

Překyselení organismu, „Acido-bazická rovnováha (ABR)“

10.7.2011 17:33:56 - cubaguest

- Co je ABR
- Co je pH (powervodík)
- Proč je pro organismus nebezpečné porušení ABR
- Jak změřit pH
- Způsoby udržování ABR

Abychom si vůbec dokázali představit, co to ABR vlastně je, uvedu jednoduchý příklad: **"Jedna molekula glukózy se při spalování rozkládá na dvě molekuly kyseliny mléčné"**. Jiným slovem, pokud chceme mít hodně energie, musíme počítat s tvorbou kyseliny v organismu. Pokud máme výborné trávení, zdravé ledviny, správně dýcháme, máme dostatek aktivních minerálů, včetně vápníku, náš organismus dokáže udržet normální pH (pH v krvi je vždy 7,34). Je to proto, že pH v krvi přísně hlídá hemoglobin spolu třemi dalšími "strážci" pH (carbonátový, fosfátový a proteinovým Bufer). Vnitřní orgány však nejsou tak dobře chráněny. Pro jejich dokonalou regeneraci musí organismus likvidovat kyselý odpad a mít stabilní pH kolem 7,0.

Existuje teorie, že mnoho patologických změn v organismu způsobuje lokální přehřívání. (Např. zánětlivé procesy, "horký" uzel štítné žlázy, pod.). Podle této teorie, přebytek kyselin v tkáních zvyšuje jejich vnitřní teplotu, stejně jako se při vyšší vnitřní teplotě orgánu "hromadí" více "kyselého" odpadu.

Porovnáme názory moderní a starodávné medicíny týkající se problémů kyselého nebo zásaditého znečištění organismu.

Tvrzení lékařů v Prastarém Egyptě: "V znečištěném organismu vzniká nejprve" bílá ", pak" žlutá "a nakonec" šedá "plíseň".

Moderní medicína vysvětluje jednoduché, ale zajímavé teorie staroegyptských lékařů takto:

- Trvalé snížení pH mezi 5,8 - 6,0 zvyšuje procento výskytu onemocnění kloubů, tzv.. artrózy (bílá plíseň)
- PH mezi 5,5 - 5,8 zvyšuje riziko aterosklerózy (žlutá plíseň) - onemocnění cévních stěn, kornatění tepen
- Snížení pH na 5,0 - 5,5 výrazně zvyšuje riziko onkologických onemocnění (šedá plíseň)

Během 7 let bylo na Kalifornské Univerzitě v San Franciscu vyšetřeno 9 tisíc žen. Z výsledků vyplynulo, že zvýšená kyselost zapříčiňuje křehnutí kostí. Specialisté, kteří vykonávali tento experiment, jsou přesvědčeni, že všechny problémy u žen středního věku jsou spojeny s přílišnou konzumací masa a s nedostatkem zeleninové složky v potravě. Jedinou možností pro organismus je odbourat vápník z vlastních zásob (z kostí), aby s jeho pomocí reguloval pH.

Moderní klinické a laboratorní vyšetření u lidí s nízkým pH zřetelně prokázaly zvýšený výskyt:

1. onemocnění kardiovaskulárního systému včetně trvalého zužování cév a neokysličování krve
2. zvyšování hmotnosti a výskytu cukrovky
3. onemocnění ledvin a močového měchýře (tvorbu kamenů)
4. oslabení imunity

5. zvyšování škodlivého účinku volných radikálů, které mohou způsobit poruchu ontogeneze (oplodnění)
6. křehkosti kostí, až do zlomeniny krčku kyčelní kosti, další onemocnění opěrné soustavy, vznik osteofitů (kostních výrůstků)
7. vzniku bolestí v kloubech a svalech, které jsou způsobeny kumulací kyseliny mléčné
8. celkové slabosti

Nadbytek zásaditých produktů v organismu může způsobit:

1. **kožní** onemocnění
2. nepříjemný **pach pokožky a zápach z úst**
3. zvýšenou aktivitu **parazitů**
4. různé **alergické** projevy
5. aktivaci **chronických onemocnění**
6. **zhoršení peristaltiky** (podobně jako překyselení)

Zkontrolujte si vlastní ABR pomocí pH indikátorových papírků

Je důležité, abychom zbystrili pozornost při každé změně pH a zjištěné nedostatky začaly řešit. Pomocí indikátorových papírků si můžeme snadno, přesně a rychle odměřit hodnotu pH doma. Když se úroveň pH moči pohybuje v rozmezí 6,0 - 6,4 ráno a 6,4 - 7,0 večer, váš organismus funguje správně, Totéž platí, pokud se pH slin během celého dne pohybuje v úrovni 6,4 - 6,8. Nejideálnější hodnota pH slin a moči je mírně kyselá (6,4 - 6,5).

Nejvýhodnější čas na měření pH je 1 hod.. před jídlem, nebo 2 hod.. po jídle (1x týdně, 2x denně - ráno a večer). Hodnota pH v moči ukazuje jak kvalitně dokáže organismus zpracovat minerály, jako jsou vápník, draslík, magnézium ... **Minerály pomáhají regulovat kyselost v těle.** Pokud je kyselost příliš vysoká, organismus začne využívat zásoby minerálů v různých orgánech a odbourávat je, aby zneutralizovat kyselost (odbourávání vápníku z kostí).

Barva očních spojivek také souvisí s ABR. Růžová barva znamená normu. Bledá barva signalizuje nadbytek zásaditého odpadu v organismu. Tmavé spojivky, šedý povlak na jazyku a tmavé kruhy pod očima signalizují hromadění kyselého odpadu v organismu.

Stálá hodnota pH pro udržení zdraví

Organismu dokáže správně kumulovat minerály a jiné látky, jen při určité hodnotě pH. Naší povinností je tělu pomáhat kumulovat a ne zbavovat se potřebných látek. Např.: Železo se vstřebává jen při pH 6,0 - 7,0, jód při pH 6,3 - 6,6.

Pro život organismu jsou nutné jak zásadité, tak i kyselé produkty rozpadu, avšak kyselých se tvoří až 20x více. Proto jsou ochranné systémy, odpovědné za ABR, nastavené hlavně na neutralizaci kyselých produktů.

