

O tom,

- že vnútorné prostredie tela má byť zásadité
- čo všetko si spôsobujeme prekyslením
- aké ľahké je vyliečiť sa očistou od kyseliny

A ešte o tom,

- že človek je naprogramovaný na 130 rokov života



OMLADZUJÚCE ODKYSLENIE

KURT
TEPPERWEIN

NOXI

KURT
TEPPERWEIN

OMLADZUJÚCE
ODKYSLENIE

Harmonický pomer kyselín a zásad
— základ zdravia organizmu

NOXI

KURT TEPPERWEIN

OMLADZUJÚCE ODKYSLENIE

Harmonický pomer kyselín a zásad
- základ zdravia organizmu



O knihe

Naše telo je naprogramované na dlhovekosť - približne na 130 rokov. To len náš spôsob života nás núti predčasne zostarnúť alebo ochorieť a urýchľuje našu smrť. Podstatou väčšiny chorôb je prekyslenie. Neprirodzené stravovacie návyky spôsobujú, že podiel zásad v našom tele je stále príliš nízky. Kurt Tepperwein, ktorý sa už desaťročia zaoberá príčinami chorôb, objasňuje vo svojej knihe, prečo je prekyslenie organizmu také nebezpečné, a radí nám, čo môžeme urobiť, aby sme svoje hospodárenie s kyselinami a zásadami opäť uviedli do harmónie. Čitateľa by to malo podnietiť, aby si stanovil vlastný kyselinový potenciál a vypracoval si svoj individuálny kyselinový profil. Kniha obsahuje množstvo informácií o zdravom stravovaní a vhodnom spôsobe života.

O autorovi

Populárny psychológ a liečiteľ prof. dr. Kurt Tepperwein (* 1932) sa už od roku 1973 venuje liečiteľskej praxi a skúmaniu prapríčin chorôb i ostatného ľudského utrpenia. Od roku 1984 vedie Medzinárodnú akadémiu duchovných vied. Je autorom úspešnej metódy tréningu mentálnych a intuitívnych schopností, ktorý sa medzičasom stal pre mnohých ľudí nepostrádateľnou súčasťou života. Roku 1997 bol Kurt Tepperwein, ktorého knihy o živote a svojpomoci sú dostupné v mnohých jazykoch, za svoje dielo vyznamenaný. „Prvou nemeckou cenou za ezoteriku“.

Všetky uvádzané informácie sa opierajú o overené poznatky. Napriek tomu autor ani vydavateľstvo nepreberajú zodpovednosť za prípadnú neúspešnosť odporúčaných liečebných postupov a aplikácií. Pri závažných ťažkostiach sa rozhodne treba obrátiť na lekára a akceptovať jeho profesionálne stanovenú diagnózu i liečbu. Prírodnoliečiteľské zásady treba uplatňovať v rámci možnosti v každodennom živote.

*Ak nie si ochotný zmeniť svoj život,
niet ti pomoci.*

HIPPOKRATES (460 - 377 PRED N. L.)

Obsah

Úvod / Najvyšší čas na očistu od kyseliny	7
1. Prečo sme prekyslení	9
Hlavné príčiny prekyslenia tela	10
Väzivo je pufer aj skladisko kyselín	10
Žalúdok, tvorca kyselín i zásad	11
Krv, veľmi špecifická tekutina.	12
Odkiaľ sa berie toľko kyseliny?	12
Náš imunitný systém	13
2 Kyselinový test	15
Šesť stupňov prekyslenia (podľa dr. M. Worlitscheka).....	16
Naše telo potrebuje zásady	16
Vypracujte si svoj kyselinový profil	17
3. Ako sa správne očistiť od kyseliny.....	20
Človek, tvor zásaditý	21
Účinná očista od splodín	22
Čo robiť v akútnych prípadoch?	24
Remineralizácia tela	24
Individuálny program očisty od kyseliny	24
4. Acidobázická rovnováha vo výžive	26
Cukor je jed	26
Kuchynská soľ (chlorid sodný)	27
Tao prežívania	27
Potraviny s prevahou kyselín	27
Potraviny s prevahou zásad a neutrálne	28
Ovocie je ideálne na začiatok dňa	28
Zelenina - prameň mladosti	30
Jogurt na dlhý život	31
Nepotešujúci vývoj pH dažďovej vody	31
Najdôležitejšie minerálne látky	31
Najdôležitejšie zásadotvorné stopové prvky a ich pôsobenie	33
5 Dýchanie, pitie a pohyb	35
Lao-c' a jeho teória dýchania („druhý vietor“)	36
Prirodzené plné dýchanie	36
Voda je život	37
Nezabúdajte piť	38

6 Acidóza - masová choroba	39
Vegetatívna acidóza	40
Fajčenie - veľký problém pri očiste od kyselín	41
Zhrnutie: Prečo je prekyslenie tela také nebezpečné	41
Kedy sa dostaví úspech?	41
Čo je choroba?	42
Čo je liečenie?	44
Očistné krízy	46
7. 87 najfrekvencovanejších pojmov na tému „prekyslenie“	48
AIDS	48
Alergie	48
Antikoncepčné tabletky	48
Apatia	49
Artérioskleróza	49
Artritída	49
Artróza	50
Astma	50
Bronchitída	50
Celulitída	51
Cukrovka	52
Črevné problémy	52
Depresie	53
Detoxikácia	53
Dna	53
Duševná skleslosť	54
Dvanástnikový vred	54
Dýchacie problémy	54
Ekzémy	54
Endokrinné žľazy	54
Hemoroidy	55
Hladovková kríza	55
Hnačka	55
Horúčka	55
Cholesterol	55
Chrbtové bolesti	56
Kĺby	56
Klimaktérium	57
Kostra	58
Kožné choroby	58
Krvný tlak	58
Materské znamienka	59
Migréna a bolesti hlavy	59
Mŕtvica	59
Mykózy	59
Nadváha	59
Náladovosť	60
Návaly horúčavy	60
Nechty	60
Neplodnosť	60
Nervový systém	61
Neuralgie	61

Obličkové choroby	61
Očné problémy	62
Oslabené väzivo	62
Osteoporóza	62
Pálenie záhy	63
Paradentóza	63
Pečeňové choroby	64
Podráždenosť	64
Pohlavné orgány	64
Polyartritída	64
Poruchy koncentrácie	64
Poruchy prekrvenia	65
Poruchy spánku	65
Potencia	65
Potenie nôh	65
Premenštruačný syndróm	66
Problémy s platničkami	66
Rakovina	66
Reuma	67
Reumatické postihnutie mäkkých tkanív	68
Senná nádcha	68
Skleróza multiplex	68
Srdcový infarkt	68
Starnutie	69
Stresová intolerancia	70
Studené končatiny	70
Svalová horúčka	71
Svaly	71
Syndróm vyhorenia	71
Tehotenstvo	71
Telový zápach	72
Tenisový lakeť	72
Tráviace problémy	72
Uhry	72
Únava	73
Ústa	73
Vred predkolenia	73
Vyčerpanosť	73
Vypadávanie vlasov	73
Zaľahnuté uši	74
Zápal žalúdka	75
Znížená imunita	75
Zuby	75
Žalúdočné problémy	76
Žlčniové kamene	76

8 Vitamín C je nepostrádateľný	
(Malá rehabilitácia jednej kyseliny)	77
Vitamín nad vitamíny	77
Preslávil sa ako ochranca pred skorbutom	79
Môže predĺžiť život	80
Optimálne zásobenie vitamínom C	81
Obsah vitamínu C v ovocí a zelenine	81
OPC, tajomný sprievodca vitamínu C	83
9 Zhrnutie	85
Na záver	86
Dodatok	
Zopár základných biochemických pojmov	88
Ponuka zásaditých prostriedkov	90
Literatúra	91

Úvod

Najvyšší čas na očistu od kyseliny

Človek sa rodí s telom naprogramovaným na dlhovekosť - približne na 130 rokov. Od spôsobu, ako so svojím telom zaobchádza, závisí, či zostarne v zdraví, alebo ochorie a predčasne umrie.

Každý hnev, každý stres, neprimeraná strava, každé neprirodené, čiže životu nepriateľské správanie odpisuje niečo z konta nášho života, až napokon ostane len malý zlomok pôvodného programu. Tu pramenia príčiny chorôb a utrpenia. Je však potešujúce, že toto dodatočné negatívne presmerovanie svojho vývoja môžeme zvrátiť. Ak človek urobí čosi v záujme toho, aby žil čo najdlhšie, zdravý a vitálny, je to dôkaz, že vedel prijať dar života. Nikdy nie je neskoro plne oceniť tento dar a dať mu možnosť, aby sa naplno prejavil. Nevyžaduje si to veľké úsilie a v prípade každého človeka to vedie k potešiteľnému výsledku: oveľa dlhšie ostane mladý a až do vysokého veku si môže udržať zdravie a vitalitu.

Existuje nespočetne veľa chorôb, ale len jedna jediná príčina: neprirodený spôsob života, ktorý nerešpektuje jeho princípy. Keď človek nie je zdravý a necíti sa dobre, je to signál, že v jeho živote sa deje niečo nesprávne. Sú dve základné príčiny neprirodeného spôsobu života: nevedomosť a nedbalosť. Obe sú odstrániteľné.

A jediným účinným liekom je poznanie. Mnohí ľudia však iba užijú nejaký prostriedok na potlačenie bolesti, a keď bolesť zmizne, vsugerujú si, že sú zdraví.

Prekyslenie organizmu (acidóza) sa dnes pokladá za jednu z najnebezpečnejších civilizačných chorôb, pretože zdravie bezprostredne závisí od acidobázickej rovnováhy v našom tele. Prekyslenie je základom väčšiny chorôb, preto dôkladná očista od kyselín a opätovné doplnenie minerálov sú základom každej liečby. Deje sa to predovšetkým prostredníctvom prirodzenej výživy, bohatej na zásady. Dnes sa veľa hovorí o umieraní lesov a o kyslých dažďoch. Ale tie isté škodliviny, pre ktoré nám hynú lesy, útočia aj na naše zdravie. Najprv zomrie les, potom človek. Kyslý dážď spôsobuje prekyslenie pôdy a kyselinotvorná strava zasa prekyslenie ľudského organizmu. Toto neprirodené prekyslenie organizmu človeka vedie čoskoro k ochoreniu a k predčasnému starnutiu.

Prvý krok k zmene spočíva v poznaní a pochopení týchto faktov. Druhým krokom je urobiť to, čo je NEVYHNUTNE potrebné, čiže akceptovať všetko prirodzené a eliminovať zdraviu neprospešné návyky.

Skôr či neskôr sa musí každý z nás zapodievať svojím zdravím. Čím skôr s tým začneme, tým prekvapivejšie a úžasnejšie bude to, čo môžeme dosiahnuť. Je dôležité začať čo najskôr. Podľa možnosti už za mlada. Ale nikdy nie je neskoro: ešte aj osemdesiatnik môže totiž *v priebehu niekoľkých hodín* výrazne zlepšiť svoje zdravie.

Kroky k optimálnemu zdraviu sú všeobecne známe a jednoznačne sa ukazuje, že choroba aj predčasné starnutie sú dôsledkom nesprávnych návykov v živote. Medicínsky výskum v poslednom čase dospel doslova k revolučným novým poznatkom, ktoré viedli k prelomu na ceste k dokonalému zdraviu a vitalite až do vysokého veku. Žijeme v informatickej ére, no napriek tomu niektoré dôležité informácie, často dokonca aj tie životne dôležité, sú nám neznáme.

Sú etniká a prírodné národy, v ktorých je úplne normálne dožiť sa vyše sto rokov bez chorôb. A to je dostatočný dôkaz, že v zásade to možné je. Pritom je prekvapujúce, aké jednoduché kroky a aký krátky čas stačia na to, aby sa zdravie človeka priam neuveriteľne zlepšilo. Najdôležitejším krokom, základom každej liečby a *predpokladom* vyliečenia i zachovania zdravia až do vysokého veku je očista organizmu od prekyslenia a opätovné doplnenie minerálov.

Túto požiadavku dokonale vystihujú slová prof. H. Heineho, vedúceho Anatomického a klinickomorfologického ústavu Witten-herdeckej univerzity: „Každá chronická choroba sa začína najprv lokálnymi a skrytými acidózami určitého orgánu s príslušnými zápalovými reakciami, až sa

napokon utvorí circulus vitiosus (bludný kruh), spojený s čoraz menšou možnosťou regulovať stav tohto orgánu či celého organizmu pri akútnych prejavoch acidózy.“

Šancu na vyliečenie prináša podľa prof. Heineho len „odbúranie chronickej acidózy zvýšením rezervy zásad a likvidácia voľných radikálov (najmä zeleninou, strukovinami a vitamínom C)“. Keďže iné terapie acidózy klasická medicína nepozná, jeho záver znie:

*To, čo robíme každodenne,
určuje, ako a koľko budeme žiť.*

Prečo sme prekyslení

Život ako taký sa začal v mori a ešte aj dnes tvorí naše telo z viac ako 70 % voda. Hodnota pH morskej vody je od 8 do 8,5. Naše telo si udržuje v krvi hodnotu pH 7,36 až 7,44; výkyvy sú len nepatrné. (Pojem kyselinovo-zásadovej, čiže acidobázickej škály pH je vyložený ďalej. Predbežne len toľko: škála je 14-stupňová; čím nižšie pod hodnotou 7, tým je látka kyslejšia.)

Keby hodnoty pH krvi klesli čo len trošku nižšie, museli by sme zomrieť. Za náš život teda môžeme vďačiť tomu, že vnútorné prostredie nášho tela je neutrálne, vlastne veľmi mierne zásadité.

V prírodnom liečiteľstve je základom každej liečby úprava acidobázickej rovnováhy organizmu. Bez toho nemôže byť účinná nijaká liečba. Moderní odborníci na výživu už dlhšie upozorňujú na nevyhnutnosť rovnováhy v hospodárení s kyselinami a zásadami; mnohí to označujú za základ zdravia, aj keď nie v každom prípade to je podložené nezvratným vedeckým dôkazom. Nie vždy je klasická medicína dostatočne zameraná na acidózu ako príčinu chorôb, ale pokladá ju za poruchu látkovej premeny (rozhodne ju tým však nebagatelizuje). K tomu pristupuje fakt, že v medicíne sa stav kyselín v tele obvykle meria z krvi - lenže práve krv sa (až na zriedkavé výnimky) pomerne striktne udržiava v neutrálnom stave.

Uvedomme si desivú skutočnosť, že výkyv v acidobázickej rovnováhe, dnes takmer bežná vec, zabíja všetko živé, vrátane ľudských buniek.

V procese látkovej premeny sa v organizme neustále tvoria kyseliny, ako močová, uhličítá, mliečna, octová, ba aj solná (chlorovodíková), ktoré ešte stupňujú stav prekyslenia tela. Kyseliny, ktoré sa nespracujú zdravými obličkami, sa nevyľúčia z tela.

Kyseliny vo všeobecnosti pôsobia ničivo. Môžu rozožrať dokonca aj kameň alebo kov. Ak sa neneutralizujú zásadami a ostanú v tele, nevyhnutne to vedie k rozličným chorobám.

Stačí sa otázke aspoň trochu venovať a veľmi rýchlo zistíme, aká dôležitá je acidobázická rovnováha pre naše telo a ako nebezpečne, ba priam ničivo pôsobí prekyslenie. Hynutie lesov má priamu súvislosť s prekyslením pôdy v dôsledku kyslých dažďov. Kyslý dážď rozožerie za niekoľko rokov stáročné dámy, takže napr. postavy na fasádach dnes už nemajú tváre. Keďže kyselina natoľko rozožiera dokonca aj kameň, ani neprekvapuje, akú veľkú záťaž predstavuje pre telo.

Choroby rozhodne nie sú nič nevyhnutné, naopak, prirodzeným stavom je zdravie, ako to i v súčasnosti jednoznačne dokazujú príslušníci dlhožijúcich etníc. Choroby si spôsobujeme dlhoročným nesprávnym konaním. Zubné kazy aj nespočetné iné ochorenia majú jediný dôvod: prekyslenie. Aj reumu, dnu, artritídu a obličkové kamene zapríčiňujú kyseliny. Ak si uvedomíme, že nič z toho, čo nám príroda pôvodne ponúkla ako potravu, neobsahuje kyseliny, začne nám byť jasné, že naša látková premena nie je prispôbena na zužitkovanie kyselín. Dokonca aj kyseliny v ovocí sa v procese dozrievania do značnej miery odbúravajú. My však oberáme ovocie pred dozretím, aby bolo dlhšie predajné, a tým si škodíme.

Naše neprirodzené stravovacie návyky viedli komu, že podiel zásad v našom tele je prakticky neustále príliš nízky. Preto je organizmus väčšiny ľudí prekyslený. K tomu pristupuje veľa hnevu a stresu, ktorými si podiel kyselín zvyšujeme ešte viac. Pokiaľ je telo ešte schopné odoberať zásady z vlastných tkanív, ciev a kostí, má aké-také šance neutralizovať prebytok kyselín. Tým sa však zbavuje minerálov; kosti sa stávajú lámavými a cievy krehkými. Tieto skutočnosti potom vedú k infarktu, mŕtvici alebo osteoporóze, ale aj k reume, dne, artróze, deformáciám chrčtice atď. A viete, že aj vypadávanie vlasov, depresie, ekzémy a zubný kaz sú následky prekyslenia? Prekyslenie má zároveň povzbudivé aj tlmivé účinky. Človek sa sprvoti cíti plný elánu, onedlho však ochabne, veľmi rýchle sa unaví a potrebuje dlhé odpočinkové fázy.

Prekyslený organizmus *nemôže byť zdravý*. Čím väčšie je jeho zaťaženie kyselinami, tým závažnejšia je choroba.

Okrem toho je človek vystavený aj nespočetným toxínom, často, žiaľ, neznámym. Ide najmä o sploďiny insekticídov, pesticídov a herbicídov, ale aj množstva dochucovadiel, konzervačných látok, potravinových farbív apod. Neslobodno zabudnúť ani na chlórovanie pitnej i úžitkovej vody. Toto všetko spolu na nás zanecháva množstvo stôp, základ neskorších následkov, o akých dopredu nemôžeme mať ani len tušenie.

Telo robí, čo môže, aby sa zbavilo sploďín čo najmenej drasticky. Preto dôležité orgány, najmä tie vyššie (ako mozog, oči, uši a srdce), len v prípade najvyššej núdze použije ako skládku nezužitkovaných zvyškov. O to vážnejšie treba preto brať prípady očných zákalov alebo výpadkov sluchu. Mŕtvica a infarkt sú najkritickejšie, ba neraz aj posledné reakcie prekysleného tela.

Cesta ku kritickému stavu sa začína tým, že telo je do nútené odbúravať uložené cenné minerály, aby mohlo neutralizovať záplavu kyselín. V dôsledku toho si musí zakladať jednu skládku sploďín za druhou - nemá totiž inú možnosť, ako odsunúť toľko kyseliny. Pritom je nielen ľahké vyhnúť sa takémuto vývoju situácie, ale je v našich silách aj zvrátiť ho. Za jeden až tri roky sa telo môže očistiť, skládky nebezpečných sploďín sa môžu rozpustiť a vyčerpané regulárne zásobárne minerálov sa zasa vrchovato naplnia. Mysieť môže byť zasa čistá (stav, ktorý sme kedysi dávno zažili a na ktorý už len letmo spomíname) a vnútorná krása človeka opäť vystúpi navonok.

Hlavné príčiny prekyslenia tela

Vo všeobecnosti:

- nesprávna strava (denaturované potraviny)
- nesprávne návyky pri jedení
- nesprávny spôsob života

A konkrétne:

- priveľa bielkovín
- cukor
- alkohol
- nikotín
- nasýtené mastné kyseliny
- toxíny v životnom prostredí
- pochutiny (presnejšie: pochutinové jedy)
- elektro magnetický smog
- chemické liečivá
- hnev a agresia
- stres a duševná nevyrovnanosť

Väzivo je pufer aj skladisko kyselín

Kyseliny sa dostávajú najprv do krvi. Ak je však kapacita krvi ako pufrovej (t. j. acidobázicky vyváženej) zóny vyčerpaná, prebytok kyseliny sa ukladá vo väzivách. Väzivové bunky sú robustnejšie a toxíny ich tak ľahko nepoškodia. Tu sa ukladajú kyseliny dovtedy, kým ich obličky nespracujú. Druhým veľkým vylučovacím orgánom sú pľúca. Pomocou týchto vylučovacích orgánov sa organizmus pokúša čo najrýchlejšie zbaviť prebytočných kyselín. Prv než sa kyseliny dostanú do moču, musia ich zneutralizovať zásady.

Väzivo obopína všetky telové bunky ako ochranná vrstva. Celé zásobovanie buniek, ako aj transportovanie odbúraných produktov sa uskutočňuje cez väzivo. Ale pretože aj odovzdávanie informácií z nervového systému bunkám sa môže diať len touto cestou, je značne obmedzená látková premena. Keď je väzivo preťažené, nemôže už prijímať ďalšie dávky kyselín, a tak kyseliny často zostávajú uložené v kĺboch, kde spôsobujú bolestivé zápaly, diagnostikované ako dna, reuma alebo polyartritída. Ak nánosy obsahujúce kyselinu zničia tkanivo chrupavky, vedie to k artróze.

V prekyslenom tkanive sa zhoršuje aj tekutosť krvi; je to dôsledok toho, že červené krvinky strácajú svoju pružnosť a už nemôžu v dostatočnom počte prechádzať vlásočnicami, jemnými krvnými cievami. To vedie k nedostatočnému kyslíkovému zásobovaniu orgánov až k deficitu kyslíka. Kyseliny však ničia natrvalo aj kolagénové vlákna vo väzive, čo má za následok jeho ochabnutie a predčasné starnutie. Organizmus sa pokúša napraviť vzniknuté škody organickou bielkovinou fibrínom, ale tým väzivo ešte viac stráca svoju pružnosť a jeho úložná kapacita sa znižuje. Nemôže už dostatočne plniť svoju pufrovaciu (tlmivo-vyrovňavaciu) funkciu a telo predčasne starne; vrásky a celulitída sú pritom len začiatkom a viac-menej nevinným vonkajším prejavom. Kolagénové vlákna vo väzive napúchajú, takže každý pohyb sa stáva bolestivým. Dlhšie pretrvávajúce prekyslenie vedie k chronickým zápalom a s nimi súvisiacim neustálym bolestiam. Keď sa zvyšuje nepriechodnosť väziva, bunky sa udusia pre nedostatočné zásobovanie. Keďže z väziva pozostáva celé telo, je vlastne celé telo aj postihnuté. Práve preto je životne dôležité telo dôkladne očistiť od kyselín.

Žalúdok, tvorca kyselín i zásad

Žalúdok produkuje kyselinu soľnú (chlorovodíkovú), takzvanú žalúdočnú kyselinu, tekutinu s hodnotou pH medzi 2,8 až 1,2. Deje sa to štiepením kuchynskej soli, prirodzenej súčasti našej krvi a tkaniva. Kuchynská soľ je jednoduchá zlúčenina sodíka a chlóru. Štiepenie kuchynskej soli sa deje prostredníctvom takzvaných výstelkových buniek v žalúdku. Treba na to oxid uhličitý a vodu. Pritom sa zlúči chlór s vodíkom na kyselinu soľnú. Súčasne zo sodíka, vodíka, uhlíka a kyslíka vzniká ďalšia zlúčenina – hydrogénuhličitan sodný či natrium bikarbonát, všeobecne známa zásaditá látka, vyrábaná aj priemyselne a ľudovo nazývaná sóda bikarbóna. Z gramu kyseliny soľnej vznikne takto 2,3 gramu hydrogénuhličitanu sodného. Krv túto látku distribuuje do celého tela; neskôr v čreve neutralizuje žalúdočnú kyselinu.

Ak telu chýbajú zásady, štiepi viac kuchynskej soli a svoje životne potrebné zásady si vytvára touto cestou. Tým však zároveň vzniká aj viac žalúdočnej kyseliny, ktorá sa vzápätí stáva prebytočnou a spôsobuje pálenie záhy. Keď človek v tejto situácii niečo zje, pálenie záhy väčšinou ustúpi, lebo žalúdočná kyselina sa zlučuje s potravou. Lenže súčasne s tým sa utvorí ďalšia žalúdočná kyselina. Tak sa z priveľkého množstva kyseliny tvorí ešte viac kyseliny. Keď žalúdok kyselinu už nezvláda, vylúči jej časť do dvanástnika. Tým sa síce v žalúdku zníži koncentrácia kyseliny, ale to vedie k opätovnému vystupňovaniu jej produkcie, na čo môže dvanástnik reagovať vredmi.

Dostatok zásad je preto nesmierne, ba priam životne dôležitý. Zásady majú dvojakú úlohu. Po prvé, značné množstvo z nich potrebujú pomocné tráviace orgány, pečeň, žľezník, podžalúdková žľaza (pankreas) na tvorbu tráviacich štiav. Ide približne o pol litra žľezníkovej tekutiny (žlče), asi liter sekrétu podžalúdkovej žľazy a asi tri litre sliznicovej vlhkosti čriev, produkovanej črevnými žliazkami. A po druhé, je tu ešte dôležitejšia úloha zásad - očistenie tela od kyseliny, predovšetkým od usadenín vo väzivovom tkanive. Ak je zásad nedostatok, je odbúravanie kyselín iba čiastočné a organizmus musí skôr či neskôr ochoriť.

Keďže zásady sa stále spotrebúvajú, musia sa telu neustále v dostatočnom množstve dodávať. Deje sa to prevažne zásaditou stravou a potravinovými doplnkami. Ak sa v tejto situácii užívajú lieky, ktoré brzdia tvorbu kyselín, zastaví alebo redukuje sa tým v žalúdku tvorba kyseliny, a tým, samozrejme, aj dôležitá tvorba zásad. Vzniká bludný kruh.

Pálenie záhy je teda vždy volaním žalúdka po chýbajúcich zásadách, a ani nie tak po zabrzdení tvorby kyseliny. Zvýšené množstvo kyselín pri pálení záhy pôsobí leptavo na citlivý pažerák, ktorý sa časom tak oslabí, že na ňom môže vzniknúť rakovina. Ani obličky nie sú schopné vyrovnať sa s presilou kyselín, a tak prichádza aj v tejto oblasti k ochoreniam. Následky prekyslenia bývajú mnohoraké, neraz až katastrofálne, ale dá sa im ľahko predísť, keď človek spozná súvislosti.

Krv, veľmi špecifická tekutina

Hovorí sa, že krv je sídlom duše, a preto keď niekto vykrváca, duša jeho telo opustí. Krv je však aj naším orgánom na prenos a prívod živín a stavebných látok, ktoré telo neustále potrebuje, ako aj na odvádzanie nezužitkovateľných spodín látkovej premeny. Krv nám najlepšie dokladá, aká dôležitá je pre telo mierna zásaditosť - rozpätie jej pH je len nepatrné, od 7,36 do 7,44; jej kyslosť je absolútne neprípustná, smrteľný by mohol byť už aj pokles na neutrálnu hodnotu 7 (ale rovnako aj zvýšenie zásaditosti na 7,6).

Ak sa viaže priveľa kyseliny na červené krvinky, nemôžu tieto už prijímať dostatočné množstvo kyslíka, a tak telo trpí jeho nedostatkom, aj keď pľúca mu ho poskytujú dost. Okrem toho sa pri vyššej koncentrácii kyseliny znižuje pružnosť červených krviniek, dokonca nastáva až akási ich kyselinová stuhnutosť („hustá krv“), v dôsledku ktorej nemôžu už krvinky prechádzať jemnými vlásočnicami a upchávajú ich. Aj tým vzniká nedostatočné zásobovanie niektorých orgánov krvou, čo môže byť aj smrteľné. Pre krv je teda dostatok zásad nevyhnutnosť, lebo inak nemôže plniť svoju životne dôležitú funkciu.

Odkiaľ sa berie toľko kyseliny?

Prečo je acidóza (prevaha kyselín) v organizme omnoho pravdepodobnejšia ako alkalóza (prevaha zásad)? Nuž preto, lebo kyseliny si vytvára telo sčasti samo (stačí vari pripomenúť žalúdočnú kyselinu), zásady však môžeme výlučne prijímať (prevažne potravou) a neustále sa spotrebúvajú. Okrem toho poskytujeme telu primálo príležitostí na to, aby sa očistilo od kyselín prirodzeným spôsobom, pretože primálo pijeme a nedostatočne sa pohybujeme. Preto sa veľmi málo kyseliny vydýcha pľúcami. A navyše: aj nedostatok kyslíka vedie k tvorbe ďalších kyselín. Telo si tvorí kyseliny aj v dôsledku chronického nedostatku vitamínov a stopových prvkov, pretože niektoré procesy látkovej premeny nemôže dotiahnuť do konca. To sa stáva vtedy, keď jeme v nevhodnom čase, keď jedlo nedostatočne požívame alebo keď jeme príliš náhlivo. V takýchto prípadoch sa môže aj zásaditá potrava premeniť na dodávateľku kyseliny (v dietológii tomu hovoria „paradoxný zásaditý efekt“). Veľkú úlohu hrá pritom momentálna situácia v tráviacom systéme. Ak je preťažený, napoly strávená surová strava v čreve skvasí a stane sa kyselinotvornou.

Vedie to k rozmanitým ťažkostiam. Človek sa cíti ochabnutý, je chronicky unavený, zotavuje sa len veľmi pomaly a nedostatočne, pociťuje napätie, bolesti hlavy a chrbta. Pokožka má sklon k ekzémom, nos a oči sú podráždené a objavujú sa najrozmanitejšie nevysvetliteľné bolesti. Tým telo signalizuje, že už nezvláda prílev kyselín a že súrne potrebuje pomoc. Ak sa nepodarí očistiť organizmus od spodín a od kyseliny v čase medzi dvoma jedlami a v priebehu noci, vo väzive pribúda kyselina, až sa napokon z latentnej acidózy vyvinie akútna. Ak nenastane zmena, môže to mať vážne, niekedy až smrteľné následky.

Preto sa musí od základu zmeniť celkové prostredie organizmu. To značí, že organizmus sa musí dodatočne pravidelne očisťovať od kyseliny. Ako sa telo zbavuje záťaže, telesné funkcie sa upravujú a lokálne ťažkosti aj príznaky chorôb úmerne tomu miznú.

Už Hippokrates (5. stor. pred n.l.) povedal.:

"Spomedzi všetkých zlúčenín najškodlivejšie na naše telesné sily pôsobia kyseliny."

Prostredie môže vykazovať dve anomálne odchýlky nedostatok alebo nadbytok určitých látok. Jedno aj druhé môže nastať súčasne, lebo nedostatok jedných je podmienený prebytkom druhých. Ak je prostredie niečím nedostatočne zásobené, bunky dostávajú primálo životne dôležitých živín, čiže vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Čím väčší je nedostatok, tým menej sú bunky schopné splňať komplex svojich funkcií. Ak nedostatok pretrváva alebo prekročí určitú mieru, bunky zomierajú.

To isté nastane, keď je prostredie organizmu zaplavené škodlivými látkami. Prívod kyslíka a

živín je obmedzený, odvádzanie splodínových produktov z buniek viazne, až napokon sa bunky zadusia vlastným odpadom. Spočiatku spôsobuje preťaženie funkčné poruchy a zápal, ale napokon vedie (a to sa ani nemusí negatívne pôsobenie vystupňovať!) k zničeniu tkaniva. Jedinou účinnou pomocou je dôkladná a pravidelná očista tela od kyselín.

Po prekyslení organizmu, trvajúcom neraz aj desiatky rokov, už nestačí iba preorientovať výživu na zásadotvorné potraviny, ako je ovocie, zelenina a zemiaky. Telu treba dlhší čas poskytovať ešte aj potravinové doplnky a nimi suplovať chýbajúce minerálne látky.

Aj hlboké dýchanie očisťuje telo od kyselín. Rovnako aj dôkladné žuvanie a dobré premiešanie potravy slinami zvyšujú jej zásaditosť. Väčšina kyselín vzniká z potravy, najmä z prílišného množstva bielkovín. Konzumovanie stravy chudobnej na bielkoviny vo vyššom veku má zreteľný vplyv na predĺženie života. Na vyplavenie nestrávených zvyškov potravy a kyselín z čriev, buniek atď. potrebujeme každodenný „prílev zásad“, najlepšie hneď ráno (pozri 3. kapitolu).

Acidóza tela je základný predpoklad vzniku rakoviny, ktorá principiálne potrebuje prekyslené prostredie. Ani artróza nie je priamym dôsledkom veku (hoci vo všeobecnosti ju takto chápeme); v staršom veku sa častejšie vyskytuje iba preto, lebo z chrupaviek, tejto zásobárne zásad, si prekyslené telo už odčerpalo neúnosné množstvo zásad a stále v tom pokračuje. A tak to, čo zostane, je akási kryštalická brúska, ktorá spôsobuje opotrebovanie kĺbov.

Dôkladné očistenie od kyselín vedie aj k duševnej a telesnej pohode. Na očistenie pokožky je vhodný približne dvojhodinový celotelový zásaditý kúpeľ (s hodnotu pH asi 8,5). Záchvatom migrény a symptómom sennej nádchy sa dá vyhnúť, keď človek preventívne užije už pri prvých náznakoch (čiže ešte pred úplným prepuknutím) kopcovitú čajovú lyžičku sódy bikarbóny rozpustenej v pohári s teplou až horúcou vodou (nie minerálnou).

Pri každom očistení od prekyslenia treba dbať na dostatok tekutín, aby sa rozpustené kyseliny mali čím vyplaviť. Ak si moč udržiava kyslé hodnoty aj po užití zásaditého prostriedku, značí to, že užité množstvo nebolo dostačujúce.

Opätovné nastolenie acidobázickej rovnováhy môže byť rozhodujúcim krokom k zdraviu a vitalite, a tým aj k radosti zo života. Acidobázická rovnováha je totiž základom všetkých funkcií v celom organizme. S rastúcim znečistením organizmu látkovými splodínami sa zásobovanie jednotlivých buniek stáva čoraz ťažším a organizmus sa s tým snaží vyrovnáť tak, že zvýši tlak krvi, čím sa pokúša poradiť si s nižšou priechodnosťou ciev. Keď sa užije liek na hypertenziu, tlak sa síce momentálne upraví, no pomery v cievach sa ešte zhoršia.

