Připravuje: Jaroslav Zajíček, foto: Štěpán Luťanský

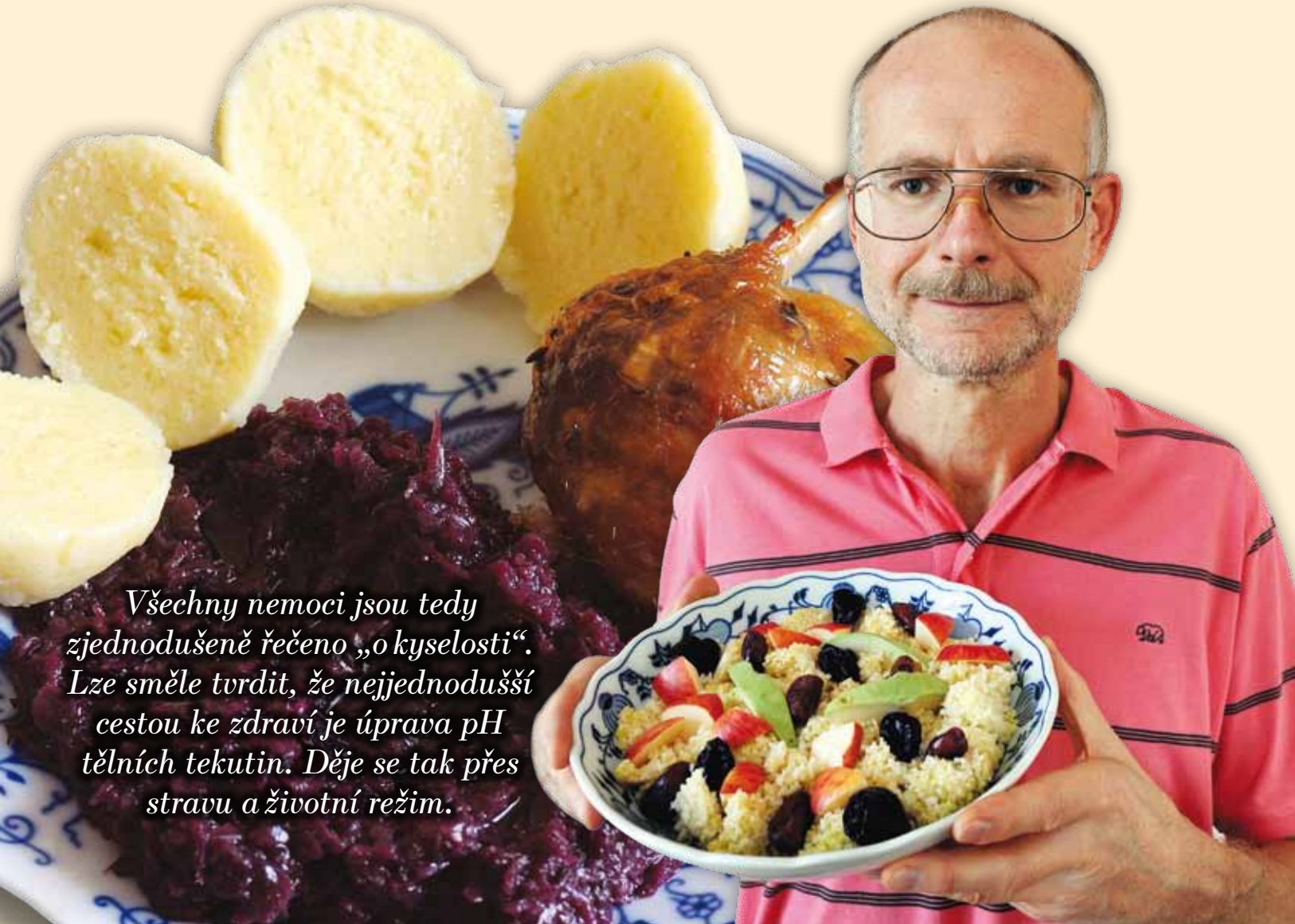
Nežij proto, abys jedl!