Příčinou acidózy může být konzumace kyselinotvorných produktů:

- Přebytek živočišných bílkovin
- Rafinovaného cukru a škrobů
- Nedostatek konzumace ovoce a zeleniny

Kyselinotvorné látky:

- I. skupina: pasterizované mléko, maso a masné výrobky, uzeniny, sýry, kachní maso, vejce ...
- II. skupina: sacharidy - cukr, med, čokoláda, ale i škrob, luštěniny - bob a fazole.
- III. skupina: alkohol, konzervační látky, barviva, dochucovadla

Jak si organismus udržuje úroveň kyselosti

- Kyseliny se v těle neutralizují v dvanáctníku. Neutralizuje je žluč a enzymy slinivky.
- Vylučování kyselého odpadu ledvinami, plícemi a kůží je důležitou součástí ABR.
- Náš organismus neutralizuje kyselina i pomocí minerálů (vápník, magnézium, draslík, sodík)
- Náš organismus hromadí kyseliny ve tkáních, hlavně ve svalech.

Pokud jste při měření pH zjistili zvýšené hodnoty acidózy, třeba zvýšit pozornost a klást důraz na výběr stravy. Stabilizuje tím ABR a zabráníte poškození organismu (viz tab.1).

Pro správné hodnoty pH musí být poměr kyselinotvorné a zásaditotvorné potravy 4:1. Důležitá je také pravidelnost příjmu potravy v nevelkých množstvích. Podle "American Journal of Clinical Nutrition" (73 vyd.. N1, str.. 118) je neschopnost dodržovat racionální poměr ve stravování typický pro země s rozvinutou ekonomikou. Velkým problémem racionální výživy je i chemizace potravin (barviva, dochucovadla, konzervační látky).

Ani ten nejsprávnější výběr stravy nebo léčivých bylin nebude efektivní bez použití enterosorbentů. Enterosorbent Sanogel je určitou formou křemíku. Tento je chemicky velmi blízký uhlíku, přičemž uhlík je základní látkou našeho organismu. Právě díky tomu Sanogel reaguje jen na látky, které jsou pro náš organismus zbytečné nebo škodlivé. Kromě silných detoxikačních účinků pomáhá Sanogel normalizovat vylučování žluči a pohyb stravy ve střevech. Jeho nenahraditelnou vlastností je, že zbavuje organismus kyselého i zásaditého odpadu z tkání. Organismus dokáže během 10 - 12 dní stabilizovat ABR. Tato je základem pro obnovení celkové termoregulace, která je zdrojem regeneračních schopností organismu.

Použití:

Jednu plnou čajovou lžičku Sanogelu zapít 1-1,5 dl vychladlou převařenou vodou (čaj, minerálka, džus) ne však vodou přímo z vodovodu, nebo gel v tekutině rozmíchat a roztok vypít - 1 hod.. před, nebo 2 hod.. po jídle. Nejvhodnější je gel zapít roztokem ovocného cukru (fruktóza). Doporučuje se užívat v časech mezi 5-7 hod., Mezi 13-15 hod.. a cca o 19 hod .. V těchto časech je největší aktivita tlustého i tenkého střeva! Při užívání léků je třeba dodržet 2 hod.. odstup. Doporučená délka preventivní očištné kúry je 12 - 14 dní.

Jak jsem již uvedl, špatná termoregulace způsobuje poruchy ABR: přehřívání zvyšuje množství kyselého odpadu, ochlazení (lokální, nebo celkové) zpomaluje tvorbu kyselin.

Jako příklad účinnosti Sanogelu uvedu výsledky některých klinických testů NOE centra (Bratislava, Slovensko):

1. trvalá normalizace jaterních testů při infekční mononukleóze - 2 týdny
2. hloubkové pročištění žlučodů při kombinované patologii žlučodů (zánět + kameny) - 6 týdnů
3. normalizace stolice při ulcerózní kolitidě a dráždivém tlustém střevě - 3 - 4 týdny
4. zlepšení spirometrických ukazatelů při astma bronchiale - 3 - 6 měsíců
5. alergické a revmatické onemocnění byly upraveny podle závažnosti, rozsahu a délky trvání onemocnění, ale v průměru dvakrát rychleji ve srovnání s běžnými alopatickými praktikami, trojnásobně rychleji oproti homeopatickým nebo fytotherapeutickým metodám léčby

Na závěr několik praktických rad, jak se dá podpořit organismus v boji s civilizačními chorobami, jejichž příčinou je porušena ABR:

- Neředěná citronová šťáva před jídlem (pozor ne grapefruitová),
- ovocné šťávy během dne,
- vývar z kořenové zeleniny jako základ polévky,

- na pití odvar ze sušeného ovoce. Např. čerstvá švestka je kyselinotvorná, ale sušená je zásaditá. Mořské řasy a ořechy se konzumují mleté, ale ne ve velkém množství.

Snažte se dodržovat tyto zásady:

- Konzumujte potravu s nízkým obsahem kyselinotvorných látek
- Neužívejte "šumivý" vitamin C (kyselina askorbová), vitaminy můžeme doplnit do organismu pouze v přirozené formě
- Šťáva z citrónu může paradoxně zvýšit množství zásad
- Všechny zelené rostliny obsahují zásady, proto je třeba stravu obohatit o ovoce a zeleninu
- Dodržujte správný pitný režim
- Pijte 1x denně 50-100 ml šťávy z mrkve, červené řepy, celeru, nebo jejich kombinace
- Povinně je třeba zvýšit pohybové aktivity
- 2 hod. po jídle užít čajovou lžičku Sanogelu (zředit filtrovanou nebo "stolovou pramenitou vodou), po chvíli zapít roztokem fruktózy
- Očistnou kúru pomocí Sanogelu doporučuji opakovat 4x do roka jako prevenci
- V případě závažného onemocnění doporučuji užívání Sanogelu až po konzultaci s odborníkem
- odbourat stres

Pokud váš organismus trápí zvýšená hladina zásad, třeba ho chránit před jejich škodlivými následky

Několik rad při alkalóze (zvýšená hladina zásad):

- Stravujte se kyselinotvorná stravou (zrno, bob, a strava bohatá na bílkoviny)
- Jezte stravu bohatou na vlákniny
- 3x denně užívejte 1 polévkovou lžičku jablečného octa s medem
- Pravidelně kontrolujte a adekvátně postupujte podle poruchy vylučovací soustavy
- Praktikujte endogenní dýchání

