení zabraňuje tomu, aby se tělo uvolnilo přirozenou cestou, a udržuje sympatikus také ve stavu trvalého napětí a ve střehu, i když si to člověk sám vůbec nepřeje. Na druhé straně se postupně projevuje vyčer-

pávající únava, která však nevede k opravdu osvěžujícímu spánku. Takže trpíte-li poruchami spánku, důkladné odkyselení vám od nich každopádně může pomoci.

Neuralgie – ostrá nervová bolest

Pojivová tkáň obklopuje nervy jako ochranný obal. Při zatížení organismu přemírou kyselin je zároveň i jejich hlavní zásobárnou. Z toho je zřejmé, že překyselení těla vždy zasáhne i nervy. Často bývá kyselost tak vysoká, že se kyseliny začnou usazovat i ve svalech a vyvolávají v nich křečovitě stahy. Nervová vlákna přitom mohou být velmi bolestivě přiskřípnuta.

Neuralgii lze chápat jako volání o pomoc organismu, jehož nervová soustava je trvale vystavena velké zátěži. Pokud se ihned postaráte o dostatečný přísun zásaditých látek, bolesti odezní celkem v krátkosti. V akutním případě postačí podat lehce vrchovatou lžičku jedlé sody, kterou rozpustíte ve sklenici vody. Přejdem na zásaditou stravu se porušená acidobazická rovnováha znovu obnoví. Zásadité koupele účinně podpoří tato opatření a léčbu výrazně urychlí.

Obezita

Nadměrná váha není jen optický nedostatek, nýbrž ze zdravotního hlediska také riziko. Tukové buňky na sebe vážou jedy, takže tukové polštáře se velmi rychle stávají skládkou nebezpečného odpadu. Psychická zátěž, jež je s tím spojená, připravuje vhodné podmínky pro nemoci všeho druhu. A to od drobných zátěží

přes chřipku, revmatické záchvaty, nežity a ledvinovou dostatečnost až po rakovinu.

Zásobárny odpadních látek jsou obzvláště nebezpečné při účinné redukční dietě, neboť tehdy se znovu aktivizuje velké množství již neutralizovaných kyselin, které se rychle dostávají do krevního oběhu. Tělo se tím může natolik zatížit, že dojde ke kolapsu, infarktu nebo mozkové mrtvici. Proto byste měli ještě před plánovanou dietou tělo důkladně odkyselit.

Náš organismus neustále spotřebovává energii, takže při hubnutí samozřejmě také, a vždy přitom sáhne po zdrojích, které jsou nejsnadněji dostupné. To znamená, že dokud budete jíst cukr, bude spalování tuků zastaveno. Kromě toho je překyselený organismus nucen k tomu, aby neustále tvořil nové tukové buňky a s jejich pomocí se vypořádal s přísunem sice nepotřebných, ale jedovatých látek. Prvním krokem jak začít odbourávat nadváhu je proto vždy důkladné odkyselení těla.

Rozlišujeme dva druhy tloušťky. Do první skupiny patří lidé, kteří svoji nadváhu získali díky přerostlým tukovým buňkám, a ve druhé jsou ti, u nichž se v těle hromadí voda potřebná pro ředění přebytečných kyselin. Tito lidé mají pak oteklé celé tělo, jako by se vytvořil jakýsi „celotělový“ edém. Podle typu tloušťky je třeba zvolit odpovídající, tedy naprosto rozdílná opatření, přičemž odkyselení je úspěšné u obou. Postižení z první skupiny musí zredukovat příjem kalorií a zvýšit jejich spotřebu dostatečným pohybem, aby zhubli. Druhá skupina zhubne překvapivě rychle a snadno již samotným odkyselením.

Tímto odlehčením organismu se uvolní energie, takže řešení běžných, všedních povinností vám půjde

mnohem snadněji od ruky a znovu budete zvládat věci, na které jste si předtím již netroufli. Nakonec se tím celý váš život pozitivně promění.

Oční problémy

Řada různých očních poruch, jako např. šedý zákal, jsou často následky vysoké kyselosti těla. Na tento stav upozorňují i další příznaky, jako svědění očí, začervenání spojivky nebo přecitlivělost na světlo. Překyselení snižuje pohyblivost malých očních svalů a zakaluje čočku. Vzhledem k tomu, že výměna tekutin v očních komorách probíhá velmi pomalu, úspěšné léčení tu potřebuje delší čas. Avšak po několika měsících se zlepšení již nedá přehlédnout – a to i při makulární degeneraci.

Onemocnění jater

Játra jsou centrálním řídicím orgánem zabezpečujícím rovnováhu mezi kyselými a zásaditými látkami v těle. Při tvorbě žluče spotřebují velké množství minerálů a žaludek, jež štěpí kuchyňskou sůl, je přitom jejich hlavním dodavatelem. Přijímá-li organismus z potravy příliš málo zásaditých látek, žaludek musí produkovat větší množství kyselin, aby mohl tělu doplnit zásady, které následně vznikají. Takže na základě jejich nedostatku dochází nakonec k překyselení žaludku a tím i k neustálému zatěžování jater, jež nejsou schopny uspokojivě plnit svoje rozmanité úlohy a později mohou dokonce zcela selhat.

Při oslabení jater je proto vždy třeba nejdříve zajistit dostatečný přísun zásaditých látek. To je možné

nejen zásaditou stravou, ale i směsí minerálů, bohatou na zásadité látky (*viz str. 38*), kterou si můžete nechat připravit v lékárně. Žaludek a játra se poté opět zotaví a budou natolik dobře plnit svoji funkci, že vaše tělo jen rozkvetne.

Onemocnění ledvin

Téměř všechna onemocnění ledvin jsou těsně spjata s překyselením tělesných kyselin, což si může každý lehce ověřit testovacími papírky. Ledviny totiž z velké části zajišťují vylučování přebytečných a škodlivých kyselin z organismu. Proto je také třeba dbát na přísun zinku, neboť jeho nedostatek může způsobit, že se v těle bude tvořit jen neuspokojivé množství enzymu, jež je pro vylučování kyselin velmi důležitý.

Čím více v těle převládají kyseliny, o to méně se mohou ledviny zapojit do vyměšování, takže se celý proces dostává do začarovaného kruhu. Kvůli vysokému podílu kyselin nemohou ledviny dostatečně vylučovat, což vede k dalšímu zvýšení kyselosti těla a to zase k stále nižší schopnosti ledvin zbavit se kyselin. V každém případě musíte při tomto onemocnění začít hodně pít, abyste ledvinám ulehčili v jejich činnosti. To znamená běžně vypít alespoň 2,5 litru tekutin denně, při onemocnění přiměřeně víc.

Také pocity podrážděnosti či pálení při močení, ledvinové nebo močové kamínky zřetelně ukazují na vysoký obsah kyselin v moči. Zde je velmi důležité výrazně zvýšit nejen množství tekutin, ale také množství zásadité směsi, kterou použijete na odkyselení organismu. Nikdy byste neměli podat méně než jednu plnou lžičku směsi, jelikož menší množství zásad,

jež na sebe vážou kyseliny, by nestačilo neutralizovat přítomné kyseliny ani nemohlo podpořit ledviny při jejich detoxikační činnosti. Člověk by se potom nemusel cítit dobře a mohl by dojít k přesvědčení, že odkyselování nemá žádný efekt, že nic nepřináší. A přitom pouze množství směsi bylo nedostačující, aby mohlo opravdu pomoci.

Oslabená imunita

Za předpokladu, že je náš imunitní systém plně aktivní, brání se po celý život záplavě zárodků různých nemocí, aniž bychom něco z toho zpozorovali. Tělo napne síly a nasadí celou řadu navzájem sladěných ochranných opatření, aby zlikvidoval každý vir a každou bakterii, neboť jinak hrozí nebezpečí, že se začnou nerušeně rozmnožovat. Toto probíhá již dlouho předtím, než se vůbec projeví nějaké narušení zdravotního stavu.

Pokud je však obranyschopnost organismu snížena v důsledku nepřírodných životních návyků nebo špatné výživy, tělo již nedokáže optimálně plnit svoje úkoly. Naši imunitu narušuje především časté nebo dokonce trvalé překyselení. Na takové zatížení reaguje tělo neustálou únavou, omezeným výkonem, bolestmi hlavy nebo trávicími potížemi, neboť signalizuje, že potřebuje pomoc. Všechny funkční dráhy našeho těla jsou spolu propojené a navzájem na sobě závislé. Kyselozásaditá rovnováha je velmi důležitým, dokonce snad nejdůležitějším předpokladem pro optimálně fungující imunitní systém, jenž by udržoval naše tělo zdravé a vitální.

► Viz také *Alergie*

Osteoporóza – řídnutí kostní tkáně

Než mohou být kyseliny vyloučeny z těla, musí být nejdříve neutralizovány za pomoci zásaditých látek. Není-li k dispozici dostatek zásad z potravin, musí tělo sáhnout do svých rezerv, především do kloubů, v nichž je vysoký obsah vápníku. Vápník hraje v organismu velmi důležitou roli. Reguluje činnost srdce, dráždivost svalů a nervů a srážlivost krve. Jeho největší zásobárnou je kosterní soustava, ovšem i tam má vlastní důležitou funkci, ačkoli zůstává zpočátku bez povšimnutí. Při každé maximální hodnotě kyselin, při níž se tělo dostane až na hranici svých rezerv, se vždy ztratí něco z kloubní tkáně, až nakonec dojde k osteoporóze.

Slovo „osteoporóza“ znamená „porézní“ neboli pórovité kosti a přesně tím vystihuje danou situaci. Především ženy po přechodu jsou tímto problémem ohroženy, neboť denně přijímají v průměru pouze 600 až 700 mg vápníku, což představuje sotva polovinu skutečně potřebného množství. O důležitý vápník nás jinak připravuje také alkohol, nikotin, kofein a cukr, jež tvoří půdu pro kyselou látkovou výměnu. Osteoporóza tudíž není projevem opotřebení, její základy můžeme najít často již v dětství.

Nepostačující přísun vápníku v dětství vede k tomu, že kosti nedosáhnou optimální denzity, takže ani zásoby vápníku nemohou být dostatečné. Při výstavbě jeho rezerv v těle hraje obzvláště důležitou roli organicky vázaný vápník ze zeleniny. Vápník z mléka a mléčných produktů již takový význam nemá. Aby se zvýšila stabilita kostí, vedle vápníku potřebuje tělo také dostatek vitamínu C, neboť tento vi-

tamin podporuje tvorbu prokolagenu a kolagenu, jež představují základnu pro stavbu kostní hmoty.

Osteoporóza se u žen často připomíná již před menopauzou bolestmi v zádech, kulatými zády a vystrčeným břichem, a to obzvláště tehdy, jestliže již léta chybí dostatek estrogenu v těle. V takovém případě by bylo zapotřebí nechat si změřit kostní denzitu.

Na postupu je také takzvaná juvenilní osteoporóza, kterou vyvolávají nejen hormonální poruchy, ale také mnohaletý nedostatek vápníku, hořčiku a stavebních látek, z nichž jmenujme především kolagen. Časté zneužívání projímadel, stejně jako jednostranné diety podporují vyplavování hodnotných minerálních látek či elektrolytů.

Narůstající překyselení trvale poškozuje vedlejší funkci ledvin, jež je velmi potřebná k tomu, aby se vůbec mohla uskutečnit „implantace“ důležitých minerálů do kostí. Snížili-li se hormonální hladina, průběh osteoporózy se urychluje.

Také alkohol omezuje syntézu bílkovin, při níž se tvoří pružná hmota kostí. Čokoláda a kakao – kvůli svému vysokému obsahu kyseliny oxalové – odnímají vápník z kostí. Ale také káva, zmrzlina, hotové pudinky a omáčky, stejně jako vařený špenát nebo rebarbora tento proces dále zrychlují. Sladké zákusky připravují ideální živnou půdu pro plíseň *kandidu*, jež velmi silně poškozuje střevní flóru, takže ani nemůže dojít k řádnému vstřebávání vápníku. Toto vše podporuje další rozvoj osteoporózy.

Většina žen trpí na časté zácpy. Je to známka toho, že střeva nejsou zcela v pořádku. Při zácpě se dramaticky snižuje schopnost těla přijímat vápník, takže kosti, které jsou kvůli překyselení těla jakoby „vylou-

hované“, nemohou doplnit ztracené minerální látky. V této situaci nepomůže ani dodatečné cílené podávání vápníku, neboť střeva ho stejně nedokážou vstřebat. Zde je možné doporučit takzvanou colonhydroterapii (viz str. 45), která pomůže pročistit zatížená střeva a podpoří jejich funkci. Časté zácpy jinak vyžadují užívat projímadla, která od ní pomohou. Ale na druhou stranu ubírají tělu a kostem vápník, a tudíž také přispívají k šíření osteoporózy.

Dokud se nepodaří, aby střeva opět začala vstřebávat vápník, je o to důležitější doplňovat minerální látky kůží. Doporučuji zásadité koupele o pH hodnotě od 7,5 do 8,5 po dobu minimálně jedné hodiny, ještě lépe 2 nebo 3 hodin, ve vodě teplé 35 až 38 °C (ne teplejší, aby se příliš nezatížil krevní oběh). Kromě toho můžete zkusit ještě něco jiného: namočit noční košili a ponožky do zásaditého roztoku, lehce vyždímat, usušit a na noc obléci. Tak dostane tělo po dobu vašeho spánku dodatečný přísun zásad a může se remineralizovat a regenerovat.

► Viz také *Kostrá, Potíže při menopauze*

Pálení žáby

Žaludek tvoří ve svých nástěnných buňkách velice silnou kyselinu solnou, potřebnou k zažívání, zatímco z kuchyňské soli, kyseliny uhličité a vody získává biochemickou reakcí kyselinu solnou a natriumbikarbonát. Ten se vstřebává do krve a je přijímán orgány, jako jsou játra, žlučník, slinivka břišní a tenké střevo, jež potřebují zásadité látky. Spotřebují-li tyto orgány více zásad, než je jich v těle k dispozici, žaludek musí „vyrobit“ víc natriumbikarbonátu. Zároveň však při-

tom vzniká nadměrné množství kyseliny solné – a právě tu pak cítíme jako pálení žáhy.

Jestliže se začnete zásaditě stravovat a jednou denně nabídnete svému tělu přísun zásaditých látek, takže všechny orgány budou moci pracovat v optimálním prostředí, pálení žáhy se již víc neobjeví.

Pokud se přesto někdy přihodí, že vás po požití nějakého zásaditého přípravku začne pálit žáha, můžete nabýt dojmu, že tělu asi moc nesvědčí. Opak je však pravdou. Jakmile se zásadité látky bohatě doplní, tělo využívá této příležitosti k odstranění nahromaděných kyselin, což může proběhnout tak razantně, že to člověk znovu pociťuje jako pálení žáhy. V takovém případě byste neměli ihned vysadit tolik potřebné zásady, nýbrž si hned vzápětí vzít ještě jednu dávku. Pak již pálení zmizí, neboť uvolněné kyseliny se tím zcela neutralizují.