Každý zahrádkář ví, že nemá-li půda správné pH, odpovídající té či oné rostlině, nemůže s úspěchem nic vypěstovat. Podobné je to i s lidským organismem. Skládá se totiž z hmoty, jež by měla mít určitý ideální poměr protonů (kyselin) a elektronů (zásad). Udržovat v těle správné pH je tedy alfou a omegou dobře fungujícího a tím i zdravého organismu.

A co se v těle děje, je-li žádoucí rovnováha porušena? Pak přebytek protonů – kyselin přinutí naše buňky obejít se bez kyslíku a přepnout na anaerobní činnost. V těle pak probíhá kvasný a hnilobný proces; stojí mimo jiné například na počátku růstu rakovinných nádorů. Naproti tomu normální zdravé buňky pracují s kyslíkem, tedy aerobně; při určitých hodnotách pH pak díky tomu dochází naopak až k rozpadu rakovinných nádorů. Rakovinu však zmiňuji jen jako příklad. Nízké pH v důsledku nadměrné konzumace kyselinotvorných potravin je totiž jednou z hlavních příčin, vedoucích ke vzniku širokého spektra chorob a zdravotních problémů.

I plíseň je náročnější než my...

Všechny nemoci jsou tedy zjednodušeně řečeno „o kyselosti“. Lze směle tvrdit, že nejjednodušší cestou ke zdraví je úprava pH tělních tekutin. Děje se tak přes stravu a životní režim. Co se stravy týče, dají se potraviny rozdělit do dvou skupin. V jedné, té žádoucí, jsou přirozené jednoduché potraviny s vysokou zásaditostí – takové, jež tvořily většinu jídelníčku našich předků. Do druhé patří moderní, chemicky i jinak upravované potravino-



Všechny nemoci jsou tedy zjednodušeně řečeno „o kyselosti“. Lze směle tvrdit, že nejjednodušší cestou ke zdraví je úprava pH tělních tekutin. Děje se tak přes stravu a životní režim.

vé produkty s téměř neomezenou trvanlivostí, které nedokáže sežrat ani plíseň, jak ukázal nedávný pokus s hamburgerem v jednom známém deníku. Jedná se o potraviny vysoce kyselinotvorné, způsobující anaerobní proces. Totéž se týká i obrovských a zbytečných dávek podpůrných prostředků a léků, které nejsou bezprostředně nezbytné pro přežití, zvláště analgetik.

Co jíst a co ne?

Zásadotvorné a neutrální potraviny:

Zelenina: všechny druhy výhonků (vyjma pohanky), hlávkový salát, salát ledový, kadeřávek, růžičková kapusta, chřest, artyčok, špenát, hlávkové zelí, kysané zelí, čínské zelí (různé odrůdy), brokolice, květák, čekanka salátová, štěrbák, celer listový i hlíznatý, petržel, kopr, řepa salátová, rebarbora, ředkev, pórek, kedlubny, mangold, kadeřavá petržel, šťovík kyselý, kozlíček polníček, řeřicha potoční, ředkev, dýně, paprika, fazole, smetanka potoční, chřest, mrkev, zázvor – kořen, lilek, křen selský, cibule (pozor, při větší konzumaci vede k chudokrevnosti!), česnek, řepa, tuřín, okurky, tykev, melouny, rajčata, bambusové výhonky atd. (Brambory však jezte minimálně).

Nejsilnější zásaditost ze zeleniny vytváří: meloun, černá ředkev, okurka dlouhá (pH 8–9).