Tabulka účinku stravy na tvorbu pH v lidském organismu

pH nad 7.0			Trávicí kategorie	Ph menší než 7		
Silně zásadotvorná	Mírně zásadotvorná	Slabě zásadotvorná		Slabě kyselinotvorná	Mírně kyselinotvorná	Silně kyselinotvorná
stevie	Rýžový odvar	Čerstvý med	Sladkosti	Opracovaný med, melasa	Bílý a hnědý cukr	
Citrón, meloun, grapefruit, mango, papája	Sušené fíky, meloun žlutý, kiwi, hrozno, jahody, jablka, broskve	Pomeranč, banán, višně, ananas, avokádo	Ovoce		Višně, rebarbora	Rybíz, ostružiny, borůvky
chřest, cibule, petržel, čerstvý špenát, brokolice, česnek	dyně, zelená fazole, cukrová řepa, celer, salát, cukyna	Mrkev, houby, rajčata, mladá pšenice, zeli, hrách, olivy	Boby, zelenina	Špenát, lusky fazolu, boby	Kyselá rajčata, brambory, tmavomodrá fazole	Soja
	Mandle	Kaštiny	Ořechy, semena	Dyňové semínka a jadérka slunečnice	Arašidy, pistácie	Kešu a vlašské ořechy
Olivový olej	Lněný olej	Sezamový olej	Tuky	Kukuřičný olej		
		Proso, divoká rýže	Obilí	Chléb z kličené pšenice, neloupaná rýže	Bílá rýže, pšenice, pohanka, oves, žito	Pšenice, bílá mouka, pečivo, těstovinové výrobky
			Maso	Zvěřina, ryba z chladných moří	Hydina, jahňacina	vepřové, hovězí, ústřice, krevety
	Materské mléko	Kozi mléko, kozí sýr, syrovátka	Vajíčka, mléko	Vajíčka, máslo, jogurt, domácí sýr	Sojový sýr, čerstvé mléko, sojové mléko	Sýr, homogenizované mléko, zmrzlina
Citronová šťáva, bylinné čaje, zeleninové šťávy	Zelený čaj	čaj, čerstvé ovocné šťávy	Nápoje	Čaj, konzervované šťávy	Káva	Pivo, lehké alkoholické nápoje

Rakovina: Javorový sirup a jedlá soda

Lze rakovinu vyléčit jedlou sodou a javorovým sirupem? Tato informace probleskla novinovými titulky, ale stejně tak rychle byla potlačena. Léčba popularizovaná Jimem Kelmunem, důchodcem žijícím v Asheville v Severní Karolíně, znamená skutečný průlom. Říká: „Podal jsem tu směs více než 200 pacientům, u nichž diagnostikovali rakovinou v konečném stádiu. Z toho 185 lidí pak kupodivu žilo ještě 15 a více let – a téměř polovina se rakoviny úplně zbavila.“



Vypadá to jednoduché až k pláči, ale tato prostá léčba zaživací sodou a javorovým sirupem je nesmírně účinná přírodní chemoterapie, která velmi efektivně hubí rakovinné buňky. Přitom zcela postrádá brutální vedlejší účinky provázející většinu nesrovnatelně méně efektivních „standardních“ chemoterapeutických metod. Za tepla vytvořená směs chemicky čisté jedlé sody (hydrogenuhličitan sodný; NaHCO_3) a javorového sirupu je velmi efektivní prostředek proti všem druhům rakoviny. Ohřátím se na sebe pevně navážou molekuly sody a javorového sirupu, a takto vybavená glukóza může zamířit k rakovinovým buňkám. Rakovinné buňky prostě milují cukr, který přímo nezřízeně hltají. V tomto případě je ale na molekuly cukru navázaná silně zásaditá sodíková sloučenina! Kyselé rakovinné buňky absorbují s cukrem i sodu, a to je jejich zkáza...

Recept: Javorový sirup a jedlá soda

3 díly javorového sirupu a 1 díl jedlé sody (soda bicarbona) smísit (např. 15 lžiček sirupu a pět lžiček sody) a promíchat, dát poté v kastrůlku na sporák, zahřívát 5 minut nepříliš silně aby teplota sirupu nepřesáhla 40°C , dokud směs poněkud nezhoustne. Na počátku může být užíváno častěji, např. 3x denně jedna čajová lžička. Jinak stačí brát 1 čajovou lžičku 1x denně, dlouhodobě. Může být rozpuštěna ve vodě nebo třeba namazána na chléb. Javorový sirup může být případně dočasně nahrazen medem. Obecně platí nejíst jinak žádný cukr v nápojích ani v pokrmech, s výjimkou trošky ovoce.

Tato léčba je založena na tom, že rakovinné buňky milují cukr, který do sebe vtahují. Javorový sirup obsahuje čistou glukózu, takže tuhle podmínku dokonale splňuje. Tak se látka dostane přesně do centra nádoru. Jedlá soda pak dokáže díky obrovskému obsahu kyslíku rakovinný nádor doslova rozbít zevnitř. A to už během prvních tří dnů. Dochází tak k naprosté likvidaci nádoru v jakémkoli stádiu, tedy i v konečné fázi rakoviny.



Rakovina není nemoc, ale přírodou řízené prodloužení života. Rakovina není nic víc než poslední projev extrémního překyselení organismu a toxicity tělesných tekutin a tkání. Za těchto podmínek a při dysfunkci imunitního systému by tělo předčasně zemřelo. Proto na svou ochranu moudře začne shromažďovat vnitřní toxiny, obalovat je oslabenou super-kyselou tkání a zapouzdří je pod nepropustnou ochrannou vrstvou, aby zabránilo jejich dalšímu šíření. S tímto důvtipným řešením obdrží majitel smlouvu na delší život. My ovšem tomuto procesu říkáme choroba. Tělo vytvoří tumor proto, aby potlačilo a uklidilo jedy, které nemůže

jinak vyloučit a prodloužilo si život na tak dlouho, jak jen je možné, poskytujíc svému majiteli dostatek času na eliminaci interní toxicity. Metastázy jsou poslední pokus těla ke své záchraně. Jestliže je tato interní toxicita úspěšně potlačena, tělo postupně bezpečně odstraní všechny nádory a navrátí se mu zdraví. Pokud tento proces není úspěšný, osud majitele těla je definitivně určen a umírá - ne na rakovinu, ale na extrémně jedovaté léčebné postupy, intenzivní emoční zhroucení, zoufalství a stres.