Prekyslenie je aj jednou z veľkých bŕzd v profesionálnej kariére, lebo ním sa znižuje vytrvalosť, stres sa ničím nekompensuje a vzrastá agresivita. Prekyslený človek je hyperaktívny, nemôže sa upokojiť, neustále je rozbehnutý, preťažený a vystresovaný. To všetko ustúpi, len čo sa telu účinne pomôže zodpovedajúcim pravidelným prílevom zásad.

Náš imunitný systém

Najväčšia časť nášho imunitného systému sa nachádza v črevách, a preto je uzdravenie čreva také dôležité a také účinné. Aj preto, lebo prekyslenie a znečistenie čriev splodínovými produktmi ochromuje náš imunitný systém, sme náchylnejší aj na také infekcie, s akými sa nenarušený imunitný systém ľahko vyrovnáva. Teda nie vírusy a baktérie spôsobujú naše ochorenie, ale neschopnosť nášho imunitného systému vyrovnáť sa s nimi. To isté napokon platí aj o rakovinových bunkách, ktoré vznikajú každodenne v našom tele a ktorým sa môže dariť len v kyslom prostredí.

Aj človek s permanentne zlou náladou, negatívnym myslením a pesimistickým životným postojom si oslabuje imunitný systém. V jeho organizme prevažuje kyslé prostredie, ktoré škodí každej bunke. Každá negatívna myšlienka zhoršuje funkčnosť nášho imunitného systému. Aj vtedy, keď sa človek núti urobiť niečo, čo v hĺbke duše odmieta, keď sa za niečím príliš ženie alebo si pre niečo robí prehnane starosti, zaťažuje si svoj imunitný systém. Každý hnev, aj ten najmenší, negatívne pôsobí na imunitný systém, a tým na celkový zdravotný stav človeka.

Zhrnutie: Prekyslenie a jeho následky

Neznalosť potrieb vlastného tela a jednoduchých spôsobov sebahpomoci máva takéto následky:

- nesprávna výživa
- nedostatočné prežitie potravy
- prevaha škodlivého nad prospešným
- hnev, strach, stres a psychické ťažkosti
- narušenie črevnej flóry
- kvasenie v tenkom čreve, hubové ochorenia hrubého čreva, plynatosť.

Toto všetko vedie k trvalému prekysleniu tela, ktoré je potom nútené tvoriť kyslé soli. Tie sa zasa v tele ukladajú ako „splodinové skládky“. A následky sú už chorobné:

- poleptanie žliaz a orgánov a následné funkčné poruchy
- zápcha alebo hnačka
- vnútorné i vonkajšie hubové ochorenia
- depresia, psychické poruchy, podráždenosť, agresivita, nedostatočná stresová tolerancia atď. - až po beznádej
- poruchy učenia a pamäti, roztržitosť
- chýbajúca radosť zo života, pokles aktivity a výkonnosti
- pridružené choroby, odkázanosť na opateru a predčasná smrť.

Kyselinový test

Stanovenie obsahu kyseliny na základe hodnoty pH v krvi neprináša v medicíne uspokojivé výsledky, lebo telo si kyselinu tak starostlivo rozloží, že odchýlky od normálu nie sú v hodnotách krvi preukázateľné, pričom však tkanivo môže byť zároveň značne prekyslené. Len titráciou (kvantitatívnu chemickou analýzou) sa dá exaktne určiť intra- a extrabunková situácia, ale je to metóda náročná a nákladná. Zato však určenie hodnoty pH v moči takmer exaktne odzrkadľuje stav organizmu, pričom táto metóda je jednoduchá a lacná.

Ideálna biologická acidobázická hodnota tkaniva je pH 7,4 až 7,5, bežná hodnota je, žiaľ, často okolo 5,5. To značí, že acidóza (prekyslenie) sa stala u väčšiny ľudí pravidlom.

V dôsledku očisty od kyseliny v priebehu noci býva ranný moč najkyslejší. Preto práve tento moč treba kontrolovať. Pri hodnote pH pod 7 sa telo *musí* odbremeniť od prebytku kyselín dodatočným prísunom zásad. Aká dôležitá je pre telo zásaditá hodnota pH 7,4, je zrejmé aj z faktu, že krv si túto hodnotu udržiava (ako sme spomenuli už na s. 14) a že jej prekyslenie by viedlo k okamžitej smrti. Zdravé dojčatá, živené materským mliekom, majú dokonca aj hodnotu moču zásaditú (pH od 8 do 8,5).

Na pravidelnú kontrolu stavu kyseliny v tele treba odporúčať ako indikátor pH lakmusový papier s priloženou farebnou škálou, mierkou na presné acidobázické zhodnotenie reakcie (nemusí ísť o celú škálu 1 - 14, stačí len reálny úsek, zato však aj s desatinami). Niekedy sa papieriky dajú aj rozpoliť, takže s jedným balením si človek môže urobiť slušné množstvo testov. Človek by mal testovacie papieriky stále pripravené v kúpeľni a vo WC, dokonca pH hodnoty by si mal kontrolovať aj na cestách. Len čo pH moču klesne pod hodnotu 7, treba užiť kopcovitú lyžičku zásaditej zmesi (pozri 3. kapitolu). Telo to ocení. Čím zásaditejšie sa človek stravuje, v tým menšej miere musí takto dodatočne pomáhať svojmu telu.

Aj slinový test poskytuje spoľahlivé hodnoty. Hodnota pH slín je asi 7,1 a Výrazná odchýlka po jedle tiež svedčí o prekyslení.

Teraz sa v niektorých učebniciach uvádza hodnota moču pH 5,5 ako „normálna“, a pritom je už priam katastrofálna. Napriek tomu nejde o zavádzajúci údaj, lebo katastrofický stav nám už naozaj medzičasom začal pripadať ako čosi úplne normálne. Je to však stav povážlivý a nie je v poriadku ani jeho akceptovanie.

Odporúča sa merať si hodnotu pH viackrát za deň pri močení, lebo v priebehu dňa sa prejavujú zreteľné výkyvy. Ranný moč je väčšinou kyslý, lebo telo má tendenciu cez noc vylúčiť nadbytočné kyseliny. Prílev zásad býva najvyšší okolo piatej popoludní. Ak to nie je tak, je najvyšší čas telu pomôcť.

Stanovte si optimálne množstvo prostriedku na očistu od kyseliny (porovnaj 3. kap.) podľa hodnoty pH v rannom moči skúšobnou metódou (meraním pH vzorky pred a po užití zásaditého prostriedku) - až kým neodhadnete dávku, po ktorej bude aj ranný moč vykazovať hodnotu pH 7 (pravdaže, nie pri zablokovaní vylučovania kyselín).

Dôkladné použitie a premiešanie so slinami veľmi prispievajú k alkalizácii (zásaditosti) trávenej potravy. Väčšina kyselín vzniká z našej stravy. Najmä bielkoviny sa menia látkovou premenou na kyseliny (a väčšina ľudí je bielkovinami nadzásobená). To predstavuje pre telo záťaž navyše. Naopak, výživa chudobná na bielkoviny, najmä v staršom veku, sa prejavuje blahodarne. Bielkovina je dôležitý stavebný kameň organizmu, v detstve a mladosti veľmi potrebný, neskôr už menej a menej. A keď už sa bielkoviny konzumujú, treba dbať na ich kvalitu - mali by obsahovať čo najviac esenciálnych aminokyselín.

Šesť stupňov prekyslenia (podľa dr. M. Worlitscheka)

1. Ideálny stav

Optimálna rovnováha kyselín a zásad, telo disponuje dostatkom pufrovacích látok na vyrovnanie každého prílevu kyselín či zásad.

2. Skryté prekyslenie

Latentná acidóza. Krv má síce v dôsledku svojej veľkej samoregulačnej schopnosti ešte dobré pH hodnoty, ale v splodinách ostatných orgánov už prevažuje odpad kyselinový.

Expertí v tomto štádiu objavia väčšinou u pacienta isté chorobné príznaky, aj keď sa tento ešte necíti vyslovene chorý. Takíto pacienti sa väčšinou žalujú na nevysvetliteľnú únavu, zápchu a bolesti žalúdka.

3. Prechodné prekyslenie

Akútna acidóza. Rozumie sa tým kyslý odklon od acidobázickej rovnováhy. Môže ísť aj o prejav infekčného ochorenia. Infekcia totiž núti telo na také protiopatrenia, ako je horúčka, zápcha, zápal, zvýšené vylučovanie moču. V súhrne ide o pochody, ktoré majú za následok kyslé reakcie látkovej premeny alebo ich zosilňujú. Po prekonaní choroby sa látková premena opäť normalizuje - ak je k dispozícii dostatočná rezerva zásad. Pri nedostatku zásad pretrváva sklon k návratu acidózy a s tým spojené chorobné odpovede tela v podobe spomínaných „kyslých“ protiopatrení.

4. Chronické prekyslenie

Chronická acidóza. Táto forma sa prejavuje často až drastickým klinickým obrazom choroby, neraz pripisovanej „neznámym príčinám“ (napr. pri reume).

5. Miestne prekyslenie

Lokálna acidóza. Ide o také stavy, ako srdcový infarkt, mozgová príhoda. Príčinou môžu byť poruchy prekrvenia v dôsledku vysokej zrážavosti krvi (kyselinovej stuhnutosti červených krviniek), artériosklerózy, zvýšenia fibrinogénu, zložky, ktorá ovplyvňuje tvorbu krvných zrazenín. Alebo môže ísť o nedostatok kyslíka spôsobený klesajúcou tekutosťou krvi. V najhoršom prípade sa cieva tak upchá, že časť srdcového svalu alebo mozgu sa úplne uzavrie od prívodu kyslíka; tkanivo sa udusí a odumiera.

6. Kyselinová smrť

Nezvratná kyselinová katastrofa môže mať mnoho podôb - od zlyhania obličiek cez smrteľný infarkt a rakovinu až po diabetickú kómu.

Naše telo potrebuje zásady

Naše telo si síce tvorí z materiálu dodaného výživou svoje zásady, ale nemôže si ich utvoriť samo. S kyselinami je to naopak, tie si telo produkuje v procese látkovej premeny. Navyše, kyseliny vznikajú vtedy, keď človek priveľa alebo prírychlo jedáva, pretože tým dochádza ku kvaseniu v žalúdočno-črevnom trakte. Nemali by sme podceňovať ani množstvo kyseliny, ktoré prijímame v nápojoch obsahujúcich kyselinu uhličitú - aj to vedie ku kyselinovej záťaži. Ani stresové stavy nie sú prehliadnuteľné: aktivizujú celú látkovú premenu, a tak aj kyseliny sa produkujú vo zvýšenej miere. Spojenie „tvári sa kyslo“ má teda v sebe celkom reálne konštatovanie.

Účinok kyselín závisí jednak od ich množstva, a jednak od ich koncentrácie. Ako sme už spomenuli, hodnota pH krvi nesmie klesnúť pod 7 (kyslosť) ani stúpnuť nad 7,6 (zásaditosť). Hodnoty mimo týchto hraníc môžu viesť až k smrti. To značí, že telo musí neutralizovať tak nadbytočné kyseliny, ako aj nadbytočné zásady (ale to býva potrebné len výnimočne). Ak sa to nedá dosiahnuť stravou, je organizmus nútený na zabezpečenie vlastného prežitia odobrať

minerálne látky svojim cievam, kostiam a iným orgánom. To všetko sa však deje s ničivými následkami. Napriek tomu však organizmus koná účelne - akoby rátal so šancou, že neskôr sa dosiahne harmónia v pomere kyselín a zásad. Nejde teda len o očistu tela od kyseliny, ale ešte dôležitejšie je nasledovné dodanie minerálov (remineralizácia). Pri očiste od kyseliny ide o prežitie tela, pri opätovnom dodaní minerálov ešte o viac: o zdravý život.

Pri prekyslení tela sa svaly stávajú citlivými na tlak. Normálne možno svaly stlačiť až na kosť bez toho, že by to bolelo. Aj takto je možné odhadnúť stupeň kyslosti tela, avšak spoľahlivejšie je pravidelné meranie pH moču. Dokonca aj predĺžená prechádzka na čerstvom vzduchu môže niekedy hodnotu pH znova znormalizovať bez toho, že by človek niečo užil. Takto „natankovaný“ kyslík postačí na neutralizáciu kyselín nachádzajúcich sa v krvnom obeh.

Koncentrácia kyseliny vo svalovine spôsobuje únavu, preto sú prekyslení ľudia aj bez fyzickej námahy vždy unavení, zle spia a veľa im ťažko sa zotavujú. To všetko zmizne, len čo má telo znova k dispozícii dostatok zásad.

Keď má človek napriek kyselinotvornej strave ranný moč v hodnote pH 7 alebo viac, treba predpokladať zablokované vylučovanie kyseliny. (Ako sa o tom dozvieme? Nuž, trochu sa treba aj poznať, každý predsa sám vie, ako pri stravovaní zhršil.) Tu je potrebná rýchla pomoc. Telu treba dodávať v priebehu niekoľkých dní *každé ráno* kopcovitú čajovú lyžičku zásaditej zmesi. Približne po týždni blokáda ustúpi, viazaná kyselina sa rozpustí a hodnoty kyseliny v moči stúpnu, lebo telo sa konečne začne odbremeňovať.

Aj napriek dostatočnému príjmu zásad (čiže v situácii, keď by mal byť organizmus v poriadku) môže hodnota pH náhle klesnúť na 5,5. Tento náhly prílev voľných kyselín v tele býva prejavom toho, že sa rozpúšťa ďalšia „skládka toxického odpadu“. Nenechajte sa tým preto vyviest' z miery a bezpodmienečne v odbúravaní kyselín pokračujte, inak by totiž muselo telo všetok odpad, ktorý sa už začal uvoľňovať, zasa odpratať nazad na skládku.

Aby sa telo vyrovnalo s kyselinovou záťažou, používa ako zásobník kyseliny väzivo. Zároveň sa pokúša znovu odbúrať kyseliny pomocou rozličných kyselinových ventilov. Jedným z nich sú pľúca. Človek sa výdychom zbavuje kyseliny uhličitej, a to prostredníctvom oxidu uhličitého. Čím hlbšie dýchame, tým väčšie je množstvo kyseliny, ktorej sa zbavíme pľúcami.

Ďalším kyselinovým ventilom sú obličky. To sa však týka len kyselín rozpustných vo vode, na čo treba dostatok tekutín, preto je pri očistnom procese také dôležité piť denne aspoň 2 až 3 litre.

Prečo na tom tak záleží, ukazuje nasledujúci príklad:

Malý rezeň obsahuje asi 5 gramov kyseliny močovej. Na zriadenie a likvidáciu jedného gramu kyseliny močovej potrebuje telo 6 až 8 litrov vody. Oveľa skôr, než sa telo zbaví kyseliny močovej nadobudnutej rezňom, pravdepodobne človek už zje ďalší rezeň, takže telo nedostalo nijakú šancu vrátiť sa do acidobázickej rovnováhy.

Aj pokožka a sliznice sú ventily kyseliny. Ak sa však vylučovanie kyseliny priveľmi zvýši, pokožka sa stáva podráždenou a môžu sa tvoriť ekzémy. Pravidelným kefovaním pokožky sa tiež môže výrazne zvýšiť vylučovanie kyselín.

Ventilom kyselín býva aj konečník. Ak sa priveľa kyseliny dostane do čreva, toto ju odmieta prijať a zbavuje sa jej najkratšou cestou (to je prípad hnačky po nezrelom kyslom ovocí).

Ďalším mechanizmom na odvádzanie kyselín je zvracanie.

Vypracujte si svoj kyselinový profil

Keďže sa zaťaženie kyselinou v priebehu dňa mení, je dobrá vec vyhotoviť si svoj individuálny kyselinový profil. To sa dá urobiť len pravidelnými meraniami, najlepšie pri každom močení. Pritom si zistíte svoje vrcholné hodnoty kyseliny (dôležité sú najmä ranné a večerné); ranný moč by ste mali pokladať za základný údaj a tak dlho očisťovať telo od kyseliny, až namerané pH prestane vykazovať kyslosť.

Keby človek konzumoval len čerstvé ovocie a zeleninu a keby nepil alkohol ani kávu, pravdepodobne by si nemusel pre možné prekyslenie robiť starosti. Kto sa však stravuje „normálne“, teda konzumuje mäso, cukor a múčne jedlá, kávu a alkohol, pravdepodobne je už

dávno prekyslený a jeho telo potrebuje pomoc. Aj to, ak je človek po jedle unavený, svedčí o kyselinotvornom stravovaní. Aj obvyklý sladký dezert po jedle zvyšuje hladinu kyseliny v tele. Zaznamenajte si do nasledujúcej tabuľky svoje acidobázická hodnoty.

Predovšetkým však prichádza k výraznému prekysleniu tela vtedy, ak sa konzumujú bielkoviny, teda mäso, ryby, hydina, vajcia a mliečne výrobky spolu s uhl'ohydrátmi (sacharidmi), ako sú zemiaky, ryža, cestoviny alebo chlieb. Teraz asi povieť: "Ale to je predsa úplne normálne." Máte síce úplnú pravdu, lenže "normálne" neznačí zároveň aj správne. Bielkoviny totiž potrebujú na strávenie kyselinu a pri nízkej hladine kyseliny sú nestráviteľné. Na druhej strane uhl'ohydráty potrebujú pri trávení zásady. Zásady a kyseliny sa však navzájom eliminujú, trávenie sa zhoršia celý organizmus je vystavený silnej záťaži. Nie div, že sa tým človek unaví.

Pri nedostatku zásad organizmus vädne, pretože nemá vhodné podmienky na život. Pritom prekyslenie pôsobí deštruktívne nielen na zdravotný stav tela, ale aj na náladu. Jeho následkom môže byť strata radosti zo života, prerastajúca až do depresie. To sa dáv krátkom čase odstrániť - len čo sa v organizme znovu nastolí prirodzený, čiže mierne zásaditý stav.

Individuálny kyselinový profil

Pred uložením
na spánok



Po
večeri



Pred
večerou



Po obede



Pred
obedom



Po
raňajkách



Pred
raňajkami



pH

9,0
8,5
8,0
7,5
7,0
6,5
6,0
5,5
5,0

Zásadité prostredie ▲

Neutrálne prostredie ▲

Kyslé prostredie ▲

24,00
22,00
20,00
18,00
16,00
14,00
12,00
10,00
8,00
6,00

Čas

Ako sa správne očistiť od kyseliny

Organické minerály sú základom nášho zdravia a krásy. Preto organizmus nevyhnutne potrebuje mať svoje sklady minerálnych látok plné. Je to základná podmienka zdravého života. Každodenný prílev kyselín, podmienený našou stravou, nápojmi s oxidom uhličitým, ale aj naším každodenným hnevom, stresom, starosťami a strachom, vedie k tomu, že tieto dôležité sklady minerálnych látok na neutralizovanie kyselín sa vyprázdňujú. Sklady minerálnych látok sa nachádzajú v koži, vo vlasoch a v pokožke hlavy, v zuboch a nechtoch, v kostiach a kĺboch, ako aj v žilách. Pri dennom dostatku zásad je záruka, že tieto sklady ostanú plné alebo sa stihnú ihneď znovu naplniť.

Starodávnym osvedčeným nápojom na očistenie od kyseliny je zemiaková voda. Vylučovanie kyseliny sa podporí čajmi: lucernovým (ide o špeciálnu odrodu lucerny siatej, *Medicago sativa*, nazývanú alfa-alfa), indiánskym (tzv. lapacho), prasličkovým alebo vhodnou špeciálnou zmesou (pozri poznámku na konci knihy). Nemalo by sa zabúdať na to, že výdatná prechádzka v prírode (najmä tzv. power walking) zreteľne zlepši situáciu - človek vydýcha viac kyseliny. Dostatočné zásobovanie kyslíkom je najdôležitejší predpoklad nápravy, lebo pri nedostatku kyslíka vznikajú v tele anaeróbne ostrovčeky, ktoré podporujú choroby.

Po prekyslení trvajúcim celé desaťročia potrebuje telo určitý čas zásady navyše. Originálny recept výskumníka v oblasti kyselín Sandera (doplnený uhličitanom horečnatým) znie:

Zásaditá zmes (recept)

fosforečnan sodný	10,0
uhličitan draselný	10,0
uhličitan vápenatý	100,0
hydrogénuhličitan sodný	80,0
uhličitan horečnatý	50,0

Dajte si to namiešať vo svojej lekárni, najlepšie hneď 500 gramov. V lekárňach ponúkajú aj rozmanité hotové zmesi zásad. Pritom sú pomery komponentov v zmesi mimoriadne dôležité, lebo len tak sa zabezpečí, aby sa minerály užívali naozaj optimálne. Vápnik (kalcium) si napríklad vyžaduje kombináciu s fosforom a s aspoň polovičným množstvom horčíka (magnézia). Vo fyziologicky účinnej zmesi sú obsiahnuté jednotlivé látky v optimálnom množstve a pomere.

Podľa ajurvédскеj medicíny treba dbať na to, aby sa prostriedok na očistenie od prekyslenia neužíval v čase od 10,00 do 14,00 hodín a po 22,00.

Okrem zmesí minerálnych látok existujú aj rastlinné prípravky. Zásadito pôsobia na telo tieto:

- tabletky s riasou spirulina
- peľ z kvetov
- výhonky lucerny *Medicago sativa* (alfa-alfa)
- výťažok zo zeleného jačmeňa
- obilné klíčky.

Ešte lepšie pôsobí *Royal Plus* (pozri poznámku na konci knihy), čaj na očistu od kyseliny, obsahujúci látky, ktorým dôverovali už čínski cisári. Tento čaj obsahuje všetko, čo človek potrebuje na to, aby účinne pomohol svojmu telu a spoľahlivo ho očistil od kyseliny. Pite z neho pravidelne trikrát denne jednu šálku; prvú šálku, ak je to možné, už ráno nalačno, a zažijete taký dobrý pocit, že sa ho už nikdy nebudete chcieť zriecť. Skutočnosť, že vám tento čaj ešte aj predĺži život a mnohé choroby vôbec nedostanete, je bonus navyše. V akútnom prípade sa môže bez zaváhania užiť 8 až 10 gramov zmesi zásad, ak je možné, vo vlažnej vode, lebo takto zmes najrýchlejšie pôsobí.

Neberte však zásadité prostriedky v minerálnej vode s obsahom kyseliny uhličitej, lebo časť zásad by sa tým zneutralizovala.

Tí, čo podstúpili očistu od kyseliny, hovoria často o nečakanom a citeľnom zlepšení. Tlak v hlave a závraty, ktoré človeka trápili aj celé roky, definitívne zmiznú už po niekoľkých dňoch. Myslenie sa stáva jasnejším, pamäť sa môže často výrazne zlepšiť, takisto za niekoľko dní. Namiesto depresí nastupuje uvoľnená veselosť. Pohyby sa stanú zasa ľahšími, voľnejšími, istejšími, človek začne lepšie vyzerat' a cíti sa o celé roky mladší.

Nevyrovnaní a hašteriví ľudia prežívajú pri očistení od kyseliny často v priebehu 2-3 dní neuveriteľnú zmenu nálady a pretrvávajú v nich pocit harmónie. Človek zbavený prekyslenia výrazne lepšie znáša aj opaľovanie, lebo ustúpi precitlivosť na ultrafialové svetlo. Dôkladná očista od kyseliny vedie k duševnej a telesnej pohode - a človek pochopí, že toto je vlastne jeho prirodzený stav. Aj keď sa človek lieči pod lekárskej dozom, očista od kyseliny je najdôležitejšou podmienkou vyliečenia. Pretože len v dobrom prostredí môžu prosperovať zdravé bunky.

Kto dosiahne acidobázickú rovnováhu, cíti sa ako znovuzrodený. Je to zdravotná prevencia, ku ktorej sa každý môže dopracovať takmer zadarmo. Účinok sa ešte zvýši, ak sa zásaditá zmes pred vypitím minútu poriadne potriasa, prípadne ju možno i pomixovať.

Ďalšie zvýšenie účinku možno dosiahnuť rozpustením zásaditej zmesi v horúcej vode, predtým desať minút povarenej. Podľa ajurvédy má táto voda schopnosť preniknúť do najjemnejších oblastí tela a prečistiť ich. Až do poludnia pracujú vylučovacie orgány na plné obrátky, preto by mal človek v priebehu predpoludnia vypiť za liter zásaditej tekutiny na účinnú podporu vyplavovania kyseliny.

Človek, tvor zásaditý

S hodnotou pH krvi 7,36 až 7,44 je človek celkom jednoznačne zásaditou bytosťou. Pritom je pravdepodobné, že pôvodný stav predstavovala hodnota ešte zásaditejšia. V našej dnešnej prírode je najväčším problémom prekyslenie pôdy a vôd kyslým dažďom. V moriach zomierajú ryby pri hodnote pH 5, lebo kyslosť znamená smrť. Čo však znamená hodnota pH?

Škála pH siaha od 1 do 14, pričom 7 je neutrálna hodnota. To značí, že pri pH 7 je vo vodnom roztoku rovnaké množstvo pozitívne nabitých iónov vodíka ako negatívne nabitých iónov OH. Sila kyseliny je závislá od koncentrácie iónov vodíka (ióny H⁺). Silu zásad určuje koncentrácia hydroxidových iónov (ióny OH⁻). Voda je neutrálna, ak obsahuje rovnaké množstvo vodíkových aj hydroxidových iónov. Stupne škály sú logaritmické, to znamená, že pri hodnote pH 5 ide o desaťnásobne silnejšiu koncentráciu kyseliny ako pri hodnote pH 6.

Acidobázická rovnováha v tele je veľmi ovplyvnená množstvom vznikajúcich kyselín, najmä kyselín obsahujúcich dusík, ktoré vznikajú pri odbúravaní bielkovín. Tak vzniká moč a kyselina močová. Ale aj iné, nášmu telu cudzie kyseliny prijímané v strave, napríklad toxíny vznikajúce pri kvasení a hubové jedy z čriev, zaťažujú organizmus. Minerály potrebné na neutralizáciu týchto kyselín a toxínov si organizmus zadovážuje odbúravaním minerálnych látok z vlastných dôležitých zásobární. A kyseliny, ktoré sa týmito látkami neutralizujú, podporujú potom zanášanie týchto zásobární. Ich základom sú nestrávené zvyšky potravy, no aj iné nezužiteľné odpadové látky, skratka: splodiny. Následkom je predčasné starnutie tela.

Tak prichádza k typickej kombinácii zdanlivo vzájomne nesúvisiacich symptómov, pričom jeden symptóm vzniká z prekyslenia, druhý z uskladnených látok. Môže ísť napr. o takéto kombinácie symptómov: vypadávanie vlasov a srdcový infarkt; mozgová príhoda, osteoporóza a reuma; slabinnová prietrž a zelený zákal; kľčové žily a celulitída. Vo všetkých týchto prípadoch ide na jednej strane o sprievodné javy odbúrania zásob minerálnych látok a na druhej strane o ukladanie vzniknutých splodín. Tieto symptómy sa, žiaľ, diagnostikujú aj liečia zväčša oddelene, pritom však majú tú istú základnú príčinu a mali by sa liečiť len vo vzájomnom prepojení. Dôsledkom acidózy býva dnes veľmi často kandidóza, ochorenie zaraďované medzi mykózy a spôsobené kvasinkou *Candida albicans*. Tým vznikajú ďalšie toxíny z látkovej premeny, ktoré zaťažujú a poškodzujú predovšetkým pečeň a mozgové bunky.

Potravinu v civilizácie vyspelých krajinách už neobsahujú žiaduci nadbytok minerálnych látok, ktorými by sa mohli kyseliny neutralizovať prirodzeným spôsobom. Preto sú potrebné potravinové

doplňky. Sú nepostrádateľné predovšetkým na neutralizáciu vznikajúcej kyseliny močovej pri konzumácii živočíšnych bielkovín. Stres, hluk, hnev, strach a pocity viny vedú v organizme ku vzniku kyseliny soľnej. To môže zapríčiniť gastritídu (zápal žalúdočnej sliznice), dokonca i žalúdočné vredy. K tomu všetkému pristupuje ešte množstvo kyseliny octovej z nadmernej konzumácie sladkostí a preťaženie kyselinou mliečnou pri telesnej námahe. Cenou za pôžitok z bravčového mäsa a mnohých druhov syra je tvorba a ukladanie kyseliny sírovej, čo vedie k častým chrčticovým problémom, najmä k mäknutiu, ba neraz aj k vysunutiu medzistavcových platničiek.

Kyseliny rozhodne nie sú vždy len škodlivé, lebo telo ich aj potrebuje. Sú preň nevyhnutné na spaľovacie procesy a na získavanie energie. Keďže vždy a vo všetkom je podstatná miera, hovoríme v prípade zdravého človeka o acidobázickej rovnováhe. Škodlivými sa stávajú kyseliny len pri nadbytku a v dôsledku s ním súvisiacej disharmónie v hospodárení s kyselinami a zásadami.

Keďže najväčší podiel kyselín prijímame v strave, treba si práve na toto mimoriadne dávať pozor. Cukor nám síce život osladzuje, ale robí telo dosť kyslým. Ne možno odporúčať ani často vychvaľovaný ovocný ocot. Dodáva síce telu chýbajúce ióny draslíka (tým sa u osôb, ktoré trpia jeho nedostatkom, dostane draslík a sodík do správneho pomeru), ale tak ako v prípade každej kyslej potraviny uberá sa tým telu vápnik a zhoršuje sa osteoporóza.

Lepšie je použiť jemnejšie pôsobiaci prečisťujúci čaj, ktorý zdravým spôsobom spôsobuje to isté (čo vlastne vedeli už naši starí rodičia). A samozrejme, každý by si mal nájsť cestu k strave s prebytkom minerálnych látok, aby telo už nebolo nútené vykrádať samo seba. Takáto strava vedie k závideniahodnému celoživotnému zdraviu, ku krásnemu telu, organizmu bez toxického zaťaženia, k stálemu pocitu pohody a naplňujúcej radosťi zo života.

Účinná očista od splodín

Pod splodinami myslíme nestrávené zvyšky potravy a odpad z látkovej premeny. Profesor Pirlet, odborník na fyzioterapiu, ktorý pôsobil na univerzite vo Frankfurte, definoval charakter tohto odpadu takto: „Škvara je odpadový produkt pri spaľovaní uhlia. Struska z vysokých pecí je zasa splodinou pri tavení železnej rudy. S nevelkou nadsádzkou sú čímsi obdobným zvyšky nestrávenej potravy v tele. Sú to medziprodukty a výsledné odpadové produkty látkovej premeny, ktoré je potrebné vylúčiť. Pri ich bakteriálnom rozklade vznikajú vysokotoxické látky, ktorých splodiny môžu prejsť do buniek, pečene, krvi, nervov, imunitného aj reprodukčného systému. Látky dodané telu príliš bohatou potravou sa musia takisto niekde uskladniť, takže sa začne zanášať väzivo. Nezužitkovateľnými splodinami sa telo začína zanášať už v ranom detstve a je to pred prípravné štádium artrózy.“

Tri kroky očisty od splodín

Je teda nesporne jasné, že dôkladné očistenie tela od splodín látkovej premeny a remineralizácia sú základom zdravia a nevyhnutným predpokladom úspechu každej terapie. Našou daňou za civilizáciu je aj to, že sme všetci viac či menej zanesení týmto odpadom. Prekyslenie korení v častom konzumovaní mäsa, pití kávy (veľký producent kyseliny), nápojov typu kokakoly a malinoviek, ako aj v prehnanej konzumácii bielej múky a cukru. Pred sto rokmi sa ešte cukor predával v lekárňach a ako jed pre naše telo ta naozaj aj patrí. Prekyslenie sa zosilňuje kvasením a hubovými infekciami, spôsobenými jednak zlou skladbou stravy, a jednak narušenou črevnou flórou, pričom nezanedbateľnými potencujúcimi faktormi rozvoja týchto chorobných procesov sú aj hnev, strach, hluk, stres, sklamanie a preťaženosť.

Účinná očista od nestrávených zvyškov prebieha v troch základných fázach:

- *Rozpustenie* nestrávených zvyškov v tele špeciálnym čajom na tento účel. Tým sa kyseliny viazané na minerálne látky uvoľnia z väzieb a je možné vylúčiť ich.
- Dôkladná *neutralizácia* aktivovaných kyselín prílevom zásad prostredníctvom vysokej ponuky minerálnych látok a stopových prvkov. Nedá sa to dosiahnuť len zásaditou stravou, také vysoké

množstvo zásad môžu telu dodať iba vhodné výživové doplnky.

- Dôsledné *vylúčenie* takto neutralizovaných kyselín. Na to je nevyhnutné veľa piť, najmä čaje a zeleni nové šťavy, ale aj dobrú, kyselinami nekontaminovanú neutrálnu vodu. K tomu by malo pristúpiť aj odvedenie kyselín zásaditými kúpeľmi trvajúcimi 2 až 3 hodiny a praktizovanými dva-tri razy týždenne, ďalej pomocou čistiacich štiav, napríklad z artičoky, púpavy a pestreca mariánskeho. Užitočné je aj vydrhnutie tela zásaditým roztokom, kúpele rúk a ramien, kúpele nôh a zábaly, zásadité výplachy a kolonoterapia, teda všetko, čo posilňuje vylučovacie orgány - pečeň, črevá a obličky, lebo tie toho musia pri očiste vykonať nesmierne veľa.

Ani jeden z týchto troch krokov nestačí sám osebe, až všetky tri spolu sú zárukou úspechu. Možno začať posledným krokom - odvedením kyselín, rozpustených aj novovznikajúcich. Tým sa zabezpečí, aby telo disponovalo na rozpúšťanie nezužiteľných spodín čo najväčšou možnou zásobnou kapacitou a ani na okamih nebolo preťažené množstvom vznikajúcej kyseliny. Potom príde druhý krok - prílev zásad do tela, takže je k dispozícii naozaj dostatok minerálnych látok a stopových prvkov na neutralizáciu. Až nakoniec pri tomto postupe nasleduje rozpustenie viazaných kyselín, ktoré sú ako nestrávené zvyšky uložené v mnohých „skládkach nebezpečného odpadu“ v tele. Pri jednom aj druhom postupe sa nakoniec objaví pocit pohody; krajšie sa už telo odvdáčať nevie.