► Viz také *Žaludeční potíže*

Paradentóza

Paradentóza patří mezi zátěže těla, kterým se dá celkem snadno vyhnout, neboť není vlastně nemocí, nýbrž jen důsledkem nějakého nedostatku v organismu. Pojivovou tkáň oslabuje sice především překyselení těla, ale také nedostatek vitamínu C, jenž se podílí na tvorbě kolagenu. Pokud tělo pravidelně a důkladně zbavujete přebývajících kyselin a doplňujete chybějící minerály i potřebné množství vitamínu C, a to asi 3 gramy denně rozdělené do několika dávek, pak poznáte, jak se paradentóza den po dni poznenáhlu ztrácí. Brzy budete mít opět pevné a hladké dásně a paradentóza se už nikdy nevrátí.

► Viz také *Zuby*

Plísňové infekce

Na základě trvalého překyselení organismu trpí v současnosti téměř všichni lidé různými plísněmi, jež ve stále větší míře poškozují např. přirozené bakteriální osídlení střev. Velkou roli přitom hraje především zatížení plísní *kandidou*, která vylučuje jedovaté látky, jež poškozují oslabený organismus a navíc zvyšují jeho kyselost.

Důsledné odkyselení zde dokáže přímo zázraky, obzvlášť pokud jej doplníte mléčnými zakysanými potravinami jako např. jogurtem. Dva biojogurty bez přísad denně po dobu víc než jednoho týdne už přinesou citelné zlepšení. Velmi by však prospělo vydržet s jogurtovou kúrou víc než čtyři týdny. K svojí běžné stravě přidejte dva jogurty denně, přičemž klidně můžete čas od času vynechat i jedno z hlavních jídel. Tato jogurtová kúra je natolik účinná, že by vlastně měla být „na recept“.

► Viz také *Mykózy*

Poblavní orgány

Překyselení organismu může přivodit záněty, zčervenání nebo svědění jak pohlavních orgánů, tak i dělohy. V mnoha případech opět pomůže důkladné odkyselení a obnovení acidobazické rovnováhy.

Polyartritida – zánět několika kloubů současně

Tělo se snaží pomocí zásaditých látek neutralizovat přebývajících kyselin a vyloučit je. Je-li však kyselin příliš mnoho a zásaditých látek naopak příliš málo,

musí je organismus přechodně uložit ve vazivové tkáni, a to až do doby, než bude mít opět k dispozici dostatek zásad. V případě, že je úložná kapacita vaziva vyčerpána, kyseliny se nuceně usazují v dalších orgánech – ve svalcích a kloubech.

Ve vazivové tkáni jsou uloženy kyseliny vázány na kolagen, zatímco v ostatních částech těla musí být nejdříve přeměněny na soli. Právě tyto soli pravděpodobně způsobují revmatické záněty kloubů, přinejmenším je zřetelně zhoršují. Pokud vás trápí polyartritida, velmi vám pomůže, když si po určitou dobu budete poctivě zapisovat to, co jíte a pijete. Velmi brzy objevíte souvislost mezi kyselotvornými potravinami a záchvaty bolesti v kloubech.

Při těchto potížích jsou zásadité koupele obzvláště nepostradatelné. Na začátku léčby je zařaďte nejlépe každý den, později třikrát týdně 2 až 3 hodiny. Opět zde platí – čím déle, tím lépe. Voda by měla mít pH hodnotu 8,5, docílíte ji přidáním jedlé sody. Začnete-li do své stravy přednostně zařazovat potraviny a potravinové doplňky bohaté na zásady, vaše tělo vám poděkuje.

► Viz také *Artritida, Klouby*

Poruchy potence

Pravidelné odkyselování těla má neočekávaný a větší velmi potěšující vedlejší účinek – vzrůst libida a zmizení mnohdy dlouhotrvající poruchy potence. Oba účinky se dostaví často již pár dnů po začátku intenzivního odkyselování. Je to pochopitelné, když uvážíte, že důvod k poruchám potence lze hledat v nedostatečné činnosti žláz. Odkyselení jim bezpro-

středně odlehčí a podpoří jejich další činnost. Při problémech s prostatou je třeba také dbát na dostatečný přísun zinku, jehož bývá často výrazně málo. Budete sami velmi překvapeni, jak čilé může být vaše tělo, pokud mu trochu pomůžete.

Poruchy prokrvování

Každá jednotlivá buňka našeho těla potřebuje být neustále zásobena živinami, které rozvádí proudící krev, jež zároveň zajišťuje i odstraňování nepotřebných či odpadních látek. Nápor kyselých nestravitelných zbytků potravy se výrazně sníží po konzumaci zásadité stravy, musí však být ještě provázána dalšími zásaditými potravinovými doplňky, jelikož současná civilizační potrava je příliš zatížena vysokým obsahem kyselin. Pouze změnou stravy nebo stravovacích návyků by se předchozí mnohaleté zatížení nevyrovnalo.

Přemíra kyseliny způsobuje, že červené krvinky jsou stále méně pružné, až nakonec docela ztuhnou, takže jen stěží projdou úzkými vlásečnicemi a často je ucpávají.

Tento stav může přivodit infarkt nebo mozkovou příhodu, v lepším případě dochází minimálně k nedostatečné výživě těla a jeho špatnému zásobení kyslíkem. Tím trpí především nohy, jež jsou kvůli velkému zatížení svalstva odkázány na dostatečný přísun kyslíku. Aby nedošlo k trombóze nebo se nevytvořil bércový vřed, je nutné, aby při sebemenším problému s prokrvováním byl ihned přezkoušen stav kyselin v tělesných tekutinách a jednou denně se v potravinových doplňcích zajistilo odpovídající množství zásad.

► Viz také *Infarkt, Studené končetiny, Bércový vřed*

Potivé nohy

Je-li přísun kyselin tak velký, že přirozené vylučovací orgány samy na odkyselení nestačí, tělo si hledá náhradní orgán, který by mu pomohl splnit jeho úlohu. Jako „náhradní ledviny“ mohou posloužit např. i nohy. Pokud se vám nohy obzvláště silně potí, měli byste si nechat prohlédnout ledviny, neboť se dá předpokládat, že jejich funkce je něčím narušena. Jestliže vás nohy ještě k tomu i „pálí“, je zcela nezbytné co nejdříve omezit konzumaci masa. Neměli byste jíst především vepřové maso, neboť kyselina sírová, která při trávení vzniká v těle, vyvolává zmíněné pálení.

Zde opět pomohou každodenní zásadité koupele nohou. Potřebnou pH hodnotu 8,5 docílíte přidáním sody bikarbonské, kterou obdržíte volně v každé lékárně. Tyto koupele odstraní nejen problém se silným pocením, ale kromě toho odlehčí celému tělu a pročiští ho. Ještě účinnější by ovšem byly vanové zásadité koupele, při nichž hraje rozhodující roli, jak dlouho v nich setrváte. Koupele kratší než jednu hodinu ještě nemají ten správný účinek, nejvhodnější jsou dvou až tříhodinové. Teprve tehdy může spolehlivě proběhnout odkyselení a očista těla.

Potíže při menopauze

Každá žena pročišťuje a odkyseluje svůj organismus až do přechodu pravidelně každý měsíc při menstruaci. Po přechodu však tato možnost odpadá a ženy se náhle ocitnou v naprosto změněné situaci, na niž si látková výměna jen pozvolna zvyká. Neboť všechny

kyseliny, které do té doby vždy „parkovaly“ v těle až do začátku menstruace, musí teď tělo nově neutralizovat pouze vlastními silami, to znamená minerálními látkami, které odebere na jiném místě. Ženy tak během krátkého času ztrácejí hodnotné rezervy minerálů, a když je včas nedoplní, objeví se po menopauze následky v podobě revmatismu, osteoporózy, křečových žil a vypadávání vlasů.

Tento poznatek není nový. Již Hildegarda z Bingen* psala ve své knize *Physica: Žena vylučuje během svých plodných let jednou v měsíci svoje špatné šťávy*. To může být také důvod pro to, že ženy žijí (podle statistik) o několik let déle než muži. Také neztrácejí před přechodem vlasy – na rozdíl od mužů stejného věku, u nichž je vlasová pokožka, snadno dostupná zásobárna minerálních látek, využívána jako první. Schopnost ženského organismu vylučovat kyseliny touto přirozenou cestou však po přechodu končí.

Určitou dobu se tělo snaží neutralizovat přebývajících a hromadících se kyselin takzvanými „návaly horka“. Po ukončení této fáze začíná i ženský organismus odebírat k neutralizaci kyselin přístupné zásobárny minerálních látek. Následkem toho dochází k velkým ztrátám minerálů, takže vzniká např. osteoporóza a řada dalších nemocí, jejichž příčinou je hromadění kyselin a zplodin látkové výměny (revma).

S touto situací, nedostatkem minerálů na jedné straně a ukládáním odpadních látek na druhé, se set-

* Hildegard von Bingen (1098–1179), zakladatelka a abatyše kláštera benediktinek, prohlášená za svatou. Její rozsáhlé znalosti z oblasti výživy, léčení pomocí bylinek a drahých kamenů prožívají v současnosti velké obliby a uznání, pozn. překl.

káváme v různých kombinacích; např. vypadávání vlasů a mozková mrtvice, křečové žíly a revma, zelený zákal a tříselná kýla atd.

Až do ukončení pravidelné menstruace nejsou minerální zásobárny ženy vůbec dotčeny – nebo jen zřídka. Protože tento stav, menopauza, je pro ženský organismus zcela neobvyklý, může rychle a snadno dojít ke stavu „tísně“, ke krizové situaci. Proto je zde zcela na místě požadavek, abyste se nejpozději po přechodu vyhýbaly zatížení kyselinami a začaly tělu pomáhat, a to nejlépe stravou bohatou na zásadité látky.

Pokud budete pokračovat ve svém dosavadním způsobu života beze změn, případně ještě navíc s věnečky ke kávě, může snadno dojít ke katastrofě, jakmile příliš mnoho kyselin zasáhne nepřípravený organismus.

V takovéto situaci mnoho žen navštíví lékaře, který jim předepíše „hormony“. Někdy se menstruace znovu objeví a s ní i přirozený odvod kyselin. Avšak užívané léky mají vedlejší účinky. Když se po čase vysadí, v řadě případů dochází k depresím. Jindy se i přes nasazení hormonů perioda neobnoví, ale přesto již tělo dostalo falešný signál, že předchozí cesta čištění přes dělohu je opět volná. Proto stejně jako dříve přivádí organismus kyseliny a jedovaté (toxické) látky do podbřišku. Jelikož však nejsou odstraňovány, během několika málo let může děloha, vaječníky nebo pochva onemocnět rakovinou.

Odkud se bere takové množství kyselin? Z vysoké spotřeby masa se tvoří kyselina močová, časté pití kávy vede k tvorbě třísloniny a kyseliny solné, sklon k sladkostem zase k zvýšenému množství kyseliny octové. Po použití utišujících léků vzniká kyselina

acetylsalicylová, po vepřovém mase kyselina sírová, po mnoha druzích sýrů kyselina dusičná a po špenátu nebo rebarboře kyselina oxalová.

Po přechodu je proto velmi důležité dbát přísně na svoji stravu, omezit ji pouze na potraviny chudé na kyseliny a začít se zásaditou péčí o svoje tělo. Nejlépe s pravidelnými vanovými koupelemi, které organismu pomohou neutralizovat zatěžující kyseliny. Jen tehdy se pro vás může stát přechod obdobím, v němž tělo jen rozkvete a vy se budete skutečně cítit dobře. Možná to pro vás bude dokonce ta nejhezčí doba vašeho života.

► Viz také *Vypadávání vlasů, Návaly horka, Osteoporóza, Revma*

Premenstruační syndrom

Ženský organismus může během menstruace každý měsíc vyloučit přebytek kyselin zcela přirozenou cestou. Určitou dobu před začátkem krvácení začínají přebytečné a vyřazené kyseliny v těle „parkovat“. Na základě kyselé stravy, utišujících prostředků, nedostatečného pohybu a mělkého dýchání často vznikne velmi silné překyselení, jež může vyvolat migrény, podrážděnost nebo deprese. Proto si mnoho žen bezprostředně před menstruační stěžuje, že se necítí dobře, mají nafouklé břicho, oteklé kotníky nebo dokonce přibírají na váze, neboť kvůli rozředování kyselin je tělo nuceno zadržovat vodu. Čím více škodlivých látek je třeba odstranit, o to déle krvácení trvá. Také toto je velmi důmyslné opatření těla.

Jakmile začne menstruace, kyseliny se vylučují s krví, zadržovaná voda a s tím spojené zvýšení váhy se

postupně ztrácí. Příznaky premenstruačního syndromu odeznívají.

Těmto nepříjemným symptomům se lze vyhnout, pokud se vám podaří vztah mezi zásadami a kyselinami vyrovnat a udržet po celý měsíc. Potom vás před menstruací nebude obtěžovat žádná podrážděnost, ztratí se náchylnost k migrénám a nebudou ani přibývat kila kvůli shromažďovaným tekutinám v těle. Obavy z menstruace nahradí zvyšující se pocit pohody a větší radosti ze života.

► Viz také *Bolesti hlavy, Deprese*

Průjem

Průjem sice přímo nepatří mezi nemoci, podmíněné kyselinami, avšak vylučují se při něm důležité minerály a stopové prvky, bez nichž se organismus neobejde. Proto musí být zase co nejrychleji doplněny. Příčinou průjmu někdy může být maximální množství kyselin, které se tělo pokouší tímto způsobem odstranit. I v tomto případě opět pomůže zharmonizování poměru mezi kyselinami a zásaditými látkami.

► Viz také *Střevní potíže*

Předčasná stárnutí

Překyselení těla má velmi silný „stárnoucí“ účinek, o to větší, čím déle trvá. Tento účinek je však naštěstí dalekosáhle vratný, když se znovu obnoví a udrží acidobazická rovnováha. Velmi důležité jsou koupele s rozpuštěnou sodou s pH okolo 8,5. Již po několika koupelích, jež by měly trvat minimálně 2 až 3 hodiny, sami pocítíte stoupající vitalitu, zlepšení zdravot-

ního stavu i zřetelné omlazení všech tkání – také v obličejí. Sotva existuje nějaké jiné opatření, s nímž by se dalo dosáhnout výraznějšího výsledku.

► Viz také *Stáří*

Překyselení při sportu

Při sportovní činnosti vzniká ve svalech množství kyseliny mléčné, která musí být neutralizovaná minerálními látkami. Proto je velmi důležité vzít si minerály profylakticky ještě před sportem, a tak tělu zajistit přísun zásaditých látek. Tímto způsobem se *ihned* může neutralizovat větší část přebytečné mléčné kyseliny.

Po sportu se doporučuje udělat si zásaditou koupel, aby se i zbývající kyselina neutralizovala, a tím se spolehlivě zamezilo bolestivému namožení svalstva. Jde to tak rychle, že fotbalové mužstvo by se mohlo – a mělo – dát zase do pořádku dokonce jen během přestávky na louce. Pokud tyto pokyny dodržíte, bude sport pro vás a vaše tělo skutečným dobrodiním.