Zkuste své tělo z celého srdce co nejvíce milovat a co nejdříve začněte s detoxikací.

PŘEKYSELENÍ Organismu Obecně

Mnoho lidí si myslí, že překyselení je pouhý termín, kterého se nemusí všimnout, protože jich se to určitě netýká. Ale ouha, tady bych nesouhlasila, protože většina z nás je překyselená. A to teď nemám na mysli kyselé či otrávené obličejky :-)

Možná si někdo přece jen přizná, že i jeho se to týká, ale jednodušší je to neřešit, protože by musel něco změnit a jak je známo, lidé jsou většinou tvorové líní a jen těžko se vymaňují ze zajetých kolejí a něco chtějí měnit. Mají rádi své pohodlíčko, na které si už zvykli a nedokážou pochopit, proč by něco měli měnit. Možná jim ještě nedošlo, že jde o jejich tělo, o jejich zdraví, ale možná jim také někdo nevysvětlil, proč by se měli snažit o změnu.

Překyselený organismus je velice náchylný k nemocem (rakovinu nevyjímaje), **jelikož v překyseleném organismu se velice dobře daří všem virům, bakteriím, plísním a dalším patogenům.** Kyselé prostředí je pro ně přímo živnou půdou. Zkusíme si to trochu více popsat.

Překyselení organismu je v současné době jednou z nejnebezpečnějších degenerativních nemocí. Obzvláště právě proto, že jí není věnována patřičná pozornost. Málokdo si doposud dokáže uvědomit přímý vztah mezi možným dlouhodobým nadbytkem kyselin v organismu a zdravím. Zdraví je totiž bezprostředně závislé na rovnováze kyselých a zásaditých látek v těle. **Nadbytek kyselin způsobuje či zhoršuje drtivou většinu nemocí.** Dalo by se možná i říci, že je to přímo zlatý klíček k našemu zdraví. Co to znamená? Podle významných autorů totiž téměř není možno onemocnět, dokážeme-li udržet správnou acidobazickou rovnováhu v těle. Při nejmenším je možné se vyhnout riziku degenerativních onemocnění! A co to znamená pro nemocné? Pokud je možno nastolit správný poměr kyselin a zásad v těle, je vždy možná náprava zdravotního stavu či dokonce vyléčení.

První krok spočívá v pochopení, že správný poměr kyselin a zásad je nebo by měl být pro člověka normální a běžný. Není to v podstatě žádná „nová metoda“. **Naše tělo je vytvořeno jako plně fungující vyvážený celek pouze za předpokladu této rovnováhy.** Stav nemoci nebo její předzvěst jsou jen důkazem toho, že přestala fungovat rovnováha. Zkrátka správný poměr kyselin a zásad je žádoucí a nutný. Naš organismus to ví naprosto přesně, a proto s geniální přesností udržuje ve správném pH orgán, který považuje za nejdůležitější. Krev! **Krev má pH 7,35 až 7,4 s velmi nepatrnými výkyvy. Pokud by se tato hodnota výrazněji snížila pod 7,35, člověk zemře.** Celá řada biochemických pochodů v těle je zaměřena na udržení pH krve, a to i za cenu „nesprávné funkce jiného orgánu“. Krev má prostě přednost.

Jak to funguje? Kyseliny jsou pro organismus škodlivé látky. Některé se v organismu tvoří jako produkty látkové výměny (chlorovodíková, močová, octová ...), jiné bohužel přijímáme. Pro zajištění acidobazické rovnováhy je nutné kyseliny z těla průběžně odbourávat, redukovat. **K odbourávání kyselin může dojít pouze za přítomnosti látek zásaditého charakteru (minerály, stopové prvky ...).** Jestliže je jejich příjem ve stravě dostatečný, nic se neděje a vše je v pořádku. Jestliže však přijímáme zásaditých látek málo a naopak kyselých mnoho, **organismus je nucen použít pro redukci kyselin uložené zásadité látky. Takže např. Vápník z kostí a zubů, chrom ze slinivky, zinek z prostaty, hořčík původně určený pro nervovou soustavu atd. Tím dochází k ochromení bezchybné činnosti orgánů a následně pak k nemocem, které se dlouhodobým překyselením stávají chronickými.**



Naše zásobárny minerálů jsou pilíře našeho zdraví a krásy. A najdeme je zde:

- Vlasy a vlasová pokožka
- Nehty
- Kůže
- Kostí
- Cévy, případně tepny
- Chrupavky, kloubní pouzdra, šlachy
- Krev

Strava je jedním (ne však jediným) z faktorů, které výrazně ovlivňují stav této rovnováhy. Musíme si uvědomit, že některé kyseliny si naše tělo vytváří samo, ale mnoho jich přijímá ve formě nevhodné stravy. Avšak zásadité látky je nuceno přijímat pouze v potravě. To je skutečnost, která naznačuje, že převaha kyselin je u člověka pravděpodobnější než převaha zásad. K tomu také přispívá moderní strava. Je to dáno skladbou stravy, způsobem konzumace a také surovinami a postupy při samotné výrobě potravin. Skladbu a způsob konzumace jsme schopni ovlivnit. Horší to už je se surovinami a postupy. Rostlinná a živočišná výroba je v podstatě v troskách. **Mechanismy velkovýroby nezaručují obsah životně důležitých zásaditých látek. Opět hovoříme o minerálech, které přetížená půda již téměř neobsahuje, a dodáním dvou či tří prvků formou hnojení rostlina sice vyroste, ale většinou neobsahuje to podstatné, co nám zachrání život.** Rovněž způsob úpravy suroviny nahrává kyselinám. Zrno zbavené slupky a výrobky z něho, přeslazené, chemicky barvené, konzervované či jinak denaturované potraviny nemohou být nejen z hlediska acidobazické rovnováhy harmonickou potravinou. A o potravinách typu „fast food“ ani nemluvě.

Odkud pocházejí kyseliny?