Správnou následnosťou týchto krokov sa eliminujú kúrové krízy, spôsobené náporom či nedostatkom niečoho. A predíde sa prejavom prvotného zhoršenia choroby. Všetky krízové prejavy liečby sú iba z neznalosti vznikajúce reakcie tela na príliš radikálny prvý krok či na nedotiahnutý druhý a tretí krok. Teraz ešte raz uvediem látky s vysokým obsahom zásad: ovocie, zelenina, zeleninové šťavy, čaje, šaláty. A k nim musia pristúpiť aj nelátkové faktory: eliminácia hnevu, odbúranie strachu, vyhýbanie sa stresu a dostatok slnečného pôsobenia, čerstvého vzduchu i voľných chvíľ.

Človek má vo svojich rukách využitie blahodarného účinku očisty od prekyslenia a kľúč k trvalej acidobázickej rovnováhe. Len tak sa bude cítiť dobre, zdravo a dlhé roky si bude môcť naozaj užívať život.

Samozrejme, nestačí dodržať niekoľko týždňov zásaditej výživy a po očiste sa začať správať rovnako ako predtým. Dôležitá je principiálna zmena stravovacích návykov, lebo len tak sa stane zásaditá strava pre človeka samozrejmosťou. A len ak ju človek trvalo dodržiava, môže ísť o skutočnú nápravu. Treba preto začať a krok za krokom postupovať takými zmenami, ktoré človeku padnú najľahšie. U mňa to bolo napr. rozhodnutie, že ráno budem jedávať len ovocie, čo som potom bez akéhokoľvek sebaapremáhania vedel dodržať, ba dokázal som si z toho vypestovať návyk. Ďalším rozumným krokom by malo byť pravidelne viac piť, lebo očista tela od látkových spodín nie je možná bez dostatočného množstva tekutiny. Každý by mal objaviť *svoje vlastné* postupy a potom si *všetky* jednotlivé kroky zautomatizovať. To značí: prijatú zásadu treba dodržiavať za každých okolností.

Okrem toho veľmi pomáha vlastnoručná masáž brucha. Znamená to raz za deň si celou silou vymasírovať všetky oblasti brucha a uvoľniť najmä tuhšie miesta.

Zlepší sa tým krvný obeh, takže aj oblasti zanesené nezužiteľnými spločinami sa prekrvia zásaditou krvou a vyčistia. Touto masážou sa, samozrejme, vyprázdnia preplnené „sklady kyselín“. Preto treba užiť aj zásaditý doplnok výživy, aby bol k dispozícii dostatok zásad na neutralizáciu všetkých uvoľnených kyselín.

Omladzovací kúpeľ

Ďalšou veľkou pomocou pri očiste od nezužitkového odpadu sú celotelové zásadité kúpele vo vode s hodnotou pH asi 8,5. Táto zásaditosť sa ľahko dosiahne niekoľkými lyžicami sódy bikarbóny. Veľmi dôležité je trvanie kúpeľa, lebo naozaj pôsobiť začne až približne po hodine. Podľa možnosti by mal kúpeľ trvať 2 až 3 hodiny, a to počas hlavnej fázy očisty. A malo by sa to diať dva až trikrát týždenne. Ale aj po očiste ostávajú kúpele dobrodením pre telo a možno ich len

odporúčať. Aby človek vydržal v kúpeli čo najdlhšie, nemala by byť voda vo vani príliš teplá, aby sa zbytočne nezaťažoval krvný obeh, teda mala by mať asi 35, maximálne 38°C. Na ďalšie zosilnenie účinku sa môže do kúpeľa aj v jeho priebehu pridať zásaditá zmes minerálnych látok (porovnaj začiatok tejto kapitoly), aby sa telo pri kúpaní nielen zbavilo prekyslenia, ale aby sa mu aj dodali nové minerálne látky. Aj zásadité výplachy zintenzívňujú očistu tela. Na jeden výplach treba 3 gramy sódy bikarbóny a roztok by mal pôsobiť tak dlho, ako je to len možné. Má to tú výhodu, že sa uskutoční nielen radikálna očista, ale črevo sa zároveň aj zregeneruje. Nápomocná môže byť aj návšteva sauny, samozrejme, s podmienkou, že človek výdatne pije a užije aj dostatok zásad.

Čo robiť v akútnych prípadoch?

Kritický stav následkom prekyslenia, napríklad srdcový infarkt alebo mŕtvica, prichádza zriedka bez ohlásenia. Moja babička hovorievala: „Pred príchodom búrky zväčša zahrní.“ Takýmto zahrnením môžu byť bolesti v hrudníku, závraty alebo obmedzená pohyblivosť. Teraz by som chcel zopakovať svoju radu na prvú pomoc pri akútnych nepoznaných stavoch: treba okamžite vypiť 8 až 10 gramov sódy bikarbóny (predpokladáme, že aj tak ju každý má doma), rozpustených v dostatočnom množstve vody. Dostatočné množstvo znamená: toľko vody, aby sa všetko bezo zvyšku rozpustilo. Najrýchlejšie pôsobí tento roztok, keď je voda zohriata na telovú teplotu a keď sa vypije na prázdny žalúdok. Vysoká núdzová dávka je dôležitá preto, aby malo telo k dispozícii okamžitý prílev zásad a aby sa čo najrýchlejšie dosiahlo zriedenie krvi. Samozrejme, je rozumné vyrozumieť svojho lekára, v akútnom prípade pohotovostného, ale často sú dôležité pre záchranu života práve minúty do jeho príchodu (pravda, ak nejde o prvú epizódu akútneho alebo záchvatového stavu, pacient by si mal vedieť poradiť kvalifikovanejšie). Pri neidentifikovanom akútnom stave môže niekedy pomôcť aj natretie celých postihnutých častí vodou s rozpustenou sódou bikarbónou, aby ju absorbovala aj pokožka. Jednorazové predávkovanie nemôže škodiť, ale nedostatočná dávka nemusí pomôcť.

Kým príde lekár, môže byť záchvat už takmer prekonaný. Ale aj keď katastrofu možno odvrátiť, je rozumné ešte raz až dvakrát v ten istý deň vypiť asi 5 gramov sódy bikarbóny rozpustenej vo vode, aby malo telo naozaj dostatok zásad k dispozícii. Prílev zásad vy vábi totiž ďalšie kyseliny z ich úložísk a aj ony sa budú musieť neutralizovať.

Remineralizácia tela

Hoci je prekyslenie tela obrovskou záťažou, jeho následok v podobe trvalej demineralizácie (straty minerálnych látok) je ešte horší. Pociťuje ho celé telo, ohrozené je fungovanie všetkých orgánov a ani endokrinné žľazy nemôžu dostatočne vykonávať svoju funkciu. Tlak krvi sa dostáva mimo normy, zuby sú ohrozené kazom, vo zvýšenej miere vypadávajú vlasy, kosti a kĺby sú veľmi oslabené. Prichádza k akútnym a napokon k chronickým zápalom kĺbov a k obávanej osteoporóze, čiže k odvápneniu kostí, takže aj pri miernej záťaži môžu hroziť zlomeniny.

Očista organizmu od kyselín je preto len prvý krok k jeho uzdraveniu. Druhým krokom je remineralizácia - opätovné doplnenie zásob minerálnych látok v tele.

Neraz je nedostatok minerálov taký veľký, že nastolenie opätovnej acidobázickej rovnováhy je aj po remineralizácii nemožné - jednoducho, zásady stále chýbajú. Tu je telo odkázané na zásadité doplnky (pozri začiatok kap. 3), potravinové i preparáty.

Individuálny program očisty od kyseliny

- Pravidelne si kontrolovať hodnoty pH (pozri s. 10).
- Jesť stravu bohatú na zásadité potraviny.
- Dopoludnia konzumovať len ovocie.

- Piť dostatočné množstvo tekutín.
- Piť kvalitnú, ničím ne znehodnotenú vodu, teda aj vodu bez oxidu uhličitého (bez bubliniek).
- Konzumovať čo najviac biopotravín a čo najčerstvejšie produkty.
- Neprijímať potravou priveľa bielkovín, cukru a soli.
- Vylúčiť toxíny prijímané z pochutín (alkohol, nikotín atď.).
- Vyhýbať sa hnevu a stresu alebo sa od nich „odučiť“.
- Denne užívať zásadotvorné potravinové doplnky so stopovými prvkami.
- Aplikovať si dobrý prostriedok na očistu od kyseliny a na remineralizáciu.
- Dávať si zásadité kúpele tak často, ako je to len možné.
- Jeť v pokoji a jedlo dôkladne požuť.
- Nejedávať neskoro večer.
- Raz za deň si dožiť prílev zásad, ktorý vedie k hodnote pH 7,5.
- Každodenne mať dostatok pohybu, potrebného na príjem kyslíka a na očistu od prekyslenia cez pľúca.
- Prirodzene a zhlboka dýchať.
- Jeť málo mäsa alebo ho celkom vylúčiť.
- Príležitostne sa postiť.
- Pravidelne piť nápoj na očistu od kyseliny a na remineralizáciu (napr. čaj *Royal Plus*; pozri pozn. na konci knihy).
- Konzumovať zásadité rastlinné prípravky, ako riasu spirulinu, peľ z kvetov alebo klíčky.
- Jeť veľa zemiakov.
- Používať koreniny namiesto soli.
- Mať v aute, doma i na pracovisku ionizátor ovzdušia - čističku vzduchu, produkujúcu vitálne ióny aktívneho kyslíka (Vital-Longenerator; pozri poznámku na konci knihy).
- Dbáť na potreby svojho tela, človek ho má len jedno.

Acidobázická rovnováha vo výžive

Je šokujúce, ako málo ľudí si uvedomuje, že prekyslenie tela vzniká prevažne nesprávnou výživou. Naše stravovacie návyky podstatne ovplyvňujú zdravie nášho tela. Týka sa to pomerov v tráviacom systéme a krvného obehu, ale aj lymfy a tkaniva - až po jednotlivé bunky. Dokonca aj na naše správanie a naše medziľudské vzťahy majú značný vplyv naše stravovacie návyky. Lebo keď sa stravujeme prevažne kyslo, prichádza častejšie aj ku „kyslým“ psychickým reakciám, ako je hnev, agresia, stres atď. Aj spôsob nášho myslenia, jasnosť vedomia a naše rozhodnutia determinuje naša výživa.

Je preto životne dôležité, aby sme sa stravovali podľa možnosti optimálne. Pri 70-gramovom podiele proteínov v každodennej strave vzniká zodpovedajúce množstvo kyselín, ktoré musí telo neutralizovať pomocou zásad. Ak však nie sú k dispozícii zásady alebo ak ich nie je dosť, ostane denne v tele zvyšok kyseliny, ktorú si musí organizmus niekde uložiť. Časom táto skládka predstavuje aj niekoľko kíľ, ktoré zhoršujú naše zdravie a zbytočne zvyšujú našu hmotnosť. Aj náš imunitný systém, ktorý do značnej miery závisí od fungovania čriev, sa tým zhorší, až napokon začne byť celkom nefunkčný.

Uvedomme si ešte raz, že výživu pre svoj organizmus si zabezpečujeme nie tým, čo zjeme, ale len tým, čo z toho urobí naše trávenie. Ak je črevo čisté a schopné činnosti, sme zdraví a šťastní. So svojimi súčasnými stravovacími návykmi však žijeme v pravom zmysle slova „životnebezpečne“.

Naše hlavné chyby vo výžive

- Jeme priveľa nevhodných jedál a primálo prirodzenej stravy.
- Jeme príčasto, priveľa a prirýchlo.
- Jeme príliš ťažké potraviny, príliš neskoro a priveľa bielkovín.
- Pijeme primálo a nerobíme nijaké hladovkové prestávky, ktoré boli napr. pre pračloveka úplne prirodzene (veď nie vždy našiel presne o 12,30 niečo na jedenie).

Cukor je jed

Cukor je obsiahnutý takmer vo všetkých potravinách a tvorí asi 50 % sacharidov (uhl'ohydrátov), ktoré prijímame v potrave. Priveľké množstvo cukru však spôsobuje únavu a vyvedie z rovnováhy imunitný systém. Čím viac sladkého zjeme, tým menej jeme zdravej stravy, a preto sme nedostatočne zásobení vitamínmi a minerálnymi látkami. To, že cukor škodí zubom, je už dnes všeobecne známe. Cukor síce život osladzuje, ale telo okysľuje. Okrem toho je aj zlodejom vitamínu B₁, lebo hoci tento vitamín sám neobsahuje, nevyhnutne ho potrebuje na biochemický proces transformácie. V Nemecku dokonca došlo k prípadu, keď súd v istom rozsudku konštatoval, že cukor bol použitý ako zámerná škodlivina.

Prírodný cukor z cukrovej trstiny obsahuje vysoký podiel životne dôležitých stopových prvkov, minerálnych látok a vitamínov. Naš repný cukor to všetko stratil rafinovaním a okrem toho je ešte zaťažený aj bielením. Biely cukor ochromuje črevnú peristaltiku a veľmi zaťažuje imunitný systém. Ničí zubnú sklovinu a pripravuje pôdu baktériám. Ale negatívne vplýva aj na intelekt, čo nebýva okamžite badateľné, lebo inteligenciu kompenzujeme vzdelanosťou. Keby sa v súčasnosti rozhodlo o uvedení cukru do predaja, rozhodne by ako potravinu nedostal licenciu. Je to silný jed a patrí do lekárne. Oslabuje mozog a mení správanie.

Predovšetkým jednoduchý cukor má prílišné nároky na podžalúdkovú žľazu, lebo ju núti produkovať nadbytok inzulínu, enzýmu potrebného na opätovný pokles hladiny cukru v krvi.

Pokles hladiny cukru v krvi však prebúdza v človeku neuspokojiteľný hlad, takže vzápätí siahne opäť po niečom sladkom, a tým vzniká bludný kruh.

Kedykoľvek si dopustíme, aby o tom, čo zjeme, rozhodovali len naše chůtky, páchame pomalú samovraždu. Samovraždu nožom a vidličkou. Správne potraviny nás však môžu 'neraz uzdraviť'. Vyhnime sa však potravinám, ktoré nám vyslovene nechutia alebo zjavne nerobia dobre, nech už majú akékoľvek prednosti. Lebo telo je najspoľahlivejší expert na výživu a jeho rady treba bezpodmienečne poslúchnuť.

Kuchynská soľ (chlorid sodný)

Ľudský organizmus je odkázaný na kuchynskú soľ a potrebuje jej denne asi 3 gramy. My však prijímame v potrave denne asi 15 gramov soli, a tým si značne zaťažujeme telo. Väčšina ľudí si to vôbec neuvedomuje. Priveľa soli môže človeka aj zabiť, lebo existuje priame spojenie medzi soľou a vysokým tlakom, faktorom, ktorý si človek často zväčša všimá až vtedy, keď začína byť neskoro. Priveľa soli spôsobuje aj únavu, náladovosť a podráždenosť; soľ sa usadzuje v obličkách a poškodzuje ich. Ak obličky fungujú nedostatočne, stúpa krvný tlak. Treba preto všade, kde je to možné, nahradiť soľ bylinkami a ne dráždivým korením.

Tao prežúvania

Nemci majú výstižné porekadlo "Gut gekaut ist halb verdaut" (dobře prežuté je odpoly strávené). Ale čo je to vlastne dôkladné požitie? Optimálne pred trávenie správnym prežúvaním podporuje najťažšiu prácu žalúdka a čriev. Problémy pri trávení zmiznú po niekoľkých dňoch, ak človek naozaj dôsledne a dôkladne prežúva. Odborníci na výživu odporúčajú prežuť každý kúsok 32-krát. Namiesto počítania možno však jednoducho prežúvať tak dlho, kým sa potrava nestane tekutou. Tým sa zabezpečí optimálne využitie životne dôležitých vitamínov a živín a imunitný systém sa citeľne posilní.

Okrem toho je dôkladné prežúvanie absolútne spoľahlivou metódou, ako rýchle a zdravo schudnúť a dosiahnutú ideálnu hmotnosť si udržať aj do budúcnosti. Človek sa potom nestačí čudovať, ako málo jedla mu vlastne stačí, aby bol sýty; pri rýchlom hltaní jedla však dostáva telo nesprávnu informáciu. Dôkladné prežúvanie môže byť spočiatku spojené s nezvyklou svalovou horúčkou netrénovaných žuvacích svalov.

Tá zmizne veľmi rýchle, ale pozitívny efekt dobrého prežutia pretrvá. Dôkladné pomalé prežúvanie vytvára aj predpoklady harmonického duševného stavu a pozitívne mení základný postoj k jedeniu.

Pri dôkladnom žuvaní sa jedenie stáva priam meditatívnym zážitkom a hlt po hlte takmer drogou šťastia, lebo v mozgu sa tým produkuje hormón šťastia sérotonín. Okrem toho iba dôkladným požitím môže jedlo naplno rozvinúť celú svoju chuť a človek ho labužnícky vychutná. Potreba kvalitnej a energeticky hodnotnej potravy sa v človeku fixuje a jeho organizmus sa naučí neprijímať „potravinový odpad“, na ktorý bol predtým navyknutý.

Potraviny s prevahou kyselín

Najfrekvencovanejšie potraviny s prebytkom kyseliny: ančovičky, arašidy, avokádo, bažant, biele víno, bôčik, bravčové kolienko, bravčové kotle ty (reberka), broskyne (zavárané), cukor, cukríky, čerešňovica, čierny čaj, čokoláda, diviáčina, ementál (45 % tukov v sušine), fašírka, filé zo zubáča, frikadely, gorgonzola, halibut, hovädzí jazyk, husacina, husacia pečeň, jahňacina, jazyk, kandizované ovocie, kapor, karí, bravčové pečené, kečup, klobása, kokosový tuk, kokosový orech, koňak, krokety (vyprážené), krvavnička, kuriatka (huby), langusta, losos, maggi korenie, majonéza, makrela, malinovka, marcipán, maslové keksy, mäso, masť, masťné mäso (najmä bravčové), medovník, moriak, morský losos, morský rak, mušle, nugát, obličky, ostriež, ovocné víno, párky,

parmská šunka, pečeň, pečená klobása, pečená hovädzina, pečeňové knedličky, pečeňová paštéta, pečená ryba, pivo (svetlé i čierne), tučné plesňové syry (topené), poľovnícka saláma, pomfritky, praclík, pstruh, račie mäso, remuláda, rostbíf, rampstek, rybacie tyčinky, salámy, sardely, sardinky, sekt, slanina, sled', soľ, surová šunka, syry (tučnejšie: údené, topené, plesňové), turecký med, šošovka, šťuka, šunková nátierka, treska, tresčia pečeň, trstinový cukor, tuniak, tvarohový koláč (linecký), úhor, vajcový likér, vína (najmä dezertné), whisky, zajac, zákusky, zavináč, zemiakové lupienky.

Potraviny s prevahou zásad a neutrálne

Najdostupnejšie zásadité a neutrálne potraviny:

ananás, artičoky, baklažány, bambusové výhonky, banány, brokolica, broskyne (čerstvé), bylinkový čaj, camembert (30 % tuku v sušine), cesnak, cibuľa, citróny, cmar, cukina, cukrová kukurica, cvikla, čaj, čerešne, černice, čučoriedky, diétna soľ, diétny margarín, diétny olej, dule, endívia, fazuľka (zelená), fenikel, grepová šťava, hľuzovky, hovädzie plátky, hrášok (zelený), hrušky, husacie prsia, chlieb (celozrnný - pšeničný alebo ražný, čierny ražný a grahamový), jablká, jablkové pyré, jablkový koláč (z kysnutého cesta), jahody, jogurt, kaleráb, kapusta (biela, červená i kyslá), karfiol, kel kučeravý, kondenzované mlieko, kôpor, krupica, kukurica, kuracina pečená i varená, kvasnice, kyslá smotana, kyslé mlieko, ľadový šalát, ľanové semeno, maliny, margarín (stužený pokrmový tuk), marhule, minerálka (bez oxidu uhličitého), mirabelky, mlieko (1,5 a 3,5 % tuku), morčacie mäso, nektárinky, odtučnené mlieko, orechy, koreňová polievková zelenina, pomaranč, pomarančová šťava, petržlen, plátkový syr, platesa, pór, rakytníková šťava, rajčiaky, rajčiaková šťava, ražná múka (typ 997), reďkovka, rezance, ríbezle, ružičkový kel, ryža (natur), slnečnicový olej, sójové kľičky, srnčie stehno, šípky, špargľa, špenát, špenát so smotanou, šťava z kyslej kapusty, treska škvritá, tvaroh (netučný), uhorky (octové nakladané), vodový melón, zelený čaj, zeler, zemiaková polievka, zemiakové knedle, zemiaky.

Ovocie je ideálne na začiatok dňa

Vo všeobecnosti je ovocie veľmi dôležité pre zásaditú výživu a v ideálnom prípade by sa každý deň malo konzumovať ako prvé jedlo. Je to príjemné, zaktivizuje to chuťové poháriky, ale predovšetkým: človeku to poskytne závideniahodnú kondíciu a vitalitu.

Jedným z najchutnejších druhov ovocia je ananás. Jeho enzýmy sú dôležité a liečivé, konkrétne: enzým bromelín strávi odumreté tkanivo bez toho, aby zaťažoval zdravé tkanivo, a tak pomáha telu udržiavať sa v acidobázickej rovnováhe a zdravo chudnúť. Je to preto, lebo ananás je zásaditý a harmonizujúco pôsobí na naše hospodárenie s kyselinami i zásadami.

Aj jablká sú zásadité a zdravé, mali by sa jesť neošúpané a aj s jadrovníkom. Čistia telo a prirodzeným spôsobom znižujú hladinu cholesterolu. Ale ani hrušky neradno podceňovať. Pôsobia očisťujúco, majú mierne prehánavý účinok a obsahujú dôležité minerálne látky.

Mimoriadne si treba vážiť marhule. Majú vysoký obsah minerálov a sú to „multivitamínové bonbóny“. Sušené marhule bývajú na trhu celú zimu a mali by patriť ku každodennej strave. Neslobodno zabudnúť na jahody; osobne ich pokladám za najchutnejšie domáce ovocie a v sezóne ich zjem denne pol kila až kilo.

Neprekonateľné čo do obsahu minerálnych látok sú však datle a figy a možno ich treba rozhodne odporúčať. Aj preto, lebo sa dobre skladujú. Pre mňa je nepostrádateľné aj mango. Toto lahodné tropické ovocie nielenže veľmi chutí, ale zmierňuje aj mnohé záťaže v tele.

Aká zásaditá je vaša strava?

Potravina	Zásaditosť	Potravina	Zásaditosť
banány	+++++	kel kučeravý	+++
biela fazuľa čerstvá	+++	kel hlávkový a ružičkový	+++
brokolica	+++	kivi	++++
cesnak	++++	marhule	+++++
cibuľa	+++	mrkva	++++
cvikla	++++	papája	+++++
čučoriedky	+++	pažitka, petržlen	+++++
grep	+++++	paprika	++++
hrášok zelený	+++	pomaranče	+++++
huby	++	red'kovka	++++
jablká, hrušky	++++	ríbezle a jahody	++++
jogurt, kefír	+++	srvátka, cmar	++
kapusta hlávková biela	+++	špenát	+++++
karfiol	+++	tekvica	+++++
zelený čaj	++++	zemiaky	+++++

Najrýchlejšie pôsobiace ovocie pri prekyslení je však vodový melón, preto treba maximálne využiť jeho sezónu. Už hodinu po konzumácii melóna sa hodnota pH v tele neuveriteľne upraví. Najlepšie je s ničím ho nekombinovať, lebo už do 20 minút je v čreve, kde zbavuje telo kyseliny a očisťuje ho.

Nezabudnite na maliny a čučoriedky. Nielenže majú úžasnú arómu a lahodne chutia, ale aj čistia krv i črevá a majú prevahu zásad. Keď je čas čerešní, mali by ste ich zaradiť do svojho jedálneho lístka, najlepšie ako súčasť chutných ovocných raňajok, lebo sú tým pravým prameňom mladosti pre látkovú premenu a trávenie: nielenže majú vysoký podiel zásad, no obsahujú aj veľmi veľa prírodného zinku, ktorý je nepostrádateľný pre vylučovanie kyselín obličkami. A samozrejme, v jedálnom lístku diéty na očistu od kyseliny nesmú chýbať pomaranče. Rovnako aj broskyne; trojdňová broskyňová diéta je veľmi prospešná.

Ak máte problémy s trávením, je práve slivka tým pravým zázračným prostriedkom, lebo spoľahlivo pomáha zbaviť sa toho, čo telo už nepotrebuje. Aj mandle a lieskovce majú vysoký podiel minerálov. A keď máte príležitosť dostať sa k papáji, mali by ste to využiť. Je to mimoriadne lahodné ovocie, ktoré pomáha telu rozmanitými spôsobmi.

Ak chcete oklamať starobu, vedzte, že ovocie je chutným a lacným prameňom mladosti v každom veku.

Ovocie a látky v ňom obsiahnuté

Druh ovocia (100 g)	kJ / kcal	Vláknina (g)	Vitamín C (mg)	Karotén (µg)	Vitamín B (mg)	Vápnik (mg)	Draslík (mg)
ananás	235 / 56	1,4	19	60	0,1	16	173
banány	386 / 92	3,1	12	230	0,3	9	390
broskyne	176 / 42	1,7	10	440	0,6	8	205
čerešne	265 / 63	1,9	15	100	0,1	17	230
čučoriedky	155 / 37	4,9	22	130	0,5	10	65
egreše	164 / 39	3,0	35	210	0,4	29	200
gropy	168 / 40	0,6	44	15	0,3	18	180
hrozno	294 / 70	1,6	4	27	0,1	18	190
hrušky	231 / 55	2,8	5	32	0,4	10	125
jablká	231 / 55	2,3	12	47	0,5	7	144
jahody	139 / 33	2,0	64	49	0,1	26	150
kivi	223 / 53	3,9	7	370	0,5	38	300
maliny	151 / 36	4,7	25	80	0,5	40	170
marhule	189 / 45	2,0	9	1790	0,5	16	278
pomaranče	181 / 43	2,2	50	90	0,2	42	180
slivky	210 / 50	1,7	5	210	0,8	14	220
vodový melón	155 / 37	0,3	6	200	0,1	10	158

Banán, ovocie mudrcov

Nijaké iné ovocie sa nemôže preukázať takou vyváženou bilanciou živín ako banán. Harmonizuje srdcový rytmus a upravuje hladinu cukru v krvi. Priaznivo pôsobí na vedomie, vďaka čomu ho nazývajú aj „ovocím mudrcov“. Okrem toho dvíha hladinu sérotonínu,

Čo sa pozitívne odráža na nálade. Je ľahko stráviteľný, preto sa veľmi odporúča aj deťom, poskytuje ľahko využiteľné zásady a netučnie sa z neho. Obsahuje aj veľmi dôležitú kyselinu listovú, ktorá o. i. spomaľuje postup Alzheimerovej choroby. Aj v tehotenstve je kyselina listová veľmi dôležitá, lebo vtedy sa v organizme ženy neraz prejavuje jej nedostatok.

Príroda ho produkuje vo vkusnom a hygienickom balení. Človek by si mal dožiť 1 až 2 banány denne.

Je to jeden z najlepších prírodných liekov na žalúdok a chutí vynikajúco aj pečený. Štyri-päť banánov krátko zapečených v panvici predstavuje kompletne chutné jedlo. Ak to nepoznáte, niečo ste zmeškali.

Hrozno, elixír života

Je úplne jedno, či je biele, alebo červené. Hrozno je vynikajúca potravina, keďže hroznový cukor prechádza bez obchádzok priamo do krvi. Stimuluje nervy a je nepostrádateľným prostriedkom zásaditej výživy: Veľmi sa odporúča aj hroznová šťava. Už desaťdňová kúra so šťavou z červeného hrozna výrazne zníži zrážavosť krvi, 2-3 pohármi šťavy z červeného hrozna denne sa človek dokonale ochráni pred srdcovým infarktom. Je dosť pravdepodobné, že šťava z červeného hrozna predĺži život a pomôže uchovať zdravie i vitalitu až do vysokého veku.

Zelenina - prameň mladosti

Zelená zelenina, surová aj varená, patrí k potravinám najbohatším na minerálne látky, a preto obsahuje mnoho hodnotných zásad, ktoré ľudské telo potrebuje, neraz priam sūrne. Porcia zeleniny denne je preto nepostrádateľná pre výživu bohatú na zásady.

V surovom stave je veľmi chutná mrkva. A tí, ktorí si obľúbili surový kaleráb, tiež to chytili za správny koniec. Vysoký obsah minerálnych látok majú šošovica, pár a tekvica. Veľmi sa odporúča aj cvikla. Najvyšší obsah minerálnych látok však majú špenát a petržlen. Najrýchlejšie očistné pôsobenie človek pocíti pri špargli.

Mimoriadne cenné sú olivy, lebo sú veľmi bohaté na biodraslík. Preto treba používať čo najviac olivového oleja, najlepšie tzv. panenského (lisovaného za studena a z prvého výlisu). Ak sa olivy a olivový olej stanú každodennou súčasťou stravy, veľmi to človeku prospeje.

Zemiak, úžasná hľuza

Zemiaky sú v zásaditej strave nepostrádateľné a predstavujú ideálnu potravinu pre všetkých, ktorí sú prekyslení - a to je väčšina ľudí. Zemiaky sa v žalúdku viažu na kyseliny, a tým pomáhajú pri zápaloch žalúdočnej sliznice (gastritíde) a pri žalúdočných vredoch. Ich vyhranené zásadité pôsobenie však prospieva celému organizmu. Okrem toho posilňuje táto úžasná hľuza nervový systém, a tým znižuje náchylnosť na stres.

Cesnak, ideálny regulátor žliaz

Cesnak si v mnohých kultúrach vážia ako jedno z najzáračnejších prírodných liečiv, hoci ešte stále sa presne nezistilo, ktorá substancia v ňom má tieto liečivé účinky. Isté je, že je ideálnym regulátorom žliaz

a vzhľadom na rozsah jeho účinkov ho treba pokladať za skutočné tonikum. Mimoriadne intenzívne a bez vedľajších účinkov je jeho pôsobenie na koronárne cievy a na zníženie krvného tlaku. Pravda, treba si odmyslieť jeho zápach. Je veľa dôvodov, aby sme viac využili v kuchyni úžasné pôsobenie cesnaku.

Koreniny dokážu hotové zázraky

Aj koreniny majú silné zásadité pôsobenie, podmienené vysokým podielom minerálnych látok. Obzvlášť treba pritom zdôrazniť škoricu, bobkový list, biele korenie, kôpor, majorán, rascu a cibuľu. A nad všetkým stojí čierna rasca. Ako dokazujú rozprávania hadísov (arabské príbehy o živote proroka Mohameda), už pred pol druha tisícročím hlásal Mohamed, že čierna rasca lieči každú chorobu. Ale aj moderná medicína dospieva k poznaniu, že čierna rasca (*Nigella sativa*) je schopná normalizovať a optimalizovať narušený imunitný systém. Olej z čiernej rasce obsahuje hodnotné viacnásobné nenasýtené kyseliny, ktoré sú pre telo nepostrádateľné. Sotva sa dá nejakým iným prostriedkom jednoduchšie a účinnejšie pomôcť telu, aby ešte lepšie plnilo celý komplex svojich úloh. Pôsobenie rasce sa veľa mi rýchle odrazí v zvýšenom pocite pohody.

Jogurt na dlhý život

Jogurt zaujíma medzi potravinami veľa mi zvláštne miesto. Nielenže odstraňuje choroboplodné zárodky, ktoré sú príčinou črevných a žalúdočných problémov, ale brzdí aj tvorbu nádorov, a tým chráni pred rakovinou. Je veľmi bohatý na vápnik, prvok potrebný na tvorbu kostí a na ich posilnenie, čo je veľmi dôležité najmä v starobe.

Jogurt je jednou zo základných potravín dlhožijúcich národov a mal by patriť aj k uprednostňovaným a pravidelne konzumovaným potravinám. Telo sa za to odvdáčí.

Nepotešujúci vývoj pH dažďovej vody

Spôsob života i exploatácia prírodných zdrojov v priemyselne vyspelých krajinách majú za následok latentné prekyslenie pôdy. Podiel kyselín je veľmi vysoký takmer vo všetkom. Jedným z prejavov všeobecného prekyslenia sú tzv. kyslé dažde.

Vývoj hodnoty pH v dažďovej vode				
Rok	1965	1970	1984	1995
Hodnota pH	5,2	4,4	4,1	4,0

Aj keď sa stravujeme prevažne ovocím, šalátmi a zeleninou, v ideálnom prípade dokonca z ekologických fariem, je všetko vystavené pôsobeniu kyslého dažďa. V jeho dôsledku sa stále viac znižuje aj obsah minerálnych látok v rastlinách zaradených do našej stravy. A tak nás ani tá najprirodzenejšia strava nechráni pred tým, čím trpia iné živé bytosti. Stromy a ryby žijú prirodzenejšie ako my a aj tak zomierajú. A predsa sú dnes obeťami. My si do istej miery pomôcť vieme, a preto musíme tieto nedostatky vyrovnávať zásaditou stravou a zásaditými výživovými doplnkami. To stromy a zvieratá, žiaľ, nemôžu.

Najdôležitejšie minerálne látky

Pri minerálnych látkach a stopových prvkoch ide o anorganické prvky, ktoré síce samy nedodávajú nijakú energiu, rozhodujúco sa však podieľajú na všetkých životných procesoch v ľudskom tele. Telo ich nemôže produkovať, a preto sa musia dodávať v dostatočnom množstve v každodennej potrave, keďže ich organizmus neustále stráca potom, močom a stolicou. Rozlišujeme pritom

makroprvky, ktorých koncentrácia tvorí vyše 50 mg/kg telovej hmotnosti, a *stopové prvky*, ktoré sú potrebné síce len v nepatrných množstvách, no zato sú rovnako nepostrádateľné na optimálny priebeh životných procesov.