► Viz také *Namožené svalstvo*

Rakovina

Překyselené tělo je mimo jiné živnou půdou pro vznik rakoviny, která potřebuje kyselé prostředí, protože v alkalickém se rozrůstat nemůže. Profesor Otto Warburg, nositel Nobelovy ceny, objevil při svém výzkumu, že karcinogenní buňky žijí převážně na principu původní látkové výměny kvašení. Proto dnes zcela běžné kvasivé potraviny podporují bujení rakoviny. Střeva zatížená kyselými látkami urychlují rozpad buněk a oslabují obranný imunitní systém.

V každém těle sice vznikají karcinogenní buňky, dokonce se rozmnožují několikanásobně rychleji než buňky normální, ale zdravý imunitní systém je rozpozná a degenerované buňky odstraní. Teprve tehdy, když je imunita oslabená kyselinami, může dojít k jejich nadměrnému přemnožení. Rozhodující roli přitom hraje proces oxidace, případně kvašení. Zdravá tělesná buňka spálí cukr v kysličník uhličitý, karcinogenní buňka zkvasí cukr v kyselinu mléčnou, čímž ještě navýší kyselou zátěž těla a připraví si tím překyselené prostředí, pro ni tak důležité.

Rakovinná buňka je tedy taková buňka, která se dokáže optimálně přizpůsobit překyselení těla, a tím se stává potenciálně „nesmrtelnou“. Ovšem tento „egoismus“ buňky nakonec vede ke zničení organismu – a tak samozřejmě i k jejímu odumření.

Příliš kyselá zátěž těla se umocňuje kyselinou vytvářenou karcinogenními buňkami, a to až do konečného, již nevratného překyselení. Normální buňky jsou za těchto okolností stále méně životaschopné, zatímco přizpůsobené rakovinné buňky bují tak dlouho, až organismus (nebo určitý orgán) nakonec vypoví službu. Jelikož tento proces probíhá v celém těle, odstranění tumoru, stejně jako ozařování může nezvratný konec v nejlepším případě jen oddálit.

Ani v současné době ještě neexistuje žádné jednoznačné doporučení zdravé výživy pro nemocné rakovinou, ačkoliv v jedné publikaci *Nationalen Forschungsrates der USA* se v tomto duchu praví: *Lékař, který při péči o pacienta s rakovinou nezohlední důležitý faktor správné výživy, se dopouští terapeutické chyby.*

Jelikož u nemocných postižených rakovinou vždy v těle převažují kyseliny nad zásaditými látkami, mě-

la by být tato skutečnost zohledněna již preventivně. Z těchto důvodů můžete překyselené tělo pravidelně odkyselovat, aby k rakovině vůbec nemohlo dojít, protože jí bude chybět kyselé prostředí potřebné pro její bujení.

Přírodní léčitel Rudolf Darmstädter píše: *Neutralizaci přebytku kyselin se odnímá vitální rakovinné buňce úvodná půda, kterou rakovina vyžaduje pro svůj zrychlený růst.* Ještě srozumitelněji se vyjadřuje Gottfried Segger, zabývající se výzkumem kyselých látek v těle: *Rakovina vzniká pouze v kyselém prostředí. A jediná účinná ochrana proti této nemoci je strava prostá kyselin. Neboť pokud je acidobazická rovnováha již jednou chronicky narušena, dochází k nedozírným následkům, které se navenek projevují ve všech možných podobách: od věčně špatné nálady, únavy, podrážděnosti a deprese až po revma, artritidu, alergie, žaludeční a střevní potíže, zničený chrup a „kyselou smrt“ při infarktu a rakovině.* Profesor Warburg říká, že rakovina je „kyselá“ nemoc číslo 1.

Vlastní příčinou této nemoci je nedostatek kyslíku v tělesných buňkách. Také tolik obávané metastáze se mohou projevit jen tehdy, pokud se jim poskytne potřebné kyselé prostředí – v zásaditém se nemohou rozšířit, neboť jim nesvědčí. Také Are Waerland, známý dietolog, došel ke stejnému poznatku: *Můžeme říci, že překyselení (organismu) je jedním z předpokladů a předstupňů rakoviny.*

Vedle nutného odkyselení může být významnou pomocí i pitná kúra s *Immuvitem CH 23* (viz kapitola 9), neboť čistě rostlinné látky trvale posilují imunitní systém, a tak pomáhají tělu, aby se samo osvobodilo od poškozených buněk. To je obzvlášť důležité po operativním zákroku. V té době možná dokonce životně důležité a rozhodující pro konečný úspěch.

Nadále je třeba mít stále na paměti, že negativní myšlenky a destruktivní přístupy navíc poškozují imunitní systém.

Co nás dělá *kyselé*, vzdaluje nás životu a nakonec i ze života. Proto je tak důležité, abychom vzniklé konflikty skutečně řešili, a to co možná nejdříve, dokud nezpůsobí nenapravitelné škody. Dbejte tudíž na to, abyste se do stavu „kyselosti“ vůbec nedostali, a to jak psychicky, tak fyzicky. Tím uděláte pro sebe to nejlepší jak zabránit vzniku rakoviny.

Revma

Revmatismus je často zaviněn vysokým zatížením těla kyselinami. Podporuje ho především nadměrná konzumace bílkovin, jež nemohou být zhodnoceny. Jejich konečné produkty – kyseliny – musí být neutralizovány zásadami a poté vyloučeny z těla. Není-li k dispozici dostatek potřebných zásaditých látek, zůstanou kyseliny v těle a ukládají se v tkáni, kterou poškozují. Člověk pak cítí každý pohyb. Výsledkem usazování kyselin jsou tedy chronické bolesti a ztvrdnutí svalů. Tyto potíže mohou být zcela odstraněny nebo alespoň výrazně zmenšeny zásaditou stravou.

Léčitelé stále častěji poukazují na pozitivní účinek odkyselení organismu při revmatickém onemocnění. Souvislost mezi terapeutickým přísunem zásaditých látek a často téměř okamžitým zmírněním bolesti se nedá přehlédnout. Proto by mělo být odkyselení vždy zařazováno jako první opatření při léčbě všech revmatických onemocnění. Kromě toho byste měli ze svého jídelníčku co nejdříve odstranit vepřové maso,

tučné sýry a vejce, abyste se vyhnuli nejhoršímu zatížení, a později postupně přejít na stravu s neustálým přísunem zásad. Revmatici rovněž potřebují silně zvýšenou dávku stopových prvků, jež by měly zajistit vhodné potravinové doplňky.

Přehled nejdůležitějších opatření k odstranění revmatických usazenin a následných potíží:

- Omezte přísun bílkovin, především konzumaci masa
- Nejezte konzervy, ale pouze čerstvou, přirozenou stravu, obzvláště pak hodně ovoce, zeleniny a salátů
- Postarejte se o důkladné ozdravení střev pomocí výplachů a obnovu zdravé střevní flóry
- Pijte několikrát denně zeleninové šťávy či vývary a bylinkové čaje na pročištění organismu. Mezi zásadité čaje patří: kopřivový, třezalkový, z řebříčku a přesličky. Obzvláště silným prostředkem k rozpouštění kyselin je takzvaný „ďáblův dráp“*, jenž je k dostání v kapslích nebo jako tonikum
- Vyhýbejte se pobytu v chladných vlhkých místnostech, kontaktu se studenou vodou a chraňte se před průvanem
- Velmi rychlou pomoc vám přinesou zásadité koupele o hodnotě pH od 7,5 až 8,5, kterou dosáhnete přidáním natriumbikarbonátu do vody. Chcete-li docílit při revmatickém onemocnění většího úspěchu, měla by tato lázeň trvat minimálně 2 hodiny. Můžete ji však beze všeho ještě prodloužit a zůstat ve vaně déle, přičemž voda by

* Jihoafrická rostlina užívaná ke snížení bolesti a zánětu, zejména při artróze a bolesti v zádech, *pozn. překl.*

neměla být příliš horká, aby se zbytečně nezatěžoval krevní oběh. Takováto koupel, kterou můžete denně opakovat, přinese již po první aplikaci zřetelnou úlevu, často dokonce téměř úplnou bezbolestnost.

Revmatismus měkkých tkání

Při této formě revmatismu jsou postiženy svaly, vazy a šlachy. Upozorňují na dlouhotrvající a rozsáhlé překyselení těla. Také zde je základem úspěšné terapie odkyselení organismu, které velmi často vystačí dokonce i jako samotná léčba. Zasažení tkání většinou nepotvrdí ani rentgen, ani vyšetření krve, takže postižený člověk nemá žádný „doklad“ na často velmi silné bolesti, jež ho sužují. Příčina těchto potíží je však vždy stejná – překyselení organismu.

Proti tomu může účinně pomoci jedině důsledné zařazování zásadotvorných potravin a doplňkové výživy do jídelníčku, aby se tak každý den zajistil potřebný přísun zásad. Ovšem úspěch na sebe někdy nechává čekat. Příznaky revmatismu totiž ukazují, že i všechna ostatní „skladiště“ kyselých látek jsou již plná. Proto trvá delší dobu, než pocítíte ve svalech úlevu, ale pouze tento způsob léčby – odkyselení – vás přivede na správnou cestu a pomůže vám překonat skutečnou příčinu bolesti.

► Viz také *Reuma*

Roztroušená skleróza

Většina lidí trpí na překyselenost tělesného prostředí. Tento stav může vést k tomu, že citlivá nervová za-

končení jsou natolik zatěžována, že odumírají, čímž se přeruší přenos impulzů z mozku ke svalům. Často se k tomu přidává i napadení organismu *kandidou*. Tato agresivní plíseň oslabuje obranyschopnost těla a připravuje tak vhodné podmínky pro chybnou regulaci a sebezničující onemocnění, jako je například AIDS nebo roztroušená skleróza.

Negativní myšlenky a představy zde hrají velmi důležitou roli, která je zatím mnohdy nedoceněna. Jelikož kyselé tělesné prostředí bezpochyby také vyvolává depresivní stavy, je zapotřebí postarat se nejen o důkladné odkyselení těla, ale i snížení psychické zátěže.

Senná rýma

Známé příznaky senné rýmy – stále plný nos a zanícené oči – se dají často odstranit podáváním 5 gramů bikarbonátu ve velké sklenici nejlépe teplé až horké vody, a to jednou denně. Vysadíte-li však jen jeden či dva dny, potíže znovu propuknou. Pokud budete pokračovat s odkyselováním příslušnou směsí, i po mnoha letech soužení se sennou rýmou se můžete začít těšit na další roky bez obtěžujících příznaků.

► Viz také *Alergie*

Stárnutí

Ruský vědec profesor Mečnikov zjistil, že hlavní příčinou stárnutí je vedle opotřebených tkání, způsobené překyselením, také jejich zanesení odpadními produkty metabolismu. Postupně se stále více zanášejí i buňky orgánů a zároveň se spotřebovávají hodnotné

zásoby minerálních látek. Žlázy a orgány tím postupně ztrácejí svoji výkonnost. Překyselenost ještě narůstá dlouholetým hromaděním stresu, zlosti, starostí a pocitů méněcennosti. S přibývajícím věkem se tak stáváme stále „kyslejší“, a přitom je naše stárnoucí tělo na překyselenost čím dál precitlivější.

Navíc se ještě často přidává respirační acidóza, vyvolaná nedostatečným povrchním dýcháním, běžným právě ve stáří. Narušuje se také harmonická produkce hormonů, která je možná pouze ve vyrovnaném kyselozásaditém prostředí. Přesně vzato je stárnutí procesem nepřetržitého otravování organismu překyselením a nahromaděnými odpadními látkami, které trvale omezují pohyblivost i funkce těla a v žádném případě nejsou přirozené.

Dlouhodobé překyselování těla způsobuje dvojitá zatížení s odlišnými následky: na jedné straně **ztrátu minerálů**, jež vede především k vypadávání vlasů, infarktu, mrtvici, arterioskleróze nebo tříselné kýle, na druhé straně k **hromaděni odpadních látek** vyvolávající onemocnění jako revma, dna, zelený zákal aj. Dobře si pamatujme, že všechny tyto nemoci nejsou nemocemi v pravém slova smyslu, nýbrž pouze následky překyselení těla, kterému bychom mohli snadno předejít. To znamená, že při větší péči o vyváženou rovnováhu mezi kyselinami a zásadami by k těmto zátěžím vůbec nemuselo dojít.

Ženy to mají v tomto ohledu poněkud lehčí, neboť ačkoliv se stravují podobně jako muži, během několika desetiletí plodnosti vyplavuje jejich organismus přebytek kyselin každý měsíc spolu s krvácením, a to zcela přirozenou cestou. Muži tuto možnost nemají. Již od začátku musí přebývajících kyseliny vyloučit lát-

kovou výměnou, což má za následek ztrátu minerálních zásob především z vlasové pokožky. Vlasy předčasně vypadávají, protože v kyselém prostředí nemohou růst.

Péče o pravidelné odkyselování je v pokročilém věku velmi prospěšná. Například při dlouhodobém pobytu na lůžku lze zabránit prolezení pravidelnou zásaditou péčí o kůži – každodenním drhnutím zásaditým louhem s pH 8,5 nebo louhem z tekutého mazlavého mýdla s pH od 9 do 10.

Většinu „nemocí stáří“ je možné se vyhnout svědomitým a pravidelným odkyselováním organismu. Každý z nás tak může prožít stáří jako čas dobrého fyzického i duševního zdraví a přibývajících moudrostí, tudíž jako nejhodnotnější období svého života.

Obzvláště ve stáří je velmi blahodárné používat *vital-ionizátor* vzhledem k tomu, že v této době již silně ochabuje využití kyslíku. Aby kyslík mohl proniknout až do buněk, musí být nejdříve ionizován a přeměněn v aktivní. Ionizátor kyslík aktivuje, a tím napomáhá stárnoucímu organismu k jeho dostatečnému zaopatrění, což se zřetelně projeví zlepšením zdraví.

Stres – náchyllost ke stresu

Existují dva typy stresu, s nimiž se v životě setkáváme: takzvaný „eustres“, který všichni potřebujeme pro svoji normální aktivitu, již nazýváme „život“, a „distres“, vedoucí k přehnaným požadavkům a přetaženosti, která nakonec zmaří jakoukoliv činnost. Neschopnost organismu zacházet s touto formou stresu může vzniknout proto, že trvalé překyselení nutí tělo stále „běžet“ na plné obrátky, a přesto „na-

prázdnou“, takže se spotřebovává velká část životní energie, aniž by se něčeho dosáhlo.

Překyselení přesouvá přirozenou rovnováhu ve prospěch sympatického nervového systému a zbytečně tak zvyšuje základní zatížení organismu. Jakmile se po důkladném odkyselení opět obnoví rovnováha v těle, zmizí tato zvýšená *náchylnost ke stresu* a vy jste znovu připraveni překonávat překážky a radovat se ze života.