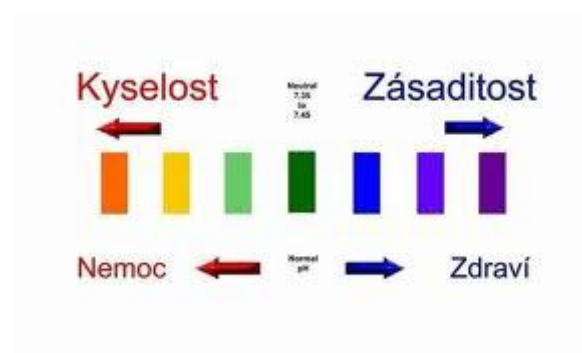
- | | |
|----------------------------------|---|
| • Kyselina močová | z konzumace masa a rozpadu buněk |
| • Kyselina uhličitá | z nedostatku pohybu a špatného dýchání |
| • Kyselina mléčná | z tělesné námahy |
| • Kyselina tříslová | z černého čaje a z konzumace kávy |
| • Nikotin | z kouření |
| • Kyselina sírová | ze zadržovaných „plynů“ a z vepřového masa |
| • Kyselina acetylsalicylová | z léků proti bolesti |
| • Kyselina octová | z konzumace sladkostí a tuků |
| • Kyselina šťavelová | např. z rebarbory, špenátu a kakaa |
| • Kyselina solná | ze stresu, strachu, hněvu |
| • Kyselina dusičná
draselného | z nakládaných mas a ze sýrů s přídavkem dusičnanu |

Tyto kyseliny neutralizuje organismus tak rychle, jak jen to je možné, aby nedošlo k jeho POPÁLENÍ. K tomu potřebuje minerální látky. Ty se slučují s kyselinami a tvoří tzv. usazeniny.

Co jsou to „škodlivé usazeniny – strusky“? Z kyselin a jedů vznikají soli, které tělo vyrábí popř. musí vyrobit za použití minerálních látek a stopových prvků (odčerpáváním minerálů) z organických a anorganických kyselin, **aby jejich působením nedošlo k POPÁLENÍ nebo OTRÁVENÍ organismu.**

Pak se není čemu divit, když se objeví **řidnutí vlasů**, jelikož si tělo bere minerály z vlasové pokožky, **osteoporóza**, protože z kostí si tělo odčerpává potřebný vápník, **dna**, která je příznačná zejména pro milovníky masa a uzenin, **tloustnutí**, protože tělo musí kyseliny v těle nějak naředit ... a proč je tolik chronických nemocí. Můžeme si za to sami. A jak se budeme k tělu stavět my, tak se bude ono stavět k nám.

Míru kyselosti či zásaditosti vyjadřuje pH-faktor, a to na stupnici od 0 (nejkyslejší) do 14 (nejzásaditější). **Rovnováha pH v těle (rovnováha zásad a kyselin) je nezbytně nutná, přičemž ideální poměr je 80 : 20, což znamená 80% zásad a 20% kyselin.** V dnešní době ale jíme téměř přesně v opačném poměru! Jsme-li následkem nesprávné stravy a životního stylu překyselení, vytváříme si tak prostředí, které má za následek záněty a tvorbu kamenů. Abychom zjednali nápravu, musíme alkalizovat, což je proces protizánětlivý. Tím se rozštěpí a rozpustí usazeniny vápníku, celulitida a lipidové kameny. Tyto usazeniny se mohou tvořit kdekoli v těle, zejména v játrech, žlučníku a ledvinách. Pokud nekonzumujeme stravu bohatou na **syrové ovoce a zeleninu**, nemáme ani dostatek těchto životně důležitých látek a jen posilujeme acidózu.



Kyseliny leptají a zaněčují tkáň, čímž je poškozují; zásady ochlazují a působí na tkáň protizánětlivě.

Kyseliny mohou tkáň i buňky zničit; zásady uzdravovat.

V kyselém prostředí se živiny „sráží“; v zásaditém se „štěpí“.

Acidóza způsobuje slučování tuků, minerálů a jiných látek, což vede k tvorbě kamenů (např. jaterních, žlučových a ledvinových). Rovněž vyvolává lepivost krvinek a destiček. Toto vše má za následek buněčné hladovění, způsobené špatným zužitkováním živin, mozkovou mrtvici apod.

Acidóza a obstrukce (toxická a hlen) jsou příčinou většiny nemocí.

Zásady se rozptylují, čímž tělo aktivizují a čistí, zatímco kyseliny se sráží, čímž v těle vytvářejí překážky a způsobují jeho stagnaci.

Co tedy jíst? Zejména si vytvořit seznam zásadotvorných a kyselinotvorných potravin a snažit se jíst v poměru 80:20 nebo chcete-li 4:1. Ne tedy tak, jak je to běžné v dnešní společnosti ...

Všechny potraviny obsahují jak kyselinotvorné, tak zásadotvorné látky. To, že potraviny v našem těle zanechávají tyto kyselé či zásadité zbytky, není záležitost organická. Je to anorganická záležitost minerálů, které určují kyselost nebo zásaditost tělesných tekutin a tkání.

Draslík (K), sodík (Na), hořčík (Mg) a vápník (Ca) jsou považovány za zásadotvorné prvky. Někdy je uváděno i železo (Fe). **Fosfor (P), síra (S) a chlor (Cl)** jsou kyselinotvorné prvky. Někdy je uváděn i jod (I).

Při zjišťování, zda je nějaká potravina spíše kyselinotvorná nebo zásadotvorná, lze použít několik metod. **Obecně však platí, že pokud v určité potravíně převládají kyselinotvorné prvky nad zásadotvornými, je považována za kyselinotvornou a naopak.** Právě proto se také můžeme setkat i s rozdělením potravin na slabě kyselinotvorné, silně kyselinotvorné, mírně zásadotvorné ...

Obecně platí, že téměř veškerá zelenina a ovoce jsou zásadotvorné. A mezi kyselinotvorné potraviny patří zejména:

- Mléko a mléčné výrobky, včetně sýrů
- Maso a masné výrobky
- Cukr, cukrovinky a jiné sladkosti
- Bílá mouka a výrobky z ní (pečivo, chléb ...)
- Alkohol, nikotin, léky a další



Informace o zařazení jednotlivých potravin jsou dostupné v literatuře či na netu.