V tabuľke je zoznam minerálnych látok a stopových prvkov, ktoré sú pokladané za podstatné, teda za životne dôležité:

Makroprvky	Stopové prvky	
draslík	arzén	mangán
fosfor	cín	meď
horčík	fluór	molybdén
chlór	chlór	nikel
síra	jód	selén
sodík	kobalt	vanád
vápnik	kremík	zinok
		železo

Vápnik

V ľudskom tele sa nachádza asi 1 až 1,5 kilogramu vápnika. Asi 95 až 98 % z neho je viazaných v kostrovom systéme a zabezpečuje potrebnú pevnosť a pružnosť kostí. Bez vápnika sa nemôžu tvoriť kosti ani zuby, preto najmä mladiství ho potrebujú vo zvýšenej miere. Ale aj na fungovanie nervov a svalov (medzi ne patrí i srdce) je vápnik nepostrádateľný. Nedostatočné zásobenie vápnikom vedie rýchlo k nervovému napätiu, k ťažkostiam s usínaním a k prerušovaniu spánku; človek je napätý a nevie sa uvoľniť. Demineralizáciou (úbytkom minerálnych látok) sa zvyšuje sklon k zlomeninám kostí. Dostavia sa svalové kŕče a únava, telo sa prekyslí. Najzávažnejší následok nedostatku vápnika je osteoporóza, ktorá môže byť spojená s komplikovanými zlomeninami chrbtice.

Vápnik je formotvorný prvok tela. Kto fajčí, pije kávu, jedáva veľa mäsa alebo sa lieči antibiotikami či kortizónom, potrebuje zvýšené množstvo vápnika. Telo potrebuje 1 až 1,5 gramu vápnika denne - v závislosti od veku. Jeho hlavným dodávateľom je mlieko a mliečne produkty, ako jogurt, tvaroh a tvrdé syry, ale aj orechy, sójové výrobky a zelenina. Dodatočný príjem izolovaného vápnika sotva pomôže, lebo vápnik sa optimálne zhodnocuje až v kombinácii s fosforom a horčíkom. Preto je dôležité, aby nám bol dostupný vápnik v takzvanej bioforme. Sladkosti, výrobky z bielej múky, hotové jedlá, mäkký (topený) syr a nárezy (salámy) sťažujú príjem vápnika, takže veľká časť ľudstva je ním nedostatočne zásobená, najmä ženy v klimakteriu. A nezabúdajme, že prekyslenie tela, ktoré si neustále vyžaduje vápnik na neutralizáciu, tento deficit ešte viac zvyšuje.

No ani privádzať do tela dostatok biovápnika ešte stále nestačí, telo potrebuje aj dostatok pohybu, aby ho uskladnilo v správnom množstve a na správnom mieste. Ak sú zásobárne vápnika naplnené, oblažuje nás tento minerál pokojom a veselosťou, dáva nám istú uvoľnenosť, čo predstavuje citelné zvýšenie kvality života.

Draslík

V spojení so sodíkom reguluje draslík v našom tele hospodárenie s tekutinami, pričom sodík je zodpovedný za zadržiavanie a ukladanie vody a draslík zasa za jej pravidelné vylučovanie. Draslík okrem toho udržiava svaly „pod napätím“, a tak sa stará o ich tonus a pevnosť. Je nepostrádateľný pri syntéze bielkovín. Zhodnotenie draslíka sa však značne zhorší pri vysokej spotrebe kuchynskej soli. Predovšetkým starší ľudia trpia latentným nedostatkom draslíka. Veľmi veľa ho strácajú športovci a milovníci sauny, preto aj u nich sa môže prejaviť jeho nedostatok. Pri nedostatku draslíka sa v tele hromadí voda (tvoria sa opuchy), dochádza k únave už pri slabej záťaži, k zápche a poruchám funkcie srdca, zhoršenej funkcii mechúra a poklesu hodnoty cukru v krvi.

Zásoby draslíka si telo môže doplniť prostredníctvom ovocia, zeleniny, šalátov, zemiakov a natur

ryže. Aj sójové výrobky a strukoviny, napr. biela fazuľa, obsahujú značné množstvo draslíka. Aby sa človek cítil dobre, potrebuje normálne asi 3 gramy sodíka denne, športovci až do 6 gramov.

Horčík

Horčík je dôležitý pre srdcový rytmus a pomáha pri zdolávaní stresu. Nielenže však človeka upokojuje, ale robí ho aj duchaprítomnejším a pozornejším. Je nepostrádateľný ako štartovacia substancia asi 300 enzýmov aktívnych pri látkovej premene, ktoré sú potrebné na syntézu bielkovín a na stavbu obranných látok nášho imunitného systému. Pri nedostatku horčíka je organizmus energeticky oslabený a človeka všetko ľahko podráždi; pri veľkom nedostatku môže byť dokonca až dezorientovaný. Denne potrebujete 400 až 600 mg horčíka, lebo aj pre každý nervový impulz musí byť horčík k dispozícii. Prehnojené a vylúhované pôdy však dávajú rastlinám len málo horčíka, takže ho potom v nich neprijímame toľko, koľko by sme mali, a veľa ľudí trpí jeho latentným nedostatkom. To je klinicky veľmi ťažko zistiteľné, keďže horčík sa nachádza vnútri buniek. Treba teda veľmi odporúčať ako každodenný doplnok výživy 300 až 500 mg horčíka.

Najdôležitejšie zásadotvorné stopové prvky a ich pôsobenie

Chróm

Chróm je kovový mikroprvok, ktorý sa vyskytuje v potravinách len v nepatrných stopách, napr. vo výrobkoch z celozrnej múky, v pivovarských kvasniciach a hubách. Pre telo je však nepostrádateľný a najmä pri látkovej premene cukru hrá veľmi dôležitú úlohu. Bez chrómu je citelne narušené hospodárenie s inzulínom. Chróm má zásluhu na tom, že glukóza sa môže dostať do buniek.

Železo

Telo dospelého človeka obsahuje asi 4 gramy železa, ktoré z najväčšej časti slúži na výstavbu červených krviniek a má tam kľúčovú úlohu pri transporte kyslíka. Straty železa sa dajú len ťažko nahradiť, lebo železo je málo dostupné v bioforme. Treba ho však na každé zhodnotenie energie v bunkách tela. No v tele ho neraz býva nedostatok; najmä ženy ho veľa strácajú pri menštruácii. Takže nie div, že práve ony majú veľmi často nedostatok železa. Potreba železa u dospelých je medzi 10 a 20 miligramami denne. Dojčiace ženy a športovci ho potrebujú podstatne viac. Ak je k dispozícii dostatok vitamínu C, výrazne sa zlepši dostupnosť železa v bioforme. Železo tvorí aj aktívnu súčasť enzýmov. Jeho nedostatok sa prejavuje nedostatočnou výkonnosťou, nepokojom a bolesťami hlavy. V každodennej strave je obsiahnuté predovšetkým v špenáte, mangolde, petržlene, hlúbovinách, pšeničných klíčkoch a prose.

Jód

Jód patrí k esenciálnym, teda nepostrádateľným stopovým prvkom; bez neho je narušená funkcia štítnej žľazy. Ak človek pravidelne jedáva ryby, jeho potreba jódu by mohla byť pokrytá, inak by mal bezpodmienečne používať jodidovanú soľ. Pri nedostatku jódu je organizmus nesmierne oslabený. Dospelý človek potrebuje asi 100 až 150 mikrogramov jódu denne, aby bol pripravený na výkon. Ak je niekto stále unavený, apatický, uzímený a bezdôvodne príberá, môže byť príčinou toho stavu práve nedostatok jódu.

Meď

Meď sa podieľa na tvorbe enzýmov a pôsobí proti zápalom, predovšetkým je však potrebná na premenu železa na hemoglobín - krvné farbivo, potrebné pri transporte kyslíka. Kto jedáva dostatok listovej zeleniny, toho potreba medi by mohla byť pokrytá. Ak však máte často zápaly, alebo dokonca trpíte polyartritídou, mali by ste azda pomýšľať na zvýšenú spotrebu medi.

Mangán

Mangán je nepostrádateľný pre zdravé a výkonné svaly, ale aj na syntézu bielkovín a látkovú premenu tukov a uhl'ohydrátov (sacharidov). Mangán prijímame v strave, predovšetkým v čerstvej listovej zelenine, celozrnnej múke, strukovinách, cvikle a orechoch. Kto jedáva veľa mäsa a salám, potrebuje mimoriadne veľa mangánu a mal by ho ako výživový doplnok užívať denne asi 50 mikrogramov.

Molybdén

Stopový prvok molybdén je dôležitou súčasťou látkovej premeny purínu a pomáha predchádzať kĺbovým ochoreniam i dne. Molybdén sa nachádza v listovej zelenine a v celozrnných výrobkoch, ako aj v strukovinách. Denná potreba dospelého človeka je asi 100 až 150 mikrogramov.

Selén

Optimálny priebeh mnohých telesných funkcií je závislý od selénu. Selén pomáha odvrátiť srdcovocievne ochorenia, rakovinu a predčasné starnutie. Je to antioxidačná mikroživina, obsiahnutá v semenách a klíčkoch.

Síra

Síra rozhodne nie je len škodlivá (hoci má túto povest'), ale je pre nás aj nepostrádateľná pri tvorbe dôležitých vitamínov, ako je tiamín alebo biotín, ktoré sa nemôžu syntetizovať bez nej. V bioforme je dostupná v cibuli, pažitke, páre a v pivovarských kvasniciach.

Zinok

Aj zinok je nepostrádateľný pre nespočetné telesné funkcie a hrá významnú úlohu pri chorobných zmenách pokožky, pri poruchách funkcie obličiek a pečene a pri oslabení imunity. Pri zabezpečovaní potreby zinku treba pamätať na dostupnosť v bioforme. Jeho dodávateľmi pre naše telo sú mäso, vajcia a ryby; veľmi koncentrovaný sa nachádza v ustriciach. Zinok je potrebný na rast buniek, na syntézu bielkovín a na zhodnotenie vitamínu A. Pri rakovine sa vylučuje mnohonásobne väčšie množstvo zinku, a preto by sa mal v dostatočnom množstve dopĺňať. Denná potreba zinku u dospelého človeka je asi 15 miligramov a nie vždy sa dá získať obvyklou stravou.

Dýchanie, pitie a pohyb

Dýchanie znamená život. Kyslík je naša základná živina. Môžeme žiť 6 týždňov bez jedla, 6 dní bez pitia, ale ani 6 minút bez dýchania. Túto základnú živinu máme neobmedzene k dispozícii od narodenia. A napriek tomu dýchajú mnohí len toľko, aby sa nezadusili. To môže byť dôsledok faktu, že dych je úzko spätý s našimi emóciami. A keďže sme sa naučili svoje emócie potláčať, aj náš dych býva neraz trhaný.

Je všeobecne známe, že kyslík je životne dôležitý, ale už menej známe je to, že aj on nás očisťuje od prekyslenia. Už niekoľko minút hlbokého dýchania na čerstvom vzduchu v uvoľnenej polohe neutralizuje prekyslenie krvi. Príliš plytký dych však vedie ku koncentrácii oxidu uhličitého v krvi, a tým k acidóze (prekysleniu). Nedostatočné zásobovanie kyslíkom je však zodpovedné aj za nedostatok energie a predčasné starnutie. Stres a fajčenie obmedzujú prívod kyslíka. Ale aj telesná nečinnosť znižuje príjem kyslíka a znižuje kapacitu pľúc.

Pri sedavom spôsobe života vdýchne človek za minútu asi 7 litrov vzduchu. Pri prechádzke sa tento príjem zvyšuje asi na 15 litrov a už pri pomalom vytrvalostnom behu vdychujeme asi 40 litrov vzduchu.

Prechádzať sa teda nestačí. Len vytrvalostný beh alebo telesná záťaž (ako power-walking, bicyklovanie, plávanie atď.) denne aspoň 20 minút nás môžu natrvalo udržať v dobrej kondícii a zdravých. Pritom by sme sa mali aspoň raz za deň spotiť a pulz by sa mal aspoň 10 minút udržať na hodnote 130. Kratší tréning je nedostatočný, môže byť dokonca aj škodlivý.

Pri plytkom dýchaní ostáva mnoho látok v tele v podobe kyselín, lebo nie je k dispozícii dostatok kyslíka na ich spálenie. Okrem toho vedie nedostatok kyslíka v tkanivách k zvýšenej tvorbe kyselín, a tým k ďalšiemu prekysleniu. Účinne pomôcť môže to, ak človek vedome dôkladnejšie vydychuje.

Normálne sa nadýchame asi 16-krát za minútu. Pokúste sa chvíľami to zredukovať (vždy po niekoľkých minútach) asi na štyri vdychy za minútu a potom veľmi dôkladne *vydýchnite*. Keď vydýchnete (zväčša to nepredstavuje nijaký problém) tak, že máte dojem celkom prázdnych pľúc, vydržte ešte niekoľko sekúnd bez nadýchnutia a opätovne zľahka vydýchnite zvyšok vzduchu. To vám následne umožní nadýchnuť sa mimoriadne zhlboka. Potom sa na niekoľko minút dokonale uvoľnite a odpočívate. Kedykoľvek si na to spomeniete, urobte niekoľko vdychov a výdychov, pri ktorých sa skoncentrujete najmä na dôkladné *vydychovanie*. Telo sa vám za to odvdáči pokojom a prehĺbeným pocitom pohody.

Je pozoruhodné, ako telo za pomoci kyslíka produkuje energiu. Telo rozkladá stravu na glukózu, aminokyseliny a tuky. Glukóza sa zlučuje v telových bunkách s kyslíkom a pomocou celého radu biochemických reakcií vzniká adenozíntрифосфát (ATP). Pri dostatku kyslíka vzniká z molekuly glukózy 36 molekúl ATP. Ak kyslíka dosť nie je, glukóza sa fermentuje, produkuje len 2 molekuly ATP a okrem toho ešte kyselinu mliečnu, ktorá uberá svalom energiu.

Fajčenie, plytké dýchanie aj stres obmedzujú prívod kyslíka, a tým vedú k fermentácii glukózy a k možným kvasným procesom na určitých miestach tela. Pravidelná kyslíková sprcha po džogingu, plávaní, bicyklovaní, behu na lyžiach atď. zaplavuje tieto možné „kvasné oblasti“ a rozpúšťa škodliviny v nich. Jednoduchou zdravotnou profylaxiou je každodenný „zadýchavací tréning“: niekoľko minút bežať, až lapáme dych, potom 3-4 minúty počkať, kým sa dych opäť upokojí, a zopakovať to. Týmto obmedzením dychu si organizmus utvára doteraz bližšie nepreskúmané účinné látky, takzvané biogénne stimulátory. Okrem toho sa zlepši ionizácia kyslíka a zvýši sa pripravenosť buniek na jeho príjem. Každodenným opakovaním tohto tréningu je možné dosiahnuť, že bunky strácajú svoju ťažkopádnosť a vypnú sa na plný výkon.

Pre každý vek a na každú situáciu existujú vhodné druhy športu a cvikov. Zabudnutým tréningom na nabranie kyslíka je aj spev.

Ešte jedno cvičenie na lepšie dýchanie:

Ležte na chrbte, dýchajte pokojne a rovnomerne.

Obe nohy zdvihnite 30 centimetrov nad zem a chvíľu ich nechajte zodvihnuté. Hornú časť tela (trup) nadvihnite v rovnakom uhle a ruky si položte na kolena.

Aspoň minútu tak ostaňte a dýchajte celkom pokojne. Bránica ostane úplne uvoľnená, hoci brucho je napnuté. Nohy, trup a ruky položte zasa na zem a aspoň minútu uvoľnene ležte.

Rozlišujeme telesné dýchanie a bunkové dýchanie, riadené vegetatívnym nervstvom. Súčasťou bunkového dýchania je aj odtransportovanie kyseliny uhličitej krvou - patrí to k tomuto procesu tak, ako k vdychu patrí výdych. Bunkové dýchanie môže optimálne prebiehať len pri veľkej stabilite hodnoty pH v krvi. Ak je dýchanie narušené, prebiehajú aj mnohé telesné funkcie len obmedzene.

Rozhodne treba rozlišovať medzi účelovým naberaním dychu a dýchaním ako životným procesom. Vdychovanie (naberanie vzduchu či lapanie po ňom) je fyzický úkon, ktorý si môžeme uvedomovať a regulovať, kým dýchanie ako základný životný proces je samovoľné a automatické (neuviedomujeme si telesné pochody tohto procesu). Je akoby čímsi duchovným. Nie je to síce nijako exaktne dokázané, no všetko nasvedčuje tomu, že aj dýchaním sa dobíjame energiou. Môžete to hneď aj zažiť, keď na dych a energiu skoncentrujete pozornosť. Človek si môže okamžite uvedomiť zmenenú kvalitu svojho dýchania.

V nasledujúcej pasáži vám priblížime čínske cvičenie, ktorým sa dýchanie výrazne skvalitní.

Lao-c' a jeho teória dýchania („druhý vietor“)

Cvičenie naplňajúce taoistický princíp dýchania, zodpovedajúci učeniu veľkého čínskeho filozofa zo 4. storočia pred n. l., tvoria len dve vdychnutia. Tak ako každé dychové cvičenie, aj toto sa začína vydýchaním. Keď sa dôkladne vydýchate, raz sa veľmi hlboko nadýchnete, potom tento vzduch vydychujete takmer zavretými ústami aspoň v 30 malých prerývaných dávkach, a následne sa zasa hlboko nadýchnete. Tým je cvičenie ukončené; opakovanie nielenže neprináša nijaký ďalší efekt, ale mohlo by dokonca aj potlačiť ten dosiahnutý. Toto cvičenie možno opakovať najskôr po hodine, ešte lepšie po dvoch hodinách.

Na začiatku vám vzduch nebude stačiť na 30 krátkych výdychov, ale nácvikom sa váš nádych prehĺbi a nebude vám robiť problém dokonca ani 40 až 50 krátkych výdychov. Pritom môžete vydávať krátky zvuk, napr. ako deti, keď sa hrajú na vláčik (š-š-š); vy to však praktizujte s hláskou f (teda: f-f-f).

Účinok tohto cviku sa prejaví ako okamžitá duševná sviežosť. To je veľmi dôležité, ak má človek pred sebou nejaké závažné rozhodnutie. Veľmi často po takomto cvičení zistí, že sa vlastne nie je o čom rozhodovať, lebo zrazu je celkom jasné, čo treba urobiť. Cvičenie je prospešné napríklad aj vtedy, keď je človek napr. na dlhej porade a začne byť nesústredený alebo unavený. Dá sa praktizovať aj v prítomnosti druhých ľudí, a pritom úplne nenápadne, bez toho, že by tým človek vzbudil pozornosť. Cvičiaci však chytí druhý dych („druhý vietor“) a hodinu-dve sa môže opäť naplno sústrediť.

Prirodzené plné dýchanie

*Kto sa živí vzduchom,
žiari ako boh a dlho žije.
Konfucius (551 - 479 pred n. l.)*

Ide vlastne o celkom obyčajné dôkladné dýchanie, nezvyklo nám znejú len predstavy, ktoré ho sprevádzajú. Predstavy, ktorými sú opísané jednotlivé kroky, sú vyjadrením pocitov, nie reality.

Pritom však aj predstavy, aj dýchanie sú v skutočnosti celkom jednoduché:

Urobte niekoľko dychov len ľavým pľúcny m lalokom. Uvidíte, že to ide bez problémov.

Po niekoľkých takýchto vdychoch dýchajte obdobne len pravým pľúcny m lalokom.

Po niekoľkých ďalších vdychoch dýchajte oboma pľúcny m lalokmi súčasne. Síce to znie tak, akoby šlo o čosi celkom bežné, no v situácii, keď si to človek uvedomuje, cíti zjavný rozdiel.

Teraz urobte niekoľko vdychov kolmo dolu - tak hlboko, ako len môžete, až nadobudnete pocit, že vdychujete až do panvového dna. Samozrejme, fyziologicky nič také nie je možné, energeticky to však ako predstava funguje - a tak to aj pocítite.

Potom urobte niekoľko vdychov kolmo nahor, akoby ste vdychovali až do hlavy; pritom pocítite zdanlivo aj závan vzduchu v hlave.

A teraz vdýchnite kolmo dolu a nahor - súčasne oboma smermi - do takej hĺbky aj výšky, ako len môžete, teda až po sed a nahor až nad hlavu. Uvedomte si pritom mimoriadnu energetickú kvalitu svojho dýchania.

Potom urobte niekoľko vdychov dopredu a dozadu - tak ďaleko, ako len dokážete. A potom na obe strany súčasne, pokiaľ to len ide.

A teraz dýchajte od stredu na všetky strany súčasne - opäť tak ďaleko, ako je to len možné. Dýchajte tak, aby ste mali pocit, že dýchate vysoko nad svoje telo do celého energetického poľa, ktoré predstavujete. Dýchajte ako toto energetické pole a pritom vedome precit'ujte nezvyklú energetickú kvalitu svojho dýchania. Tento spôsob dýchania zmení vaše vedomie a takto dýchať by ste mali *vždy*, keď sa vám žiada.

Toto prirodzené plné dýchanie prináša telu veľa výhod, nielen optimálne zásobovanie kyslíkom, ale aj zlepšenie energetickej kvality dýchania. Predovšetkým však optimálne očisťuje od prekyslenia telo, a to pri *každom* vdychu.

Pri tomto prirodzenom plnom dýchaní v spojení so zdravou výživou a dostatkom pohybu človek aj spontánne chudne a v pomerne krátkom čase dosiahne svoju „ideálnu hmotnosť“, ktorú si potom dokonca bez námahy aj udrží. K tomu patria aj ďalšie podmienky: dostatok času na jedlo, dôkladne prežúvanie a vychutnanie jedla. Čím nižšiu má človek hmotnosť, tým viac energie bude mať, aby aktívne formoval svoj život a pozitívne ho menil.

Mimochodom, takýmto dýchaním sa optimalizuje aj trávenie - a predovšetkým vtedy, keď človek denne pije dostatok tekutín. Nie je správne čakať až na smäd, piť treba čo najčastejšie a nezabúdať na to. Najlepšie je mať vždy fľašu s vodou na dosah.

Voda je život

Vždy by sme sa mali piť vodu s vysokou energetickou hodnotou. Voda je síce život, ale nie je voda ako voda a naše bunky potrebujú vodu najvyššej kvality. Voda tvorí takzvané klastre (komplexné viacatómové zlúčeniny), obsahujúce určitú energetickú informáciu. Vďaka tomu je voda nosičom energie a informácií č. 1. Táto energia a tieto informácie sú tým najdôležitejším, čo voda v sebe má. Energia a informácie, ktoré prijímame pitím vody, do značnej miery rozhodujú o našom zdravotnom stave.

Voda je však aj ideálny transportný prostriedok, ktorým sa živiny v našom tele dostávajú až k jednotlivým bunkám. Na spiatočnej ceste sa prepravujú nestrávené splodiny látkovej premeny a oxid uhličitý s vodou v lymfe a v krvi k vylučovacím orgánom obličkám, pľúcam a pokožke, kde telo zasa opúšťajú ako moč, vydychovaný vzduch a pot.

Voda je aj ochladzujúci prostriedok v našom tele, lebo pri zvýšenej teplote sa odparuje cez pokožku: potíme sa a odovzdávame prebytočné teplo do okolia. A keď tým hladina vody v tele klesne, dostaneme smäd, čo je signál tela, že zásoby vody treba doplniť.

Voda však reaguje aj ako elektrický dipól na elektromagnetické vlnenie. Svojím vibrovaním mení vlastnú štruktúru.

Voda ako nosič energie a informácií ovplyvňuje a mení celé naše telo až po poslednú bunku. Vďaka tomu sa môže stať škodlivinou alebo liečivom. Úpravou pitnej vody sa síce odstráni väčšina

škodlivín, ale nie uložená škodlivá informácia. Vibrácie škodlivé zdraviu zostávajú neoddeliteľnou súčasťou vody.

Tri faktory pôsobenia vody

- chemické zloženie
- uložená energetická vibrácia
- informácia v nej obsiahnutá, ktorú voda odovzdáva všetkému, s čím prichádza do styku.

Všetky tri uvedené faktory majú rozhodujúci vplyv na acidobázickú rovnováhu nášho tela. Elektromagnetický náboj vody je ovplyvnený a pozmenený nielen elektromagnetickými poľami, ktoré šíria televízory, počítače a mikrovlnky, ale aj toxínmi zo životného prostredia a zaťaženu alebo ožiarenou (rádioaktívnou) potravou. Choroba a staroba idú ruka v ruku a súvisia s oslabením elektrického potenciálu tekutín v našom tele, predovšetkým vody obsiahnutej v bunkách. Túto zvláštnu vlastnosť vody ako energetického nosiča vedecky potvrdil aj spektroskopický výskum. Ukazuje sa, že voda by mohla byť naším najdôležitejším liečivom.

Vodu nemožno nahradiť inými nápojmi. Mlieko totiž *nie je* nápoj, ale potravina. Keď človek pije mlieko, jeho telo k nemu potrebuje ešte aj rovnaké množstvo vody. Kto pije malinovku alebo nápoje typu kokakoly, prijíma tým zbytočné veľa joulov (kalórií), lebo liter malinovky obsahuje až do 105 gramov cukru. Liter plnotučného mlieka obsahuje 38 gramov tuku - to je toľko joulov (kalórií), koľko sa spáli až za tri a pol hodiny chôdze.

V starobe sa znižuje pocit smädu, ba môže sa aj úplne stratiť. Tým môže nastať vysychanie bunkovej tekutiny. Obsah vody v bunkách je normálne asi 60 až 70 %. Ak klesne pod 50 %, životné procesy ochabnú, často nezvratne. V dôsledku prinízkeho obsahu vody v bunke sa toxíny už dostatočne nevyučujú, bunka predčasne starne, a tým starne aj celé telo. Preto by si človek nemal dopustiť, aby to so stratou vody v jeho bunkách zašlo až tak ďaleko.

To všetko ukazuje, aká dôležitá je voda pre fungovanie celého organizmu - kvantitatívne, no predovšetkým kvalitatívne. Náš život je absolútne nemysliteľný bez vody. Ak je voda čoraz viac kontaminovaná kyselinami, telo napokon nemôže prežiť. Dôsledkom toho je predčasné starnutie, zavinené choroby a skorá smrť.

V našej oblasti mierneho klimatického pásma vylúči dospelý človek denne močom, potom, stolicou a dýchaním asi 2,4 litra vody, ktorá sa musí bezpodmienečne nahradiť. Časť jej prijímame aj v strave, prevažnú časť však v nápojoch. A tu je rozhodujúce to, čo pijeme, lebo len živá voda udrží telo zdravé. Voda obsahujúca energiu ju odovzdáva telu a okrem toho prenáša svoje liečivé vibrácie na telové tekutiny. Tým sa zlepši tekutosť krvi a odbremení sa srdce. Takáto živá voda je skutočnou *živinou*.

Nezabúdajte piť

Ak stále primálo pijete (a týka sa to najmä starších ľudí), stáva sa vaša krv hustou a viskóznou. Potom však už nemôže prechádzať jemnými vlásoknicami, takže celé oblasti tela už nie sú dostatočne zásobované kyslíkom. Ani likvidácia splodín už nemôže optimálne fungovať, a tak sa telo čím ďalej tým viac znečisťuje.

Pri pití treba však veľmi dbať na kvalitu nápoja. Pite, ak je to možné, len mimoriadne dobrú vodu, lebo aj kyselina uhličitá je tiež len kyselina, ktorú bude treba z tela následne odstrániť.

Takmer všetko, čo pijeme, je kyslé. Nápoje obsahujúce oxid uhličitý majú hodnotu pH 2, pomarančová šťava 2,2, alkoholické nápoje asi 3,5, ba aj „normálna“ voda z vodovodu má pH 4,5.

Najobľúbenejší nápoj väčšiny ľudí je káva, ktorá tiež veľmi prekysľuje, takže pre prekysleného človeka je priam jedom. Čaj je trochu lepší; najlepší je, samozrejme, nedochucovaný zelený čaj, ktorý by sme si - popri vode - mali urobiť svojím základným nápojom. A mali by ste si vybrať druh s nízkym podielom kofeínu.

Acidóza - masová choroba

V prekyslených oblastiach tela prichádza často náhle ku kolapsu zásobovania.

Náhlosť tohto deja je priamy dôsledok acidózovej stuhnutosti červených krviniek - erytrocytov; stav sa ľudove označuje výrazom „hustá krv“. Erytrocyty prepravujú do tkanív kyslík, ktorý je nevyhnutný pre život. Majú diskovitý tvar, a hoci majú priemer asi 7,5 mikrometra (μm), môžu pretekať kapilármi, ktoré majú priemer len 3 až 4 μm , ba môžu prechádzať aj krátkymi úžinami s priemerom 2 μm . Za to vďaka svojej elastickej štruktúre. Kyselinová záťaž spôsobuje ich čoraz nižšiu pružnosť a deformovanie, až v istom okamihu úplne stuhnú, a tým celkom upchajú kapiláry. Tento proces sa dá porovnať s chladnou vodou, ktorá tiež v jednom okamihu náhle stuhne na ľad a stane sa tuhú, teda už nie je schopná tečť.

Keď tuhnúce erytrocyty stratia svoju pružnosť, a tým aj svoju tekutosť, nemôžu ani prijímať dostatočné množstvo kyslíka a nastáva „vnútorná dýchavičnosť“ (dyspnoe). V dôsledku anaeróbného kvasenia sa zosilňuje lokálna acidóza a aj postihnuté bunky tuhnú, takže svoju látkovú premenu môžu uskutočňovať len nedostatočne. Tým nastáva prekyslenie aj vnútri buniek a dochádza k poškodeniu bunkových jadier.

Je to mechanizmus, ktorý sa sám stupňuje. Pomalé prekyslenie tkaniva vedie k narastajúcemu zhutňovaniu erytrocytov, ktoré v dôsledku toho prepravujú čoraz menej kyslíka, a keďže nemôžu prechádzať cez cievy zúženiny, upchávajú ich. Toto upchatie vedie k silnejšiemu prekysleniu, ktorým sa ešte viac zosilňuje tuhnutie erytrocytov. Je to bludný kruh, ktorý by sa dal ľahko zastaviť a zvrátiť, ale ak sa neodhalí, môže viesť až k mŕtvici alebo k srdcovému infarktu. Funkcie nevyhnutné pre život sa potom stávajú čoraz úspornejšími, a to práve tam, kde by sa mali zvlášť zintenzívniť. Jedného dňa je potom nedostatočné zásobenie také veľké, že nastane čiastočné odumretie tkaniva (nekróza).

Výraz „infarkt“ (doslova značí „upchatie“) vystihuje tento stav presne. Či je tento proces zvrátiteľný, to závisí od rozsahu postihnutých kapilár a od celkového trvania stavu. Keď nastane bunková smrť (nekróza), proces je nezvratný a už nepomôže ani dostatočný prísun zásad. Ale ak tkanivo nie je poškodené trvalo, náprava je možná: tak ako sa pri zohrievaní ľadu voda opäť stáva tekutou, aj zhutnenie erytrocytov sa pri dostatočnom prísune zásad znova odstráni, krvinky začnú opäť tečť, prepravujú zasa dostatok kyslíka a tkanivo sa môže spamätať.

Potom by sa mali zlepšiť procesy látkovej premeny v mozgu a srdci natoľko, že aj prípadné ďalšie vrcholné záťaže už nepovedú k vykoľajeniu orgánov a tieto budú schopné plniť svoju funkciu za každých okolností.

Uvedomme si to: posun acidobázickej rovnováhy smerom ku kyslým hodnotám, čo je dnes už takmer normálne, zabíja nielen ľudské bunky, ale *všetok* život.

Nie je náhoda, že podiel tekutín v našom tele je taký vysoký. Veď každá bunka je viazaná na určité miesto v ňom, nemôže si teda ani sama ísť po potravu, ani niekam odniesť svoj odpad. Tieto úlohy spĺňajú telové tekutiny. Sú pre bunky tým, čím je pôda pre rastliny. Od zloženia telových tekutín závisí prežitie našich buniek, lebo ak sú tieto telové tekutiny zaťažené kyselinami, alebo dokonca prekyslené, nemôžu plniť svoju funkciu. Čím väčšia je odchýlka, tým závažnejšia je porucha alebo choroba, ktorá nasleduje.

Pôsobenie kyseliny poškodzuje naše telo trojako:

1. demineralizáciou (úbytkom minerálnych látok), spôsobujúcou lámavosť kostí, krehkosť ciev, osteoporózu, srdcový infarkt a tzv. mozgovú príhodu;
2. ukladaním látok, ktoré by sa mali vylúčiť;
3. stratou prirodzenej imunity voči infekčným chorobám.

Prvá oblasť

Najčastejším následkom demineralizácie v dôsledku prekyslenia je zubný kaz. Nie je to choroba,

ale len dôsledok, bezprostredné mechanické poškodenie kyselinou. Ďalším následkom, a s oveľa horšími účinkami, je poškodenie ciev. Jeho následky sú: srdcový infarkt, mozgová porážka, hemoroidy, kŕčové žily a vredy predkolenia.

Ďalším nebezpečným následkom prekyslenia je osteoporóza, spôsobujúca starecké zlomeniny kostí, slabinovú prietrž a poškodenia platničiek. To všetko nie sú choroby v pravom zmysle slova, ale len následné poškodenia po demineralizácii vplyvom prekyslenia.

Druhá oblasť

Sem patria všetky choroby spôsobené usadeninami, ako reuma, dna, artritída, ukladanie kamienkov, ale aj preťaženie obličiek s takými následkami, ako poruchy krvného obehu, poškodenie zraku a sluchu, očný zákal a artérioskleróza s jej konečnými štádiami - srdcovým infarktom a mŕtvicou.

Tretia oblasť

Sem patria všetky infekčné choroby - od obyčajného prechladnutia až po smrteľnú infekciu. Ani toto často nie sú v pravom slova zmysle ochorenia, ale ľahko odvrátiteľné následky prekyslenia tela so všetkými následnými javmi. Overiť si to môže každý sám - tým, že svoje telo dôkladne očistí od prekyslenia a udrží v acidobázickej neutrálnom stave. Pozitívne výsledky sú obrovské a trvalé.

Každý posun acidobázickej rovnováhy, či už smerom k zásadám, alebo smerom ku kyselinám, predstavuje neustále silnejúcu záťaž pre naše zdravie, až po spomínané organické poškodenie. Naše dnešné stravovacie návyky a náš moderný spôsob života ničia túto rovnováhu. Treba preto v záujme jej obnovenia urobiť všetko, čo sa len dá. Telo *musí* neutralizovať nadbytočné kyseliny tvorbou bázických zlúčenín. To sa mu môže podariť, len ak má k dispozícii dostatok zásad.