Střevní potíže

Střevní stěny zanesené odpadními látkami zabraňují dostatečnému zásobování těla hodnotnými živinami, vitamíny a minerály. Především vstřebávání železa, důležité jak pro tvorbu krve, tak i pro pigmentaci kůže a vlasů, probíhá hlavně přes střevní stěny.

V žaludku a dvanáctníku se vstřebává vápník, jenž je závislý na pH hodnotě. Čím více kyselinotvorných potravin se dostane do žaludku, o to méně žaludeční kyseliny se vyloučí. Příliš malé množství této kyseliny v žaludku snižuje jeho schopnost vápník vstřebávat. Tím se výrazně zvyšuje jeho nedostatek v těle, což je obvyklé především u starších lidí. Agresivní kvasinky ničí v tenkém střevě životně důležité aminokyseliny a enzymy, bez nichž se naše buňky nemohou obnovovat. A bez přítomných enzymů se narušuje celková látková výměna.

Překyselení ve střevech může zapříčinit také velmi bolestivou virovou infekci. Autointoxikace (otrava vlastního organismu, *pozn. překl.*) se rozšíří po celém těle, takže zasáhne i vegetativní nervovou soustavu a poškodí ji, což se může projevit jak na změně cho-

vání, tak i na změně osobnosti postiženého. Stává se egoističtější, bezcitnější a bezohlednější.

Jestliže chceme střevům trvale pomoci, potřebují denně přísun zásaditých látek nejlépe hned ráno a každopádně hodně zapít – alespoň litrem tekutiny. Umožníme tím, že se nahromaděné kyseliny nejen neutralizují, nýbrž ještě před začátkem jídla vyplaví.

Toto opatření lze ještě doplnit receptem z ajurvédské medicíny. Doporučuje užívat každý večer lžičku ricinového oleje, podržet ho asi minutu v ústech a potom zapít teplým nápojem. Následující ráno dojde k mírnému vyprázdnění střev. Pokud vydržíte s touto procedurou několik dnů, velmi tak ulevíte střevům od usazenin.

► Viz také *Zažívací potíže*

Studené končetiny

Každý lékař vám řekne, že studené ruce a nohy jsou známkou špatného prokrvování. Skutečná příčina však tkví většinou v něčem jiném – v překyselení těla. Jakmile se vazivo stává v důsledku překyselení stále nepružnější, je tím poškozeno i prokrvování. Toto nedostatečné zaopatřování živinami se nakonec projeví studenými končetinami. Každodenní zajištění potřebné zásadité dávky může tento problém velmi rychle překonat, obzvláště tehdy, jestliže si čas od času dopřejete zásaditou koupel, a to jak celého těla, tak i nohou. Voda musí mít pH hodnotu 8,5, což odpovídá několika polévkovým lžicím jedlé sody. Tímto způsobem zároveň získáte účinný prostředek i proti pocení nohou, neboť tělo při překyselení využívá nohy jako náhradní ledviny a potom na chodidlech vylučuje část přebytečných kyselin.

Svaly – svalová tkáň

Ve svalech se překyselení projevuje křečemi a stahy, vyvolává revmatismus měkkých tkání, patologické ztvrdnutí v tkáni (uzliny), ischias i bederní ústřel (houser). Také zde pomohou obvyklá opatření, jako je odkyselení a obnova acidobazické rovnováhy.

► Viz také *Namožené svalstvo* a *Revmatismus měkkých tkání*

Těhotenství

Během těhotenství představují škodliviny a nestravitelné rostlinné zbytky potravy v těle matky velkou zátěž pro vznikající život. Následkem toho přichází v dnešní době na svět nesčíslné množství dětí se znetvořením, rakovinou nebo neurodermitidou, s lupénkou, alergiemi nebo podobnými problémy. Také zubní jedy a usazeniny z matčiných léků, stejně jako rostlinné zbytky potravy z překyselení těla, jsou „odklizeny“ do ještě nenarozeného dítěte. Ale i v plodu samotném se tvoří kyseliny, jež musí být také neutralizovány, k čemuž je zapotřebí bohatá nabídka minerálů a stopových prvků. Celkem nevinné jsou proti tomu těhotenské pajizévky matky, které vznikají popraskáním elastického podkladu kůže, způsobeném nedostatkem minerálů.

Doba před a během těhotenství vyžaduje úctu a ohledy k novému životu. Je třeba, aby žena dbala na důkladné odkyselení a remineralizaci organismu, na přebytek minerálů v těle a na zdravou výživu – to vše ku prospěchu svému i svého dítěte.

► Viz také *Antikoncepce*

Tělesný pach

Je-li tělo trvale překyselené, bývají spolu s potem větší měrou vylučovány také kyselé a odpadní látky metabolismu, jež způsobují vysoce nepříjemný pach těla. Kromě toho trpí řada lidí velmi silným, studeným potem, který je budí ze spánku, takže se během noci musí několikrát převlékat do suchého prádla. Je to důrazné upozornění na to, že ledviny napadené kyselinami jsou značně přetížené. V takovém případě je zapotřebí pít mnohem víc než obvykle, aby se ledvinám podstatně ulehčila práce, neboť při dostatečné „dopravní“ kapacitě přestanou být kyseliny tak silně koncentrované.

Proti pachu také pomohou každodenní zásadité koupele o pH hodnotě 8,5, které jako „náhradní“ ledviny z velké části přebírají jejich detoxikační činnost. Zároveň účinně působí i proti potivosti nohou. Mimo koupelí je nutné změnit i složení stravy – zvýšit podíl zásadotvorných potravin a přidat denní dávky výživných doplňků.

► Viz také *Potivé noby*

Tenisový loket

Napadlo by vás někdy, že i tzv. „tenisový loket“ je jednoznačně známkou překyselení těla? Stejně jako při revmatismu měkkých tkání uskladňuje tělo přebytečné kyseliny někdy i ve stěně šlachové pochvy a ve šlachových úponech, protože je tam vysoká zásaditá koncentrace. Uložené kyseliny však tyto zásadité látky spotřebovávají, takže na místě úponů dochází k zánětlivým změnám a pohyby začínají být bolestivé.

Stejným problémem může být postiženo i zápěstí a tíhový váček.

I v tomto případě můžete dosáhnout úplného vyléčení jen tehdy, když rozpoznáte skutečnou příčinu potíží, to znamená překyselení organismu, a přejdete na zásaditou stravu s doplňky, které by vám měly zajistit potřebný přísun zásaditých látek.

► Viz také *Revmatismus měkkých tkání*

Únava

Únava a snadná vyčerpanost jsou symptomy, jež znají všichni „překyselení“ lidé. Jejich chronická únava jim často bere všechnu radost ze života, neboť jakákoli činnost pro ně vždy znamená vynaložení značného úsilí. K tomu se navíc přidávají poruchy spánku, oslabená paměť a problémy se soustředěním. Tyto příznaky jsou následky trvalého podráždění vegetativní nervové soustavy, které je vyvoláváno překyselením organismu. Sympatický nervový systém ovlivňuje bdělost a schopnost reakce. Je-li však kvůli stálému dráždění trvale poháněn k vysoké výkonnosti, ztrácí možnost přirozené klidové fáze, potřebného odpočinku. Proto si lidé s narušenou acidobazickou rovnováhou často stěžují na chybějící energii a neustálý vnitřní neklid.

Tento stav se může během několika málo dnů změnit, jakmile tělu dodáte stravu bohatou na zásadité látky a přidáte ještě navíc denní dávku potravinových doplňků.

► Viz také *Apatie, Vyčerpanost, Vysílení*

Usazování cholesterolu

Jestliže na základě trvalého překyselení organismu, především cév, ubývají zásadotvorné minerály (vápník, draslík, hořčík), musí je nahradit nějaká jiná pojivová látka. Samoléčebný mechanismus těla k tomu využije vždy přítomný a dosažitelný cholesterol a utěsní jím cévní stěny, které začínají být křehké a praskají. Cholesterol je odolný proti kyselinám, takže se jimi nedá odbourat. Jako náhražku za chybějící vápník a k ochraně cévních stěn tak tělo vydává velké množství cholesterolu, což samozřejmě výrazně zvýší jeho hladinu v krvi. Takže takzvané kornatění cév je vlastně odvápnění tepen a výměna cholesterolu za odebraný vápník.

Jestliže překyselení organismu trvá příliš dlouho, v arteriích a cévách zhoustnou usazeniny cholesterolu, jemné vlásečnice přestávají být průchodné, a tím se velmi znesnadňuje rozvod výživy do všech orgánů. Navíc krev může přijímat z tenkého střeva stále méně výživných látek. Trpí tím především mozek, jelikož není dostatečně vyživován ani prokrvován.

Kvůli narůstajícím usazeninám cholesterolu se neodvratně zužuje průměr cév, takže tělo je přinuceno zvýšit krevní tlak. Tím se však zvyšuje nebezpečí, že se krevní cévy potrhají nebo prasknou. Aby se tomu zamezilo, uskladňuje tělo vzrůstající množství cholesterolu, což ještě víc zúží průměr cév, až je nakonec může ucpat i jen nepatrná krevní sraženina.

Zhoršená možnost prokrvování se výrazněji projevuje také v ochablosti všech tělesných funkcí a jako snížení výkonnosti. Při tělesné zátěži nebo při rozčilení může snadno dojít k přetížení vlásečnic. Praskne-li je-

diná vlásceňnice v mozku, přivodí mrtvici. Jestliže praskne nebo se ucpe tepénka v srdci, dojde k infarktu.

Nejlepší cesta jak zabránit usazování cholesterolu a nabídnout tělu nezbytnou preventivní péči je odkyselování a remineralizace. Vysoká hladina cholesterolu v krvi se může během několika týdnů celkem přirozeně normalizovat, pokud se začneme zásaditě stravovat, to znamená jíst hodně zeleniny, ovoce a salátů, pít zeleninové šťávy a vhodné bylinkové čaje – a kromě toho ještě čas od času přidat zásadité koupele (vanové nebo jen nohou) trvající minimálně 2 hodiny. Budou-li se tato opatření nějaký čas dodržovat, hladina cholesterolu se vrátí do normálu.

► Viz také *Arterioskleróza*

Ústní dutina

Na základě překyselení organismu se v ústech tvoří bolestivé afty, dásně jsou citlivé a často zanícené, mandle a hrtan podrážděné a koutky úst popraskávají. Odstranění těchto potíží opět zajistí odkyselení těla a obnovení acidobazické rovnováhy.

► Viz také *Zápach z úst*

Vazivo – pojivová tkáň

K oslabení pojivové tkáně dochází dlouhotrvajícím nebo dokonce permanentním překyselením těla. To vede k předčasnému stárnutí a k přibývajícím ztuhlosti vaziva. Pokud je oslabené, může svoji životně důležitou ochrannou funkci plnit jen částečně nebo dokonce vůbec ne. Při pokračujícím přebytku kyselin jsou postiženy důležité orgány. Velmi úspěšně zde může

pomoci pravidelné odkyselování, při němž bude denně podávána dávka zásaditých látek o pH hodnotě 7,5 a zároveň i dostatečné množství vitamínu C, důležitém při výstavbě kolagenu.

Dávka vitamínu C bude dostatečná teprve tehdy, když si denně vezmete minimálně 3 gramy, a to rozdělené během dne do několika dávek. Je to velmi důležité, neboť vitamín C se nemůže ukládat. I když se jeho nespotebovaný přebytek přibližně po čtyřech hodinách vyloučí, přesto je velmi prospěšné, když se zajistí každodenní přísun vitamínu, neboť jen tak se dostane do všech oblastí v potřebném množství.

Vřed na dvanáctníku

Dvanáctník má přirozené zásadité prostředí. Bezprostředně navazuje na žaludek, kde se kyselé žaludeční šťávy musí nejdříve neutralizovat, protože vlastní trávení již probíhá v zásaditém prostředí.

Není-li v žaludku k dispozici dostatek zásad – kvůli přetížení žlučníku a slinivky – vzniká ve dvanáctníku zánětlivá reakce a později vřed. (Vředy se tvoří mnohem častěji na dvanáctníku než v žaludku.)

Je pochopitelné, že od potíží opět pomůže pouze důkladné odkyselení, protože se tím do přirozeného zásaditého stavu zároveň přivedou i játra, žlučník a slinivka. Denní dávka zásaditých látek o hodnotě pH 7,5 je přitom nevyhnutelná.

Vyčerpanost

Stále více lidí zažívá pocit vyčerpanosti, kdy cítí, že běží „na doraz“, jako by se dostali až na dno svých

možností. Což také odpovídá skutečnosti. Tělo je přitom totálně překyselené a rezervy vyrovnávajících zásaditých látek zcela vypotřebované, takže překyselení se může bez překážek libovolně rozrůstat. Následuje pocit bezvýchodnosti, který se časem rozšíří téměř do všech oblastí života.

V takovéto situaci je zapotřebí nejdříve zjistit přesnou pH tělesných kapalin a vzápětí nasadit odpovídající léčbu. Konkrétně to znamená, že vypijete velkou sklenici teplé vody nebo čaje, v níž jste předem rozpustili vrchovatou lžičku jedlé sody. Blahodárný účinek pocítíte již během 20 minut a po dvou hodinách většinou dokážete zvládnout situaci, jež vám předtím připadala bezvýchodná. Je to tak jednoduché jako načerpání benzínu do auta. Pokud se včas nedoplní, motor se zničí a jeho oprava bude vskutku nákladná. Přitom se tento problém dá snadno a levně vyřešit u kdekeré benzinové pumpy, takže to ve skutečnosti vlastně ani žádný problém není.

Každý bude bezpochyby jednat takhle rozumně a udělá to nejdůležitější, avšak se svým tělem, které nemůžeme jako „použité zboží“ jen tak prodat či vrátit, když jsme ho již zničili, tak rozumně nezacházíme. Často ani nevíme, jak je snadné mu pomoci.

► Viz také *Vyčerpánost*

Výkyvy nálad

Kvůli překyselení těla není silně redukována jen výkonnost, ale člověk také snese méně zátěže a je snadno vystaven častým změnám nálad. Odkyselení tu pomůže během několika málo dnů. Budete se cítit jako znovuzrození a s takovou chutí do života, jakou jste

již možná dlouho postrádali. Byli jste zkrátka jen příliš dlouho „kyseli“. Vychutnejte si svůj *nový* život.

► Viz také *Deprese*

Vypadávání vlasů

Kůže na hlavě představuje přirozenou zásobárnu, bohatě naplněnou minerálními látkami, které vyživují vlasy. Vypadávání vlasů je sice často podmíněno geneticky, může však být zhoršeno nebo dokonce vyvoláno v důsledku „kyselé půdy“. Stejně tak i předčasné šedivění a alergie vlasové pokožky jsou vyvolány překyselením. Především sportovci jsou v této oblasti ohroženi, neboť kyselina mléčná, jež se ve zvýšené míře tvoří ve svalech právě po velké fyzické námaze, spotřebuje množství minerálních látek vlasové pokožky.

