



Ze zásady na zásady *aneb* Nebud'me kyselí!

Hippokrates (400 př. Kr.): „Ze všech složenin našich tělesných sil se kyseliny projevují jako ty nejškodlivější.“

Demokritos (460-370 př. Kr.): „Lidé úpěnlivé vzývají bohy o zdraví – a přitom nevidí, že leží v jejich rukách!“

Člověk je – chemicky vzato - tvor mírně zásaditý. Pokud v jeho těle převládnu dlouhodobě kyseliny, začne mít potíže a onemocní. Překyselené tělo nemůže být dlouho zdravé.

Organismus lidí je naprogramován tak, že by se mohl dožít až 130 let. Žijeme však mnohem kratší dobu. Většina z nás totiž páchá nevědomou, předčasnou „sebevraždu jídlem“, protože konzumujeme převážně kyselinotvornou stravu, která nám způsobuje předčasné stárnutí a spoustu nemocí.

Kyseliny ale v žádném případě nejsou jen škodlivé, naše tělo je potřebuje ke spalování a získávání energie. Proto by se spíše než bojovat proti kyselinám, mělo usílovat o kyselozásaditou rovnováhu. Kyseliny totiž začínají být nebezpečné až škodlivé tehdy, když kvůli jejich přílišnému množství v těle dojde k vážnější disharmonii v kyselozásaditém prostředí.



OBSAH

- JAK POZNAT PŘEKYSELENÍ.....
- ČÍM NEUTRALIZOVAT KYSELINY.....
- POZOR NA KRIZE PŘI ODKYSELOVÁNÍ.....
- VITAMÍN C + TAJEMNÉ OPC = elixír zdraví a mládí.....
- JAK ŽVÝKÁME, TAK TRÁVÍME.....
- KOUPELE, MASÁŽE, KLYSTÝRY, OPÁČKO.....
- ZÁSADY A PRVNÍ POMOC.....
- SEZNAMY KYSELINOTVORNÝCH, ZÁSADOTVORNÝCH A NEUTRÁLNÍCH POTRAVIN.....
- DENNĚ V POHYBU.....
- JAK DÝCHÁME, TAK ŽIJEME.....
- VODA JE DOSLOVA ŽIVOT.....
- Sumář: CO JE DŮLEŽITÉ PRO ZDRAVÉ TĚLO.....