Ovoce: jablka, švestky, broskve, kdoule, citron, limetky, meruňky, hroznové víno, jahody, granátové jablko, hrušky, borůvky, brusinky, třešně, rybíz, olivy čerstvé, višně, maliny, ostružiny, angrešt, černý rybíz, fíky, grapefruit, papája, mandarinky, mango, pomeranče, datle, avokádo, kiwi, ananas, nektarinky atd. Cukry z ovoce vytvářejí zásaditost a léčí. Bílý řepný cukr vytváří kyselost a nemoci.

Nejsilnější zásaditost z ovoce vytváří: citron, fíky sušené a datle sušené (pH 8–9).

Obilniny: amarant, quinoa, proso, pohanka.

Tuky: avokádo, kokos, mandle, olivy, lněný olej, sezamová semínka, para-ořechy.

Oříšky: mandle, kešu, macadamia, paraořechy (vše nezlámané a nesolené!); dodávají kvalitní bílkoviny.

Bylinky: Pití různých čajů z bylinek je zdravé, neboť bylinky jsou z 95 % zásadité.

Koření: To, které běžně užíváme v kuchyni. Léčivý je zázvor, kurkuma, puškvorec, skořice, chilli, fenykl atd.

Kyselinotvorné potraviny:

Jídla vyráběná chemicko-potravinářským průmyslem, masa a masné výrobky, upravené a vyčištěné zrniny a mouky, upravené a vyčištěné tuky a margaríny, restaurační a hotelová strava, konzervované potraviny, všechny formy chemicky vyrobených sladidel, upravené a čištěné cukry a oleje, tofu a sojové produkty, majonézy, salátové dresinky atd. Mléko a mléčné výrobky obsahují kasein, což je lepidlo buněk. Všechna jídla, včetně zásaditých, se změní v kyselinotvorná přidáním bílého cukru, umělých cukrů nebo farmaceutických výrobků.

Nejsilnější kyselost vytváří: vepřové maso, škeble a ústřice (pH 4–5).

Regenerace může být překvapivě úspěšná

Jíst potraviny druhé skupiny znamená budovat si v těle jakousi divokou skládku odpadu – i ona hyzdí krajinu našeho těla, zapáchá a kontaminuje nikoli studny, ale naše tělní tekutiny. Náš vylučovací systém přitom není schopen nadměrný odpad úspěšně eliminovat přirozenými cestami. Tělo se pak snaží budovat odpadová úložiště v místech minimálně ohrožujících chod celku. Začíná zpravidla nabalovat tuk, do něhož odkládá škodliviny, které by brzdily chod orgánů. V další fázi dochází k ukládání odpadů do dlouhých kostí, kloubních pouzder, cév a dalších orgánů v podobě zánětů, kamenů, cyst, benigních a v nejhorším případě maligních nádorů. A stejně jako při sanaci skládky i zde musí někdo naložit odpad na vozy a zlikvidovat ho. To znamená totéž, jako obnovit a udržet plné vylučovací schopnosti hlavně tlustého střeva, jater a ledvin. Operativní řešení (třeba odstranění žlučových kamenů) nás zbaví problémů jen dočasně, nepřistoupíme-li současně k úpravě stravy. Stejně jako když na sebelépe sanované místo začnete znovu navážet odpad. Mé letité zkušenosti přitom ukazují, že k nástupu regeneračních procesů dochází od prvního dne, kdy překonáme sami sebe. Ve většině případů lze v míře až překvapivé regenerovat poškozené orgány a obnovit jejich přirozené funkce, cílevědomě likvidované po řadu let nezřízeným životem.

Kyselost odsává energii

Veškerá uměle zpracovaná jídla a léčiva jsou kyselinotvorná a tudíž nám odsávají energii. Živé (syrové) potraviny, poskytované matkou přírodou, jsou zásadotvorné, a tudíž nám poskytují energii. Jíme-li hlavně umělé produkty, vnitřní tělesné prostředí se ze zásaditého postupně mění na kyselé, naše energie se snižuje a metabolické procesy se zpomalí. Ve vnitřním prostředí, bohatém na elektrony, je tento efekt přesně opačný – pokud se posune z rozsahu pH podporujícího život (pH krve 7,35 > 7,45), jeho atomová, molekulární, buněčná, biologická a elektrická struktura se změní. Stane se z nás jiná bytost s jinou celkovou vibrací, odlišným myšlením, nezvyklým chováním… Protony (kyseliny) v důsledku toho vyvolají nedostatek kyslíku a donutí buňky přepnout na anaerobní látkovou výměnu.