Bezpodmínečně žádoucí je zde přísun fyziologické směsi minerálních látek, a to ve větších dávkách několikrát denně. Malá nebo normální dávka přitom ničeho nedosáhne, protože se ihned spotřebuje k neutralizaci trvale přebývajících kyselin. Pouze silně zvýšené dávky, podávané po dobu minimálně 6 měsíců nebo ještě lépe po celý rok, mohou opět doplnit zásobárnu minerálů v pokožce hlavy. Jakmile se její stav zlepší, zcela spolehlivě začnou růst nové vlasy, pokud ovšem ještě nedošlo k umrtvení vlasových kořínek. Ve většině případů bývají však i po několika letech v pořádku, takže máte velmi dobré vyhlídky znovu dosáhnout svojí původní „hřívý“, jestliže budete pravidelně a vytrvale odkyselovat.

Jak se zdá, vlasová pokožka je u mužů přednostně využívané místo, z něhož jsou odebírány stopové prvky a minerální látky kvůli neutralizaci kyselin. Množ-

ství a růst vlasů je neklamným znamením toho, jak je nebo není zásobárna minerálních látek naplněná. Přitom muž s prořídlymi vlasy se vůbec necítí hůř než dříve, a to tak dlouho, pokud se demineralizace omezí pouze na kůži na hlavě. Výraznější ztráta vlasů postihuje převážně muže, neboť u žen se během jejich plodných let, což představuje několik desítek let, kyseliny vylučují při menstruaci. Stejný problém se ztrátou vlasů může nastat i po chemoterapii, při níž se v těle nárazově vyskytne velké množství kyselin. K jejich neutralizaci je třeba sáhnout zpátky do tělesných rezerv.

Kruhovitě vypadávání vlasů bývá většinou následkem stresu, otravy nebo výskytu plísní v organismu a mělo by být podle toho ošetřováno. V každém případě se musí zamezit přebytečné tvorbě a novému přísunu kyselin, dosud přítomné kyseliny neutralizovat a vyloučit z těla a nakonec opět doplnit zásoby minerálů. Potom nejenže vlasy přestanou vypadávat, ale začnou růst jako dříve.

Chcete-li něco udělat pro svoji „chloubu“, musíte se poprat s tím, co vám nejvíce škodí: kouření (nikotin), konzumace masa (kyselina močová), především vepřového (kyselina močová, sírová a dusičná); sladkosti, sladké nápoje, výrobky z bílé mouky a vysoká spotřeba tuku (kyselina octová); utišující prášky (kyselina acetylsalicylová), káva a černý čaj (tríslovina); velká fyzická námaha (kyselina mléčná); zlost, stres, úzkost (kyselina solná); perlivé nápoje (kyselina uhličitá), kokkola (kyselina fosforečná); víno (kyselina vinná a sírová); amalganové zubní výplně (rtuť); jedovaté látky na pracovišti (elektrický prach).

Nezkoušejte hned zpočátku dělat najednou všechno jinak a správně, neboť pak člověk většinou neudělá vůbec nic. Odbourávejte jednoho „lupiče“ minerálů po druhém a snižujte tak postupně řadu těch, bez nichž se zatím nedokážete obejít. Nejenže vaše vlasy budou kvalitnější, nýbrž celé tělo se vám za to odvděčí skvělým pocitem a radostí ze života.

Vyrážka

I když se na kůži objeví tyto příznaky, nejedná se ve skutečnosti o žádnou kožní nemoc, nýbrž o další projev překyseleného organismu, který se snaží přes své vnější „hranice“, tzn. kůži, vyloučit jedovaté a žíravé látky. Také akné bývá projevem zvýšené kyselosti těla. Pomohou zde opět zásadité koupele o hodnotě pH 8,5 a zásaditá strava s odpovídajícími potravinovými doplňky. Úspěch se ukáže po několika málo dnech, přičemž již po první koupeli vám bude nápadné, jak je pokožka pružná a hladká.

► Viz také *Kožní nemoci*

Vysílení

V překyseleném organismu je nervová soustava v neustálém napětí a vyvolává jak pocit vysílení a apatie, tak i malou výkonnost. Tento stav ovlivňuje samozřejmě velkou měrou sebevědomí a způsobuje permanentně depresivní nálady. Situace se stává obzvláště kritickou tím, že skutečná příčina většinou není jasná, postižený jí prisuzuje jiné důvody, jejichž řešení nemůže přinést kýžené výsledky, neboť se ne-

týkají jádra problému. Kromě toho se ještě přidávají další zátěže z léků a jejich vedlejších účinků.

Strava se zásaditými potravinovými doplňky může ve většině případů vykonat hotové zázraky. Navrátí se dlouho postrádaná dobrá nálada, vytrvalost i vydatný spánek, jež vám přinesou zcela novou kvalitu života.

► Viz také *Vyčerpání, Vznětlivost*

Vznětlivost

Stále více lidí trpí trvalou podrážděností, takže již při sebemenších podnětech mohou „vylítnout z kůže“. Je to další z mnoha vedlejších účinků překyselení organismu, neboť vysoké množství kyselin neustále dráždí nervovou soustavu. Zároveň se přitom vyplavuje příliš mnoho adrenalinu a tyroxinu, což vede k agresi a neschopnosti se ovládat. Pravidelným odkyslováním se nálada během několika málo dnů upraví. Budete uvolněnější, klidnější, rozjařenější a kvalita vašeho života se výrazně zvýší.

► Viz také *Premenstruační syndrom*

Zápach z úst

Často se člověk nemůže zbavit vleklého zápachu z úst i přes pravidelnou ústní hygienu. Pokud v té době netrpí těžkým onemocněním ledvin, jež doprovází typický „acetonový“ zápach, pak důvod tohoto problému můžeme většinou najít v chronickém překyselení těla. Jakmile se zásadotvornou stravou a jejími doplňky zajistí acidobazická rovnováha, nejenže zmizí nepříjemný pocit v ústech, ale dokonce se opět zotaví orgány jako játra, žlučník, žaludek a střeva.

Zažívací potíže

Nemá-li tělo k dispozici dostatečné množství zásaditých látek, aby mohlo neutralizovat tráveninu vycházející z dvanáctníku, nemůže proces trávení probíhat uspokojivě – kvůli zásaditým šťávám ze žlučníku a slinivky břišní. Nedostatečně strávená potrava se pak dostává do dalších orgánů trávicího traktu a zabraňuje jim v jejich činnosti. Dochází přitom k autointoxikaci těla usazenými chybnými bakteriemi, k zácpě a zápachu z úst, jež se nedá odstranit ani důkladnou ústní hygienou.

Při zácpě způsobené překyselením těla pomohou projímadla jen přechodně a zdánlivě, dokud se nerozezná a neodstraní skutečný důvod problému. Zde je nutné pravidelné a důkladné odkyslování, úprava stravovacích návyků a přechod na zásaditou stravu se zásaditými potravinovými doplňky.

► Viz také *Střevní potíže, Žaludeční potíže*

Zubní kazy

Zubní kazy nejsou nemoc, nýbrž také pouze výsledek překyselení organismu. Skutečnost, že asi 97 % obyvatel tzv. civilizovaných zemí má během svého života kazy (často již jako děti), zřetelně poukazuje na to, že téměř všichni trpí překyselením. Pokud chce organismus získat prostředky k neutralizaci kyselin, je donucen k tomu, aby napadl oblasti těla, v nichž se shlukují minerály – tudíž i zuby. Teprve kvůli remineralizaci mohou v zubech vzniknout kazy, přičemž je tak snadné jim předejít. Jakmile je tělo pravidelně odkyslováno a zásobárny minerálních látek opět

plné, další kazy se již neobjeví. A pokud si ještě necháte dát zuby do pořádku dobrým zubařem, který přitom odstraní veškerý amalgám z plomb, o kazech již nikdy „neuslyšíte“.

Zuby

Stejně jako kosti patří i zuby k zásobárnám minerálních látek v organismu. Při převaze kyselin je tělo nuceno vyvážit tuto nerovnováhu zásaditými minerály, které za tímto účelem nejdříve odnímá z méně důležitých orgánů. Jedná se především o vlasovou pokožku, po ní následují zuby a vzápětí jsou postiženy i čelisti.

Dochází k zvýšené kazivosti zubů, krvácení dásní a paradentóze a najednou se zuby již nedají zachránit.

Sliny s pH 7 jsou pro zuby životně nutné, neboť sklovina není napojena na krevní oběh, který by ji zásoboval živinami. Potřebné stavební látky jako vápník a fosfor zajišťují pouze sliny. Jsou-li příliš kyselé, ztrácejí zuby šanci na „přežití“. Neutrální sliny zuby zásobují, zatímco kyselé je neustále poškozují. Proto si většina lidí s narušenou acidobazickou rovnováhou stěžuje na špatné zuby.

Také vznik paradentózy můžeme hledat v překyselení. Pokud je sklovina jednou porušená, tvoří se na zubech povlak, ve kterém se usazují bakterie. Kompletní zničení skloviny pak na sebe nedá dlouho čekat.

I nepěkný zubní kámen se tvoří na základě příliš kyselého zatížení organismu. Existují kyseliny, které dokáže neutralizovat vápník obsažený v zubech. Navíc zde pomůže jejich čištění směsí zásaditých solí.

Zubní kámen nesnese tento rozdíl v hodnotě pH a začne se drolit. Zuby si zároveň z této směsi doplní chybějící minerály. Při vyváženém vztahu mezi kyselinami a zásadami dochází k ústupu kazivosti, dásně se plně regenerují a vy si zachováte vlastní zuby až do konce života.

Žaludeční potíže

Ačkoliv žaludek sám produkuje přirozenou cestou žaludeční kyseliny, překyselením těla se poškozuje. Přílišná produkce žaludečních šťáv vyvolává bolesti nebo křeče, kyselé pálení žáhy, zánět žaludeční sliznice či žaludeční vředy, vedle toho také plísňová onemocnění a zápach z úst.

Přetížený žaludek reaguje častěji, někdy dokonce soustavnou nevolností a nechutí k jídlu. Právě proto děti často odmítají jídlo – z toho důvodu, že tělo je již překyselené. Někdy bývá žaludek natolik zatížený, že léčebnou zásaditou směs zpočátku nesnáší. Tady je proto třeba nejdříve zředit dávku směsi a zvýšit přísun tekutin. Žaludeční problémy zmizí během několika dnů.

Zdravý žaludek vytváří dvakrát tolik natronu než kyseliny solné. Proto je také hlavním dodavatelem zásaditých látek v těle. Avšak produkované množství nestačí k tomu, aby se vyrovnalo překyselení způsobené nepřirozenou a nezdravou stravou. Je-li žaludek kvůli narušenému vztahu mezi kyselinami a zásadami donucen vytvářet zvýšené množství žaludečních šťáv, poškozuje se sliznice a může dojít k výše jmenovaným potížím. Pomoc je zde celkem snadná. Narušená acidobazická rovnováha se obnoví, jakmile začnete kon-

zumovat zásaditou stravu spolu se zásadotvornými potravinovými doplňky.

Další pomocí pro pacienty s poškozeným trávicím traktem je „Heilerde“, jež na sebe v neuvěřitelně vysoké míře váže jedovaté látky a zároveň pomáhá při zátěži těžkými kovy. Velmi úspěšná je také aloe vera, jež dokáže úplné zázraky. Překvapivě rychle regeneruje sliznice, detoxikuje játra a hubí plísň, parazity a viry.

► Viz také *Gastritida, Pálení žáby, Zažívací potíže*

Žlučové kameny

Játra, žlučník a slinivka břišní jsou hlavní regulátory acidobazické rovnováhy. Obzvláště žlučník spotřebuje vysoký podíl zásaditých látek vytvářených v žaludku. Pokud nejsou minerály dostatečně k dispozici, cholesterol uvolněný ze žlučníku tuhne a ve spojení s jinými látkami tvoří žlučové kameny. Převážně zásaditou výživou se zásaditými potravinovými doplňky se dá žlučovým kamenům snadno předejít.

Vedle ledvinových a močových kamenů vznikají i žlučové kameny následkem překyselení těla, čímž se zařazují mezi onemocnění vzniklá usazováním odpadních látek. K nim patří také zubní kámen, revma, pakostnice, kornatění tepen a artróza. Ve většině případů je zjištěn výrazný nedostatek hořčíku. Z tohoto důvodu je nutné ihned doplnit jeho přísun, nezávisle na fyziologické zásadité směsi, jež se musí užívat v každém případě.

8

Vitamin C – nepostradatelný pomocník

Každý věří, že vitamin C dobře zná a uvědomuje si jeho význam, jenže ve skutečnosti je objevování jeho neuvěřitelných schopností teprve v počátcích. Chemicky ho tvoří jen tři prvky, které jsou všude v přírodě bohatě zastoupené: šest atomů uhlíku (C), osm atomů vodíku (H) a šest atomů kyslíku (O). Tím vznikne vzorec $C_6H_8O_6$. Jak se zdá, nic zvláštního.

Do potravin se vitamin C přidává pod názvem kyselina askorbová s evidenčním číslem EU pro potravinářské přísady E 300. Je rozpustný ve vodě, snadno oxiduje, váže volné radikály, umožňuje využití železa z potravy, zpomaluje tvorbu nitrosaminu a posiluje obranyschopnost organismu.

Název kyselina askorbová vychází z toho, že léčí kurděje (skorbut) – chorobu vyvolanou právě nedostatkem vitaminu C. Ten se chemicky řadí k uhlohydrátům, účinností ke kyselinám a fyziologicky k vitamínům.

Příroda ho pověřila klíčovou úlohou při obnovování a udržování přirozeného zdraví, což však zřejmě není všeobecně známé, neboť většina dnešního obyvatelstva nevědomky trpí jeho nedostatkem. Platí to především pro ty dříve narozené.

Naskýtá se tedy otázka, proč nás příroda nevybavi-

la schopností tak důležitou látku v těle vytvářet? Většina savců totiž dokáže vitamin C enzymaticky syntetizovat, zatímco lidé a další primáti tuto možnost nemají, přestože vitamin C je pro plnohodnotné fungování jejich organismu nezbytný.

Z toho důvodu netrpí ostatní savci kornatěním tepen a nehrozí jim infarkty ani nachlazení. Nám však chybí enzym L-Gulonolactonoxidase potřebný k syntéze L-kyseliny askorbové. Nedostatek vitaminu C se projevuje zřetelnými příznaky a jeho úplné vyčerpání vede nevyhnutelně k smrti.

S poměrnou jistotou můžeme tvrdit, že naši předkové dokázali vytvářet nezbytný vitamin C z běžně dostupné glukózy, z blíže neurčených důvodů pak tuto schopnost ztratili. Tehdejší divoce rostoucí rostliny nejspíš měly mnohem vyšší obsah vitaminu C než ty současné kultivované, takže tělo se zřeklo možnosti tyto životně důležité substance produkovat a potom, možná následkem mutací, o tuto schopnost přišlo.

Ale jak víme, vitamin C zůstává pro organismus životně důležitý a blahodárny a *musí* se mu dodávat několikrát denně, neboť tělo ho dokáže ukládat jen nepatrné množství.