Ak sa pri pokročilom kyselinovom zaťažení spotrebujú posledné rezervy zásad, telo sa pokúša umiestniť nadbytočné kyseliny ako odpadovú skládku v tkanive. Vedie to k tomu, že telo napučne, lebo sa pokúša zriediť tieto uložené splodiny zadržanými tekutinami.

To však len zvyhodňuje ďalší postup acidózy, čo sa prejaví kandidózou, ochorením spôsobeným kvasinkou *Candida albicans*, pričom sa toxínmi z jej látkovej premeny poškodí pečeň a mozog.

Prekyslením sú zjavne poškodené všetky orgány, tkanivá a systémy organizmu, takže cieľovým očistením od prekyslenia sa neraz dosiahne prekvapujúce zlepšenie.

Vegetatívna acidóza

Veľmi rozšíreným následkom prekyslenia tela je „vegetatívna acidóza“, ochorenie, ktoré sa zväčša ani neberie príliš vážne. Prejavuje sa hyperaktivitou, ba až uštvanosťou, aj keď na to nejestvuje nijaká vonkajšia príčina. Telo pritom reaguje ako motor auta, pri voľnobehu nastavený na veľmi vysoké obrátky, spotrebúvajúci veľa energie bez toho, že by podal nejaký výkon. Postihnutí bývajú unavení, sú pomerne málo výkonní, zároveň však nenachádzajú pokoj a ťažko zaspávajú. K tomu sa pridružujú ešte aj neustále mierne bolesti hlavy a znížená stresová tolerancia. Väčšinu srdcových infarktov u manažérov nespôsobuje stres, ale prekyslenie tela. Teda nielen lesy, no aj ľudia zomierajú na prekyslenie.

Ak telo dostáva priveľa bielkovín, začne byť preťažené produktmi látkovej premeny, lebo môže vylučovať močovinu a kyselinu močovú len veľmi obmedzene. Kyselina močová vzniká spracovaním bielkovín - pritom je úplne jedno, či ide o bielkoviny živočíšne, alebo rastlinné. Nadbytok kyseliny musí niekde v tele „usklaďniť“. Má to množstvo negatívnych následkov, najmä tvorbu kameňov v obličkách, mechúre, žlčníku atď. Počet ľudí, ktorí majú vo svojom tele zbierku kameňov, je oveľa väčší, ako sa navonok zdá. Pri týchto procesoch býva neustále preťažená aj pečeň, ktorá v dôsledku toho nemôže plniť svoje úlohy v celej ich škále.

Najmä pri hladovkových (redukčných, pôstnych) kúrach treba dbať na starostlivé očistenie od prekyslenia, lebo chudnutím sa uvoľňuje veľa kyseliny. Ak sa všetka kyselina nemôže neutralizovať (čiže ak nie je k dispozícii dostatok zásad), nastáva samo otrava tela. A mimochodom: deti odmietajú jedlo často len preto, lebo ich telo je už prekyslené.

Fajčenie - veľký problém pri očiste od kyselín

Štatistika hovorí jasnou rečou: fajčiari žijú v priemere o osem rokov kratšie ako nefajčiari, vôbec už nehovoriac o mnohorakých zdravotných ťažkostiach. Veď dôležité je nielen to, ako dlho človek žije, ale aj to, do akej miery plnohodnotne žije - či je zdravý, ako sa cíti a či si svoj život môže naozaj užívať. Fajčiari platia privysokú cenu za svoju záľubu. Fajčenie výrazne sťažuje zásobovanie tela kyslíkom, lebo oxid uhoľnatý obsiahnutý v tabakovom dyme je schopný riadne zablokovať červené krvinky. Zvyšuje krvný tlak, zhoršuje tekutosť krvi, brzdí tvorbu zásad v žalúdku a podporuje osteoporózu. Vo všeobecnosti znižuje prirodzené vylučovanie kyseliny pľúcami a povážlivo zosilňuje záťaž tela kyselinou. Mnohé rakovinové ochorenia sú dokázateľne podmienené fajčením. Je teda dosť dôvodov na to, aby ten, kto to so svojou očistou od kyselín myslí vážne, s fajčením čo najrýchlejšie skoncoval.

Zhrnutie: Prečo je prekyslenie tela také nebezpečné

1. Vinou acidózovej stuhnutosti červené krvinky už nemôžu prechádzať cez jemné kapiláry a patričné tkanivo už nie je zásobované krvou. To môže viesť k srdcovému infarktu a k mozgovej porážke.
2. Bunky sú doslova odkázané na neutrálnu telovú tekutinu ako transportný prostriedok, pretože samy si nemôžu ani ísť po potravu, ani odstrániť niekam svoj odpad.
3. Demineralizácia tela ako následok prekyslenia vedie k lámavosti kostí a porušiteľnosti ciev.
4. Ukladanie toxínov v tkanivách dovoľuje vznik mnohých „skládok nebezpečného odpadu“, ktoré zaťažujú telo.
5. Prekyslením strácame svoju prirodzenú imunitu voči infekčným chorobám.
6. Zadržané toxické látky podporujú vznik kandidózy, pričom toxínmi vzniknutými pri látkovej premene kvasinky *Candida albicans* sa poškodzuje aj pečeň a mozog.
7. Prekyslením vzniká aj „vegetatívna acidóza“, ktorá má za následok vystresovanosť, rýchlú unaviteľnosť a pokles výkonnosti.
8. Pri hladovkových kúrach sa môžu náhle uvoľňovať toxíny uložené v tkanivách, čo vedie k samootrave tela, niekedy až smrteľnej.

Kedy sa dostaví úspech?

Sotva pri niektorej kúre pocítite účinky tak rýchlo ako pri očiste od prekyslenia, spojenej so zdravou výživou a dostatočným pohybom. Už po dvoch hodinách je úspech merateľný - hodnota pH moču je v norme, aj keď spočiatku nie nadsť (to je možné jedine vtedy, ak sa telu pomáha pravidelne). Už po niekoľkých dňoch budete lepšie spať, pričom vám však bude stačiť podstatne menej spánku ako predtým, lebo odpadne kyselinová záťaž. Ak si navyknete každé ráno pred raňajkami na polhodinu chôdze („power walking“), pocítite blahodarné účinky už po prvom raze. Vaša duševná čulosť bude stále vzrastať a váš celkový zdravotný stav sa zlepší, poruchy krvného obehu a tlak v hlave zmiznú, imunitný systém sa posilní, prestanú sa tvoriť nové zubné kazy, každá liečba sa výrazne zrýchli atď.

Najlepšie urobíte, ak začnete hneď teraz. A svoj nový život si užívajte plnými dúškami!

Čo je choroba?

Už Budha povedal:
„Choroba je vlastne prejav uzdravovania.“

Byť chorý značí nebyť v harmónii so sebou a so svojím životom. Je to teda forma disharmónie. To sa týka oblasti mentálnej, duševnej aj telesnej. Choroba sa prejavuje v mnohých sférach: v povolání, v partnerskom vzťahu, v hospodárení, ako aj v duchovnom vývoji. Ochorenie zasahuje celého človeka.

Na fyzickej úrovni sa choroba často začína prekyslením a s tým súvisiacim zanesením organizmu odpadovými produktmi, ako aj vyčerpaním životne dôležitých skladov minerálnych látok v tele.

Záťaž kyselinou máva človek niekedy priam vpísanú do tváre. Dá sa poznať na očných vačkoch, starobných ťakoch, poruchách prekrvenia, na vypadávaní vlasov, bledej a vráskavej pokožke, edémoch, krvácajúcich ďasnách a uvoľnených zuboch.

Choroba sama je vlastne len posledným článkom v dlhom reťazci neznalosti, falošného vedomia a z toho vyplývajúceho nezodpovedného správania. Zjavný symptóm je len konečným výsledkom tohto procesu. Medicína sa, žiaľ, zaoberá len týmto posledným článkom, ide už vlastne len o podporu organizmu pri jeho úsilí prekonať chorobu.

Na začiatku však býva neraz len jedna príčina. Tá tkvie vo vedomí a je zjavná v správaní. Určité nežiaduce správanie vedie k disharmóniám v tele. Keď sa teda táto príčina neodhalí a neodstráni, nastane "núdzová situácia". Núdzová situácia často vzniká z nadbytku škodlivín (napr. tukov, cukrov či

Tri veľké oblasti ochorení s mnohorakými následnými javmi

Ochorenia z nedostatku minerálnych látok:

artérioskleróza, problémy s platničkami, vrásky, vypadávanie vlasov, zubný kaz, kŕčové žily, slabinová prietrž, osteoporóza, paradentóza

Ochorenia z nedostatočného vylučovania:

akné, alergie, hnisavé mandle, ekzémy, vredy, potenie nôh, neurodermatitída, vred predkolenia, psoriáza, zubný plak

Ochorenia z usadzovania:

starobné ťaky, artérioskleróza, artróza, kamene v mechúre, žľzníkové kamene, dna, obličkové kamene, mozgová príhoda, zubný kameň

bielkovín) a nedostatku látok prospešných, pre telo nevyhnutných (vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov). Neraz ide aj o príčinu vyplývajúcu z vnútorného nevyriešeného konfliktu (človek čosi odmieta, no zároveň aj akceptuje), ktorého pozadím je nenaplnená túžba, frustrácia alebo nesprávny duševný vývoj.

Všeobecné symptómy pri chorobách podmienených kyselinami

- nedostatok energie a stála únava
- apatia a znížená výkonnosť
- ťažké údy alebo bolesti svalov
- náhla únava po jedle
- precitlivosť na chlad a nepríjemný pocit chladu v tele
- výrazný pokles hmotnosti alebo priberanie
- oslabená odolnosť
- zvýšený sklon k infekciám
- časté choroby z prechladnutia
- oslabená schopnosť regenerácie organizmu
- spomalené hojenie rán
- extrémne dlhé zotavovanie
- poruchy prekrvenia
- neustále studené končatiny

Všetky tieto disharmónie vytvárajú predpoklady na núdzový stav tela, v ktorom môžu získať prevahu vírusy, baktérie, huby a parazity, skrátka: infekcia. Núdzový stav sa zhoršuje ešte energetickými záťažami vlnami šíriacimi sa ovzduším, najmä elektromagnetickým smogom. Podieľajú sa na tom počítače, mobilné telefóny, mikrovlnky a pod.

Vplyvom tohto všetkého sa zosilňuje prekyslenie tela spôsobené stravou a tým podmienené vyprázdňovanie dôležitých zásobární minerálnych látok potrebných na neutralizáciu kyselín. U veľkého počtu mužov sa to dosť zavčasu prejaví plešatením - keďže pokožka hlavy je najdostupnejšou zásobárňou minerálnych látok, odčerpávajú sa z nej ako z prvej.

U ženy v plodnom období má vypadávanie vlasov len regeneračnú úlohu, a ak je zvýšené, ide o chorobný prejav alebo o dôsledok neprirodzenej záťaže (stres, chemoterapia), teda nie o regulárne odbúravanie minerálov. Ženský organizmus sa totiž nepokúša z rezervných zásob minerálov okamžite neutralizovať splodinové kyseliny, ale si ich dočasne „zaparkuje“ v tele - do najbližšej menštruácie, ktorou ich vyplaví. Týmto parkoviskami sú krv, lymfa a placenta, a keď sú tieto skládky plné, nasleduje ukladanie v stehnách, ramenách a bokoch. To sa navonok neraz prejaví ako celulitída.

Ako už vieme, splodiny predstavujú kyseliny, ktoré neutralizovalo telo zlúčením s nejakým minerálom, čím vznikla kyslá soľ, ktorá sa musí deponovať v tele. Kyseliny vznikajú prevažne kyslou potravou, ale aj kvasením v tenkom čreve, keď denaturované sacharidy vytvoria alkohol, pričom sa tvoria záťažové plyny. Ak odpadový produkt ostane pridlho v hrubom čreve, hnije v ňom a vznikne zápcha.

Skutočná choroba je neznalosť a z toho vyplývajúce chybné správanie. Len jeho odhalením sa môže začať skutočné liečenie. Ak sa vylietci vedomie a správanie, núdzový stav v tele vôbec nenastane, a tým ani nevznikne nijaký symptóm.

Hnisavé mandle, ekzémy alebo vred predkolenia nie sú teda ani tak choroby, ako skôr zmysluplné a nevyhnutné svojpomocné opatrenia tela na prekonanie existujúceho núdzového stavu. Tieto svojpomocné opatrenia je možné účinne podporiť pravidelnou 20-minútovou rannou ajurvédskou olejovou kúrou (produktom *Ölziebkur*; pozri poznámku na s. 90), odbremeňujúcou a mobilizujúcou imunitný systém.

Čo je liečenie?

Liečenie je znovunastolovanie dokonalého pocitu pohody a skutočného zdravia na všetkých úrovniach. Skutočné zdravie je viac ako neprítomnosť choroby, je to vitalita a radosť zo života. Veľmi často je preto nevyhnutné odstrániť príčinu (neraz ňou je prebytok alebo nedostatok niečoho) a jej následky. Právě vyliečenie spočíva v pochopení symptómu ako „posolstva tela“ a jeho pokusu o samoliečbu.

Každá choroba je prejavom snahy urobiť niečo „zdravé“ pre organizmus. Preto organizmus istými čistiacimi opatreniami oslobodzuje od toxínov alebo vytvorí taký veľký tlak utrpením, že človek sám *musí* hľadať východisko z neúnosnej situácie. Je však úplne jedno, ktorá cesta sa zvolí a či vždy dovedie človeka na správnu cestu. To, do akej miery musíme pocítiť utrpenie, závisí aj od toho, nakoľko vieme pochopiť situáciu ako následky vlastného negatívneho myslenia a konania: nedostatočného pohybu, plytkého dychu, nesprávnej výživy atď. Telo je samočistiaci a samoregulačný systém, ktorý sa vie aj sám vyliečiť, ak mu v tom neprekážame. Len 3 % ľudí zomierajú na stareckú slabosť (starobu), zvyšných 97 % zomiera na nesprávny spôsob života, veľmi často na samovraždu nožom a vidličkou.

Vo svojej liečiteľskej praxi som veľmi rýchlo zistil, že každá terapia, ktorá je zameraná len na potlačenie vonkajších symptómov, robí ľudí ešte nezdravšími, namiesto toho, aby ich uzdravila. Potlačená choroba po nedlhom čase opäť prepukne, neraz v ťažšej forme, alebo nastúpi iná choroba, ťažšia. Človek pritom stráca radosť zo života, vieru v zmysel života aj v bohatstvo duše. A tak ostane len smutný zvyšok toho, čo podľa pôvodného naprogramovania malo byť. Liečba - a je celkom jedno, akou formou sa uskutočňuje - je v podstate vždy samoliečbou. *Najlepší terapeut i najdrahší liek môžu vždy len zaktivizovať samoliečiacie sily.*

Liečenie by malo byť vždy komplexné, to znamená, že by sa malo týkať tela ako celku, teda vrátane mysle a duše; nikdy by nemalo byť zamerané proti prejavom choroby, ale na komplexné vyliečenie. Liečiť sa možno začať rozličnými spôsobmi: rozhovorom o príčinách a význame choroby (pritom by sme si nemali zamieňať príčinu a spúšťač choroby), liekmi (ak biologickou cestou podporujú prirodzené samoliečiacie sily človeka) alebo účinnou očistou od kyseliny, t. j. detoxikáciou tela, spojenou s následnou remineralizáciou, sledujúcou opätovné naplnenie vyprázdnených skladov minerálnych látok.

Je veľa ciest vyliečenia a telo si hľadá vždy tú najlepšiu a najschodnejšiu. Je povďačné, ak sa mu otvorí najlepšia cesta - cesta pochopenia. Potom môže nastať vyliečenie uvedomením a poznaním, takže telo už nepotrebuje chorobu na to, aby mu nanucovala určitý symptóm, ktorým mu signalizuje, že sa má vyrovnáť s niektorými problémami svojho spôsobu života. Každým liečením symptómov znova klameme sami seba. Nie div, že je čoraz viac ľudí neustále chorých. Prieskumy ukazujú, že len veľmi málo Stredoeurópanov možno pokladať za celkom zdravých (v Nemecku je to napr. iba 6 % občanov). Ak si však uvedomíme, že aj z nich aspoň polovica má signály o existujúcich poruchách, ibaže ich ešte nevníma ako akútne, vyjde nám, že len 3 % ľudí sú naozaj zdravé. Je to hrozivý výsledok, a pritom nik ho neberie na vedomie. Čoraz tvrdošijnejšie zľahčujeme informácie o svojom nenáležitom správaní, len aby sme potom mohli pokračovať rovnako nesprávne ďalej. Kedykoľvek nás nové choroby chcú donútiť, aby sme konečne robili to, čo je správne, sťažujeme sa a reptáme. *Choroba je často prejavom vnútorného rozporu človeka žijúceho v klamstve.* Vnútorné utrpenie sa prelína s manifestnými znakmi telesnej nevyrovnanosti. Choroba však nie je vždy len znakom disharmónie. Môže byť aj priateľom, ktorý človeku pomáha urobiť ďalší krok v jeho vývoji. *Choroba teda môže byť aj podnetom zmeniť vývoj a pustiť sa novým smerom.* Bez uvedeného podnetu by zrejme k zvratu nedošlo.

Cesta k vyliečeniu je v podstate vždy rovnaká. Tkvie v spoznaní toho, v čom človek robí chybu, a v jej následnom odstránení. Musíme sa zbaviť neznalosti aj ľahostajnosti, musíme to urobiť informáciami a pochopením, a tým sa môžeme vyhnúť núdzovému stavu tela, takže nijaký symptóm sa nebude musieť prejaviť. Omyl a nesprávny postoj vedú k vybočeniu zo správnej cesty a k disharmónií, ktorá nakoniec vyjde najavo a stane sa „citelnou“ prostredníctvom symptómu,

takže sa vecou nakoniec *musíme* zaoberať. Len čo sa omyl odstráni a ustúpi nesprávny postoj, človek už chorobu nepotrebuje a ona zmizne sama od seba - tak, ako prišla.

Celý obsah vedomia nachádza svoj výraz v telesných prejavoch. A naopak. A tak sa nakoniec všetko prejaví v telesnej oblasti ako určitý symptóm. To, čo cítime, nie je choroba, ale tento symptóm, vonkajší prejav určitého stavu. No pretože každý symptóm je istým posolstvom, nemôže byť rozumné potláčať posolstvá bez toho, že by sme ich pochopili a akceptovali. Porozumieť posolstvu symptómu a poslúchnuť ho je skutočný kľúč k vyliečeniu človeka. Vedomie zákonite sprevádza život človeka, to znamená, že nie je vyradené z hry ani vtedy, keď je človek chorý. A vedomie premieta svoj stav do tela, aby ho dalo najavo. Preto ne jeden telesný prejav je vlastne zviditeľneným stavom vedomia.

Musíme si však položiť otázku: Ako to, že napriek výtobytkom modernej medicíny so všetkými jej progresívnymi diagnostickými a terapeutickými možnosťami ani chorých nie je menej, ani terapie nie sú jednoduchšie, ba ani náklady na liečenie sa neznižujú?

Je to tým, že každé vyššie poznanie nastoľuje aj vyššiu otázku a vyššiu požiadavku. V tomto prípade sa ako vyššia požiadavka nastoľuje potreba preniknúť do hlbšieho zmyslu choroby a vyrovnáť sa s ním. Poznanie priebehu choroby je verný odraz pokroku v našom prenikaní do podstaty. A spôsob liečenia každého ochorenia je prejavom toho, koľko toho o ňom vieme.

Na základe týchto súvislostí zistíme, že ani takzvané náhle príhody zväčša nepostihujú človeka z ničoho nič, ale že prichádzajú až vtedy, keď si nevšíma miernejšie výstrahy. Keby človek už nemohol ochorieť, bola by to preň tá najťažšia možná choroba, lebo potom by zostal bez informácie o svojom nesprávnom konaní a nemal by možnosť niečo zmeniť.

Vyliečenie nejakej choroby sa preto nemôže uskutočniť púhym odstránením symptómu, ako to by si

Liečba je vyrovnávanie

nedostatočné zásobenie	➔	prechodné nadmerné zásobenie
nadmerné zásobenie	➔	prechodné nedostatočné zásobenie
otrava	➔	detoxikácia
prekyslenie	➔	očista od kyseliny
úbytok minerálov (demineralizácia)	➔	dodanie minerálov (remineralizácia)
zanesenie splodínami	➔	očista od splodín
infekcia	➔	dezinfekcia
núdzový stav	➔	pocit pohody + harmónia

to ne jeden postihnutý želal, ale nastane vždy len odstránením príčiny a nesprávneho postoja.

Každé liečenie je v konečnom dôsledku procesom duchovným. Neexistuje nijaký liek proti rozčúleniu, hnevu, závidi atď.; tu pomôže len zmena vo vedomí. Liečba teda značí sústredenie vedomia na jedinú silu a na jednotu bytia.

Nesprávna zameranosť vedomia vzniká predovšetkým z nevedomosti, nedostatku informácií alebo vinou nesprávnych informácií. To však len ukazuje, že sme poznanie nehľadali, lebo je všeobecne známe, že „kto hľadá, nájde“. Prvým krokom k ukončeniu nevedomosti je hľadanie. Osvojili sme si však nesprávny pohľad na veci. Bojujeme proti odhaleným baktériám, symptómom, bolestiam a veríme liekom, terapii alebo operácii.

Veľa ľudí sa pýta, ako vôbec môže Boh, toto stelesnenie dobroty a lásky, pripustiť utrpenie. Pritom prehladajú, že *utrpenie vlastne Boh nechcel a ani nie je bohumilé*. je to vlastne láskyplné upozornenie na nevyriešenú úlohu, ktorú postavil pred človeka život. Tak je každý prejav neprítomnosti zdravia len vonkajším zrkadlom nezharmonizovaného života a ukazuje, že človek nežije tak, ako bol „naprogramovaný“. Každá choroba je upozornenie na šancu, a nie odsúdenie. Ak sa človek svojej šance ne chopí, lebo ju možno ani ne spozná, núti osud, aby mu ju predložil opakovane - tentoraz zreteľnejšou formou.

Mnohí ľudia však vôbec netúžia vyzdraviť, len *nechcú mať nijaké ťažkosti!* Choroba je fyzickým prejavom mentálnej a duševnej disharmónie a tá sa nedá odstrániť ani tabletkami, ani injekciami či operáciami, ale len zmenou myslenia a správania.

Je veľmi jednoduché urobiť niečo pre svoje zdravie. Je pravda, že ľudia si z času na čas, keď sú v úzkych, aj dávajú takéto predsavzatia, no len čo sa vzhopia, ženú sa ďalej, akoby sa nič nebolo stalo. Bolo by pekné, keby sme sa vedeli zastaviť a uvedomili si, čo sa môže stať. Ak to neurobíme, donucujeme svoj osud, aby nám poslal iných učiteľov života. Ich názvy sú: hnev, strach, stres, chyby, pocity viny, závislosť, bolesť, choroba, nadváha, životná prehra, kríza alebo smrť. A ak si človek takýchto učiteľov raz pozval, potom sa ich už len ťažko zbavuje.

Prvý krok k tomu, aby sme sa ich zbavili, je akceptovať to, že tu sú a že našou povinnosťou je pochopiť a vziať na vedomie ich poslanstvo. Depresia napríklad upozorňuje človeka na toto: „Tu sú všetky tie nevybavené veci, pred ktorými si sa doteraz skrýval. Nuž sa do nich konečne pusti!“ A nadváha mu zasa hovorí: „Tu je tvoja uskladnená energia, lenže ty ju potrebuješ niekde inde.“ Ak sme poslanstvo odhalili a plníme ho, učiteľ sa stáva zbytočným a vzdiali sa, lebo sme si osvojili tú lekciu, kvôli ktorej prišiel.

Alebo také „chyby“. Chyba nám ukazuje, že niečo z nášho života vypadlo, a vyzýva nás, aby sme to doň zaradili. Na to by sme však mali pochopiť poslanstvo chyby a pátrať po ňom. Aké ponaučenie si treba vziať z určitej chyby? Pri svojich zlyhaniach by sme nemali hľadať vonkajšieho vinníka. Ak na konci dňa neskončujeme, že sme počas neho urobili aspoň desať chýb, tkvie to pravdepodobne len v tom, že si svoje chyby nevšímame a že nevieme využiť šancu v nich obsiahnutú. Potom nám život trpezlivo zopakuje svoju lekciu - až nakoniec spoznáme (tvrdšie a bolestivejšie), o čo ide, a splníme to, čo sa od nás žiada. To znamená: vyvodíme si dôsledky a začneme žiť správne.

Samozrejme, bolo by chybou pokúšať sa znovu nastoliť starý stav pred liečby - ved' práve on urobil chorobu nevyhnutnou. Skutočné vyliečenie vedie cez pochopenie k rozšíreniu poznania, a tým k jednote so skutočným Ja.

Ak sme si osvojili každú životnú situáciu, a najmä ak sme sa naučili skúmať každý symptóm, otvorí sa pred nami úplne nová cesta. Len čo porozumieme „reči symptómov“ a posolstiev tela, zistíme, že každé poslanstvo slúži vlastne na to, aby nás na našej ceste posunulo o kus ďalej. Pekné je, ak porozumieme posolstvu hneď na prvej úrovni, na úrovni omylu a z neho vyplývajúceho chybného správania. Potom sa už núdzový stav v tele nezopakuje a symptóm choroby sa nebude musieť prejavovať.

Liečenie je v podstate rozpomínaním tela na vnútornú harmóniu, aby sme žili tak, ako sme boli naprogramovaní.

Ak sa toto všetko nestane, nasleduje liečba smrťou. Je to transformácia, ktorej nikto nemôže uniknúť. Ak človek opakovane robí len polovičné opatrenia, ktoré nemôžu prívodiť nijakú dôkladnú zmenu, nezostane niekedy nijaké miesto na kompromisy. A potom už požadovanú principiálnu zmenu spoľahlivo privedie iba smrť.

Očistné krízy

Počas liečby sa môžu opakovane objavovať krízy. Jedným z dôvodov môže byť napr. to, že užívané množstvo minerálnych látok bolo primálne na neutralizáciu prítomných kyselín. Preto si nikdy neberte zásaditého prostriedku len „na špic noža“ (tým si bezosporu len prívodíte prvú krízu), ale užite mierne kopcovitú čajovú lyžičku, s výnimkou prípadu, keď sa v návode udáva niečo iné.

Normálne sa však pri očiste od prekyslenia úspech prejaví hneď na začiatku. Človek jasne cíti blahodarný účinok a vie, že je na správnej ceste. Neviazané kyseliny sa neutralizujú a vylúčia z tela; človek sa cíti naozaj dobre, ako vravíme: vo svojej koži. Podľa osmotického zákona sa však začnú rozpúšťať ďalšie skládky nestrávených zvyškov a naplnia uvoľnený priestor. Človek to zažije ako nový nápor prekyslenia, staré bolesti zasa ožijú a v človeku skrsne podozrenie, že urobil vo svojej liečbe nesprávny krok alebo že zvolená cesta predsa len nebude tá pravá. Pritom je azda všetko v

najlepšom poriadku: ak sa pokračuje v očisťovaní od prekyslenia, veľ mi rýchlo sa opätovne objaví pocit pohody, lebo zasa sa neutralizujú a vylúčia uvoľnené kyseliny. Samozrejme, čoskoro znova zapôsobí osmotický zákon, rozpúšťajú sa ďalšie skládky nebezpečného odpadu a človek sa opäť cíti horšie. Tak to môže ísť aj rok-dva, no v čoraz väčších intervaloch a s čoraz miernejším priebehom. Nakoniec však príde k vyprázdneniu všetkých skládok, nenastane už nijaká ďalšia kríza liečby; telo je dokonale prečistené.

Človek si v tomto momente musí uvedomiť, že teraz môže začať žiť zdravšie a vitálnejšie. Kľúčom k radosti zo života nie je mladosť. Veď mladosť je aj nedostatok skúseností - a skúsenosti sú poklad, ktorého by sa už zrejme nikto chcel zriecť, keď ho raz má. Skutočným kľúčom k radosti sú harmónia a vitalita. Neviažu sa na vek. Dajú sa len dosiahnuť, nastoliť, zušľachtovať a stupňovať.

Už starogrécky filozof Demokritos (460 - 370 pred n. l.) vyslovil túto pozoruhodnú myšlienku: „Ľudia úpenlivo prosia bohov o zdravie, a pritom nepoznajú, že sami majú nad svojim zdravím moc.“

Skutočné vyliečenie je vždy procesom dospievania k vlastnej komplexnosti. Stávať sa zdravším teda značí byť aj v čoraz väčšej jednote so sebou, s blíznymi a napokon so všetkými a so všetkým. Ak stojíme v ceste tomuto prirodzenému vývojovému procesu, stane sa choroba „nevyhnutnou“. Ak sa vo svojich predstavách, vzoroch správania alebo ideáloch voči niečomu obrníme a vedome či nevedomky odmietame prežívať niečo, čo sa nás bytostne dotýka, naša životná energia nemôže nehatene prúdiť. Táto disharmónia sa prejavuje ako choroba. Tak sa liečba, čiže terapia, stáva žiaducou.

Dokonalé zdravie patrí k pravej podstate človeka a pravidelné očisťovanie od kyseliny i remineralizácia sú dôležitými a nepostrádateľnými krokmi na tejto ceste. Túto nevyhnutnú očistu môžete účinne podporiť tým, že si na jar a v lete urobíte niektorú z odporúčaných pitných kúr (ja na to odporúčam prípravok *Immuvit Ch 23*, čisto rastlinný, prírodný prostriedok; pozri poznámku na s. 90). Kúra zregeneruje telo bez neželaných vedľajších účinkov a prinesie pocit pohody a omladnutia.

Človek si rozpomenutie na svoj prirodzený stav a dospeje k hlbšiemu sebazpoznaniu. Ustúpia problémy, vrátane choroby, nedostatku a utrpenia. Len tak môžeme ako noví ľudia vstúpiť do nového života.

87 najfrekvencovanejších pojmov na tému „prekyslenie“

AIDS

Všetci chorí na AIDS majú zvýšené hodnoty kyseliny v krvi a tkanivách. Ak sa však prejaví zaťaženie kyselinou už v krvi, signalizuje to, že telo spotrebovalo svoje rezervy a už nemá nijakú možnosť brániť sa proti kyselinovému zaťaženiu. Tu sa radí dosiahnuť súrne najprv acidobázickú rovnováhu, aby sa vôbec dalo pristúpiť k ďalším opatreniam. AIDS je totiž oslabenie imunity. No a očista tela od kyseliny bezprostredne posilňuje imunitný systém.

Alergie

Pri našom súčasnom spôsobe života sa telo nárastom obranných reakcií bráni proti stále novým alergénom. Často sa pritom prehlíada, že aj prekyslenie tela je dôležitý faktor vzniku alergií. Pri všetkých alergiách prichádza k vylučovaniu tkanivového hormónu *histamínu*, ktorého poslaním je aj potlačenie kyselín v tele. Pri všetkých alergiách treba najprv zistiť stav kyselín v organizme, až potom je možné pristúpiť k ďalším účinným opatreniam.

Histamín podnecuje výstelkové bunky žalúdka na rozkladanie kuchynskej soli, a tým na produkciu hydrogenuhličitanu sodného. Histamín ovplyvňuje aj svalstvo priedušiek a čriev. Pri jeho nedostatku môže prísť v týchto orgánoch ku krčom, t. j. k dušnosti a hnačke. Spôsobuje rozšírenie krvných ciev a ukladanie tekutiny vo väzive. Ak sa histamínu vyplaví priveľa, môže nastať životnebezpečný anafylaktickýšok. Ale už aj vtedy, keď má nedostatok histamínu za následok len nevinnú alergickú nádchu, ide o náznak toho, že fungovanie organizmu je narušené. Na vyliečenie je potrebné ponúknuť telu harmonizáciu acidobázickej rovnováhy a s tým súvisiace posilnenie imunitného systému efektívnou a okamžite účinnou pomocou.

► Pozri aj *astma, ekzémy, senná nádcha*.

Antikoncepčné tabletky

Antikoncepčné tabletky znamenajú síce pokrok pri ochrane pred nežiaducim tehotenstvom, ale spája sa s nimi nežiaduci vedľajší účinok - prerušenie prirodzeného vylučovania kyseliny menštruáciou. Jej vynechanie, resp. zníženie krvácania znamená, že nadbytočné kyseliny zostávajú v tele. Následné prekyslenie tela býva príčinou rozličných ťažkostí - nečistej pleti, celulitídy a pod. Následné kyselinové upchatie spôsobuje zasa bolesti hlavy a migrénu. Lieky proti bolesti, ktoré sa potom zväčša užívajú, obsahujú aj kyselinu acetylsalicylovú a prekyslenie ešte zvyšujú, čo v konečnom dôsledku bolesti hlavy a migrénu ešte viac znásobuje.

Neraz však aj po vysadení antikoncepcie, teda v čase, keď tehotenstvo začne byť žiaduce, mnohé ženy nemôžu otehotnieť, lebo ich prekyslené telo nie je nastavené na počatie. Ak sa počatie v silne prekyslenom prostredí tela matky predsa len uskutoční, vedie to k zdravotnému poškodeniu ešte nenarodeného dieťaťa alebo prinajmenej k silnej záťaži.

Kyselinové upchatie v dôsledku užívania antikoncepcie vedie často k výraznému priberaniu, lebo telo sa pokúša nahromadené kyseliny zriediť zadrživanou vodou. Veľakrát pritom nejde o pravé priberanie, ale o opuchy. Žena, ktorá užíva antikoncepciu, by preto mala nevyhnutne podstupovať dôslednú a pravidelnú očistu od kyseliny, lebo pokiaľ ide o kyseliny, telo stratilo svoj prirodzený ventil. Ak je tehotenstvo žiaduce, treba sa postarať už celé mesiace pred počatím o acidobázickú rovnováhu, aby sa plod mohol vyvíjať v prirodzenom prostredí a aby sa jeho život začal bez zdravotných ťažkostí.

► Pozri aj *neplodnosť, tehotenstvo*.

Apatia

Neadekvátne zníženie reakcií na rôzne vonkajšie podnety a nezáujem o vonkajšie dianie svedčia o tom, že pocity nepohody znemožňujú postihnutému na čokoľvek sa sústrediť. Po harmonizácii acidobázickej rovnováhy tela možno veľmi často pozorovať, že depresívna nálada zmizne v priebehu dvoch-troch dní a postihnutý sa dokáže zasa smiať. Objaví sa zasa radosť zo života, človek sa stane aktívnejším a podnikavejším, púšťa sa do vecí, na ktoré by sa predtým neodvážil.