Správné pH porazí i rakovinu!

Lze říci, že typ a stupeň onemocnění je vždy v souladu s pH tekutin v těle. Takto vypadá správný denní průběh hodnot pH tělních tekutin zdravého člověka. U nemocného je ovšem potřeba do odeznění zdravotních problémů udržet pH moče na hodnotách 7,5–7,8.

Čas	pH moči	pH slin
6.00	5.50	6.40
7.30	5.50	6.40
9.00	5.80	6.80
10.30	6.20	7.00
12.00	6.40	7.60
14.00	6.60	7.80
15.30	7.80	7.00
18.00	6.60	7.20
20.30	6.40	6.60
23.30	6.00	6.60

Proto je dobré si pH moči a slin pravidelně měřit a provádí se to takto:

Moč

Běžte na záchod a načurejte do skleničky zhruba uprostřed proudu moči. Po plném vyčuraní, strčte pH papírek do sklenky s močí, podívejte se na barvu papírku a srovnejte ji s barvou barevného vzorku na krabičce s pH papírky. Podívejte se také na barvu moči; u zdravých lidí je jemňounce nažloutlá, bez silného zákalu a nepáchne. Čím tmavší moč, tím více je zkalená a páchne; tím blíže máte i ke ztrátě zdraví.

Sliny

Vezměte pH papírek, předkloňte se, aby vám mohly sliny kapat z úst, pootevřete ústa a zakmitejte pořádně jazykem, čímž se vytvoří tekutina pod jazykem. Pak přiložte pH papírek do středu spodního rtu, ale nedotýkejte se papírkem rtu. Nechte kápnout tekutinu na pH papírek, podívejte se na barvu papírku a srovnejte ji s odstíny vzorkovníku na krabičce s pH papírky.

Už Hippokratés hlásal...

Měření lze provádět buď speciálními papírovými pásky nebo už dražšími, ale zato přesnějšími pH-metry. Také je dobré si dělat minimálně po dobu léčení záznam naměřených hodnot a hlavně na zjištěné hodnoty reagovat a své stravování a životní styl podle nich uzpůsobit. Už Hippokratés přece hlásal: „Jez proto, abys žil. Nežij proto, abys jedl!“ Mnohonásobně by to mělo platit pro lidi nemocné. Jak naznačeno výše, při pH 7,5–7,8 se v těle opraví kde co, dochází i k rozpadu rakovinných buněk! Nachází-li se nádor v místě, odkud může „odejít“ (například ve střevě), je reálné se ho přes úpravu pH zbavit někdy už i v řádu dnů! Horší situace nastane, nachází-li se hluboko v těle, třeba v mozku…

Úprava pH

Kdo nechce či z nějakých důvodů nemůže dodržet řádný stravovací režim (například při oslavě), může ho nahradit následovně: Rozmíchá lžičku bezhliníkové sody bicarbony (z lékárny!) se lžičkou třtinové melasy s betaglukanem a lžičkou čerstvé citronové šťávy ve 200 až 300 ml vody a vypije to. Po 30 minutách si změří pH moči, a pokud jeho hodnota nedosahuje požadované výše (v případě zdravotních potíží je nižší než 7,5), postup zopakuje – a to třeba i několikrát denně. Takovéto opatření by však mělo mít charakter pouze jednorázový a krátkodobý, nikoli nahrazovat správné stravování a zdravý životní styl. ■

UPOZORNĚNÍ

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

Kontakt na léčitele najdete na str. 82.