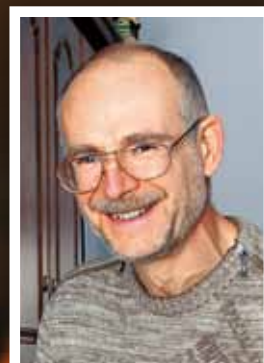


TOHLE RADÍ LÉČITEL

Ládujte se s následky co nejmenšími



Připravuje: Jaroslav Zajíček



Pokud se stravujete zdravě, pak nepředstavuje velký problém, jestliže se jednorázově přejíte větším množstvím nezdravého jídla. Vzniklé překyselení tak totiž bývá pouze krátkodobé. Jiná situace zpravidla nastává o Vánocích, kdy se i lidé nejdisciplinovanější řadu dní ládují tak, že nutně dojde k systémovému překyselení organismu. V takovém případě je potřeba tělu s odkyselením pomoci...

Neučiníme-li tak, dojde k usazování nezneutralizovaných kyselin v orgánech a tkáních těla – podobně, jako za vesnicí vzniká smetiště, když tam pořád vyvážíte odpad, aniž byste ho odklízeli. V případě lidského těla ovšem nedojde následně ke kontaminaci spodních vod, ale k tomu, že nastrádané kyseliny začnou působit řadu komplikací – od demineralizace, přes zahuštění krevního řečiště, zvýšení tlaku, náběh zánětlivých procesů, těžké zahlnění až po cukrovku, cysty, benigní a maligní nádory...

Nebezpečné hodování

Nyní vidíte, že takové hodování nemusí být právě bezpečná záležitost a může se pěkně vymstít... Však také o vánočních svátcích skončí mnoho lidí se srdeční příhodou na koronární jednotce, cukrovkářům stoupne glykemie, zánětlivé procesy v těle se rozjedou. To zase vede k záchvatům dny, zánětům slepého střeva, ulcerózním kolitidám (neboli zánětům střeva), problémům se žaludkem...

Není hned nutná askeze

Abychom se toho vyvarovali, není hned nutné se chovat jako asketa (i když to nikdy neškodí!). Dá se samozřejmě pochopit, že když se všichni okolo ládují, těžko zůstanu sedět v koutě, na základě Pavlova reflexu mi budou kapat sliny z úst, a k tomu budu žmoulat mrkev a slavit svátky vánoční... Většina lidí proto nejen povolí, ale spíše rovnou „pustí psa ze řetězu...“ I lidé jindy disciplinovaní teď nabourají obvyklý režim tak, že jim bývá zle i několik dní a zdraví si vybere svou daň. Proto chceme-li debužirovat, musíme přistoupit k systematickým preventivním krokům, abychom škodám z větší části předehli.

Kdo se bojí kyseliny...

Zásadně zlepši naše trávení, dodáme-li organismu kyselinu chlorovodíkovou. Umožní to našemu tělu udržet i při přejídání hodnoty pH v přijatelných mezích. (Podrobněji



jsme toto téma probrali před rokem v č. 12/2010.)

Kdo se této varianty obává, měl by si včas sehnat tablety Betain HCl, nejlépe s pepsinem, a ty použít v případě konzumace většího množství těžko stravitelného jídla. Opět tím zásadně podpoří trávení a následně překyselení nebude tak velké.

Máte-li rádi zeleninu...

V takovém případě nechte betain betainem a srovnajte se s tím, že budete jíst zeleninu! Znamená to zvýšit přísun především těch druhů, jež mají vysoké pH. Týká se to

hlavně čerstvých okurek, ředkviček a ředkvi všeho druhu – ty srovnají bez problému i vepřový řízek. Poměrně slušně zásadité jsou ovšem i brambory, a to i vařené. Proto připravíte-li bramborový salát s větším množstvím celeru, rovněž svede zneutralizovat i vepřový řízek.

Kdo je proti kyselině, zelenině i betainu...

Tomu lze poradit, aby se odkyselil systémově! K tomu poslouží hned vícero metod. Chemická odkyselovadla bývají k máni nejčastěji v lékárnách, některá i v drogerii.

Dražší směsi (třeba Tepperwinova či Royal plus) obsahují více zásaditých prvků a jsou tedy výhodnější pro tělo – byť za vyšší cenu. Koupíte je spíše přes internet, v lékárnách jen zřídka. Běžně k dostání v lékárnách je Alkala-N a v některých drogeriích (třeba DM) je také možné zakoupit odkyselovací směs. V případě nouze se pak lze odkyselit i farmaceutickou jedlou sodou, v nouzi nejvyšší i tou na pečení. Sodu ovšem vidím jako skutečně jen okrajový záchranný prostředek, protože je při dlouhodobém používání schopná rozhodit elektrolyty v těle a napáchat jiné škody, než je překyselení.

Je třeba hodinu, dvě počkat

Odkyselení přitom nesmíme provádět brzy po jídle. Výsledek by byl přesně opačný, než potřebujeme! Zneutralizovali bychom tak totiž i ten zbytek přirozených trávicích šťáv v těle. Lepší postup proto je si ráno nejprve změřit pH moči a aspoň hodinu před snídaní vypít adekvátní množství odkyselovače tak, abychom dostali pH na hodnotu 7,5 až 7,8. S touto hodnotou může tělo vydržet nápor kyselinotvorné potravy i celý den. A pokud by se použila druhá dávka odkyselovadla těsně před spaním, dá se vlastně fungovat zcela bez problémů. Je potřeba jen počítat s minimálním odstupem odkyselování od jídla jednu, nebo ještě lépe dvě hodiny!