Apatiu neraz pripisujeme veku, častejšie však ide o prekyslenie. Prekyslenie tela spôsobuje oslabené vnímanie podnetov a rýchlu unaviteľnosť, pričom predlžuje trvanie zotavovania. Zásaditá reakcia látkovej premeny však organizmus aktivizuje, zvyšuje jeho pohotovosť a zaručuje zdravý spánok.

► Pozri aj *syndróm vyhorenia, depresia, únava*.

Artérioskleróza

Artérie (tepny) sú vnútri vystlané tenkou epitelovou vrstvou, tzv. endotelom. Ak sa táto veľmi citlivá vrstva stane poréznu, môžu tam uviaznuť rozličné substancie. Príčinou poréznosti môže byť aj to, že telo musí na neutralizáciu kyselinovej záťaže odobrať zásadité základné zložky z endotelu. Tu normálne zasahuje a pomáha vitamín C, ktorý vytvára kolagén, ale väčšinou ani on nie je k dispozícii v dostatočnom množstve, a tak používa telo svoj vlastný materiál, ktorý si môže vyrobiť samo - cholesterol. Cholesterol sa síce postará o to, aby tepny zostali nepriepustné napriek chýbajúcim základným zložkám, ale voľný tok krvi už potom nie je zabezpečený. Okrem toho sa tlačia do tepien tukové čiastočky, bielkovinové substancie a na stenách tepien sa usadzujú vápenaté soli. Na zabezpečenie toku krvi, ktorý je pre život nevyhnutný, musí telo zvýšiť krvný tlak, aby sa krv napriek rastúcemu odporu dostala do všetkých častí tela. Dochádza k poruchám prekrvenia tepien, najmä v nohách, mozgu, a koronálnych srdcových tepien, a tým k ich vzrastajúcemu vápenateniu.

To všetko sa začína nebadane už približne od 20. roka života a z veľkej časti je zodpovedné za predčasné starnutie tela. Pravidelná úprava acidobázickej rovnováhy je jedným z najdôležitejších krokov k tomu, aby sa tepny udržali pevné a pružné na veľa rokov života.

► Pozri aj *cholesterol*.

Artritída

Artritída je zápal kĺbov, ktorý je zväčša dôsledkom kyselinovej záťaže. Napáda nielen kĺby, ale aj chrčticu a iné časti tela. Hlavným spúšťačom je porucha imunitného systému, ktorý tvorí obranné látky proti vlastnej kĺbovej chrupavke. Príčinou by mohla byť zmenená štruktúra tkaniva v dôsledku odnímania zásad, takže telo toto tkanivo už ne spoznáva ako svoje vlastné.

Reumatoidná artritída (reuma) vzniká vtedy, keď väzivo, hlavné skladisko splodinových kyselín v tele, už nemôže prijímať ďalšie kyseliny a na neutralizáciu sa musia odoberať zásadité zložky z kĺbovej chrupavky. Priam prekvapuje, že klasická medicína nepozná diétu na reumatoidnú artritídu, hoci prestavba stravovania (väčšie zastúpenie zásaditých zložiek) spôsobí okamžité uľahčenie a naddho sa stane základom liečenia. Zmenu stravovania by mali sprevádzať pravidelné dávky vitamínu E a selénu.

Základom každej terapie však musí byť utvorenie acidobázickej rovnováhy s každodenným prebytkom zásad, takže raz za deň sa musí dosiahnuť hodnota pH 7,5, v akútnych prípadoch až pH 8. Veľmi pomáha aj zásaditý aspoň 2-hodinový kúpeľ celého tela vo vode s hodnotou pH 7,5 až 8,5 a pri teplote 35 - 38 °C. Na dosiahnutie trvalého úspechu je nevyhnutné, aby sa acidobázická rovnováha denne kontrolovala a vyrovnávala.

► Pozri aj *artróza*.

Artróza

Artróza je chronické ochorenie kĺbov, ktoré postihuje prevažne starších ľudí. Jednostranné pohybové návyky a vysunutie panvy, veľmi často podmienené diferenciou v dĺžke nôh, súvisí s istým závislým správaním, ktoré sa zväčša dá veľmi rýchlo odstrániť. Nesprávne držanie podporuje a zhoršuje artrózu kolien a bedier. Degeneratívne zmeny predchádza vždy znížený obsah minerálnych látok v chrupavke a kostiach. Vysoký podiel zásaditých zlúčenín je najmä v kĺbových hlavicích a pri kyselinovej záťaži sa látky na neutralizáciu odoberajú odtiaľto. Opotrebovanie teda nevzniká v dôsledku starnutia ani preťaženia, ale predovšetkým prekyslením organizmu.

Odoberaním zásad sa zhrstne synoviálna tekutina. Pri spojení s uloženými kryštálmi vzniká masa podobná brúsne mu papieru, ktorá pri každom pohybe poškodzuje chrupavkovú hmotu a ešte viac stupňuje bolesti. V dôsledku toho sa človek čoraz viac obmedzuje v pohybe a to vedie k nedostatočnému zásobeniu chrupavky (je totiž zásobovaná len pri pohybe). Ďalšie zhoršenie v tejto situácii prináša nadváha, ktorá zbytočne zaťažuje kĺby a môže tiež byť podmienená kyselinami.

Telo si však môže vytvoriť z veľmi hodnotných proteínov a vápnika nové mazivo, preto je na očistu od kyseliny potrebná prirodzená výživa bohatá na vápnik a fosfor. Na uskutočnenie syntézy proteínov, ktorá je dôležitá pre tvorbu kolagénu, potrebuje telo aj horčík. Keďže väčšina ľudí trpí nedostatkom horčíka, treba na to veľmi dbať. Rovnako dôležité je bohaté zásobenie vitamínom C.

Veľmi dobrý rastlinný prostriedok na regeneráciu je známy kostihojový koreň, ktorý obsahuje bielkovinu pôsobiacu ako tmel na kosti. Na vytvorenie tkaniva je nevyhnutná aj aminokyselina tryptofán, ktorú obsahuje avokádo, banány, orechy, surové mlieko, ovčie a kozie syry, ako aj ryby.

Najdôležitejší je však celoživotný pravidelný pohyb, lebo len tak sa zabezpečí zásobenie kĺbov. Ony totiž krvné mu obehu nepodliehajú.

Astma

Astma je záchvatovito sa vyskytujúca dychová nedostatočnosť. Vyvolávajú ju prieduškové kŕče. Môže vzniknúť v dôsledku alergie, ale existuje aj nealergická astma, ktorá sa objavuje väčšinou v strednom veku. V oboch prípadoch však astmu zväčša sprevádza kyselinová záťaž. Pri alergickej astme sa prostredníctvom kyseliny uvoľňuje z tela histamín, čo vedie k prieduškovým kŕčom; pri nealergickej astme vyvoláva záchvat už sama kyselinová záťaž a z nej vyplývajúce svalové kŕče. Prekyslenie tela môže ochromiť aj pľúcne vlásoknice a v dôsledku toho môže nastať spazmus dýchacích ciest.

Aj zápal dýchacích ciest a psychické faktory, ako strach a stres, môžu spustiť astmatický záchvat, nie sú však jeho príčinou. Dôsledná očista od prekyslenia (a spolu s ňou každodenný prebytok zásad vďaka zmеси fyziologických minerálnych látok formou výživových doplnkov) by mala byť základom každej liečby.

► Pozri aj *alergie*.

Bronchitída

V dôsledku pretrvávajúcej záťaže kyselinami stúpa náchylnosť na infekčné choroby pľúc a horných dýchacích ciest. To môže vyvolať akútnu alebo chronickú bronchitídu. Najmä fajčiari sú ohrození, lebo fajčením sa výrazne stupňuje prekyslenie a zhoršuje sa vzniknutá záťaž. Jasne to dokladá aj štatistika priemernej dĺžky života, ktorá ukazuje, že fajčiari žijú v priemere asi o osem rokov kratšie ako nefajčiari. Možno to povedať aj inak: každou cigaretou si fajčiar skráti svoju cestu na druhý svet asi o štvrt hodiny. Ale dôsledkom fajčenia je nielen skrátenie života, ale predovšetkým predčasné starnutie tela s mnohými symptómami, ktoré robia z fajčenia veľkú (a pritom tak ľahko odstrániteľnú!) záťaž tela. Navyše, fajčenie brzdí aj tvorbu hydrogenuhličitanu sodného vo výstelkových bunkách žalúdka a zhoršuje trávenie. Zo zdravotných dôvodov treba upustiť od fajčenia, a to čo najskôr, lebo keď človek cíti záťaž, býva už takmer neskoro. Pri predchádzaní bronchitídy a pri jej liečení je popri nevyhnutnej požiadavke skončiť s cigaretami prvoradou

vecou pravidelná a dostatočná očista tela od kyseliny.

Celulitída

Celulitída, známa aj ako tzv. „pomarančová koža“, nespôsobuje nijaké zdravotné problémy, pre postihnuté ženy však môže predstavovať značnú záťaž - predovšetkým preto, lebo samy seba odmietajú, necítia sa „vo svojej koži“, ba pociťujú ju ako čosi cudzie.

Celulitída sa tvorí na základe troch predpokladov:

1. prekyslenie organizmu
2. nadváha
3. hormonálna porucha.

Hormonálna porucha ani prekyslenie samy osebe ešte nemôžu zapríčiniť celulitídu. Jej potlačenie by však malo zohľadniť všetky tri faktory. Hlavná záťaž vzniká prekyslením tela, keď látková premena už nemôže udržať nadbytočnú kyselinu v krvi, v lymfe alebo v tkanivovej tekutine tak, aby „voľne plávala“, ale musí ju neutralizovať a uskladniť. Dôvodom na to môže byť aj oslabenie látkovej premeny v pečeni alebo obličkách, resp. preťaženie hrubého čreva parazitmi.

Ženský organizmus je nastavený na vylučovanie vzniknutých kyselín prirodzenou cestou - počas mesačného krvácania (menštruácie). V čase medzi dvoma menštruáciami sa tieto kyseliny uskladňujú v krvi, v lymfe, v tkanivovej tekutine a v placente dovtedy, kým neprekročia určitú mieru. Ak sú zásobníky plné, kyseliny sa musia neutralizovať. Ak minerálnych zásaditých látok nie je dost' v dodávanej strave, musia sa odoberať z tela. Nimi neutralizované kyseliny sa potom ukladajú najmä v oblasti bokov, stehien a ramien, odkiaľ sa môžu spontánne alebo po patričnom zásahu opäť uvoľniť a vylúčiť z tela. Tkanivo zanesené nezužitkovateľnými splodinami má vzhľad pomarančovej šupy. Označujeme to termínom celulitída.

Keďže muži nepoznajú mesačné krvácanie, mužský organizmus „nezaparkúva“ vznikajúce kyseliny, ale ihneď ich látkovo premení, aby ich vylúčil. Tiež na to potrebuje minerálne látky a berie ich buď zo stravy, alebo zo zásobníkov v tele - väčšinou z pokožky na hlave. To, že mnohí muži plešatejú, je znak príveľkej kyselinovej záťaže, presnejšie: zvýšeného odčerpávania minerálnych látok z tejto významnej rezervy. Ženy vo svojom plodnom období zriedkakedy musia siahnuť do svojich telových rezerv, preto u nich je zvýšená strata vlasov skôr anomáliou.

Celulitída vzniká len vtedy, keď sú dočasné „parkoviská“ v krvi, lymfe a tkanivovej tekutine už obsadené v dôsledku prekyslenia. K tomu pristupuje fakt, že mnohé ženy primálo pijú, a tým je množstvo tekutín v ich tele prinízke. Alebo pijú kyselinotvorné sladené šťavy a malinovsky, čo má tiež pochopiteľný dopad na prekyslenie ich organizmu. Prostredníctvom všetkých spomínaných faktorov vzniká ďalšia záťaž tela. Je to ako v prípade cukru v káve: prvá lyžička sa rozpustí bez problémov a rozplynie sa v celom obsahu, druhá sa tiež ešte sčasti rozpustí, tretia však ostane nerozpustená spolu s kávovou usadeninou naspodku šálky. Rovnako je to pri kyselinovej záťaži tela: to, čo sa nemôže rozplynúť v telovej tekutine, *musí* sa niekde uložiť - "zaparkovať". A časť toho sa objaví práve vo forme celulitídy.

Celulitída sa zhoršuje, keď k existujúcej záťaži kyselinami pristúpi ďalšia, vznikajúca v dôsledku telesnej námahy, napr. športovania. Aj v tomto prípade ide o uloženie kyselinového odpadu, konkrétne kyseliny mliečnej, ktorá sa ukladá najmä v stehnách. Preto sa športovkyne neraz čudujú, že ani napriek výdatnému pohybu im celulitída neustupuje, ale zhoršuje sa. Len čo však žena spozná súvislosti, môže urobiť vhodné protiopatrenia, po ktorých celulitída čoskoro zmizne.

Úspešná kúra proti celulitíde si vyžaduje:

- Identifikovať a eliminovať hlavné zdroje kyseliny.
- Denne vypiť aspoň liter zeleninovej šťavy alebo bylinkového čaju.
- Prijímať dostatok minerálnych látok a stopových prvkov, aby sa vznikajúce kyseliny a toxíny mohli ihneď neutralizovať *bez toho*, že by sa siahlo po zásobách v dôležitých orgánoch tela.
- Podľa možnosti si dať denne aspoň 2-hodinový celotelový zásaditý kúpeľ.
- Aplikovať pravidelnú lymfatickú drenáž a masáž.
- Posilniť funkciu látkovej premeny pečene, obličiek a čreva.

- Podstúpiť dôkladnú ozdravnú očistu čreva.
- Zabezpečiť dôkladnú remineralizáciu tela, aby sa opätovne doplnili zásoby vlastných telových minerálnych látok.

Samozrejme, to všetko možno urobiť aj profylakticky (a treba to jednoznačne odporúčať aj mužom). Prijemným vedľajším účinkom je to, že sa vôbec neobjaví svalová horúčka alebo sa objaví len veľmi zriedka.

Porozmýšľajte niekedy o význame nášho frekventovaného expresívneho spojenia *byť vyšťavený* (Česi na to majú výstižný pejoratívny výraz *vyblitý*, Nemci zasa výraz *ausgelaugt*, vylúhovaný). Vypovedá o tom, že telu akútne chýbajú drahocenné zásadité látky, ktoré momentálne tak nesmierne potrebuje na neutralizovanie kyselín. Ale dôkladná očista od kyseliny, ako aj výrazné zníženie množstva prijímanej kyselinotvornej potravy a nápojov čoskoro znovunastolia v tele acidobázickú rovnováhu. Ak sa telo, navyše, pravidelne masiruje, je bezosporu možné problém zvládnuť a človek sa vo svojom tele začne opäť cítiť dobre.

Cukrovka

Cukrovka (diabetes) sa nachádza na samom vrchole rebríčka chorôb zapríčinených alebo aspoň značne podmienených modernou stravou. Pretože podžalúdková žľaza (pankreas) sa prekyslením trvalo poškodí, spôsobí to prudký nárast ketónov, a tým cukrovku aj s jej početnými neskoršími následkami (nervové choroby, oslepnutie, spomalené hojenie rán a cytolyza).

Ale aj v dôsledku cukrovky samej sa tvorí v tele mimoriadne veľa kyselín. Pri cukrovke sa totiž zväčša odporúča strava bohatá na bielkoviny, teda značne prekysľujúca. Z toho vyplývajúce záťaž sa, samozrejme, časom znásobujú, preto sa cukrovka objavuje väčšinou v starobe. Príčinou stareckej cukrovky nie je natoľko samotný nedostatok inzulínu, ako skôr poškodenie podžalúdkovej žľazy, najmä Langerhansových ostrovčiek v dôsledku vysokej kyselinovej záťaže. Vyvážené hospodárenie s kyselinami a zásadami spolu s nevyhnutnými výživovými doplnkami na prísun stopových prvkov máva často priam prekvapujúce výsledky. Stopové prvky sú totiž pri tvorbe, ukladania uvoľňovaní inzulínu nepostrádateľné. V prvom rade diabetikom často chýba zinok. To máva za následok poruchu imunitného systému a zdĺhavú liečbu poranení. Ale aj stopový prvok chróm má vplyv na látkovú premenu cukru, a preto by ho organizmus mal mať k dispozícii dostatočné množstvo.

Predovšetkým však by sa mala podstupovať permanentná očista tela od kyseliny s denným prílevom zásad v hodnote pH 7,5. To je základ každej terapie, lebo očista od kyseliny nielenže odbremeňuje organizmus a posilňuje imunitný systém, ale môže výrazne zlepšiť aj účinnosť inzulínu. Nie div, že pred objavením inzulínu sa predpisovalo diabetikom denne až 30 gramov sódy bikarbóny.

Črevné problémy

Črevné steny zanesené nestrávenými zvyškami potravy znemožňujú, aby bol organizmus dostatočne zásobovaný živinami, vitamínmi a minerálnymi látkami. Najmä príjem železa, dôležitý pre krvotvorbu, ako aj pre pigmentáciu pokožky a vlasov, sa uskutočňuje hlavne cez črevo.

Resorpcia vápnika sa uskutočňuje v žalúdku a dvanástniku a je závislá od hodnoty pH. Čím viac kyselinotvornej stravy sa dostane do žalúdku, tým menej žalúdočnej kyseliny sa utvorí. Primárno žalúdočnej kyseliny však výrazne znižuje príjem vápnika. V dôsledku toho sa prehĺbuje nedostatok vápnika, najmä u starších ľudí. Agresívne kvasné kyseliny zničia v tenkom čreve životne dôležité aminokyseliny a enzýmy. Bez nich sa však nemôžu obnovovať bunky a vykoľajú sa látková premena.

Prekyslenie v čreve môže viesť k veľmi bolestivej infekcii čreva. Samo otrava sa rozšíri na celý organizmus, takže je poškodený aj vegetatívny nervový systém. Tým sa môže zmeniť aj správanie a celá osobnosť: človek začne byť zlostný, egoistický a bezohľadný.

Na to, aby sa črevu dodatočne pomohlo, potrebuje *každodenne* prísun zásad, najlepšie hneď ráno a s dostatočným množstvom vody (podľa možnosti celý liter), takže sa nahromadené kyseliny nielen neutralizujú, ale môžu sa vyplaviť ešte predtým, než človek niečo zje.

Môže to doplniť recept z ajurvédскеj medicíny. Podľa neho je vhodné užiť večer za čajovú lyžičku ricínového oleja, podržať ho asi minútu v ústach, a potom spláchnuť .dolu teplou tekutinou. Nasledujúce ráno nastane jemné vyprázdnenie čreva. Malo by sa to robiť niekoľko dní, pomáha to črevu oslobodiť sa od usadenín a nánosov z ne strávených zvyškov potravy.

► Pozri aj *tráviace problémy*.

Depresie

Je prekvapujúce, ako sa hlboká, zdanlivo nepotlačiteľná depresia môže v priebehu niekoľkých dní premeniť na vitalitu a aktívnosť. To sa neraz stane, len čo sa uskutoční dôkladná očista tela od kyselín. Najmä stareckú depresiu veľmi často spôsobuje stav trvalého prekyslenia, preto zmizne, keď sa telo zasa vráti do zásaditého stavu. Existuje aj čosi, čo by sme mohli obrazne nazvať psychickou acidózovou strnulosťou. Prejavuje sa rozličnými formami: od apatie, cez zníženú stresovú toleranciu a únavu, až po poruchy spánku a trvalú vyčerpanosť. Práve pri depresiách môže očista od kyseliny dokázať často až zázraky (neraz býva úspešná vtedy, keď už všetky ostatné postupy zlyhali), a preto by mala sprevádzať každú terapiu.

► Pozri aj *duševná skleslosť, náladovosť*.

Detoxikácia

Rokmi sa telo zaťažuje množstvom nepotrebných, alebo dokonca toxických substancií, ktoré už nemôže vylúčiť, a preto si ich ukladá vo väzive. Tak vzniká v tele časom mnoho „skládok nebezpečného odpadu“, najmä v dôsledku kyselinovej záťaže. Ak chce človek tieto zásoby odstrániť diétou, napr. hladovkou, môže nastať samootrava organizmu. Preto sa odporúča podstúpiť pred diétou dôkladnú očistu tela od kyseliny, aby telo disponovalo rezervou zásad na zvládnutie očakávanej záťaže.

Už pravidelným pitím prečisťujúceho čaju sa uvoľňuje veľa splodín. Ak vtedy nie je k dispozícii dostatok zásad na neutralizáciu, telo je ešte viac zaťažené, a pritom človek sa mu snažil iba pomôcť. Teda pred každou očistnou kúrou čajom a pred každodenným prílevom zásad treba uskutočniť dôkladnú očistu od kyselín, aby človek svojmu telu pomohol naozaj účinne. Ešte viac preň urobí tým, že sa postará o dostatočný každodenný pohyb, ktorý podporuje zásobenie kyslíkom, a tým aj prirodzenú detoxikáciu.

Dna

Spúšťačom dny (pakostnice) je nadmerné množstvo kyseliny močovej v krvi. Skutočnou príčinou je však prekyslenie organizmu. Pri akútnom nedostatku zásad má kyselina močová sklon usádzať sa vo forme malých kryštálikov. Pokiaľ nie je k dispozícii dostatok zásad, telo tieto kryštáliky nemôže neutralizovať ani vylúčiť, preto sa uskladňujú vo väzive. Usadeniny často ostávajú uviaznuté v kĺboch, kde pôsobia ako brúsny papier, čo vedie k veľmi bolestivým zápalovým procesom a napokon k známym usadeninovým zatvrdlinám - tofom. Kryštáliky kyseliny močovej (uráty) sa môžu ukladať aj v šľachových pošvách, mazových včkoch, a dokonca v ušnom laloku. Ale ukladajú sa aj v obličkách, čo vedie k ich postupnému tvrdnutiu a k tvorbe obličkových kameňov, takže kyselinami zaťažené obličky napokon nemôžu dostatočne plniť svoju funkciu a zlyhajú.

Sklon k dne je síce dedičný, ale dispozícia sama v nijakom prípade nemá za následok prepuknutie choroby. Chorobe sa dá zabrániť dôslednou zásaditou výživou s dostatkom zásaditých výživových doplnkov a redukciou telovej hmotnosti. Pri dne treba dbať na to, aby telo dostalo svoj každodenný prílev zásad s hodnotou pH 7,5 až 8. Už po niekoľkých hodinách možno zažiť citeľný úspech. Bolesti poľavujú, kĺby sa stávajú pohyblivejšími a zapálené miesta odpuchnú. Aj tu treba veľmi

odporúčať celotelové 2- až 3-hodinové zásadité (pH 8,5) kúpele. Ak si pred kúpeľom i po kúpeli odmeriate hodnotu pH, zistíte, že výrazne klesla. To je znak, že z prekysleného tela sa kyselinové splodiny vylúčili.

► Pozri aj *kĺby*.

Duševná skleslosť

Sotva niekto pripíše duševnú skleslosť prekysleniu. A predsa. Také prejavy, ako je nedostatočná radosť zo života, melanchólia, neveselé myšlienky, depresívne rozladenie, podráždenosť, nervozita a vnútorný nepokoj, precitlivenosť a ustráchanosť, ako aj oslabenie koncentrácie a zhoršenie pamäti, treba pripísať na účet prekyslenia. Očistou od kyseliny sa dajú tieto stavy výrazne zlepšiť, ba aj odstrániť. Je to nevyhnutné aj preto, lebo ten, kto je permanentne deprimovaný a podlieha negatívnym myšlienkam, si značne oslabuje imunitný systém. Vytvára si „kyslé prostredie“ aj bez kyselinotvornej stravy. Tak žije v trvalom duševnom konflikte, ktorý ho jednak oberá o silu (a tá mu potom chýba niekde inde), a jednak predstavuje trvalú záťaž pre jeho organizmus. Očistnou kúrou tomu možno účinne čeliť.

► Pozri aj *depresie, náladovosť*.

Dvanástnikový vred

Dvanástnik má zásadité prostredie. Bezprostredne susedí so žalúdkom a tu sa musia silné kyseliny najprv neutralizovať, lebo vlastné trávenie sa uskutočňuje v zásaditom prostredí. Ak nie je k dispozícii dostatok zásad, lebo žľčník aj podžalúdková žľaza sú zaťažené, nastávajú v dvanástniku zápalové reakcie a môže vzniknúť aj dvanástnikový vred. Stáva sa to oveľa častejšie, ako si ľudia myslia, pričom dvanástnikový vred je oveľa častejší ako žalúdočný. Je pochopiteľné, že tu môže pomôcť len dôkladná očista od kyseliny, lebo ňou sa pečeň, žľčník aj podžalúdková žľaza vrátia do zásaditého stavu. Na to je nevyhnutný prísun zásad s hodnotou pH 7,5 raz za deň.

► Pozri aj *záťaž čreva*.

Dýchacie problémy

Ak sú dýchacie cesty človeka často alebo neustále zaťažené, ak organizmus precitlivene reaguje na chlad alebo na prievan, ak je človek často prechladnutý alebo má zväčšené mandle, dráždivý kašeľ, resp. tečie mu z nosa, mal by si overiť svoj stav kyselín v tele. Tieto symptómy veľmi často zmiznú, len čo sa opätovne nastolí acidobázická rovnováha.

► Pozri aj *astma, bronchitída*.

Ekzémy

Všetky svrbivé zápalové zmeny na pokožke, aj keď sú alergického pôvodu, veľmi dobre reagujú na dôslednú očistu tela od kyselín, lebo práve kyseliny ich vyvolali. Je to preto, lebo lymfatický a imunitný systém sú prekyslením neraz priam prinútené reagovať prehnane. A ekzémy sú práve výrazom tejto prehnanej reakcie. Mimoriadne účinne tu pomáhajú aspoň 2-hodinové celotelové zásadité kúpele, pri ktorých sa telo očistí od kyselín.

► Pozri aj *alergie, kožné choroby*.

Endokrinné žľazy

Prekyslenie môže spôsobiť aj celkové zníženie produkcie sekrétov v žľazách s vnútorným

vyučovaním (tzv. endokrinných). V špecifických prípadoch sa však môže vyskytnúť hyperfunkcia štítnej žľazy. V takomto prípade by mal človek preskúmať svoje hospodárenie s kyselinami a zásadami a siahnuť po vhodných opatreniach na očistu od kyseliny (pozri 3. kapitolu).

Hemoroidy

Hemoroidy (ľudovo: zlatá žila) poukazujú na to, že zaplavenie tela kyselinami už dosiahlo povážlivú mieru a že je súrne potrebná pomoc na odvrátenie niečoho horšieho. Najmä vtedy, keď sú hemoroidy otvorené, je zrejmé, že telo v záujme vlastného prežitia už nenachádza nijakú inú možnosť na vyplavenie škodlivín, iba vytvoriť otvor tam, kde predtým nebol. Operatívne odstránenie hemoroidov bez ďalších opatrení preto nie je definitívnym riešením. Pravda, ponechať ich na živelný vývoj je ešte horšie. Uzavretím núdzového ventilu neustúpi totiž prekyslenie, takže stav sa môže zopakovať.

U žien sa vyskytujú niekedy hemoroidy po pôrode. Je to dôsledok toho, že telo sa počas tehotenstva nemohlo obvyklým spôsobom (menštruáciou) zbavovať kyselín a na prechodný čas ich „zaparkovalo“. Popôrodné hemoroidy zvyknú bežne zmiznúť po obnovení menštruácie. Neberte hemoroidy naľahko, ale spoznajte v nich výstražný signál a výzvu, že treba *ihneď* pomôcť svojmu telu. Po očistení od kyseliny zmiznú hemoroidy veľmi rýchle, a pokiaľ človek zotrvá v acidobázickej rovnováhe, už sa nevyškrtia.

Hladovková kríza

Keď človek drží redukčnú či pôstnu diétu, zároveň s odbúravaním tukov (chudnutím) sa uvoľňujú aj kyseliny, ktoré boli viazané v tukovom tkanive, a cirkulujú opäť v tele. Človek prestane mať dobrý pocit, dokonca aj jeho radosť z chudnutia sa skalí. Ak teraz telu účinne nepomôže, môže prísť k upchatiu ciev, lebo telo nedokáže dostatočne rýchlo neutralizovať náhle sa uvoľňujúce kyseliny. V najhoršom prípade môže nastať aj mŕtvica alebo srdcový infarkt. Tak ďaleko to však nemusí zájsť. Kto chce držať nejakú formu hladovky, nech telu preventívne dožičí silný prílev zásad, aby malo dostatočnú rezervu. A obávaná hladovková kríza vôbec nenastane.

Hnačka

Hnačka síce nebýva vždy podmienená výlučne prekyslením, no v každom prípade sa pri nej vyplavujú dôležité minerálne látky a stopové prvky, ktoré organizmus nemôže postrádať a ktoré sa mu musia dodať tak rýchle, ako je to len možné. Príčinou hnačky však môže byť aj prechodná vysoká hodnota kyseliny, ktorej sa telo pokúša zbaviť týmto spôsobom.

Aj v tomto prípade je veľmi nápomocná harmonizácia acidobázickej rovnováhy a bezpodmienečne ju treba odporúčať.

► Pozri aj *záť až čreva*.

Horúčka

Horúčka je veľmi účinný prostriedok, ktorým sa telo jednak bráni proti infekciám, a jednak zbavuje odpadových látok. Preto pokiaľ to nie je vyslovene nevyhnutné, nemala by sa potláčať. Horúčka môže mať veľa príčin, ale v každom prípade vedie okamžitá očista tela od kyselín k jeho značnému odbremeneniu. Pri horúčke človek väčšinou nemá chuť do jedla, mal by však prijímať dostatočné množstvo zásaditých nápojov, až kým sa nedostaví prirodzený pocit pohody.

Cholesterol

Keď sa prekyslením telu, najmä krvným cievam, odoberú zásadotvorné minerály (vápnik, draslík,

horčík), musia sa tieto nahradiť inou tmeliacou substanciou. Samoliečiaci mechanizmus tela na to používa cholesterol, ktorý je neustále k dispozícii. Ním utesňuje popraskané cievne steny. Cholesterol je odolný voči kyselinám, a preto sa prekyslením neodbúrava. Telo potrebuje dostatok cholesterolu ako náhradu za stratený vápnik a na ochranu cievnych stien. To vedie k zvýšenej hladine cholesterolu. Takzvané kôrnatenie tepien (ateroskleróza) je vlastne výmena cholesterolu za odobratý vápnik.

Ak kyselinová záťaž tela trvá dlhšie, zhustia sa usadeniny cholesterolu v žilách a cievach, čím sa jemné vlásoknice stávajú značne nepriepustnými. To vedie k neustále sa zvyšujúcemu nedostatku zásobovania krvou. Okrem toho môže krv prijímať čoraz menej živín zo stien tenkého čreva. Predovšetkým mozog prestáva byť dostatočne zásobený živinami, a tým sa stáva aj menej prekrveným.

Väčšie usadeniny cholesterolu v žilách a tepnách nevyhnutne spôsobujú ich vnútorné zúženie, v dôsledku čoho sa zákonite zvýši krvný tlak. Tým však vzrastá nebezpečenstvo, že krvné cievy prasknú alebo sa roztrhnú. Aby sa tomu zabránilo, cievy si začnú svoje steny vystielat' ešte väčším množstvom cholesterolu, no a to ich vzápätí zužuje ešte viac... Je tu bludný kruh. A tak napokon môže zúženú cievu upchať aj malá krvná zrazenina.

Znížený prietok krvi sa prejavuje čoraz viac aj zhoršovaním všetkých telesných funkcií a znížením výkonu. Telesnou záťažou alebo vzrušením sa rýchlo dosiahne maximum zaťažiteľnosti kapilár. Ak za takých okolností praskne žilka v mozgu, nasleduje mŕtvica. Ak praskne alebo sa upchá žilka v srdci, dochádza k srdcovému infarktu.

Najlepšou cestou, ako predísť usadeninám cholesterolu (a je to aj najlepšia forma prevencie), je očista od kyseliny a remineralizácia. Vysoká hladina cholesterolu sa v priebehu niekoľkých týždňov môže úplne prirodzene normalizovať, ak sa človek stravuje zásadito, teda ak konzumuje veľa zeleniny, ovocia a šalátov, ak pije zeleninové šťavy a vhodné bylinkové čaje a ak si čas od času dovolí zásadité kúpele celého tela alebo kúpele nôh v trvaní aspoň 2 hodiny. Ak sa tieto opatrenia určitý čas dodržiavajú, zostane hladina cholesterolu v norme.

► Pozri aj *artérioskleróza*.

Chrbtové bolesti

Ak prekyslenie tela pokročilo do tej miery, že kyseliny sa musia ukladať aj vo svaloch, objavia sa svalové bolesti, najmä bolesti chrbta. Ak: sa však telu dodávajú zásady, napnuté a stvrdnuté svaly sa zasa uvoľnia a bolesti zmiznú. Zásady by sa mali užívať v zmesi vhodnej pre telo (telo totiž potrebuje niektorých látok viac, iných menej, preto vzájomný kvantitatívny pomer dodávaných minerálov nemôže byť ľubovoľný).

Značne môže pomôcť masáž chrbta. Prospeje aj pravidelný tréning svalov, aby mohli byť účinnou oporou chrbtice, a napomôcť tak správne držanie tela. Pri telesnej činnosti sa pohybujú nielen svaly (čím sa uskladnené kyseliny ľahšie a rýchlejšie odstraňujú), ale zlepši sa aj dýchanie. Vďaka nemu sa vylučuje viac kyseliny uhličitej, a tým sa odbremenenie od kyseliny ešte viac prehĺbi.

Aj tu sa odporúčajú zásadité celotelové kúpele a zásaditá strava. Nemenej dôležitá je mentálna stránka človek by nemal upadnúť na duchu. Pri bolestiach chrbta je to ten najúčinnjší liek. K celkovej kvalite života patrí aj dostatok času na odpočinok. Je to čas, v ktorom človek nerobí nič iné, len žije.

► Pozri aj *problémy s platničkami*.