Pokud by měl někdo zájem o základní tabulku kyselinotvorných a zásadotvorných potravin, kterou jsem si vytvořila z několika zdrojů, ráda Vám ji pošlu, napište si o ni. Nebudu ji vkládat přímo sem, abych předešla zbytečným dohadům, zda rozdělení je zcela správné (lidé jsou různí a já nevyhledávám konflikty a nedorozumění). :-)

A Nezapomínejte:

Radost, smích, štěstí, odpočinek a spánek jsou zásadotvorné.

Starosti, hněv, nenávisť, závist, pomluvy, strach a nevyspalost jsou kyselinotvorné.

Moje zkušenosti, rady:

Protože je mi jasné, že málokdo se vydrží stravovat zcela přesně daným způsobem je možné překyselení eliminovat alespoň tím, že např. když už si chcete dát „tu flákotu masa“ J, tak si ji dejte (ne denně !), ale k tomu si dejte pořádný „kopec zeleniny“. Nejlepší variantou je to, když si ke každému jídlu dáte i větší porci zeleniny nebo si nandáte na půl talíře „jídlo“ a na druhou půlku talíře si dáte zeleninu.

Moje vlastní zkušenost: Když jsme se začali doma stravovat „více zásadotvorněji“ než dříve, ubrali jsme příjem pečiva, masa, více jsme používali takové ty zdravější varianty jako pohanku, jáhly, rýži natural(místo bílé), celozrnnou mouku Ale hlavně jsme jedli mnohem více zeleniny i ovoce. Zapomeňte na takovou tu oblohu, kterou Vám dají v restauraci, která se skládá ze dvou koleček okurky, tří proužků papriky a půlky rajčátka. Mluvím o velké porci zeleniny. Odbourali jsme hodně i pečení a sladkosti. Používali jsme i zásadité čaje a když byl

čas, tak občas i zásadité koupele (Jentschura). Také jsme používali na měření pH indikační proužky se stupnicí od 4,5 do 10.

A ještě jedna rada, když už jsme u toho hubnutí. Překyselený organismus většinou nedokáže hubnout, ačkoliv třeba držíte nějakou „dietu“.: -)

Účinná pomoc při kardiovaskulárních chorobách, revmatických zánětech a dalších jiných nemocech včetně rakoviny!

Jeden z nejdůležitějších a dalekosáhlých medicínských objevů dvacátého století udělala v roce 1951 německá biochemička Dr. Johanna Budwig, patřící mezi přední evropské autority v oblasti tuků a výživy. Tato drobná vitální žena byla sedmkrát nominována na Nobelovu cenu, kterou ovšem v rámci „vyšších nezadatelných zájmů“ farmaceutického lobby nikdy nedostala.



Využívala svou metodu k úspěšné léčbě pacientů s mezními případy **rakoviny** a lidí postižených vážnými **srdečními chorobami, artritidou a dalšími onemocněními**, poté, když je konvenční lékařská věda označila za beznadějně případy. Použité metody přitom jsou tak jednoduché, že je může s dobrými výsledky použít kterákoliv žena v domácnosti, bez jakéhokoli odborného zaškolení. Ve skutečnosti se lidé s vážnými chorobami k úžasu konvenčních lékařů vyléčí sami. Nicméně, navzdory zdánlivé prostotě zmíněných objevů, Dr. Budwig odhalila nejen hluboké souvislosti přispívající k harmonické činnosti lidského těla, ale i úzký vztah člověka k samotnému kosmu.

Dr. Budwig pečlivě studovala vzorky krve svých pacientů a hledala nějakou souvztažnost mezi její kvalitou u nemocných a zdravých lidí. Po prostudování tisíců krevních vzorků objevila rozdíl spočívající v tom, že **zdraví lidé mají v krvi vyšší obsah tuků řady Omega – 3, než nemocní.**

Omega – 3 patří mezi základní mastné kyseliny, EFA, nezbytné pro správnou činnost organismu. Začala tedy hledat nejlepší způsob, jak získat tuky Omega – 3, které by se vhodně rozpouštěly v lidském organismu. Nakonec po mnoha experimentech zjistila, že nejbohatším zdrojem tuků typu Omega – 3 jsou droboučká semínka lnu.

Avšak jako dostatečně neporušený, aby skutečně prospíval lidskému zdraví, se ukázal jen **lněný olej chráněný před teplem a oxidací**, vyvolanou kyslíkem a světlem. Nesprávně získávané a skladované oleje rychle zažluknou, a pak našemu zdraví naopak škodí. Po dalším výzkumu Dr. Budwig dospěla k šokujícímu závěru, že **příčinou obrovské většiny současných chronických onemocnění je nesprávný způsob hromadného zpracovávání potravin a olejů a jejich mizerná výživná hodnota**, stejně tak, jako celosvětové užívání nebezpečných pesticidů, které kontaminují potravu a eliminují elektrony, které jsou v ní obsaženy.

Na základě těchto pozorování začala Dr. Budwig léčit své pacienty podáváním stravy, již tvoří kombinace vysoce kvalitního **lněného oleje** bohatého na tuky Omega – 3 a **tvarohu**, obsahujícího velmi kvalitní bílkovinu. Důvod k mísení oleje s proteiny spočívá v tom, že jejich kombinace s olejem umožňuje **rozpouštění tuku ve vodě**, takže je tělem absorbován rychleji. Takto upravený může prostoupit i do nejmenších kapilár, rozpustit jakýkoli nevhodný tuk a pročistit žíly a tepny.

To mimo jiné **posiluje srdce, likviduje tumory a léčí artritidu**. Zní to možná poněkud přehnaně, ale je to opravdu funkční.

Dr. Budwig často pracovala s na smrt nemocnými pacienty, z nichž některým, podle názoru konvenčních odborníků, zbývaly už jen hodiny života. Podávala jim směs oleje a proteinu a

organické potraviny. Kúru provázelo **cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu**. K vyléčení „beznadějných případů“ využívala i **léčivou moc Slunce**. Zlepšení se často dostavilo během několika dnů.