Škoda, že nejsme tibetští mniši

Ti napomáhají odkyselení organismu mimo jiné i správným dýcháním. V našich končinách ovšem ovládá endogenní dýchání jen málokdo. Zato jedno až dvouhodinovou procházku ostrou chůzí by po jídle mohl zvládnout leckdo; ta přitom umožní vydýchat jeden i dva stupně pH. V této souvislosti je třeba vzít v úvahu, že stupnice pH je sestavena tak, že pH 5 je 10x kyselejší než pH 6, tedy 100x kyselejší než pH 7 a 1000x než pH 8! >>

Po procházce stokrát zásaditější

Uvedu zajímavý příklad: Když se při nějaké návštěvě musím naladovat kyselinotvorným jídlem a navrch si dát pivo, klesne mi pH i na 5. Avšak zatímco ostatní připraví organismus na hibernaci a trénují gaučink, já vezmu vycházkového knírače a vyrazím na procházku ostrým tempem. Za hodinu a čtvrt urazím 10 km, 20 km pak za necelé tři hodiny, a přitom intenzivně dýchám. K překvapení ostatních se za ty tři hodiny vrátím s ideálním pH 7,5, tedy zhruba stokrát zásaditější, než jsem vyšel!

Odkyseluje rovněž voda

V minulém čísle jsme obsírně rozebrali tematiku pití živé vody s tím, že popsané technologické zařízení je schopno nám dodávat vodu až s pH 11. Pití takové vody pak efektivně eliminuje překyselení našeho organismu.

Je třeba si v té souvislosti uvědomit následující logiku: Člověk, i starý a vysušený, má v sobě zhruba 70 až 80 % vody. Pokud se nad tím zamyslíme a přijmeme pro zjednodušení jako platné číslo 80 %, pak stokilový chlap rovná se 80 litrů vody, zatímco zbylých 20 kilo je ten chlap.

Samozřejmě kvalita života takového člověka se dost liší, zajde-li do dvou extrémů: V první variantě mu koluje tělem tzv. živá voda v kvalitě vody z horské bystriny. Ve druhé variantě mu tkáněmi probublává voda v kvalitě blízke vodě ze septiku. Každému z toho musí být zřejmé, že v první variantě bude mít energie jako králíček na duracellku, zatímco ve druhém případě bude mít totálně „vybité baterky“.

A uvažujme dále: Mám ve svém těle 80 l mizerné vody s pH 5,5 a do ní naliji každý den 3 litry vysoce kvalitní vody s pH 11. Samozřejmě, že výsledné pH vody v těle se zvýší! Proto čím větší množství kvalitní zásadité, tzv. živé vody budete pít, čím více ji budete používat i na vaření, protože její hodnoty se varem nemění, tím lepší parametry pH v těle se vám podaří udržet i během vánočního debužirování, aniž byste se museli zásadněji omezovat. ■

UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.
Kontakt na léčitele na str. 82.



inzerce

ŽiváVoda.cz

Váš vlastní zdroj zdravé a čisté vody přímo u vás doma nebo v kanceláři.

Jaké výhody mají ionizátory ŽiváVoda.cz?

- + **Umí upravit pH vody v rozmezí 2,4 až 11,7** (podrobnější info ke způsobům použití v barevné tabulce)
- + **Pomáhají vyrovnat tělesné pH (acidobazická rovnováha)**
 - snížení hladiny cukru v krvi
 - zlepšení funkce jater
 - zdravé hubnutí bez jojo efektu
 - celková rovnováha energie v těle
 - podpora imunitního systému
 - pomoc při alergiích, ekzémech a zánětech

Lidské tělo obsahuje velké množství vody:



Již od 14 690 Kč*

Zjistěte více na www.ZivaVoda.cz a poraďte se s námi na tel.: 226 805 055

Alkalická voda				Neutrální voda	Kyselá voda	
pH 10	pH 9,5	pH 9,0	pH 8,5	pH 7,0	pH 5,5	pH 3,0
<ul style="list-style-type: none"> - Čerstvé ovoce a zeleniny - Nízká cholesterolová zátěž - Mýdlo nádobí - Odstraňování šmav, mastnot 	<ul style="list-style-type: none"> - Každodenní pití - Zmírnění a léčba chronických onemocnění - Odstranění pocitů ospalosti a únavy - Podpora funkce mozku a omlazování buňek 	<ul style="list-style-type: none"> - Vhodné pro přípravu nápojů např. káva a čaj - Vhodné pro vaření a studené pokrmy - Eliminuje pocit malátnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - První pití - Dodává tělu rovnováhu a mikrominerály - Pomáhá snížit pocit podrážděnosti - Zlepšuje celkový zdravotní stav dětí 	<ul style="list-style-type: none"> - Vhodná pro přípravu lezecké potravy či zapíjení léků 	<ul style="list-style-type: none"> - Čištění pleti - Kosmetické účely, ideální pro mytí tváře - Vrací vlasů lesk a funguje jako voda po holení - Vhodné pro mytí domácích zvířat 	<ul style="list-style-type: none"> - Léčební - Úklidové práce - Čistí a gashuje sklo - Bezpečné odstraňování šmav z oblečení - Působí antibakteriálně

*cena přístroje EDEN bez DPH, se slevou 7%



Pro maminky s dětmi, důchodce a studenty 7% SLEVA