Kĺby

Prekyslením sa môže zhoršiť pohyblivosť kĺbov, môžu byť stuhnuté a bolestivé. Pri bolestiach kĺbov by sa mali ihneď brať zásadité kúpele s hodnotou pH 8,5. Bolesti väčšinou už pri kúpeli ustúpia. Ak nie, treba kúpele častejšie zopakovať, pričom nie je zanedbateľná ani dĺžka zotrvania v kúpeli. Pri bolestiach kĺbov ju treba odporúčať v trvaní aspoň 2 až 3 hodiny, aby sa mohol dostaviť

výrazný účinok. Ak sa užije ešte aj prečisťujúci čaj, zmizne aj obmedzená pohyblivosť a stuhnutosť a človek zažije znova mladistvú pružnosť.

► Pozri aj *artritída, dna, reuma*.

Klimaktérium

Až po klimaktérium (prechod) môže žena menštruáciou očisťovať svoj organizmus od splodín a kyselinového odpadu. Po klimaktériu táto možnosť odpadne a žena sa ocitne v úplne zmenenej situácii, ktorej sa jej látková premena môže prispôsobovať len veľmi pomaly. Lebo všetky v tele „zaparkované“ kyseliny musí odteraz organizmus neutralizovať vlastnými prostriedkami, čiže minerálnymi látkami, ktoré si musí uberať na inom mieste. Žena tak v krátkom čase stráca drahocenné minerálne rezervy, a keď si ich včas nedoplní, dostavia sa následky v podobe reumy, osteoporózy, kŕčových žíl a vypadávania vlasov.

Tento poznatok nie je nový. Už Hildegarda z Bingenu napísala vo svojom diele *Physica*: „Žena vylučuje počas svojich plodných rokov raz za mesiac svoje zlé šťavy.“ Mohol by to byť aj dôvod, prečo ženy podľa štatistiky žijú o niekoľko rokov dlhšie ako muži. A pred klimaktériom ani nestrácajú vlasy - na rozdiel od mužov, u ktorých musí pokožka hlavy (ako najdostupnejšia rezerva zásaditých látok) poslúžiť svojimi minerálmi na neutralizáciu prebytočných kyselín. U žien totiž táto zásoba nie je zasiahnutá vďaka pravidelnej mesačnej očiste. Schopnosť týmto spôsobom vylučovať kyseliny sa však v klimaktériu končí.

Nejaký čas sa organizmus pokúša vznikajúce a hromadiace sa kyseliny neutralizovať takzvanými „návalmi horúčavy“. Počas prechodu sa telo ženy nastaví na zmenený režim, čím sa v ňom pri neutralizácii vznikajúcich kyselín zautomatizujú disponibilné zásobníky minerálnych látok. V dôsledku toho dochádza k stratám minerálnych látok, napr. k osteoporózy, a zároveň k chorobám z usadzovania splodín, ako je reuma. V situácii, keď má telo nedostatok minerálnych látok, treba čeliť jednak usadeninám, a jednak komplexu rôzne sa kombinujúcich ťažkostí, ako je vypadávanie vlasov a mŕtvica, kŕčové žily a reuma, zelený zákal a slabinová prietrž.

Za všetky tie roky s menštruáciou neboli zásobníky minerálnych látok vôbec zasiahnuté, a ak, nuž len nepatrne. Keďže v klimaktériu je táto situácia pre ženský organizmus ešte celkom nová, dostáva sa ľahko do stavu núdze. Preto je nevyhnutné už vopred, najneskôr počas klimaktéria, pomôcť telu výživou s čo najväčším obsahom zásad, a tým odvrátiť nastupujúcu hrozbu kyselinovej záťaž.

Ak žena bezo zmeny pokračuje v obvyklom nesprávnom spôsobe života, prípadne ešte i doplnenom posedeniami pri kávičke, môže rýchlo nastať katastrofa, lebo jej nepripravený organizmus sa odrazu musí vyrovnáť s priveľkým množstvom kyseliny.

Mnohé ženy si nechajú predpísať hormóny. Niekedy sa menštruácia obnoví a s ňou aj odvádzanie kyselín. Ale hormóny majú vedľajšie účinky, a keď sa vysadia, často sa objavia depresie. V pokročilom štádiu klimaktéria sa už ani napriek užívaniu hormónov menštruácia neobnoví, pritom však užívané hormóny dávajú telu mylný signál, že predchádzajúca forma očisty prostredníctvom maternice je zasa k dispozícii. A tak si odkladá organizmus (rovnako ako v priebehu plodných rokov) kyseliny a toxíny v podbrušku. Keďže sa však z tela neodstraňujú, môže sa v priebehu času vyvinúť rakovina maternice, vaječníkov alebo vagíny.

Odkiaľ pochádza toľko kyseliny? Dostala sa do tela potravou. Zo zvýšenej konzumácie mäsa vznikne veľa kyseliny močovej, pitie kávy vytvára taníny a kyselinu soľnú (chlorovodíkovú), z obľuby sladkostí vzniká množstvo kyseliny octovej. Tabletkami proti bolesti sa telu dodáva kyselina acetylsalicylová. Z bravčového mäsa vzniká kyselina sírová, z mnohých druhov syra kyselina dusičná (koncentrovaná dokonca až na úrovni lúčavky kráľovskej) a zo špenátu a rebarbory kyselina šťavelová.

Preto je nevyhnutné v a po klimaktériu veľmi prísne dbať na výživu obsahujúcu čo najmenej kyselín a zabezpečovať zásadité ošetrenie pokožky, najlepšie pravidelnými zásaditými kúpeľmi, ktoré pomôžu organizmu neutralizovať vznikajúce kyseliny. Potom sa môže klimaktérium stať obdobím, v ktorom organizmus prosperuje a žena má pocit dokonalej pohody. Môže to byť

najkrajšie obdobie jej života.

► Pozri aj *vypadávanie vlasov, návaly horúčavy, osteoporóza, reuma*.

Kostra

Odbúranie minerálnych látok v kostiach môže viesť k osteoporóze, osteomalácii (mäknutiu kostí), rachitíde, opakovaným zlomeninám kostí a spomalenému hojeniu zlomenín. Do tejto kategórie treba zaradiť aj vŕzganie kĺbov, najmä ranné, preťažené väzivo, blúdivé bolesti kĺbov a časté zápaly kĺbového väziva. Na prevenciu a vyliečenie je potrebné akceptovať dôkladný program očisty od kyseliny a rozsiahlu remineralizáciu.

► Pozri aj *kĺby, osteoporóza*.

Kožné choroby

Pokožka so svojimi asi 20 kilogramami a s plochou takmer 2 metre štvorcové je našim najväčším orgánom. Telo sa pokúša zbaviť nadbytočnej kyseliny aj prostredníctvom nej. Ak sa mu to dostatočne nedarí, lebo sa veľmi málo potíme, vznikajú ekzémy, hnisavé vriedky (pustuly), lišaje a akné. Ďalšie možné následky sú: silné sčervenanie, príliš suchá alebo popukaná, a navyše ešte aj bledá a ochabnutá pokožka, neustále svrbiaca a nečistá - s uhrami a hnedými fličkami. Dokonca aj celulitída a zmeny väziva sú zapríčinené (aspoň čiastočne) prekyslením, keďže telo si svoje nadbytočné kyseliny prednostne ukladá vo väzive. Aj príčinou neustupujúcich zápalov šľachovej pošvy, zápalu žalúdočnej sliznice, čriev a slizníc, ako aj žihľavky a mykóz je prekyslenie.

Všetky tieto symptómy sú volaním tela o pomoc. Dokonca aj ťažké kožné choroby je možné účinne potlačiť, ba až vyliečiť, keď sa telo očistí od kyseliny.

Pokožka je prirodzený odev nášho tela. Reaguje veľmi citlivo na všetky vplyvy zvonka, ale predovšetkým prezrádza vnútorný stav organizmu; napokon: všetko vonkajšie býva výrazom vnútorného. Existuje nesporný súvis medzi pokožkou a črevami, a preto treba pri každom kožnom ochorení dbať na to, aby črevá boli v poriadku alebo preliečili sa. Najdôležitejším krokom je pritom očista organizmu od kyselín zásaditou výživou a zásaditými doplnkami stravy. Až potom sa môžu účinne uplatniť iné opatrenia.

Základ nášho väziva a spojivových tkanív tvorí kolagén, ktorý zabezpečuje aj to, aby naša pokožka ostala hladká a pružná. Kolagén však doslova priťahuje kyseliny, čo vedie k tomu, že pokožka stráca pružnosť a predčasne starne. Tomu však možno účinne predísť. Každodenný prílev zásad tu veľmi rýchle prinesie zjavné účinky. Ale aj pravidelné zásadité kúpele urýchľujú ošetrojúci a liečivý účinok.

► Pozri aj *ekzémy, uhry*.

Krvný tlak

Príliš nízky alebo príliš vysoký krvný tlak, nestabilný krvný tlak, ako aj zlý krvný obeh, sklon ku krvácaniu a zvýšenie hodnôt cholesterolu a kyseliny močovej v krvi môžu byť podmienené prekyslením.

Vysoký krvný tlak výrazne znepríjemňuje život v rôznych oblastiach, nevynímajúc sexuálnu: je spoluzodpovedný za poruchy erekcie a nedosiahnutie orgazmu. Ale aj tlakom spôsobené poruchy zraku, závraty a bolesti hlavy treba odvodiť z toho, že v tele existuje neustála kyselinová záťaž. Predovšetkým je však vysoký tlak veľkým rizikovým faktorom pre cievy - môže byť príčinou srdcového infarktu a mŕtvice.

Pri vysokom krvnom tlaku sú cievne steny veľmi zaťažené a poklesne množstvo kyslíka pre srdcový sval, a tým vlastne pre celý organizmus. Dôsledná očista organizmu od kyseliny má okamžitý účinný pozitívny vplyv na krvný tlak. Zásaditou výživou výrazne klesnú aj hodnoty cholesterolu a triglyceridov dvoch rizikových faktorov pre srdce a krvný obeh.

Materské znamienka

Materské znamienka sú „miniopatrenia na očistu od kyseliny“. Naznačujú, že dlhší čas bolo telo prekysličené a že organizmus odstraňoval škodliviny až po hranicu svojich možností. Zároveň sú volaním tela o pomoc a po vhodných opatreniach na očistu od kyseliny.

Migréna a bolesti hlavy

Značné percento Stredoeurópanov (napr. Nemcov okolo 5 %) má každodenné neutíchajúce bolesti hlavy a takmer 50 % máva bolesti hlavy občas. Táto bolesť značne znepríjemňuje život a skaluje mnohé jeho radosti. Prekyslenie, pravú príčinu ťažkostí, prezrádza viacero príznakov: bledá farba pokožky tváre (dôsledok zúžených kapilár), citlivé alebo slziace oči, zápal spojoviek alebo zápal okraja očného viečka (blefaritída).

Rad štúdií potvrdzuje, že očista tela od kyselín môže spolu s výživou bohatou na zásady migrenózne bolesti zmierniť alebo aj úplne odstrániť. Záchvatu migrény možno často predísť tým, že človek už pri prvých príznakoch užije kopcovitú čajovú lyžičku sódy bikarbóny rozpustenú vo veľkom pohári teplej vody.

► Pozri aj ***premenštruačný syndróm***.

Mŕtvica

Aj mŕtvica (mozgová príhoda) je podľa najnovších poznatkov následok prekyslenia, podobne ako srdcový infarkt, lebo obe ochorenia vznikajú lokálne ohraničeným zablokovaním prekrvenia, prevažne tkanivových kapilár. Mŕtvica síce nastane „náhle“, ale akútnu katastrofu často predchádza dlhoročné prekyslenie s opakovanými prechodnými poruchami. Ak sa výstražné znamenia správne pochopia, môže to katastrofu odvrátiť. Ak k nej však dôjde, vedie to k ďalšiemu zhoršeniu stavu a k vystupňovaniu celého procesu. Následky postihujú predovšetkým dva orgány s najvyššou potrebou látkovej premeny a obehu mozog a srdce. Podrobnejší výklad týchto pochodov a prípadných terapeutických opatrení nájdete v prvej časti knihy (3. kapitola).

► Pozri aj ***krvný tlak, srdcový infarkt***.

Mykózy

Prekyslené telo ponúka ideálne prostredie rozličným patogénnym kvasinkám, hubám a plesniam (plesňové choroby síce existujú, ale výraz plesne sa v jazyku značne nadužíva aj na menej závažné hubové ochorenia). Zelenú dostáva najmä kandidóza, čiže napadnutie kvasinkou *Candida albicans*, spôsobujúcou svojimi toxínmi značnú kyselinovú záťaž. Je preto nevyhnutná pravidelná a dôkladná očista organizmu od kyseliny, aby sa tomuto patogénu odobrala živná pôda.

V dôsledku neustáleho prekyslenia trpí hubovými infekciami čoraz viac ľudí. Napadnutá býva veľmi často prirodzená bakteriálna flóra čreva. Priam zázraky sa tu dosahujú dôslednou očistou od kyselín, najmä ak je spojená s konzumovaním kyslých mliečnych výrobkov, napr. jogurtu. Dva poháriky biojogurtu bez prísad denne v priebehu jedného týždňa prinášajú citelné zlepšenie. Skvelý účinok má najmä štvortýždňová jogurtová kúra ako doplnok k bežnej každodennej strave (jedno jedlo pritom možno pokojne vynechať). Jogurtová kúra je taká účinná, že by ju vlastne mali lekári nariaďovať.

Nadváha

Nadváha predstavuje nielen nezanedbateľný estetický nedostatok, ale aj závažné zdravotné riziko. Tukové bunky majú schopnosť viazať na seba toxíny, a tak sa „vankúšiky“ zakrátko stanú skládkami nebezpečných splodín. Duševná záťaž, ktorá je s týmto stavom spojená, podmieňuje choroby rôzneho typu, od zníženej obranyschopnosti, cez chrípku, reumatické stavy, hnisavé vrede

a nedostatočnú funkciu obličiek, až po rakovinu. Mimoriadne nebezpečnými sa stávajú tieto skládky odpadu pri účinnej redukčnej diéte, lebo vtedy sa zaktivizuje veľké množstvo dovtedy neutralizovanej kyseliny, ktorá sa veľmi rýchlo dostáva do krvného obehu. To môže predstavovať značnú záťaž pre telo, vedúcu až ku kolapsu, srdcovému infarktu a mŕtvici. Preto by sa pred plánovanou diétou vždy mala uskutočniť dôkladná očista od kyseliny.

Naše telo potrebuje stále prísun energie, a to aj pri chudnutí. Siahajte preto po zdrojoch, ktoré sú najdostupnejšie. To značí, že keď konzumujeme cukor, spaľovanie tuku sa zastaví. Okrem toho je telo vplyvom prekyslenia nútené vytvárať si stále nové tukové bunky, aby sa vyrovnalo s prílevom nepotrebných škodlivín. Prvým krokom pri zhadzovaní nadváhy musí byť preto dôkladné odkyslenie celého organizmu.

Rozlišujeme dva typy znižovania hmotnosti - odbúravanie tukov (ony vlastne spôsobujú tučnotu) a stratu vody (telo si totiž ukladá vodu na zriedenie kyselín, čo sa prejavuje jednak ako opuch celého tela, a jednak zvýšením hmotnosti). Vzhľadom na to sa pri každom chudnutí vyžaduje odlišný postup (očista od kyselín je však účinná v oboch prípadoch). V prvom prípade musia pacienti znížiť svoj energetický príjem (teda prijímať menej joulov/kalórií) a musia zvýšiť výdaj energie dostatočným pohybom; v druhom prípade dôjde k úbytku hmotnosti prekvapujúco rýchlo a ľahko - púhou očistou od kyselín.

Takýmto odľahčením tela sa uvoľní energia, vďaka ktorej sa človek začne podstatne ľahšie vyrovnávať so svojimi každodennými úlohami a bude schopný pustiť sa do vecí, na aké si predtým netrúfol. V jeho živote môže tak nastať obrovský pozitívny zvrät.

Náladovosť

Prekyslením tela sa výrazne zníži nielen výkonnosť, ale človek aj horšie znáša rôzne záťaže a je vystavený častej zmene nálad. Aj tu v priebehu niekoľkých dní pomôže očista od kyseliny a človek sa začne cítiť ako znovuzrodený, po dlhom čase opäť plný radosti zo života. Skrátka - prestane byť kyslý - doslova aj v prenesenom význame (nevrlý, mrzutý) a začne si užívať svoj nový život.

► Pozri aj ***depresie***.

Návaly horúčavy

Na začiatku klimaktéria a s ním spojených zmien v organizme sa telo pokúša zbavovať prebytočných kyselín takzvanými „návalmi horúčavy“. Keďže odpadá prirodzená cesta vylučovania škodlivín menštruáciou, telo si hľadá inú formu. Preto nie je rozumné obmedzovať tento ventil tela liekmi ani ho nijako potláčať, aj keď pre ženu je tento symptóm značnou záťažou. Môže si však pomôcť účinnou očistou od kyseliny. Keď návaly horúčavy prestanú byť potrebné, zmiznú samy od seba.

► Pozri aj ***klimakterické problémy***.

Nechty

V dôsledku prekyslenia sa môžu lámať nechty. Mäknú, štiepia sa, robia sa na nich ryhy alebo hrubnú. Vznikajú na nich pásiky a biele fľaky. Opätovné nastolenie acidobázickej rovnováhy im môže pomôcť.

Neplodnosť

Áká dôležitá je očista od kyseliny pre tehotenstvo, je zrejmé aj z toho, že zdravá plodová voda má zásaditú hodnotu pH 8,5. Na udržanie tejto hodnoty musí telo vynaložiť značnú námahu, najmä ak okolité tkanivo má v dôsledku prekyslenia hodnotu pH 6,5 alebo ešte nižšiu. Niekedy je nesmierne ťažké dosiahnuť neutrálnu hodnotu, aj keď túžba po dieťati je veľká a ostatné okolnosti sú nanajvýš

priaznivé pre otehotnenie. Najmä užívaním antikoncepčných tabliet vzniká v reprodukčných orgánoch neprirodené kyslé prostredie. Mnohé ženy ostávajú neplodné preto, lebo ich prekyslené telo nie je pripravené na počatie. Preto by sa mala už celé mesiace pred želaným tehotenstvom zabezpečiť prirodzená acidobázická rovnováha, aby dieťa mohlo v matkinom tele vyrastať v harmonickom prostredí a začalo svoj život bez zdravotných ťažkostí.

Ale očista od kyseliny je dôležitá aj pre budúcu matku, lebo dieťa si v prípade potreby berie z rezerv jej tela to, čo potrebuje; u matky sa to však môže prejaviť ako stav nedostatku. Prekyslené väzivo sa v niektorých prípadoch nemôže po pôrode optimálne regenerovať, preto ostávajú stopy po tehotenstve - strie a deformovaná postava. Môže to byť veľkým hendikepom - a pritom je to úplne zbytočné.

► Pozri aj *antikoncepčné tabletky, potencia*.

Nervový systém

Nervový systém je v dôsledku prekyslenia neustále zaťažovaný. Následkom môže byť podráždenosť, zvýšená citlivosť na bolesť, oslabenie podnetov, rýchla unaviteľnosť, tvrdošijné blúdivé neuralgie (jednotlivým problémom sa venujeme osobitne, vždy aj s odporúčaním konkrétnej metódy na očistu od kyselín).

Neuralgie

Väzivo obopína nervy ako ochranný obal a zároveň je pri kyselinovom preťažení hlavnou zásobárňou zásad v tele. Preto je pochopiteľné, že prekyslenie tela zasiahne vždy aj nervy. Často je záťaž kyselinami taká vysoká, že kyselina sa ukladá aj vo svaloch. Tam spôsobuje svalové kŕče, pričom nervy môžu byť bolestivo pricviknuté. Je nevyhnutné odhaliť neuralgie ako volanie neustále predráždených nervov o pomoc. Po príleve zásad (v akútnom prípade užitím kopcovitej čajovej lyžičky sódy bikarbóny rozpustenej v dostatočnom množstve vody) bolesti po veľmi krátkom čase ustúpia. Výživou bohatou na zásady by sa mala obnoviť acidobázická rovnováha, ktorá by sa potom mala stále udržiavať zásaditými doplnkami výživy. Zásadité kúpele celého tela môžu tieto opatrenia rozumne podporiť, a tým urýchliť úspech.

Obličkové choroby

Takmer všetky choroby obličiek súvisia s prekyslením tela, čo sa dá ľahko odhaliť pomocou pH lakmusového papierika a čo si každý môže zistiť sám. Obličky totiž vykonávajú najväčší podiel práce pri vylučovaní zbytočných a škodlivých kyselín z tela. Treba dbať aj na to, aby bolo k dispozícii dost' zinku, lebo pri jeho nedostatku sa tvorí aj nedostatočné množstvo karboanhydrázy, enzýmu dôležitého pre vylučovanie kyselín. Čím je organizmus prekyslenejší, tým sťaženejšia je činnosť obličiek. A uzavrie sa bludný kruh: kyselín je priveľa a mali by telo opustiť, ale práve ich množstvo je príčinou, pre ktorú sú ich obličky schopné vylučovať iba málo. Tým sa zvyšuje prekyslenie tela, a v jeho dôsledku môžu obličky vylučovať ešte menej. V každom prípade by človek mal dost' piť, aby obličkám uľahčil prácu, to znamená v normálnom prípade prinajmenej 2,5 litra denne, pri záťaži primerane viac.

Aj podráždenie, pálenie pri močení, močové kamene a mechúrové kamienky jasne poukazujú na prekyslený moč. Dôležité je, aby sa výrazne zvýšilo nielen množstvo tekutiny, ale aj množstvo zásaditej zmesi, ktorá umožní očistu od kyselín. A nemalo by sa užívať menej ako kopcovitá čajová lyžička, keďže menšie množstvo zásad viažucich kyseliny nestačí na neutralizáciu daného množstva kyseliny a na podporu detoxikačnej funkcie obličiek. Inak sa totiž človek nezačne cítiť dobre, takže by mohol nadobudnúť falošný dojem, že očista od kyseliny mu neprospieva. A pritom iba on ju neurobil v tej miere, aby mu naozaj pomohla.

Očné problémy

Všetky typy zrakových porúch, napr. sivý zákal, sú často následkom kyselinovej záťaže organizmu. Ale aj svrbenie očí, zápal spojoviek alebo precitlivosť na svetlo sú často jej príznakom. Záťaž kyselinou spôsobuje nepohyblivosť malých očných svalov a zakaľuje šošovku. Keďže výmena tekutiny v očnej komore prebieha len veľmi pomaly, úspech potrebuje nejaký čas, aby sa dostavil. Až po niekoľkých mesiacoch po očistení tela od kyseliny bude zlepšenie zraku neodškriepiteľné, dokonca aj pri výskyte degeneratívnej makuly.

Oslabené väzivo

Oslabenie väziva je vyvolané dlhotrvajúcim, alebo dokonca aj permanentným prekyslením organizmu. To vedie k predčasnému starnutiu a k narastajúcej stuhnutosť väziva. Ak je väzivo v dôsledku neustáleho preťaženia kyselinou oslabené, nemôže už dostatočne (alebo vôbec) plniť svoju pufrovaciu funkciu ako zabezpečovateľ acidobázickej rovnováhy. To začnú časom pociťovať aj ďalšie orgány, vrátane životne dôležitých.

Je však až prekvapujúce, čo sa dá dosiahnuť každodenným prílevom zásad v hodnote pH 7,5, najmä ak sa podáva aj dostatok vitamínu C, potrebného na tvorbu kolagénu. Jeho užívanie je dostatočne účinné až vtedy, keď človek užije aspoň 3 gramy denne, rozdelené do niekoľkých dávok v priebehu celého dňa, lebo vitamín C sa v tele neukladá a približne po štyroch hodinách ho telo vylúči. Napriek tomu aj tu je každodenný prísun vitamínu C nápomocný, lebo sa zabezpečí, aby boli všetky oblasti dostatočne zásobené.

Osteoporóza

Prv než sa kyseliny vylúčia z tela, musia sa neutralizovať pomocou zásad. Ak nie je k dispozícii dostatok zásad zo stravy, musí telo siahnuť do svojich rezerv, predovšetkým v kostiach, kde je vysoký obsah vápnika. Vápnik má v tele dôležitú úlohu. Upravuje srdcovú činnosť, reakcie svalov a nervov i zrážavosť krvi.

Najväčším zásobníkom vápnika v tele je jeho kostný systém (práve v ňom má vápnik dôležitú funkciu), pričom úbytok spôsobený odnímaním zostáva sprvu nepozorovaný. Vždy, keď pri vysokej hodnote kyselín musí telo siahnuť do svojich zásaditých rezerv, trochu kostnej hmoty ubudne. Časom však začne byť úbytok zjavný, až nakoniec vznikne osteoporóza.

Slovo osteoporóza znamená rednutie kostí (ich poréznosť). Rizikovou skupinou sú najmä ženy po prechode, lebo denne prijímajú priemerne len asi 600 až 700 mg vápnika, čo je iba polovica jeho skutočnej potreby. Okrem toho značné zlo spôsobujú aj tzv. zlodeji vápnika: alkohol, nikotín, kofeín a cukor, látky, ktoré pri látkovej premene vedú ku kyslej reakcii. Osteoporóza teda nie je dôsledok opotrebovania, ako sa všeobecne hovorí, ale nedostatku. Má pôvod už v detstve. Nedostatočný príjem vápnika v detstve vedie k tomu, že kosti vlastne ani nedosiahnu svoju optimálnu hustotu, a preto sa v nich neutvoria dostatočné rezervy vápnika. Pri vytváraní rezerv vápnika má mimoriadne dôležitú úlohu organicky viazaný vápnik zo zeleniny. Vápnik z mlieka a mliečnych výrobkov prijíma telo ťažšie. Okrem vápnika potrebuje telo aj dostatok vitamínu C na zvýšenie stability kostí, lebo vitamín C podporuje tvorbu prokolagénu a kolagénu, bielkovinových základov pre tvorbu kostnej hmoty.

Osteoporóza sa u žien prejavuje často už v predklimakterickom období, a to bolesťami chrbta, zlým držaním tela (zaguľatený chrbát, vyduté brucho), čo býva výrazné najmä pri dlhoročnom nedostatku estrogénu. Je bezpodmienečne potrebné podstúpiť denzitometriu - nechať si odmerať hustotu kostí.

Na postupe je však dnes aj juvenilná osteoporóza, zapríčinená nedostatkom potrebných látok vo vývojovom procese: vápnika, horčíka, kostrových substancií (predovšetkým kolagénu), a najmä hormonálnou nerovnováhou. Časté užívanie prehánadiel a jednostranné diéty ešte podporujú

vyplavovanie dôležitých minerálnych látok a elektrolytov. Zvyšujúce sa prekyslenie okrem toho poškodzuje funkciu nadobličiek, ktorá je mimoriadne dôležitá, aby sa vstrebanie minerálnych látok do kostí mohlo vôbec uskutočniť. Ak hladina hormónov klesne, osteoporóza sa urýchli. Aj alkohol bráni syntéze bielkovín, pri ktorej sa tvorí elastická substancia pre kosti. Čokoláda a kakaové nápoje svojim vysokým podielom kyseliny oxalovej (šľaveľovej) uberajú vápnik kostiam. Ale aj káva, zmrzlina, hotové pudinky a omáčky, ako aj varený špenát a rebarbora urýchľujú tento proces. Sladké dezerty vytvárajú ideálnu živnú pôdu pre kandidózu, pri ktorej sa silne poškodzuje črevná flóra, takže nemôže prebiehať dostatočná resorpcia vápnika. To všetko ďalej urýchľuje vývoj osteoporózy.

Mnohé ženy s osteoporózou trpia aj na zápchu. To poukazuje na nedostatočnú činnosť čriev, no pravou príčinou je i tu nedostatok vápnika. Pretože príjem vápnika sa výrazne zníži, kosti, ktoré boli kvôli prekysleniu tela vylúhované, sa už opätovne nemineralizujú. Cielené dodatočné užívanie vápnika býva zväčša neúčinné, lebo črevo ho odmieta prijímať. Tu treba poradiť kolonoterapiu, aby sa zaťažené črevo vyčistilo a aby sa posilnila jeho funkcia. Neustála zápcha si však neraz vynucuje užívanie preháňadiel, čo sú takisto zlodeji minerálov a osteoporózu ešte viac urýchľujú. Pokiaľ je príjem minerálov črevom brzdený, je veľmi dôležitá opätovná mineralizácia cez pokožku. Odporúčať treba zásadité kúpele s hodnotou pH 7,5 až 8,5 a v trvaní aspoň hodiny pri teplote asi 35 až 38°C (nie priteplé, aby sa príliš nezaťažil krvný obeh). Účinné je aj namočiť nočnú košeľu a ponožky do zásaditého roztoku, vyžmýkať bez plákania, vysušiť a obliecť si ich na noc. Tak telo dostáva (navyše, v priebehu niekoľkých hodín) zásadité látky, čiže môže sa opätovne mineralizovať a regenerovať.

► Pozri aj *kostra, klimaktérium*.

Pálenie záhy

Žalúdok tvorí vo svojich výstelkových bunkách kyselinu soľnú (chlorovodíkovú), ktorú potrebuje na trávenie. Tvorí ju z kuchynskej soli, kyseliny uhličitej a vody biochemickou reakciou. Popri kyseline soľnej vzniká pri tomto procese aj hydrogénuhličitan sodný. Ten prechádza do krvi a vstrebávajú ho orgány, ktoré potrebujú zásadité látky. Takými orgánmi sú napr. pečeň, žľazník, pankreas a tenké črevo. Ak tieto orgány potrebujú viac zásad, musí žalúdok vyprodukovať viac tejto látky; tým sa však súčasne nadmerne produkuje kyselina soľná, spôsobujúca pálenie záhy. Nevyskytuje sa v tom prípade, keď sa človek stravuje zásadito a telo sa raz za deň dozásobíva zásadami, takže všetky orgány môžu pracovať v optimálnom prostredí.

Niekedy sa pálenie záhy môže vyskytnúť aj po užití zásaditého prípravku, čím môže vzniknúť dojem, že zásaditá látka telu neprospieva. Je to však úplne naopak: len čo telu ponúkne dostatok zásad, využije organizmus túto príležitosť na to, aby sa zbavil svojich naukladaných kyselín. Tento proces môže prebiehať tak intenzívne, že priebeh tejto reakcie človek pociťuje ako pálenie záhy. V takom prípade by sa nemali vysadiť zásady (organizmus ich nevyhnutne potrebuje), ale okamžite by sa mala užiť ďalšia dávka. Potom pálenie záhy zmizne, lebo uvoľnené kyseliny sa neutralizujú.

► Pozri aj *žalúdočné problémy*.

Paradentóza

Paradentóza patrí k záťažiam, ktoré sú ľahko odvrátiteľné, lebo to nie je vlastne choroba, ale následok istého nedostatku v organizme. Je to prejav oslabeného tkaniva ďasien, čo je spôsobené jednak prekyslením, a jednak nedostatkom vitamínu C. Ak sa telo pravidelne a dôkladne očisťuje od kyselín a ak prijíma dostatok minerálnych látok a vitamínu C, tvoriaceho kolagén, to znamená asi 3 gramy denne (rozdelené do viacerých dávok), paradentóza veľmi rýchlo ustúpi. Ďasná spevnejú a tento stav sa pri uvedených opatreniach dá udržať.

► Pozri aj *zuby*.

Pečeňové choroby

Pečeň je centrálné miesto na odvádzanie škodlivín v záujme rovnováhy v hospodárení s kyselinami a zásadami. Potrebuje veľké množstvo zásad na výrobu žlče; ich hlavným dodávateľom je žalúdok, keďže rozkladá kuchynskú soľ. Ak telo dostáva potravou primálo zásad, žalúdok musí produkovať viac kyseliny, aby mohol dodať zásady, ktoré pritom vznikajú. Tak vinou nedostatku zásad dochádza k prekysleniu žalúdka a k neustálemu preťažovaniu pečene, takže svoje mnohoraké úlohy môže pečeň plniť len nedostatočne, ba niekedy to vôbec nedokáže. Pri oslabení pečene treba preto v prvom rade zabezpečiť dostatočný prísun zásad. To sa deje výživou bohatou na zásady a pomocou zásaditých zmesí z lekárne. Tak sa žalúdok aj pečeň môžu opäť zregenerovať a začať optimálne fungovať v prospech celého organizmu.

Podráždenosť

Mnoho ľudí (a dá sa povedať, že čoraz viac) trpí stálou podráždenosťou a rozčuľuje už aj pri tých najmenších podnetoch. Je to jeden z vedľajších účinkov prekyslenia tela, lebo vzhľadom na nápor veľkého množstva kyselín je nerv sympatikus stále predráždený, v dôsledku čoho žľazy vylučujú priveľa adrenalínu a tyroxínu, čo vedie k neovládateľnosti a agresívnemu správaniu. Pravidelnou očistou od kyseliny sa nálada zmení v priebehu niekoľkých dní. Človek sa uvoľní, je pokojnejší a lepšie naladený.

► Pozri aj *premenštruačný syndróm*.

Pohlavné orgány

Prekyslením môžu vzniknúť zápaly, sčervenanie a svrbenie vonkajších pohlavných orgánov, no aj maternice. Aj tu v mnohých prípadoch pomôže dôkladná očista od kyseliny a opätovné dosiahnutie acidobázickej rovnováhy.

Polyartritída

Telo sa vždy pokúša vznikajúce kyseliny neutralizovať zásadami a vylúčiť. Ak je však nadbytok kyselín privysoký a ponuka zásad primálá, musí telo kyseliny predbežne uskladniť vo väzive, a to až do času, kým nebude zásad dostatok. Ak sa skladovacia kapacita väziva vyčerpá, nadbytočné kyseliny sa núdzovo uskladňujú aj vo svaloch a kĺboch. Vo väzive sa kyseliny viažu na kolagén, zatiaľ čo v iných orgánoch tela sa pred uskladnením musia premeniť na soli. Sú to však tie soli, ktoré pravdepodobne zapríčiňujú reumatický zápal kĺbov (viacerých naraz) alebo ho výrazne vystupňujú. Tomu, kto trpí na polyartritídu, radíme, aby si v priebehu jedného celého dňa zapisoval všetko, čo zje. Čoskoro uvidí priamu súvislosť medzi kyselinotvornou stravou a nepravidelne sa vyskytujúcimi záchvatmi bolesti. Pri polyartritíde sú zásadité kúpele priam nepostrádateľné, spočiatku denne, neskôr trikrát týždenne po 2 až 3 hodiny; čím dlhšie, tým lepšie. Zásaditá hodnota kúpeľa by mala byť pH 8,5, čo sa dá dosiahnuť aj roztokom hydrogénuhličitanu sodného (sódy bikarbóny). K tomu by mala pristúpiť výživa bohatá na zásady a užívanie zásaditých výživových doplnkov. Telo sa za to odvdáčí.