Citace z jedné z jejích knih: „*Nezřídka vezmu velmi nemocného rakovinového pacienta z nemocnice, kde říkají, že mu zbývá už jen několik málo dnů nebo možná jen pár hodin života, a většinou mám velmi dobré výsledky. Úplně první, co mi tito pacienti a jejich rodinní příslušníci říkávají je, že v nemocnici už nemohli močit nebo produkovat stolici. Trpěli kašlem, aniž by byli schopni vykašlávat hlen. Prostě – všechno bylo zablokováno. Velmi je povzbudilo, když všechny tyto symptomy náhle zmizely. Dosáhli jsme toho pomocí povrchově aktivních tuků s nadbytkem elektronů, které opět uvedly do chodu řadu životně důležitých funkcí, takže se nemocní bezprostředně poté začali cítit mnohem lépe. Je tedy nutné položit si otázku, jak je tato nenadálá změna vůbec možná. Má to co dělat s reakčním modelem a charakteristickou činností elektronů, k nimž se dostaneme později. V posledních dvou letech jsem se tomu hodně věnovala. Jeden zastávce mé práce žijící v Paříži mi napsal jak je úžasné, že jsem vypátrala, že původním rodištěm elektronů v semínkovém oleji je Slunce. V tom jsou ty spojitosti!*“

.....

Léčby Dr. Budwig jsou výborně zdokumentované a skvěle obstály při zkouškách opozičním konvenčním lékařským establishmentem. Mnoho vynikajících lékařů a odborníků na výživu dnes kráčí v jejich šlépějích. Také já jsem si velmi oblíbil její přístup, protože Dr. Budwig není jen brilantní vědec a výzkumník, ale také vysoce oduševnělý idealista, přistupující k věci i z filozofického a duchovního hlediska.

Mezi významné aspekty díla Dr. Budwig patří objev či spíše znovuobjevení úzkého



vztahu lidského těla k Slunci.

Při správné rovnováze tuků a proteinů má tělo magnetické pole, které doslova přitahuje fotony obsažené ve slunečních paprscích a umožňuje tak vstup léčivým silám Slunce. Vyzkoušel jsem metodu Dr. Budwig pro všeobecné vylepšení zdraví nejprve sám na sobě a byl jsem ohromen.

Za méně než tři dny, přesně jak říká, jsem pocítil neuvěřitelné zlepšení v mnohých oblastech, že by jeho popis na tomto místě byl příliš dlouhý. Pak jsem to doporučil několika známým, a ti, kteří to vzali vážně, udělali podobné zkušenosti jako já. Všichni jsme získali pocit zvýšené všeobecné pohody, lehkosti, příliv energie a zlepšení krevního oběhu. Venku jsem pocítoval léčivou moc Slunce, které laskalo mou pokožku úplně jinak, než dosud. Mimo to jsem se po dalším týdnu či čtrnácti dnech cítil stále lépe. Staré bolesti odcházely, má pleť se čistila a byl jsem schopen dělat svou práci mnohem lépe.

Jedna známá se přitom cítila tak dobře, že to začala dávat svým dětem a říkala, že ihned uviděla změny na jejich pleti. Zatímco mluvila, pozoroval jsem, že i její vlastní pleť měla více barvy a byla jakoby zářící. A to asi jen dva dny poté, kdy začala brát olejo-proteinovou kombinaci. *MUDr. Robert Willner, Ph.D. (autor knihy „The Cancer Solution“).*

.....

LNĚNÝ OLEJ – 200ml = 174,- námi rozlitý 130,- a TVAROH

Směs předepisovaná Dr. J. Budwig jako dieta při rakovině, artritidě, roztroušené skleróze, lupence, ekzémech, trudovitosti, ...

Mnohokrát na Nobelovu cenu navržená lékařka říká, že tato základní výživná kombinace skutečně zajistí prevenci a pomáhá tělu vyléčit rakovinu!

Směs Dr. Budwig

- 1 hrnek tvarohu (tučného ! obsahujícího přes 10% tuku)
- 2-5 polévkových lžic lněného oleje (panenský, za studena lisovaný)
- 1-3 polévkové lžice čerstvě rozemletých lněných semínek (meleme jen krátce a do 10 min. se musí zkonsumovat – oxidace tuků)

Dostatek vody, aby to bylo jemné a špetku kajenského pepře (volitelné: troška česneku, červeného pepře, šampaňského vína).

Vše umixujte na velmi jemnou pastu a jezte to denně.

***Poznámka:** Praxe i výzkum ukazují, že efektivnější je základní poměr 1:3 (1 díl oleje na 3 díly tvarohu). Objem tuku v tvarohu má být nad 10%. Používá-li se nízkotučný tvaroh, léčivý efekt se snižuje.*

Při léčení je vhodné začít první týden či 10 dnů s poměrem 1:1, a pak další týden nebo 10dnů 1:2 a po stejné době dávku ustálit na 1:3. Od počátku užívání buďte co nejvíce **na sluníčku**, ne nutně na přímém, ale spíš pod stromem.

Z praxe totiž vyplývá, že vlnová délka slunečního světla pronikajícího listy zbarvenými chlorofylem urychluje léčení. (Koumáci už vymysleli „zelené“ lampy, které mají víceméně stejnou vlnovou délku jako sluneční světlo po průchodu listím a toto světlo samo o sobě lidem dost pomáhá, i když vyléčení nezajistí).

Poměr 1:1, 1:2 a 1:3 se doporučuje proto, že za posledních 50 let se značně změnila strava. **Dnes pojídáme spoustu svinstva – na způsob margarínu (hydrogenované a „přenesené“ tuky), které jsou už ve všem, včetně zmrzliny, nápojů atd.** Takže je třeba nejdříve potlačit v těle nasbírané nečistoty a trochu srovnat rovnováhu, proto je zprvu třeba použít spoustu omega-3. Vtip je totiž v tom, že omega-3 jsou klíčem k využití dalších mastných kyselin v těle. Bez omega-3 jsou ostatní mastné kyseliny k ničemu.

Ze závěrů posledních výzkumů olejů a mastnot zřetelně vyplývá, že k životu potřebný poměr mastných kyselin v nás je 1:1. Flax oil nabízený za nekřesťanské peníze v želatinových tobolkách je nevhodný. Je ho málo a tělo za nepřítomnosti síry olej nerozloží na formu rozpustnou ve vodě, takže spíše škodí, než léčí.

Důležité recepty a pravidelné aplikace:

Směs Dr. Budwig – Příprava tučného tvarohu a lněného oleje

- 1 hrnek tvarohu (tučného ! obsahujícího přes 10% tuku)
- 2-5 polévkových lžic lněného oleje (panenský, za studena lisovaný)
- 1-3 polévkové lžice čerstvě rozemletých lněných semínek (meleme jen krátce a do 10 min. se musí zkonsumovat – oxidace tuků)

Dostatek vody, aby to bylo jemné a špetku kajenského pepře (volitelné: troška česneku, červeného pepře, šampaňského vína).