Já si například беру jeden až tři gramy denně, rozdělené do více dávek, a cítím, že to mému tělu prospívá. Mnoho lidí už vitamin C užívá víceméně pravidelně, ale to pravděpodobně nestačí. K čemu by ostatní savci produkovali – v přepočtu na hmotnost lidského těla – takových deset až dvacet gramů za den?

Vědci uveřejňují ročně víc než tisíc nových objevů týkajících se jen samotného vitaminu C, a tak jeho všestranné účinky ještě nadlouho zůstávají ne zcela probádanou oblastí.

Především by se měl jeho příjem v budoucnosti značně zvýšit, neboť někdy se optimálního účinku dosáhne teprve při vysokých dávkách a přebytky se z těla vyloučí bez jakýchkoli vedlejších vlivů.

Vitamin všech vitaminů

Vitamin C je snad nejdůležitější živná látka vůbec a má mnohostranné účinky. Udržuje v činnosti mozek a zajišťuje nám dobrou náladu. Jde o silný antioxidant, působí protizánětlivě a přispívá k pružnosti kůže a svalů. Stimuluje také stavbu vaziva, kostí a zubů, právě tak jako chrupavek a šlach. Brání buňky proti virům a bakteriím a chrání před nachlazením. Přispívá k zvýšené tvorbě interferonu a rychlejšímu hojení ran.

Vitamin C také umožňuje využití železa z potravy, odstraňuje z těla těžké kovy a všeobecně zajišťuje jeho detoxikaci. Je nepostradatelný pro optimální fungování obranyschopnosti organismu a chrání orgány i tkáně, především centrální nervovou soustavu, před ničivými účinky volných radikálů, čímž brzdí stárnutí.

Je důležitý pro přeměnu uhlohydrátů a tuků, podílí se na syntéze hormonů a stavbě červených krvinek, je nutný k stavbě nervových spojení a důležitý pro syntézu kolagenu.

Vlivem vitaminu C zůstávají cévní stěny pružné, neporušené a mladé, snižuje se dopad stresu na organismus a dochází ke korigování diabetických problémů s látkovou výměnou. Vitamin C rovněž zmenšuje škodlivý dopad kouření a chrání před oxidací krevního tuku a cukernatěním bílkovin v cévách.

Brání tvorbě karcinogenních látek, brzdí uvolňování histaminu při alergických reakcích a zabraňuje zakalení očních čoček při šedém zákalu. Stará se také o zvýšené spalování tuků a s pomocí syntézy karnitinu o jejich přeměnu na energii, takže tělo je štíhlé, silné a zdravé.

Vitamin C je nepostradatelný při působení životně nezbytných enzymů, a jakmile chybí, selhávají důležité buněčné funkce. Jako vitamin C-ester má příznivý vliv na žaludek, rychleji se vstřebává do krve a pomaleji vylučuje z organismu. Spojuje se s mnoha toxiny, odnímá je z látkové výměny a odvádí z těla. Zvyšuje naši schopnost reagovat na ozon, zabraňuje syntéze rakovinotvorných nitrosaminů, přispívá k zmenšování polypů v tlustém střevě a urychluje odbourávání alkoholu.

Především však slouží jako prevence proti infarktům, ateroskleróze a mozkové mrtvici. Každý druhý Evropan umírá následkem kornatění koronárních tepen, což vede k infarktu, nebo aterosklerotických usazenin v krčních či mozkových tepnách, kdy následuje mozková mrtvice.

Hlavní příčinou aterosklerózy je chronický nedostatek vitaminů, jenž je příčinou zeslabení a narušení tepenných stěn.

Moderní věda zjistila, že mnohé civilizační choroby vlastně skutečnými chorobami nejsou. Dochází k nim totiž kvůli nedostatku určitých vitaminů, minerálních látek a stopových prvků v těle. Jakmile se ve správné kombinaci a dostatečném množství doplní, následky jejich nedostatku spolehlivě zmizí.

K zvláště nebezpečné situaci dochází při nedostatku vitaminů a minerálních látek současně s překyselením

– což je případ většiny lidí. Oxidace – „biologické rezavění“ – pak poškozují organismus a urychluje stárnutí.

Když kvůli překyselení a nedostatku vitaminů a minerálů dojde k prvnímu praskání žilek, tělo okamžitě mobilizuje vlastní stavivo – cholesterol, aby vzniklé trhliny utěsnilo (viz kapitola 7). Přitom se průměr žil zužuje a tělo je nuceno zvyšovat krevní tlak, aby si zajistilo dostatečné prokrvení.

Zvýšený krevní tlak však zatěžuje žilní stěny, což vyžaduje další dávky cholesterolu. Žíly se tak čím dál více zužují a situace se vyvíjí ve spirále, která končí infarktem.

Aby se tento proces obrátil, musíme organismu poskytnout *nadbytek* vitaminu C, ostatních vitaminů a minerálních látek. Především pomocí vitaminu C získají žilní stěny znovu pružnost a pevnost, takže tělo může postupně odbourávat cholesterol a uvolňovat žíly a tepny. Krevní tlak klesá a nebezpečí infarktu nebo mrtvice je odvráceno.

Také pro diabetiky je vitamin C skutečný životodárný elixír, protože nejen předchází cévním komplikacím, ale přispívá i ke korigování diabetických poruch látkové výměny. Vitamin C je tudíž nezbytný pro stabilitu cév a je také nejdůležitějším prostředkem k léčení ran, významným antioxidantem a nenahraditelným pomocníkem při výměně buněk.

Při průzkumu mezi pacienty v konečném stadiu rakoviny se zjistilo, že díky podávání 10 gramů vitaminu C denně – rozděleno do několika dávek – se doba jejich přežití více než zdvojnásobila a někteří se dokonce plně uzdravili.

Hojný přísun vitaminu C dokáže zkrátit hojení na

polovinu a také výrazně klesá hladina cholesterolu. Vitamin C je rovněž velmi důležitý pro stavbu zuboviny a patří mezi významné biochemické součinitele při opticky nenápadném zajišťování.

Také značně zlepšuje buněčné dýchání. Pokud se tělo zaplaví vitamínem C, dokáže až z 98 % potlačit tvorbu nitrosaminů v žaludku, které vyvolávají rakovinové bujení.

Jak dokazuje dlouhodobá studie amerických vědců, osoby, které požívají dostatečné množství vitamínu C (minimálně 1 gram denně), trpí třikrát až čtyřikrát méně artrózou a problémy s kolenními klouby. Podle zprávy *Lékařského časopisu* z října 1997 zpevňuje vitamin C kosti, což je důležité zejména u starších žen.

Čím vyšší je jeho příjem, tím víc klesá potřeba inzulínu pro diabetiky – to je výsledek výzkumu vědců ze Stanfordovy univerzity v kalifornském Palo Altu. A americký výzkum „Studie zdravotního stavu ošetřovatelek“, kterého se zúčastnilo 120 000 zdravotních sester, dospěl k překvapivému závěru: *Žádná* z žen, která brala vitamin C pravidelně víc než 10 let, neměla ani náznak zakalení oční čočky.

Jak známo, vitamin C je lapač radikálů, což jsou vysoce agresivní biochemické sloučeniny, které poškozují proteiny, enzymy, lipoidy a genetické substance. Vitamin C nejenže počet těchto volných radikálů výrazně omezuje, ale zároveň regeneruje zoxidovaný vitamin E a působí tak jako ochrana buněčných blan.

Kromě toho existuje zajímavá souvislost mezi lipoproteiny a nedostatkem vitamínu C. Lipoproteiny se prakticky nacházejí pouze u živočichů, kteří si nedokážou vyrábět vlastní vitamin C. Jde o molekuly, které přebírají funkci chybějícího vitamínu C, ovšem

s jistými vedlejšími účinky, neboť při chronickém nedostatku vitamínu C dochází k jejich nadprodukcii a ukládání, což vede k infarktu nebo mrtvici.

Můžeme tomu předcházet důkladným odkyselením, doplněním potřebných minerálních látek spolu s denním přísunem minimálně jednoho gramu vitamínu C (rozděleného do několika dávek) a cílevědomým dodáváním potravinových doplňků.

Vitamin C – dříve jediná záchrana před kurdějemi

Zabrousíme-li do historie, zjistíme, že kurděje už koncem prvního tisíciletí pustošily vikingské loďstvo.

Projevují se celkovou slabostí, obličej ztratí přirozenou barvu, začnou se viklat zuby a krvácet dásně. Pod očima se tvoří tmavé kruhy a po těle se objevují bolestivé otoky a modré, zelené a hnědé skvrny. Většina nemocných pomalu ve velkých bolestech umírá, a pokud někdo náhodou přežije, zůstane z něj troska.

Právě Vikingové dali této záhadné nemoci název *Skyrbjur*, z něhož se později vyvinulo označení *Scharbock* a polatinštěný výraz *Scorbutus*.

Od počátku 15. století se Španělé, Portugalci, Nizozemci a Angličané, ale i jiné národy vydávaly na objevitelské výpravy. Potrava na těchto cestách, které trvaly mnoho měsíců, často i let, sestávala z nasoleného masa a lodních sucharů, což – jak dnes víme – vedlo během několika týdnů k naprostému vyčerpání vitamínu C v těle, a tím ke kurdějím.

Když se Vasco de Gama vypravil roku 1498 na slavnou plavbu kolem Afriky, ztratil následkem kurdějí více než stovku mužů ze sto šedesáti. Magalhaensovi zemřelo během prvního obeplutí Země v le-

tech 1519–1522 devadesát procent posádek na tuto obávanou chorobu, kterou v současnosti známe už jen podle názvu, neboť vlastně nejde o nemoc, ale o následek nedostatku vitamínu C.

Tehdy ji však ještě považovali za „past na námořníky“, přestože někteří z nich časem vyzorovali, že je před tímto onemocněním ochránilo pár cibulí. Medicína to však nebrala na vědomí.

Přesto už v polovině 16. století vezl Portugalec Ronssos jako ochranný prostředek broskve a v 17. století se na příkaz Salomona Albertose nakládaly na všechny nizozemské lodě soudky s kysaným zelím.

Kapitán James Cook napsal Královské společnosti děkovní dopis za „zachování života na lodích“, podle kterého se budou pro budoucnost námořníci řídit. Týkal se rozkazu admirála Lancastera, aby každý námořník spolkl tři lžíce citronové šťávy denně.

Medicíně však trvalo ještě dalších tři sta let, než pochopila vzájemné souvislosti, přestože už roku 1535 Jacques Cartier, roku 1593 sir John Hawkins a roku 1665 Johannes Dietz pozorováním námořníků zjistili, že se kurdějím dá zabránit čerstvou zeleninou a ovocem. Také James Cook vezl v letech 1772 až 1775 citronovou šťávu a kysané zelí, čímž své lidi před touto nemocí ochránil.

Teprve v roce 1920 došlo k izolování nenápadné látky z citronů, která dokázala kurděje zarazit, a roku 1927 ji Szent-Gyorgyi našel také v paprikových luscích, zelí a nadledvinkách. Protože šlo o *anti-skorbut*, dostala název kyselina askorbová.

V roce 1937 dostal Szent-Gyorgyi za své průkopnické objevy Nobelovu cenu za medicínu, ve stejném roce pak získal sir Norman Haworth stejné ocenění za

chemii za dílo *Kyselina askorbová jako pomocník při mikrobiální syntéze, biotechnologické oxidační reakce*. Z 2–4 kg glukózy se tehdy podařilo získat kilogram kyseliny askorbové, takže byla k dispozici v dostatečném množství a za příznivou cenu.

Název kyselina askorbová však není zcela správný, neboť v čisté, syntetizované formě má na kurděje slabší účinky než ve spojení s bioflavonoidy z ovoce a především v součinnosti s tajuplným, spolupůsobícím faktorem, jemuž Szent-Gyorgyi navzdory intenzivním snahám až do konce života nepřišel na stopu.

Dnes už známe obávané kurděje prakticky jen podle jména, přestože jejich lehkou formou trpíme skoro všichni. Přitom už Szent-Gyorgyi poznal, že medicína dospěla k chybnému závěru, že stačí, aby člověk užíval jen tolik vitamínu C, aby nedostal kurděje. Poukazoval na to, že kurděje nejsou v žádném případě pouze známkou nedostatku vitamínu C, nýbrž akutními příznaky umírání.

Vysvětloval, že od tohoto stavu vede k plnému zdraví dlouhá cesta, a aby se tato vzdálenost dala překonat, potřebujeme mnohem větší přísun vitamínu C, než se obvykle doporučuje. Sám bral denně jeden gram, přičemž vůbec nebyl přesvědčený, že dospěl k optimální dávce. Napsal o tom i Linusi Paulingovi, dalšímu nositeli Nobelovy ceny, jenž se výzkumu účinků vitamínu C věnoval celá desetiletí.

Vitamin C dokáže prodloužit váš život

Dvojnásobný nositel Nobelovy ceny Linus Pauling, který ještě v devadesáti letech absolvoval přednáškovou turné, píše v knize *Jak žít déle a cítit se lépe*, že opti-

mální sestavení stravy pomocí potravinových doplňků, především vitaminu C, může vést k prodloužení života o 25 až 35 let, a to v nejlepší tělesné kondici, při plném psychickém i fyzickém zatížení a duševní svěžesti. Optimální zásobování organismu vitaminem C je pro skutečně kvalitní život a dlouhověkost nezbytné.

Jak uvádí profesor Paul Luth, vitamin C působí na „hospodárné fungování krevního oběhu“, a jak prokázaly pokusy na Vídeňské univerzitě, přispívá i k lepšímu využití kyslíku. Výzkumy na cyklistických měřicích výkonnosti ukazují, že přísun vitaminu C vyvolává tréninkový efekt srovnatelný se sportovní aktivitou, což se dá ověřit měřením tlaku a pulzu. Přesto není žádoucí zříkat se kvůli tomu dostatečného pohybu.

Stárnutí začíná v tkáních a právě tam je vitamin C obzvláště účinný, protože podporuje tvorbu kolagenu, aniž by s ním vstupoval do spojení. Blahodárné účinky vitaminu C se dají ještě podstatněji zvýšit použitím ionizátorů. Dodávají totiž tělu nezbytnou životní energii k okamžité regeneraci, což spočívá v tom, že se zneškodní kyselé látky, které vdechujeme.

Aby se vzduch dostal do buňky, kde je potřeba, musí se nejdřív ionizovat, tudíž změnit v aktivní kyslík (oživující ionty). K tomu dochází štěpením elektronů, které se potom vrství do molekul kyslíku. Jen tak může molekula kyslíku dorazit do buňky, kde je nepostradatelná pro výměnu buněčné hmoty.

Ionizátor upravuje vzdušný kyslík a nabízí ho tělu v koncentraci odpovídající alpskému vzduchu, kde se nachází asi 30 000 iontů v krychlovém centimetru, zatímco v běžné obytné místnosti je jich kolem tří set.

Téměř dramaticky klesá koncentrace iontů v autě, kde se jich vyskytuje 30-50 v krychlovém centimetru. Tím se redukuje životní procesy v těle, což se projevuje nedostatkem energie a malátností.

Také příslovečná popudlivost řidičů se dá z velké části přičítat akutnímu nedostatku iontů, i když i v autě si můžete pomocí ionizátoru kvalitu vzduchu významným způsobem vylepšit.

Optimální zásobování vitaminem C

V otázce optimálních dávek vitaminu C zatím nedošlo mezi odborníky k jednotnému názoru. Je jisté, že asi 10 mg denně stačí zabránit kurdějím. Doporučení se pohybují od 30 mg (WHO) přes 75 mg (Německá společnost pro výživu) až po 19 g (Linus Pauling, který se duševně svěží a aktivní dožil 94 let).

Já doporučuji 1-3 g denně, rozdělené do několika dávek. Toto množství se však nemůže získat ze samotné stravy, takže ho potřebujeme doplnit. Podle výzkumu profesora Anthonyho Diplocka z Guy's Hospital v Londýně vysoké dávky vitaminu C přinejmenším neškodí, neboť hospodaření s ním je homeostaticky regulováno a přebytek prostřednictvím ledvin odchází z organismu.

Při zvýšené fyzické námaze se potřeba vitaminu C značně zvyšuje, právě tak jako při vodnatelnosti, horečnatém onemocnění, zvýšené činnosti štítné žlázy, cukrovce, rakovině, kouření a po operacích.

Vzhledem k tomu, že vitamin C působí povzbudivě, mohou jeho vyšší dávky oddalovat ospalost. S jeho pomocí se železo, které je uloženo ve slezině a střevních stěnách, znovu vrací do krve, takže je

k dispozici pro dopravu kyslíku. Coby vitamin-C-ester je pH neutrální, účinný a šetrný k žaludku.

Obsah vitaminu C v ovoci a zelenině

Nejvýznamnějším zdrojem přirozeného vitaminu C je *terminalia ferdinandiana* neboli „kozlí švestky“ – jak tuto rostlinu nazývají australští domorodci. Obsahuje kolem 5 000 mg vitaminu C. Také *melpigbia glabra*, která se vyskytuje v Jižní Americe, Západní Indii a Karibiku, má až 4 500 mg vitaminu C.

Z cvrpských rostlin má nejvyšší obsah vitaminu C šípek s asi 1 200 mg.

Veškeré ovoce obsahuje také bioflavonoidy – v různém složení a koncentraci – které výrazně posilují biologickou aktivitu vitaminu C. Doporučujeme ho tudíž brát společně s čerstvým ovocem.

Jak vidíte, vitamin C můžeme přijímat různým způsobem, někdy se dokonce vyskytuje v obzvlášť lahodném obalu. To však nestačí, takže bychom ho měli denně doplňovat uměle. I když pocítujeme určitou, většinou emocionálně zbarvenou nechuť vůči „chemii“, mezi přírodním a synteticky vyrobeným vitaminem C není rozdíl. I naše tělo by si ho vyrobilo synteticky – kdyby ještě mělo tu schopnost.

Jde o absolutně stejné molekuly. Rozdíl se vyskytují jen v doprovodných látkách, hlavně bioflavonoidech, které tak jako tak přijímáme do těla v ovoci. Rovněž využití vitaminu C v těle je naprosto shodné, ať je přírodní nebo syntetický. Není tedy důvod vyhýbat se syntetickému vitaminu C a připravovat se tak o jeho skutečně významný vliv na zlepšení našeho zdravotního stavu.

<i>ovoce</i>	<i>Obsah vitaminu C v mg na 100 g váhy</i>
rybíz černý	150–300
kiwi	80–100
papája	70–80
jahody	60–70
grapefruit	30–90
citron	40–60
pomeranč	30–50
mango	40–50
rybíz červený	40–50
bezinka	30–50
angrešt	30–40
mandarinka	25–35
meloun	25–35
malina	25–30
borůvka	20–25
ananas	15–25
ostružina	15–20
třešně	10–15
banán	10–15
jablko	10–30
broskev	8–12
hroznové víno	3–5

<i>zelenina</i>	<i>Obsah vitaminu C v mg na 100 g váhy</i>
petržel	100–300
paprika	150–200
křen	100–130
kapusta	100–125
brokolice	100–120
kapusta kadeřavá	100–120
kapusta růžičková	100–110

<i>Zelenina</i>	<i>Obsah vitamínu C v mg na 100 g váhy</i>
květák	70–80
kedluben	60–70
řeřicha	60–70
špenát	50–60
zelí červené	50–60
kapusta hlávková	50–60
zelí bílé	45–50
zelí čínské	35–40
brambora sladká	30–70
brambora	5–30
polníček (salát)	25–35
ředkvička červená	25–30
pórek	25–30
hrášek zelený	20–30
rajské jablko	20–30
chřest	20–25
zelí kysané	15–20
fazolky zelené	15–20
cuketa	15–20
hlávkový salát	12–15
mrkev	5–10
sójový klíček	5–10
cibule	3–5

Mnohem významnějším problémem je, že skladováním a přípravou dochází ke ztrátě velké části přírodního vitamínu C, takže ovoce a zelenina by měly přicházet na stůl pokud možno čerstvé. Výjimku tvoří červená řepa, kde se obsah vitamínu C několikaměsíčním skladováním až zdvojnásobí. Doporučujeme tedy přijímat vitamin C v podobě šetřící žaludek, jako je kalciumaskorbat nebo vitamin-C-ester.

OPC – tajuplný součinitel

Tělo je samoléčivý organismus. Hlavní příčinou většiny onemocnění je nedostatek životně důležitých látek, které si tělo nedokáže vyrobit, takže je musíme doplňovat. Mezi tyto látky patří především vitamin C a jeho součinitel OPC. Jakmile má tělo tyto látky k dispozici, nejenže se dokáže vyléčit, ale udržuje si mládí a vitalitu. Kombinace vitamínu C a OPC je pro tělo skutečným elixírem mládí.

OPC je zkratka pro *oligomer proanthokyanidin*. Jde o přírodní látku, která se vyskytuje v mnoha rostlinách, především ve slupkách, jádrech nebo stopkách, které obvykle před konzumací odstraňujeme, díky čemuž trpíme nedostatkem OPC. Ten je však volně k dostání v lékárnách (v SRN, pozn. překl.). Působí jako nejúčinnější známý antioxidant a je 18x silnější než samotný vitamin C a 40x silnější než vitamin E.

Oxidace je spojení kyslíku s jiným chemickým prvkem a z velké části jí děkujeme za viditelné stárnutí. Způsobují to volné radikály, které se nejen velkou měrou podílejí na vzniku onemocnění, ale jsou také odpovědné za proces stárnutí, jemuž všichni podléháme.

Máme ho sice zakódovaný v genech, přesto bychom se mohli dožít až sto třiceti let, a to pomocí „prostředku proti stárnutí“ – kombinace vitamínu C a OPC. Neboť v případě, že je v těle mnoho volných radikálů, probíhají oxidační procesy, které poškozují buňky, následkem čehož dochází k onemocnění, především však k předčasnému stárnutí organismu.

To znamená, že pokud budete s pomocí vitamí-

nu C a OPC držet volné radikály v šachu, můžete si prodloužit život. Zároveň dojde k výraznému omezení tvorby vrásek, takže i opticky budete vypadat mladě. Především se tak ale budete cítit, což je asi nejdůležitější.

OPC se nachází ve vysoké koncentraci hlavně v červeném víně, protože se při jeho výrobě – na rozdíl od bílého vína – zpracovávají i slupky, jádra a stopky, a tím se získává OPC. V tom zřejmě spočívá „francouzský paradox“, kdy se dá díky pravidelné konzumaci červeného vína žít déle, přestože alkohol škodí zdraví.

Tento „francouzský paradox“ zveřejnil 12. 5. 1979 St. Léger v časopise *Skalpel* (viz graf str. 193), přičemž poukazuje na souvislost mezi konzumací vína (horizontální osa) a úmrtností mužů ve věku 55 až 64 let (vertikální osa). Francie měla úmrtnost nejnižší a výsledky byly ještě působivější, když se odděleně hodnotila konzumace červeného a bílého vína.

I když mnohé jiné stravovací či životní zvyklosti Francouzů nejsou právě nejzdravější, pravidelný přísun červeného vína a s tím spojený příjem OPC k tomuto významnému prodloužení života přispívají.

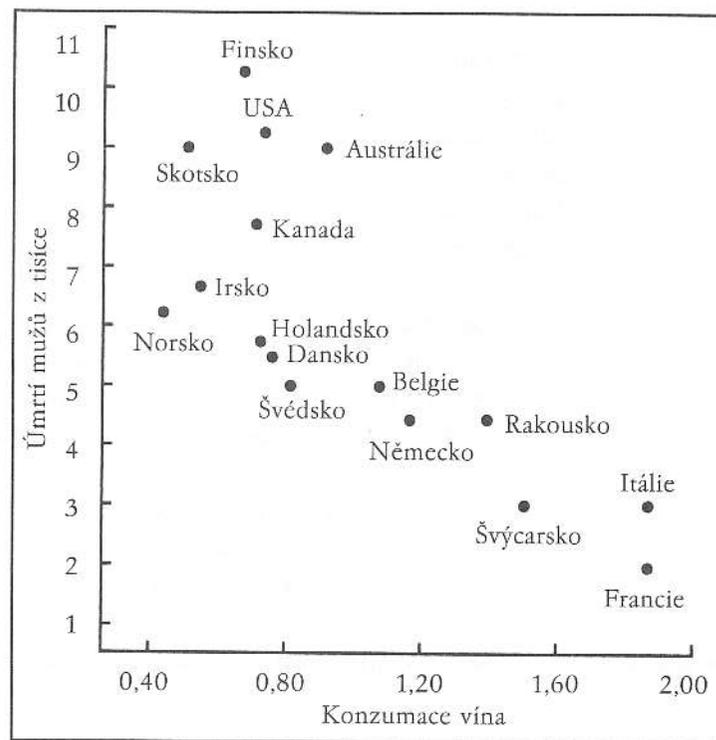
Díky OPC obsahuje krev mnohem méně fibrinogenů a ty, které tam zůstanou, OPC rozpouští, což kromě jiného uvolňuje napětí v cévách a rozšiřuje je. To má vliv na snížení tlaku a zároveň na zvyšování hladiny estrogenu u žen.

Jenže tělo stejně jako u vitamínu C nedokáže samo OPC produkovat a je závislé na jeho pravidelném přísunu. OPC také nemůže vitamin C nahradit, navzájem však zesilují svůj účinek a tvoří neporazitelný tým.

Měli bychom brát 50 až 100 mg OPC denně, jeho

množství však může být bez problémů dvojnásobné. OPC se během několika minut vstřebá ústní sliznicí a za dalších několik minut už se dá vystopovat v krvi. Vzhledem k malé velikosti molekul projde stejně jako vitamin C prostřednictvím krve mozkem a míchou a účinkuje i tam, kam se jiné substance nedostanou.

Už 24 hodin po užití OPC se odolnost cév podstatně zvýší. A obzvláště důležité je, že OPC ve spojení s vitamínem C své blahodárné účinky ještě rozvíjí, nezávisle na tom, zda je vám 18 nebo 80 let.



Shrnutí

Každý člověk má předpoklady dožít se v plném zdraví a vitalitě až sto třiceti let, pokud si zajistí optimální podmínky. K nejnebezpečnějším civilizačním chorobám patří překyselení organismu, neboť zdraví závisí na rovnováze kyselin a zásad v našem těle. U přírodní medicíny je harmonizace této rovnováhy nejdůležitějším základem každé léčebné metody, bez níž nemá žádná terapie naději na úspěch. Naše nepřirozené stravovací zvyklosti vedou k tomu, že podíl zásad je prakticky stále příliš nízký a organismus tudíž u většiny lidí překyselený.

Hlavní příčiny překyselení organismu jsou:

- nesprávná strava – velké množství bílkovin, cukru, alkoholu, nasycených mastných kyselin a denaturovaných potravin, které už v podstatě nejsou stravitelné
- chybné stravovací zvyklosti – nevhodné potraviny jíme příliš chvatně a v nesprávný čas
- návykové jedovaté látky jako nikotin, alkohol apod.
- znečištěné životní prostředí (insekticidy, pesticidy, herbicidy a smog)
- chemická léčiva

- nesprávný způsob života – zlost, stres, úzkost, agrese a nezvládnutá psychická zátěž

Následkem toho dochází k poškození organismu. Člověk je napjatý, chronicky unavený a zotavuje se jen zvolna a nedostatečně. Často následuje vyčerpání, bolest hlavy a zad a nejasné bolestivé stavy, které vedou k ještě vyššímu zatížení. Tělo tím dává najevo, že další přísun kyselin už nezvládne a akutně potřebuje pomoc. Pokud se nestačí pročistit během dvou jídel nebo přes noc, čím dál víc se pojivová tkáň přesycuje kyselinami, takže latentní (skryté) překyselení přechází v akutní. Jestliže nedojde k zlepšení, může to mít i smrtelné následky.

K překyselení organismu dochází u většiny lidí téměř pravidelně. Acidita je také příčinou vzniku rakoviny, která vyžaduje kyselé prostředí. Správná hladina kyselosti vede naopak k psychickému i tělesnému zdraví.

Když si navzdory „normální“ stravě naměříte ráno v moči hodnotu pH 7 a výš, může jít o blokádu vylučování kyselin. Zůstává-li hodnota pH v této výši tři dny za sebou, je třeba blokádu odstranit. Jak jsme se už dříve zmínili, provádí se tak, že si ráno vezmete lžičku zásaditého prostředku, rozpuštěného v jedné až dvou sklenicích vody, druhý den vynecháte a třetí den opakujete totéž jako první den. Pátý den ráno by měla být moč opět kyselá a blokáda odstraněna.

Pro udržení správné hladiny kyselosti je třeba dbát na bohatý přísun tekutin a zásadité prostředky nedoplňovat pomocí minerálek, neboť vlivem kyseliny uhličitě se značně neutralizují.

Obnovení rovnováhy mezi kyselinami a zásadami

má rozhodující vliv na zlepšení zdraví a vitality, protože je nezbytná pro veškeré funkce organismu. Překyselení a zahlcení odpadními látkami ochromují obranyschopnost těla, které se tím otvírá infekcím, s nimiž by si zdravý imunitní systém jinak lehce poradil. Překyselení organismu vzniká většinou následkem neznalosti potřeb vlastního těla a jednoduchých postupů jak mu účinně pomoci.

Hodnotu pH si snadno změříme testovacím proužkem papíru v moči. Zobrazí téměř přesně stav tkání, jejichž ideální hodnota pH by se měla pohybovat od 7,35 do 7,4, protože tělo obsahuje v krvi právě tuto hodnotu a člověk se při ní cítí nejlépe.

Jenže i navzdory dostatečnému zásobování zásaditými potravinami může hladina pH náhle klesnout na 5,5, při silném překyselení dokonce až na 5 jednotek. Organismus totiž vždy při dostatečném přísunu zásad uvolňuje další „speciální odpadní látky“, což vede k prudkému zvýšení přílivu kyselin. Nenechte se tím nijak vyvést z míry, dodejte tělu další zásady a hodně pijte.