Vše umixujte na velmi jemnou pastu a jezte to denně.

***Poznámka:** Praxe i výzkum ukazují, že efektivnější je základní poměr **1:3** (1 díl oleje na 3 díly tvarohu). Objem tuku v tvarohu má být nad 10%. Používá-li se nízkotučný tvaroh, léčivý efekt se snižuje.*

Javorový sirup **220,-Kč** a jedlá soda **100g bez olovná 10,-Kč** - příprava

3 díly javorového sirupu a 1 díl jedlé sody (soda bicarbona) smísit (např. 15 lžiček sirupu a pět lžiček sody) a promíchat, dát poté v kastrůlku na sporák, zahřívát 5 minut nepříliš silně aby teplota sirupu nepřesáhla 40°C, dokud směs poněkud nezhoustne. Na počátku může být užíváno častěji, např. 3x denně jedna čajová lžička. Jinak stačí brát 1 čajovou lžičku 1x denně, dlouhodobě. Může být rozpuštěna ve vodě nebo třeba namazána na chléb. Javorový sirup může být případně dočasně nahrazen medem. Obecně platí nejíst jinak žádný cukr v nápojích ani v pokrmech, s výjimkou trošky ovoce.

Aplikace: 3x1 čajová lžička dlouhodobě!!!

Mumio **141,-Kč v top kvalitě** – takto připravujeme při rakovině

Balíček obsahuje 5g surového mumia vydrží při uvedené aplikaci cca 1 měsíc, obsah rozdělíme na 2 poloviny!

Převaříme 0,5 dcl a po vychladnutí vložíme část mumia. Voda by při rozpouštění mumia neměla přesáhnout 40°C. Mumio se ve vodě rozpustí lépe když lahvičkou třepeme až do jeho úplného rozpuštění.

Aplikace: 3x1 čajovou lžičku koncentrátu dlouhodobě!!!

Koloidní stříbro **500 ml= 250,- Kč** při rakovině:

Aplikace: 3x2 polévkové lžice roztoku koloidního stříbra a to dlouhodobě!!!

Dále doporučuji:

Ostropestřecové semínko 200g 49,- Kč: 3x1 čaj.lžičku v pomletém stavu 3x2 čaj.lžičku. Poslední dávku aplikujeme nejpozději do 16:00h, jinak dávku vypustíme z důvodu noční zátěže jater. Semínko rozkoušeme a postupně z něj vyžvýkáme šťávu, zbytek polkneme jako otruby.

Konopná herba 200,- Kč 100g: používáme za studena rozdrčenou jako koření na upravená jídla, do pomazánek „tvarohová“ atd.

Příprava čaje: 1x čaj.lžička konopné herby na jeden šálek. Teplota vody do 40°C. Do takto připraveného čaje je důležité přidat tuk v podobě olivového oleje nebo másla a to ½ čaj.lžičky aby se kanabidioly (konopné pryskyřice) uvolnili v tuku.

Aplikace: 2xdenně dlouhodobě!!!

Čaj z červené řepy (firma Grešík) **44,- 50g nebo 120,- 200g** 2x denně dlouhodobě pro čištění!!!

Doporučuji popíjet pravidelně Himalájské Ajurvédské čaje a to...

NAGARA 95,- Kč – Lymfatický systém 3x denně

SHATAWARI 95,- Kč – Onkologická terapie 3x denně

Žitný kváskový chléb

Ingredience:

350 g žitného kvásku

200 - 300 ml vody (nejprve zapracujte 200 ml vody a po té dle potřeby přidávejte. 200 ml vody a chléb bude hutnější a nebude se lepit. Cca 250 ml vody a chléb bude více nakynutý, jemnější a před upečením bude lepivější).

2 - 3 lžičky soli

2 - 3 lžičky kmínu celého (nejlépe kmínu černého "černucha semeno")

dle chuti můžete přidávat:

smaženou cibulku

česnek

pikantní koření (doporučuji koření "chakalaka od Grešíka")

Příprava:

Vše uhněteme v pevnější nebo jemnější těsto (dle množství vody).

Zpracované těsto nechej vykynout 2 hodiny, znovu těsto přepracuj a popět nechej vykynout 2 hodiny.

Pečeme v předem rozehřáté troubě 20 minut na 250°C a po té snížíme na 175-180°C a dopečeme ještě 20 minut.

Nezapomeňte během pečení minimálně dvakrát postříkat vodou z rozprašovače.

Pečeme na pečícím papíře, nebo více vysypaném pekáči...

A mé rady na závěr které bych nepodceňoval ☺:

Vyvarujte se smažení, pokud možno odbouejte maso, nebo alespoň výrazně omezte maso a ponechte si 1x týdně rybu, vařte si zeleninové husté polévky, jezte velké množství čerstvé zeleniny, ze zásady nezahušťujte jakékoliv jídlo moukou nebo zasmažkou, pokud seženete Hrašku, můžete ji použít na jakékoliv zahuštění potravin (Hraška je čistý hráškový produkt rozemletý na prášek). Budete-li muset nějakou potravinu přikyselit jako např. dušenou čočku, salát, vždy použijte čerstvou šťávu z citrónu, kterého můžete sníst jak je libo dle chuti. Vyvarujte se octa v jakékoliv podobě. Kávu nepijte, je pro Vás móóóc kyselá a místo ní si s chutí dejte Ajurvédskou kávu, obsahuje koření a bylinky a je výborná a je jich více druhů. Kyselé zelí doporučuji pojídat pravidelně, pokud je přírodní a neobsahuje cukr a sířidla (dá se takový v obchodě najít). Červená řepa by měla být součástí každého dne v čerstvé podobě, né však v podobě zavařeniny z obchodu. Použijte ji nastrouhanou v tvarohové pomazánce, nebo čerstvou na křupání. Budete-li mít chuť na sladké nebo některé z pochutin jako jsou brambůrky apod. doporučuji si na drobné hranolky nakrájet mrkev, celer a pojídejte u telky ☺.

Vše je ze zkušenosti, je to pouze doporučení, které si buďto vezmete k srdci nebo ho přejdete...