Při nedostatku zásaditých látek organismus strádá, protože nenachází důležité podmínky pro život. Překyselení se pak projevuje katastrofálním způsobem nejen na celkovém stavu těla, ale i myslí.

Odkyselení často vyvolá nečekané zlepšení. Bolesti hlavy a další příznaky, které mnohdy přetrvávají celé roky, zmizí za několik dní navždy. Nevyrovnaní a předráždění lidé zažívají během krátké doby zlepšení nálady. Jakmile docílíte rovnováhy mezi zásadami a kyselinami, cítíte se jako znovuzrození. Blahodárný účinek se dá zvýšit pomocí zásadité koupele s pH 7,5 až 8,5. Mnozí jí považují za „omlazující kúru“.

Ještě důležitější než odkyselení je nutnost dodat tělu chybějící minerální látky. Obvykle je jejich nedostatek tak výrazný, že k jeho srovnání nestačí zásadotvorné potraviny a je třeba brát zásadité potravinové doplňky.

Zároveň bychom měli maximálně omezit příjem cukru a soli, protože tělu škodí, i když na druhé straně trochu soli potřebujeme. Ideální pro zahájení dne je ovoce – pokud do oběda nic jiného nejíte. K tomu se hodí jeden až dva banány denně, neboť žádné jiné ovoce nemá tak vyvážený obsah živin. Co nejčastěji byste také měli jíst brambory a denně pořádnou porci zeleniny, kterou nabízí probíhající sezona. Také jogurty jsou v mnohém ohledu prospěšné.

Mnoho nežádoucích látek zůstává v těle jen z toho důvodu, že je k dispozici málo kyslíku, aby je spálil. K řádnému odkyselení je proto třeba zajistit i důkladné zásobování kyslíkem, což především znamená denně se postarat o dostatečný pohyb stejně jako o přísun minerálních látek a stopových prvků.

Pokud si společně se zdravou stravou a dostatkem pohybu navyknete i „zhluboka dýchat“, budete se krátko cítit svěží a zdraví.

Překyselení organismu je nebezpečné také proto, že vede k ztuhnutí červených krvinek, které neprojdou nejjemnějšími vlásečnicemi, takže dochází k jejich ucpání, což vede k srdečnímu infarktu nebo mozkové mrtvici. Dbejte tedy při půstu na přísun zásaditých látek, protože velké množství kyselin se uvolňuje především během hladovění.

Svému tělu nejvíc prospějete, když si každé ráno uděláte „olejovou kúru“, důležitý krok na cestě ke skutečnému uzdravení. Jenže spousta lidí se vlastně

ani nechce uzdravovat, prostě jen nechtějí mít žádné další potíže. Uzdravování je v podstatě „vzpomínka“ na vnitřní harmonii, upozornění, že bychom měli zase žít způsobem, k němuž jsme byli stvořeni. Toto důležité vyčištění můžete významně posílit tím, že na jaře a na podzim absolvujete pitnou kúru z projímavého a krev čistícího čaje.

A nezapomínejte na skutečně dostatečné dávky vitamínu C denně – to znamená jeden až tři gramy v několika dávkách, protože vitamin C se nemůže sám vytvářet ani akumulovat. Má tolik blahodárných účinků, že ho nesmíte opomíjet. Obzvláště prospěšný je v kombinaci s OPC, který jeho účinek několikanásobně zesiluje. Společně pak tvoříte neporazitelný tým ve službách vlastního zdraví a pravděpodobně tím i přispíváte k prodloužení svého života.

Je jen na vás, jestli blahodárný účinek odkyselení a vyrovnané hladiny kyselin a zásad využijete, abyste se mohli ještě mnoho let těšit ze života ve zdravém a vitálním těle:

*Člověk nemusí být nejdříve nemocný,
aby mohl být zdravý!*

Závěrem

Máte báječné tělo, dobrého přítele, který nemá v úmyslu vás trápit příznaky nemocí, ale pouze svou vlastní „řečí“ prosí o pomoc, aby vám mohl sloužit tak dlouho, dokud váš pobyt ve „škole života“ neskončí.

Výraz nevyléčitelný v podstatě znamená, že určitá nemoc se v daném okamžiku nedá léčit běžně zná-

mými prostředky, což je pro vás výzva, abyste se zamysleli a správným způsobem reagovali na informaci, kterou vám tím organismus předává. Pak k svému překvapení zjistíte, že nemoc zmizí tam, odkud přišla. Splnila svůj úkol a může vaše tělo opustit.

Až k vám tělo znovu promluví „řečí příznaků“, budete jí už rozumět a vědět, co s tím udělat. Může se stát, že vám současná medicína nepomůže, ale vy to zvládnete sami a bude vám to připadat jako zázrak, přestože ve skutečnosti o žádný zázrak nejde. Jedná se totiž o přírodní zákonitosti, které jste zatím neznali.

Jenže nestačí jen vědět, že život je hra. Musíte znát i její pravidla. Teprve potom se život stane hrou a báječným dobrodružstvím, v němž máte hlavní roli.

A vaše tělo – váš přítel – je kdykoli připravené se uzdravit a zůstat v pořádku do vysokého věku – pokud mu v tom pomůžete, neboť:

Sami jste si tím nejlepším lékem!

Jakmile se skutečně rozhodnete, že chcete být naprosto zdraví, neměli byste dovolit, aby vám do toho kdokoli mluvil. Naslouchejte jen tomu nejspolehlivějšímu rádci – svému tělu.

Zajistěte si životodárný vliv horského vzduchu tím, že si v domě, autě a na pracovišti nainstalujete vitalionizátor. Čistí vzduch, zbavuje ho mikroorganismů a poskytne vám pocit blaženosti, který byste už nikdy neměli postrádat.

Abyste se z něj mohli těšit co nejdéle, nabízíme vám jedno velmi důležité cvičení. Začněte současným věkem a potom počítejte do sto dvaceti let. Ten počet

si uložte do paměti a neustále si opakujte, kolik času ještě před sebou máte a co všechno můžete za tu dobu prožít.

Zaplňujte ji stále novými a novými představami skvěle stráveného života. Když je vám například šedesát, vstupujete právě do jeho druhé poloviny. Během první půlky jste jistě dělali spoustu chyb, protože jste ještě nevěděli, jak život funguje. Teď máte možnost uplatnit získané vědomosti v praxi v souladu s přírodními zákony. Můžete cestovat, napsat knihu nebo se pustit do jiné činnosti, zatímco ostatní „odcházejí na odpočinek“. Můžete vstoupit do nového partnerského vztahu, jinými slovy máte příležitost začít zcela nový život, případně ten dosavadní naplnit podle svých představ.

Poskytněte svému podvědomí program dlouhého, naplněného života, a tím i důvod k tomu, aby si váš organismus udržel zdraví a životní sílu.

A kdoví, třeba se jednou v osmdesáti setkáme na tenisovém kurtu a poznáme se podle energie a radosti, která z nás bude vyzařovat. S potěšením si pomyslíme: To je taky jeden z těch, kdo znají tajemství, které vlastně vůbec tajemstvím není.

*Radujte se ze života
a každého jeho okamžiku!*

Dodatek

Vysvětlení základních pojmů

Hodnota pH

Označuje kyselou, neutrální či zásaditou reakci určitého roztoku. Zkratka pH pochází z latinských slov potentia hydrogenii a znamená koncentraci iontů vodíku. Ukazuje, kolik se jich v roztoku nachází.

Hodnota od 1 do 7 platí za kyselou, 7 za neutrální a od 7 do 14 za zásaditou. Skutečný neutrální bod leží na pH 5,1, neboť tak připadá téměř stejné množství na zásadité i kyselé jednotky. Neutrální bod organismu se však nachází mezi pH 7,35 až 7,4, a tím už jednoznačně v zásadité části. To znamená, že lidské tělo je zásadité povahy.

Kyseliny

Jedná se o roztoky, které předávají ionty vodíku a často ani nemají kyselou chuť (např. cukrová voda), zatímco roztok, který kysele chutná (citronová šťáva), může být zásadotvorný. Pokud se kyseliny a zásady smísí, dochází k chemickému procesu, kdy se navzájem neutralizují. Přebytek zásaditých látek se dá přesně vypočítat podle Henderson-Hassebachovy rovnice.

Kyselost (acidóza)

Jedná se o porušení rovnováhy kyselin a zásad v organismu ve prospěch kyselin. V současnosti se u většiny obyvatelstva vyskytuje spíše překyselení, čímž dochází k mnohonásobnému zvýšení rizika onemocnění. Ještě rozšířenější je skryté (latentní) překyselení, kdy je hodnota pH sice pořádku, ale v těle dochází ke snížení zásob zásaditých látek.

Biologická rovnováha kyselin a zásad v krvi a tkáních (acidobazická rovnováha) odpovídá hodnotě pH od 7,35 do 7,4. Pokud si ledviny nedokážou poradit s přebytkem kyselin, neutralizují je pomocí zásaditých látek z těla a ukládají do tkání. Organismus disponuje zásobami zásaditých látek v krvi, kostech, zubech, vlasech a kloubech, odkud si je podle potřeby odbírá, což však vede k poruchám v těchto oblastech.

Minerální látky

Jsou nezbytné pro látkovou výměnu. Protože vzhledem k vyměšování dochází k jejich neustálému úbytku, musíme je doplňovat. Minerální látky, jejichž průměrná denní potřeba je více než 50 mg na kilogram tělesné hmotnosti, označujeme jako většinové prvky, a ty, jejichž denní potřeba je nižší, jako stopové prvky.

Ochranný systém

Označuje schopnost těla vylučovat nebo neutralizovat kyseliny, aby docílilo rovnováhy v hospodaření s kyselinami a zásadami. K tomu potřebuje dostatek zásaditých látek a vody. Vysoká zásoba zásad je životně důležitým, nezbytným předpokladem pro dobré zdraví.

Zásaditost (alkalóza)

Jde o porušení rovnováhy kyselin a zásad v organismu ve prospěch zásad, čímž stoupne hodnota pH přes 7,4. Vzniká přebytkem zásaditých látek a dochází k ní jen výjimečně. Prudkým oddechováním se přechodná zásaditost může převést do krve, což vede k závratím a ztrátám vědomí.

Zásady

Zásadité látky jsou organická nebo anorganická spojení, která se vyskytují v roztocích hydroxyl-(OH-)iontů ředěných vodou, čímž vyvolávají zásaditou reakci. Nejznámější zásadou je natriumbikarbonát známý jako jedlá soda. Další zásady vznikají spojením s draslíkem, vápníkem, hořčíkem atd.

Potraviny nebo výrobky, po jejichž látkové výměně zůstávají zásadité látky, se označují jako zásadotvorné. Pokud jsou obzvláště bohaté na zásady, dodávají tělu příliv zásaditých látek, a tak pomáhají vyvážit porušenou rovnováhu kyselin a zásad.

Prostředky k odkyselení a remineralizaci

V níže uvedeném přehledu jsou nabídnuty hotové preparáty k odkyselení a doplnění minerálů v těle, které jsou v současnosti volně k prodeji v lékárnách a drogeriích (v Německu, *pozn. překl.*)

Acidoverl – tablety
 Alkala A – prášek
 Basica Pulver, Basica Sport – prášek
 Basofer N – dražé nebo granule
 Basofer forte N – tablety
 Bullrich Salz – tablety nebo prášek
 Bullrich Vital – tablety
 Entsäuerungssalz podle Dr. Bössera – sůl
 Flüge Basenmischung – tablety nebo prášek
 Gelum Tropfen – kapky
 Kaiser Natron – tablety nebo prášek
 Metz Aktiv Kalk – prášek
 Neukönigsförder Mineraltabletten – tablety
 Nimbasit – tablety nebo prášek
 Orthomol-Präparateserie*
 Ottingers Blutsalzkur – prášek
 Ovocalcin, Ovocalcin N Forte – dražé
 Presselin Osmo – prášek
 Rebasit – prášek
 Ventracid N – dražé

Zájemci, kteří se chtějí víc dozvědět o léčebných produktech prof. MUDr. K. Tepperweina, uvedených v knize (např. čaj Royal Plus, Immuvit CH 23, vital-ionizátor a olejová kúra), mohou nezávazně a bezplatně objednat nejnovější informace na následující adrese:

Int. Akademie der Wissenschaften
 Füssener Str. 52
 87640 Biessenhofen
 Deutschland
 Telefon: 00498342/8989378
 Fax: 00498342/2738

Literatura

- H. Aihara: Säuren & Basen. Verlag Mahajiva, Holthausen 1988
- Bachmann/Schleinkofer: Die Kneipp-Wassertherapie. Trias, Stuttgart 1992
- Beck/Oetinger-Papendorf: Durch Entsäuerung zu seelischer und körperlicher Gesundheit. 6. Auflage, Buchdienst Oetinger, Öhringen 1985.
- Friebel-Röhrling/Wellmann: Wer ist Gesundheits-Killer Nr. 1. Access Verlag, Königstein-Falkenstein, München 1992
- Grabowski, Siegfried: Gewebsazidosen und Zivilisationserkrankungen. in: raum und zeit 60/92
- Hosch, Harald: Gesund durch Entsäuerung. Dr. Werner Jopp Verlag, Wiesbaden 1994
- Kapfelsberger/Pollmer: Iss und Stirb. 2. Aufl., dtv-Sachbuch, München 1986
- Kuratorium Knochengesundheit e. V.: Sprechstunde Osteoporose. Gräfe & Unzer Verlag GmbH, München 1996
- Markus/Fink: Ich fühle mich krank und weiß nicht warum. Ehrenwirth Verlag, München 1990
- Mayr: Kneipp und die gesunde Ernährung. K. F. Haug Verlag, Heidelberg 1993
- Müller-Mees, Elke: Sauer macht nicht lustig. Droemersch Verlagsanstalt Th. Knaur Nachfolger, München 1996
- Notelovitz/Ware: Aufrecht bis ins hohe Alter. Goldmann Verlag, München 1989
- Rauch: Blut- und Säfte-Reinigung. 19. Aufl., K. F. Haug Verlag, Heidelberg 1991
- Rauch: Die Darmreinigung. 39. Aufl., K. F. Haug Verlag, Heidelberg 1992
- Rauch/Mayr: Milde Ableitungs-Diät. 12. überarb. Aufl., K. F. Haug Verlag, Heidelberg 1992
- Sulzberger, Margret: Säure-Basen-Kochbuch. AT-Verlag, Aarau 1999.
- Treurwein, Norbert: Rat und Hilfe bei Übersäuerung. Südwest Verlag, München 1997

- Worlitschek, Michael: Der Säure-Basen-Haushalt. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1995
- Worlitschek, Michael: Praxis des Säure-Basen-Haushaltes. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg 1993
- Wacrland, Are: Übersäuerung als Grundursache der Krankheiten. 13. Aufl., Humata Verlag, Bern 1998
- Wendt, Lothar: Die Eiweißspeicherkrankheiten. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg o. j.