► Pozri aj *artritída, kĺby*.

Poruchy koncentrácie

Ak je telo dlhší čas prekyslené, spôsobuje to rozličné ťažkosti - nedostatočné prekrvenie mozgu, rýchlu unaviteľnosť, zníženú výkonnosť, podráždenosť a poruchy koncentrácie. Tieto príznaky, často existujúce aj mnoho rokov, môžu po odkyslení organizmu zmiznúť v priebehu niekoľkých dní. Potom človek pocíti prílev energie a vráti sa mu záujem o okolitý svet i takmer zabudnutá

odvaha riešiť nové úlohy.

► Pozri aj *poruchy prekrvenia*.

Poruchy prekrvenia

Každá jedna bunka nášho tela potrebuje neustále zásobenie prúdom krvi, prostredníctvom ktorého sa aj odstránia vzniknuté splodiny. Zátťaž kyslého odpadu sa výrazne zníži zásaditou stravou, prípadne ešte i doplnenou o zásadité výživové doplnky (naša moderná strava má príliš vysoký podiel kyselín, čomu sa v mnohých prípadoch možno dosť ťažko vyhnúť). Púhou zmenou výživy nemožno okamžite napraviť následky kyselinovej zátáže, trvajúcej neraz aj celé desaťročia.

Vinou kyseliny sa stávajú červené krvinky čoraz nepružnejšími a napokon dosiahnu istú stuhnutosť, pre ktorú už nielenže nemôžu prechádzať cez úzke cievy, ale dokonca ich aj upchávajú. To môže spôsobiť srdcový infarkt alebo mŕtvicu (pozri patričné heslá) alebo prinajmenej nedostatočné zásobenie tela kyslíkom, ba priamo jeho deficit. Mimoriadne ohrozené sú aj nohy, ktoré sú kvôli svalovej zátäži odkázané na dobré zásobenie kyslíkom. Aby neprišlo až k trombózam, či dokonca k vredom predkolenia (pozri príslušné heslo), mala by sa už pri malých poruchách prekrvenia preveriť situácia s kyselinou v tele a raz za deň by sa mal formou zodpovedajúceho doplnku stravy dodať organizmu dostatok zásad.

► Pozri aj *studené končatiny*.

Poruchy spánku

Keďže prekyslenie má na telo vyslovene povzbudzujúce pôsobenie, je pochopiteľné, že chronické poruchy spánku často zmiznú po očistení tela od kyselín. Prekyslenie zabraňuje telu, aby sa prirodzene uvoľnilo, pretože udržiava sympatikus v stave napätia a pripravenosti na výkon aj vtedy, keď to vôbec nie je žiaduce. Na druhej strane sa však postupne dostavuje reakcia - ochromujúca únava, pri ktorej napriek všetkému človek nedosiahne naozaj osviežujúci spánok. Tým, čo trpia nespavosťou, môže dôkladná očista od kyseliny v mnohých prípadoch pomôcť.

Potencia

Nečakaným a väčšinou veľmi potešiteľným účinkom pravidelnej očisty od kyseliny je stúpnutie libida a zmiznutie porúch potencie, neraz aj dlhoročných. Obidva účinky sa objavujú často už v prvých dňoch intenzívnej očisty od kyseliny. Je to pochopiteľné, veď poruchy potencie vyplývajú z nedostatočnej funkcie žliaz. Očista od kyseliny ich bezprostredne odbremeni a podnieti na aktivitu. Pri problémoch s prostatou treba navyše dbať na to, aby sa telu dodal dostatok zinku (jeho nedostatok býva v týchto prípadoch zrejmy). Je to príjemné prekvapenie, keď človek zistí, že telu treba len trocha pomôcť, a hneď funguje lepšie, ako si myslel.

Potenie nôh

Ak sa nápor kyseliny vystupňuje natoľko, že prirodzené vylučovacie orgány už nedokážu zvládať očistu od nej, telo sa pokúša splniť svoju úlohu pomocou nôh ako „náhrady za obličky“. Pri mimoriadne silnom potení nôh, by sa mali vyšetriť obličky, lebo to môže naznačovať obmedzenie ich funkcie. Ak nohy ešte aj „pália“, treba radikálne obmedziť konzumáciu mäsa; bravčové treba vylúčiť celkom, lebo pálenie spôsobuje kyselina sírová, ktorá sa tvorí konzumovaním mäsa.

Pomoc tu prinášajú každodenné zásadité kúpele nôh s hodnotou pH 8,5, a to roztokom sódy bikarbóny. Tieto kúpele nielenže potlačia potenie nôh, ale odbremenia a vyčistia celé telo. Napokon, ešte účinnejšie by boli celotelové zásadité kúpele, pričom trvanie kúpeľa má rozhodujúcu úlohu. Kúpeľ trvajúci menej ako hodinu neprináša ešte úplný výsledok, mal by trvať aspoň 2 až 3 hodiny. Až potom môže nastať skutočné odbremenenie a očistenie tela.

Premenštruačný syndróm

Ženský organizmus je schopný pri mesačnom krvácaní (menštruácii) vylúčiť svoje prebytočné kyseliny prirodzeným spôsobom. Až do začiatku krvácania sa splodinové kyseliny „zaparkujú“ v tele. Krátko pred menštruáciou vznikne kyslou potravou, liekmi proti bolesti, nedostatočným pohybom a plytkým dýchaním často také silné prekyslenie, že to môže viesť až k migréne, podráždenosti alebo k depresiám (pozri príslušné heslá). Mnohé ženy sa bezprostredne pred menštruáciou sťažujú na nevoľnosť, nafúknuté brucho, opuchnuté členky, alebo dokonca na priberanie. Je to preto, lebo telo je nútené kvôli zriadeniu uloženej kyseliny hromadiť vodu. Čím viac škodlivých látok treba vylúčiť, tým intenzívnejšia alebo dlhšie trvajúca je menštruácia - aj to je účelné opatrenie organizmu. Ťnou sa kyseliny vylučujú, zmizne nahromadenie vody a aj s ním súvisiace priberanie a doznejú aj symptómy premenštruačného syndrómu.

Týmto neprijemným symptómom je možné predísť, ak sa vytvorí a po celý mesiac medzi dvoma menštruáciami udrží acidobázická rovnováha. Potom už neexistuje podráždenosť pred menštruáciou, záchvaty migrény a nezvýši sa hmotnosť hromadením tekutiny. Vytratí sa strach z týchto dní a žena nestratí dobrý pocit.

► Pozri aj ***migrény, depresie***.

Problémy s platničkami

Prekyslením strácajú platničky - rovnako ako kosti stále viac fosforečnanu vápenatého. Ak sa prekyslenie včas nezastaví, platničky, ktoré pozostávajú prevažne z kolagénu, sa zmrstia a svoju úlohu už nemôžu spoľahlivo plniť. Sploštia sa, stanú sa menej pružnými, vplyvom čoho môže ľahko prísť k ich vysunutiu či iným anomáliám chrčtice.

Pri všetkých problémoch s platničkami by mala byť základom každej liečby stála očista organizmu od kyselín a pravidelný prísun zásad s hodnotou pH 7,5 raz za deň. Veľmi často stačia už tieto opatrenia na odstránenie ťažkostí a na dosiahnutie mladistvej pohyblivosti.

Rakovina

Prekyslenie tela je aj prvou podmienkou a základom vzniku rakoviny, ktorá vždy potrebuje prekyslené prostredie; v zásaditom prostredí sa nemôže rozvinúť.

Toto skúmal najmä nositeľ Nobelovej ceny prof. Otto Warburg. Objavil, že rakovinová bunka žije na základe praprincípu látkovej premeny kvasenia, takže dnešná obvyklá kvasiaca strava pôsobí na rakovinu podporne. Zát'áž čreva, podmienená kyselinou, urýchl'uje oslabenie imunity a rozpad buniek.

V nás všetkých síce vznikajú rakovinové bunky, väčšinou viackrát za deň, ale zdravý imunitný systém ich spozná a odstráni. Až pri kyselinovom oslabení imunity môže prísť k nadmernému zmnoženiu rakovinových buniek. Pritom má rozhodujúcu úlohu priebeh oxidácie, resp. kvasenia. Kým zdravá bunka tela spaľuje cukor na oxid uhličitý, rakovinová bunka skvasí cukor na kyselinu mliečnu. Tým prehľbi kyselinovú zát'áž tela a utvorí si vyhovujúce prekyslené prostredie.

Rakovinová bunka je teda bunka, ktorá sa optimálne prispôsobila prekysle'niu tela, a tým je potenciálne ne smrteľná. Egoizmus bunky však vedie k zničeniu tela, a tým aj k zániku jej samej. Zát'áž tela kyselinou sa zvyšuje produkovaním kyselín rakovinovými bunkami, až sa choroba nakoniec stane nezvratnou. Normálne bunky tela sa za týchto okolností stávajú čoraz menej životaschopnými, až napokon prestane byť funkčný celý organizmus. Keďže sa tento dej odohráva v celom tele, operácia nádoru alebo lokálne ožarovanie máva neraz iba odkladný účinok.

Ešte stále neexistuje jednoznačné odporúčanie stravy pre chorých na rakovinu, hoci v publikácii Národnej vedeckej rady USA je napísané: „Lekár, ktorý pri liečbe rakoviny nezohľadní faktor stravy, previní sa terapeutickou chybou.“ Keďže chorí na rakovinu majú vždy prekyslený organizmus, tento poznatok by sa mal využiť aj profylakticky. Telo by sa už malo pravidelne preventívne očisťovať od kyseliny, aby sa rakovina nemohla vyvinúť, lebo kyslé prostredie sa v

organizme vôbec nevyskytne. Prírodný liečiteľ Rudolf Darmstädter píše: „Neutralizáciou nadbytku kyseliny sa vitálnym rakovinovým bunkám vezme zároveň živná pôda, ktorú nevyhnutne potrebujú na svoj urýchlený rast.“ Ešte jasnejšie sa vyjadruje výskumník v oblasti kyselín Gottfried Segger: „Rakovina vzniká len v kyslom prostredí. A jediná účinná prevencia pri rakovine je výživa bez kyselín. Ak je acidobázická rovnováha už chronicky narušená, následky pre telo sú nedozerné a ich rozpätie predstavuje širokú škálu: od permanentne zlej nálady, únavy, podráždenosti a depresii, cez reumu, artritídu, alergie, žalúdočné a črevné ťažkosti, zničený chrup, až po kyselinovú smrť v podobe srdcového infarktu a rakoviny.“ Prof. Warburg hovorí, že rakovina je v prvom rade chorobou z prekyslenia. Skutočnou príčinou rakoviny je nedostatok kyslíka v bunke. Aj obávané metastázy sa môžu vytvoriť len vtedy, ak je v tele kyslé prostredie; v zásaditom prostredí sa usídliť nemôžu. Aj známy dietológ Are Waerland dospel k rovnakému výsledku: „Môžeme povedať, že prekyslenie je jedným z predpokladov a začiatočných štádií rakoviny.“

Pri rakovine okrem súrne potrebnej očisty od kyseliny môže výrazne prospieť pitná kúra s *Immuvitom CH 23* (bližšie v poznámke na konci knihy), lebo čisto rastlinné účinné látky tohto preparátu dodatočne posilňujú imunitný systém, a tak pomáhajú telu, aby sa samo oslobodilo od rakovinových buniek. Je to dôležité najmä *po operácii*, možno v konečnom dôsledku aj životne dôležité.

Ďalej si treba všimnúť, že aj negatívne a deštruktívne myšlienky značne oslabujú imunitný systém. Čo nás robí kyslými (a nielen v prenesenom význame, ale doslova), to nás od života vzdaluje a napokon aj odstraňuje (a tiež doslova!). Preto je dôležité naozaj riešiť vznikajúce konflikty, a to čo najskôr, prv než vznikne nenapraviteľná škoda. Kto sa postará o to, aby nebol „kyslý“ (teda ani obrazne - mrzutý, ani doslova - vnútorne prekyslený), urobí to najlepšie, čo sa pri prevencii rakoviny urobiť dá.

Reuma

Reumu či reumatizmus (pojem je dosť vágny a zahŕňa široké spektrum ochorení; bez bližšej špecifikácie ide zväčša o reumatoidnú artritídu) zapríčiňuje veľká kyselinová záťaž organizmu. Chorobu nesmierne podporuje privysoká konzumácia bielkovín, ktoré telo nie je schopné v celom rozsahu zužitkovať, takže ich výsledné produkty (kyseliny) musí neutralizovať pomocou zásad vylúčiť. Ak nie je k dispozícii dosť zásad, ostávajú tieto kyseliny v tele a ukladajú sa v tkanive. Prejavuje sa to tým, že človeka všetko a pri každom pohybe bolí. Výsledkom je stuhnutie svalov a chronické bolesti. Tieto ťažkosti možno odstrániť alebo aspoň obmedziť výživou bohatou na zásadité látky.

Prírodní liečitelia, no i lekári akceptujúci prírodnú medicínu opakovane poukazujú na pozitívne účinky, ktoré má pri reume očista tela od kyselín. Súvislosť medzi terapeutickým prísunom zásad a zmiernením bolesti, často okamžitým, nemožno prehliadať, takže očista od kyseliny by mala byť prvým opatrením pri všetkých reumatických ochoreniach. Aby sa zabránilo väčšej záťaži, malo by sa z jedálnička vylúčiť predovšetkým bravčové mäso, masťné syry a vajcia. Potom by sa mala výživa krok za krokom nasmerovať tak, aby mal organizmus neustály nadbytok zásad. Okrem toho majú reumatici veľmi zvýšenú potrebu stopových prvkov, ktorej by sa malo vyhovieť vhodnými doplnkami stravy.

Uvádzame najdôležitejšie opatrenia na odstránenie usadenín a reumatických ťažkostí:

- Zredukovať príjem bielkovín, najmä konzumáciu mäsa.
- Nejesť nič z konzerv, ale len čerstvú, prirodzenú stravu, najmä veľa ovocia, zeleniny a šalátov.
- Postarať sa o dôkladné ozdravenie čreva črevnými výplachmi a o obnovenie zdravej črevnej flóry.
- Niekoľkokrát denne piť zeleninové šťavy alebo zeleninové vývary a očistné bylinkové čaje. Zásadité čaje sú: žihľavový, ľubovníkový, rebríčkový (z myšieho chvosta) a prasličkový. Mimoriadne silnými rozpúšťadlami kyseliny sú zvonovník klasnatý (*Phyteuma spicatum*) a zvonovník hlavatý (*Phyteuma orbiculare*), ktoré sa dnes už využívajú vo farmakológii (výťažky

sú k dispozícii aj v tobolkách alebo ako súčasť tonizujúcich zmesí).

- Veľmi rýchlu pomoc poskytnú zásadité kúpele celého tela s hodnotou pH 7,5 až 8,5, čo sa dosiahne roztokom hydrogénuhličitanu sodného. Aby kúpeľ pri liečbe reumy naozaj pomohol, mal by trvať aspoň 2 hodiny, avšak možno ho bez váhania ešte aj predĺžiť, pričom voda by nemala byť príliš horúca, aby sa zbytočne nezaťažoval krvný obeh. Zásaditý kúpeľ prináša už pri prvej aplikácii výraznú pomoc, často dokonca úplné oslobodenie od bolesti, a môže sa opakovať každý deň.
- Vyhybať sa pobytu v studených, vlhkých miestnostiach, prievanu a práci so studenou vodou.

Reumatické postihnutie mäkkých tkanív

Pri tomto type „reumy“ (vágnosť termínu opäť pripomíname; pozri predchádzajúce heslo) ide o bolestivé stavy svalov, šliach a nervov. Ochorenie je prejavom dlhotrvajúceho silného prekyslenia organizmu. Aj tu je dôkladná očista organizmu od kyseliny základom každej účinnej terapie, ba veľmi často je už ona sama tou rozhodujúcou terapiou. Röntgenová snímka alebo vyšetrenie krvi však väčšinou neprinášajú nález a podstatu bolesti, neraz i veľmi silných, nijako nevysvetľujú. Ich príčina je však dobre známa - prekyslenie organizmu. Účinne môže proti tomu pomôcť len prechod na zásaditú stravu a zásadité doplnky výživy s každodenným prísunom zásad. Výsledok môže na seba nechať čakať, lebo tento symptóm naznačuje, že aj všetky ostatné kyselinové skládky v tele sú plné, takže je potrebný určitý čas, kým pri odbremeňovaní organizmu príde na rad aj svalstvo. Je to však jediná účinná cesta a môže príčinu odstrániť aj natrvalo.

► Pozri aj **reuma**.

Senná nádcha

Najcharakteristickejším symptómom sennej nádchy, tečúceho nosa a zapálených očí sa dá preventívne predchádzať užívaním asi 5 gramov hydrogénuhličitanu sodného (sódy bikarbóny) denne vo veľkom pohári polovlažnej až teplej vody. Ak sa užívanie čo len na deň-dva vysadí, symptómy sa znova objavia. Ak sa v očiste od kyseliny pokračuje vhodnou zmesou zásad, možno dosiahnuť, že aj po dlhoročných ťažkostiach so sennou nádchou môže byť človek zrazu bez ťažkostí.

► Pozri aj **alergie**.

Skleróza multiplex

Vnútorne prostredie tela väčšiny ľudí je prekyslené. Môže to viesť k tomu, že citlivé nervové zakončenia sú natoľko zaťažené, až odumierajú, a tým sa prerušuje prenos impulzov z mozgu k svalom. Neraz sa k tomu pridružuje ešte aj kandidóza. Útočí na imunitnú obranu vlastného tela, takže môže nastať chyba v samoregulácii organizmu a vznikne autoagresívne ochorenie, ako AIDS alebo alerggia. Aj v prípade sklerózy multiplex zohrávajú nemalú rolu negatívne myšlienky a predstavy, čomu sa doteraz venovalo iba málo pozornosti. Keďže kyslé prostredie organizmu vedie už aj samo k depresívnej nálade, veľmi tu pomáha zabezpečenie nielen dôkladnej očisty organizmu od kyseliny, ale aj odbremenenia psychiky.

Srdcový infarkt

Srdcový infarkt má veľa príčin: nadváhu, nedostatok pohybu, vysoký tlak, stres, starosti, strach, nikotín, alkohol a agresivitu; a to sme spomenuli len niektoré. No predpokladom vzniku infarktu je dlhoročné prekyslenie organizmu, vedúce k vysokej hodnote kyseliny, ktorú už nie je možné neutralizovať. V prekyslených častiach tela dochádza potom k zahusteniu krvi (pozri 6. kapitolu) a k náhlemu kolapsu celého krvného zásobovania daného orgánu, čo sprevádza čiastočné odumretie

tkaniva (nekróza). Tomuto vývoju sa však dá zabrániť, ak sa včas spozná a zvráti dostatočným prívodom zásad. Po dôkladnej úprave hospodárenia s kyselinami a zásadami sa môže v poškodených častiach srdca natoľko zlepšiť proces látkovej premeny, že ani budúce vrcholné záťaže už nepovedú k obdobnej reakcii.

Roku 1928 došlo viac-menej šťastnou náhodou k významnému kardiologickému objavu - zistilo sa, že rastlinný glykozid strofantín potláča angínu pectoris a môže zabrániť srdcovému infarktu. Ak sa pri ochorení srdca pravidelne podáva (intravenózne alebo perorálne), ťažkosti ustúpia a infarkt sa nezopakuje. Tento úspech dlho nevedeli teoreticky vysvetliť, kým sa nezistilo, že dôvodom, prečo srdcový sval nemôže kyslík optimálne využívať, je práve prekyslenie, ktorého následkom je angína pectoris, v horšom prípade infarkt srdcového svalu. Strofantín podporuje srdcový sval pri využívaní kyslíka natoľko, že prekyslenie sa zníži a kritický stav sa ani následným prílevom kyseliny nezopakuje.

Pritom prvá fáza predinfarktovej záťaže sa začína väčšinou už desaťročia pred kritickou udalosťou, neraz má dokonca korene aj v detskom veku. Dnešná jednostranná strava, nedostatok pohybu a fajčenie zvyšujú množstvo i veľkosť usadenín v artériách. Primálo si všímame aj priame spojenie srdca a psychiky. Vnútorňa výstelka vencovitých tepien obsahuje - obdobne ako mozog - množstvo receptorov stresových hormónov. Ak sa psychické záťaže nespracujú alebo ak sa spracujú iba nedostatočne, vzniká trvalá psychická záťaž, ktorá môže viesť k angíne pectoris alebo infarktu.

Telo potrebuje neustále disponibilný potenciál a očistu od kyseliny preto, aby mohlo okamžite odbúrať záťaž - prv než by mohlo prísť k poškodeniu orgánov. Popri neustálej očiste od kyseliny pomáhajú zaťaženému srdcu vitamín E, ako aj omega-3-mastné kyseliny a kyselina listová (vitamín B komplex).

Ak prietok krvi tkanivovými kapilármi klesne hlboko pod únosnú mieru, potom už ani dostatočný potenciál na očistu od kyselín nemôže žiaduco neutralizovať kyselinovú záťaž v tkanive, v dôsledku čoho hrozí mŕtvica alebo srdcový infarkt. Pri včasnej očiste organizmu od kyseliny sa tomu dá ľahko zabrániť, lebo mŕtvica a infarkt nie sú choroby v pravom zmysle slova, ale odvrátiteľné následky prekyslenia.

Ak by ste boli niekedy nútení poskytnúť prvú pomoc pri mŕtvi ci alebo srdcovom infarkte, bolo by najrozumnejším opatrením počas čakania na záchranku natrieť ihneď celé telo postihnutého silným zásaditým roztokom. Môže to byť hydrogénuhličitan sodný (sóda bikarbóna) alebo zásaditá soľ do kúpeľa. Kopcovitú polievkovú lyžicu rozpustíte v litri vody a opakujte vtieranie až do príchodu lekára. Predtým však dajte chorému, ak je to možné, vypiť pohár vody, v ktorom ste rozpustili kopcovitú čajovú lyžičku kuchynskej sódy bikarbóny. Je to to najlepšie, čo v *neznámej situácii* môžete urobiť, a je možné, že tým zabránite ďalšiemu poškodeniu srdca. (Netreba iste pripomínať, že ak ide o situáciu opakovanú, mal by dotyčný i ľudia v jeho okolí vedieť urobiť aj kvalifikovanejší krok.)

► Pozri aj **cholesterol, mŕtvica**.

Starnutie

Už ruský vedec prof. Mečnikov zistil hlavnú príčinu starnutia v opotrebení väziva prekyslením a odpadovým zaťažením, pričom sa popri zanášaní buniek orgánov zároveň spotrebúvajú zásoby minerálnych látok. Tým sa stávajú žľazy a orgány čoraz menej funkčnými. Prekyslenie sa ešte viac stupňuje celoživotným hromadením hnevu a stresu, strachu, starostí a pocitov menejcennosti. Tak človek „okyslieva“ a po každej stránke, doslova aj obrazne. Starnúci organizmus zároveň čoraz citlivejšie reaguje na prekyslenie. V dôsledku stareckého plytkého dýchania pristupuje navyše aj respiratórna acidóza. Aj primeraná a vyvážená produkcia hormónov je možná len pri vyrovnanom hospodárení s kyselinami a zásadami. Presnejšie povedané: staroba predstavuje takmer permanentnú sebaintoxikáciu organizmu prekyslením a ukladanými splodinami, čo viac a viac obmedzuje pohyblivosť, zhoršuje telesné funkcie a v nijakom prípade nie je prirodzené.

Neustále prekyslenie tela vytvorí dve záťaže s rozdielnymi následkami. *Strata minerálnych látok* vedie predovšetkým k vypadávaniu vlasov, srdcovému infarktu, artérioskleróze, mŕtvi ci a

slabinovej prietrži, zatiaľ čo *nahromadenie odpadových látok* má za následok choroby z usadenín, ako reumu, dnu, zelený zákal atď. Treba pripomenúť, že to všetko nie sú choroby v pravom zmysle slova, ale len následky ľahko odvrátiteľného prekyslenia tela, ktoré sa správa všelijako, len nie prirodzene. To znamená, že tieto záťaž sa pri acidobázickej rovnováhe vôbec neobjavia.

Ženy to tu majú trochu ľahšie, lebo aj keď sa stravujú rovnako ako muži, dokáže ich organizmus v plodnej fáze, trvajúcej niekoľko desaťročí, vylúčiť kyslý odpad úplne prirodzene: menštruáciou; to je možnosť, ktorú muž nemá. Jeho organizmus je nútený vznikajúce kyseliny podrobiť látkovej premene. To vedie k tomu, že siahne na svoju prvú zásobáreň minerálnych látok - na pokožku hlavy, v dôsledku čoho muž plešatie, lebo na kyslej pôde nerastú už ani vlasy.

Aj pri starostlivosti o starých ľudí veľmi pomáha pravidelná očista od kyseliny. Preležaninám pri dlhšom zotrvaní na lôžku sa zabráni napr. pravidelným ošetrovaním pokožky zásaditými prípravkami a každodenným natieraním zásaditým roztokom s hodnotou pH 8,5 alebo roztokom tekutého mazaľavého mydla s pH 9 až 10.

Predovšetkým sa však starostlivou a pravidelnou očistou od kyseliny dá väčšine stareckých chorôb celkom zabrániť, takže človek môže starobu zažiť ako obdobie telesnej a duševnej pohody a prehlbujúcej sa múdrosti, a tým ako najhodnotnejšiu časť života.

A je tu ešte aj problém tzv. predčasného starnutia. Prekyslenie organizmu má tým výraznejšie „zostarujúce“ účinky, čím dlhšie trvá. Keď sa toto pôsobenie začalo privčas, vzniká dojem, akoby sa skôr dostavila staroba. Tento účinok je, našťastie, do značnej miery zvrätateľný, ak sa dosiahne acidobázická rovnováha a udržuje sa. Veľmi dôležité sú predovšetkým celotelové kúpele so zásaditým roztokom či sódou bikarbónou. Už vzápätí po kúpeli, ktorý by mal trvať prinajmenej 2-3 hodiny, má človek príjemný pocit, pociťuje rast vitality a zreteľné omladenie všetkých tkanív, aj tvárových. Asi nejestvuje nijaké iné opatrenie, ktorým by sa dal dosiahnuť takýto jasný účinok.

Veľkým dobrodením je - nielen v starobe, ale najmä v nej - používanie ionizátora ovzdušia (viac v poznámke na s. 90.), lebo v starobe značne klesá schopnosť organizmu využívať kyslík nachádzajúci sa vo vzduchu. Aby sa kyslík mohol dostať do buniek, musí byť ionizovaný, až tým sa z neho stáva aktívny kyslík. Pomocou ionizátora sa kyslík aktivuje, čo starnúcemu organizmu umožňuje ľahšie sa ním dozásobiť. Prejavuje sa to zvýšeným pocitom pohody.

Stresová intolerancia

Existujú dva druhy stresu - eustres (pozitívny stres), ktorý potrebujeme všetci na svoju normálnu aktivitu, nazývanú životom, a distres (negatívny stres), ktorý vedie k preťaženiu, „prepínaniu“, znemožňujúcemu v konečnom dôsledku každú činnosť. Neschopnosť organizmu vyrovnávať sa so stresom (znížená stresová tolerancia) môže mať korene v neustálom prekyslení: telo beží stále na plné obrátky, spotrebúva veľkú časť životnej energie bez toho, že by sa tým niečo dosiahlo. Prekyslenie posúva prirodzenú rovnováhu v prospech nervu sympatika, a tým nadmerne zvyšuje základnú záťaž. Len čo sa dôkladnou očistou od prekyslenia znova dosiahne harmónia, zmizne zvýšená vystresovanosť. Človek začne byť opäť odolný voči záťaži a vráti sa mu radosť zo života.

► Pozri aj ***vyčerpanosť***.

Studené končatiny

Každý lekár vám povie, že studené ruky a nohy sú dôsledkom nedostatočného prekrvenia. Ale pravou, hlbšou príčinou tohto javu je väčšinou prekyslenie organizmu. Lebo keď väzivo v dôsledku kyselinovej záťaže začne byť menej pružné, zabráni sa tým aj prekrveniu. Toto nedostatočné zásobenie sa prejaví chladom končatín. Každodenným prísunom zásad je možné tento problém pomerne rýchlo odstrániť, najmä ak sa niekoľko dní aplikujú zásadité kúpele – buď celotelové, alebo kúpele nôh. Dosiahne sa to pri hodnote pH 8,5, čo je ľahké docieľiť niekoľkými lyžicami sódy bikarbóny. Zároveň sa kúpeľmi nôh účinne pôsobí proti poteniu nôh, lebo pri prekyslení používa

telo nohy ako náhradu za obličky a vylučuje v pote nôh časť kyselín (pozri príslušné heslo).

Svalová horúčka

Ide vlastne o prekyslenie prostredníctvom športu. Pri športovaní (aj pri inej telesnej námahe) vzniká vo svaloch veľa kyseliny mliečnej. Tá sa musí neutralizovať minerálnymi látkami, preto je rozumné preventívne (asi 3 až 4 hodiny *pred* športovým výkonom) užiť zmes minerálnych látok alebo vypiť iónový nápoj, a tak si vytvoriť dostatok zásad v tele. Tým sa dosiahne, že vznikajúca kyselina mliečna sa počas športového výkonu bude *priebežne* neutralizovať. Bezprostredne po športovom výkone sa odporúča asi hodinový zásaditý kúpeľ (ale pomôže aj štvrt' hodinový), aby sa neutralizovala zvyšná kyselina mliečna a odvrátila sa prípadná svalová horúčka. Ide to tak rýchle, že futbalové mužstvo by sa mohlo týmto spôsobom počas prestávky dostať do formy. Ak človek dodrží tieto pokyny, šport sa stane naozaj dobrodením pre telo.

Svaly

Vo svaloch spôsobuje prekyslenie kŕče a spazmy, reumatické bolesti šliach a svalov, lumbago (úsad) a stuhnutie šije. Aj tu pomáhajú obvyklé opatrenia, ako očista od kyseliny a opätovné dosiahnutie acidobázickej rovnováhy.

► Pozri aj ***svalová horúčka, reumatické postihnutie mäkkých tkanív***.

Syndróm vyhorenia

Čoraz viac ľudí dnes zažíva tzv. syndróm vyhorenia. Pod pojmom exhaustovanosť ho psychiatria pozná už dlhšie, dnes sa pomerne populárnym stalo americkými psychológmi zavedené označenie *burn-out syndrome*. Ľudia postihnutí týmto syndrómom majú pocit, že „melú z posledného“. A v istom zmysle to aj zodpovedá faktickému stavu. Ich organizmus je úplne prekyslený a rezervy harmonizujúcich zásad sú spotrebované, takže prekyslenie pokračuje stále ďalej. Vzniká pocit bezvýchodiskovosti a bezradnosť sa začína sa prejavovať vo všetkom, do čoho sa dotýčný pustí.

V takejto situácii by malo byť prvým krokom zistiť hodnotu pH v tele a urobiť okamžité opatrenia. Konkrétne: rozpustiť kopcovitú čajovú lyžičku hydrogénu uhličitanu sodného (sódy bikarbóny) v čo najväčšom pohári teplej vody a vypiť. Blahodarné pôsobenie začne byť citeľné už po 20 minútach; po dvoch hodinách býva človek zväčša už schopný zvládnuť situáciu, ktorá sa javila celkom bezvýchodisková. Je to také jednoduché ako doplnenie oleja do auta. Ak sa riadna zásoba oleja včas nedoplní, motor sa pokazí a oprava môže byť naozaj drahá - a pritom sa problém dá ľahko vyriešiť za pár korún na každej čerpacej stanici (takže to vlastne ani nie je nijaký problém). Každý majiteľ auta je natoľko múdry, že urobí, čo treba. Len v prípade nášho tela, ktoré po opotrebovaní či zničení už nemôžeme predať, takí rozumní nie sme. Alebo skrátka nevieme, ako jednoducho mu môžeme pomôcť.

► Pozri aj ***vyčerpanosť***.

Tehotenstvo

Počas tehotenstva predstavujú škodliviny a odpadové látky v tele matky veľkú záťaž. Ak sa tieto problémy nezdolajú, môže sa narodiť dieťa znetvorené, s rakovinou, neurodermatitídou, psoriázou, alergiami alebo podobnými chorobami. A to je, žiaľ, dnes pomerne časté. Aj zubné toxíny, pozostatky z liekov a rovnako i zvyšky z prekyslenia sa z organizmu matky „odstraňujú“ do vyvíjajúceho sa plodu. A pritom aj v ňom samom vznikajú kyseliny, ktoré sa musia neutralizovať. Na to je potrebná bohatá zásoba minerálnych látok a stopových prvkov. Pomerne neškodné sú tehotenské strie u matky; stopy po strate kožnej substancie v dôsledku nedostatku minerálnych látok.

Úcta k budúceму životu preto prikazuje, aby sa organizmus ženy pred tehotenstvom i počas neho dôkladne očistil od kyseliny a opätovne mineralizoval, aby sa budúca matka zdravo stravovala a postarala sa o nadbytok zásad vo svojom tele. Je to požehnanie pre ňu aj pre jej dieťa.

Tu sa žiada pripomenúť, že už pred pôrodom môže žena nadviazať kontakt s dušou vyvíjajúceho sa dieťaťa, môže mu dať základné (neslovné) inštrukcie o tom, čo treba urobiť, aby sa pôrod stal pre ňu samu naplňujúcim zážitkom.

► Pozri aj **antikoncepčné tabletky**.

Telový zápach

Ak je telo neustále prekyslené, vylučuje sa v pote viac kyseliny a splođín, ktoré zapríčiňujú nanajvýš neprijemný zápach tela. Mnohí ľudia trpia navyše aj silným studeným potom, takže nočnú bielizeň si musia meniť aj niekoľkokrát za noc. To je jasné znamenie, že obličky sú preťažené vznikajúcimi kyselinami. Človek by mal v takom prípade viac piť, lebo to obličkám uľahčuje prácu, keďže kyseliny nemusia byť také koncentrované ako pri nedostatočnej kapacite transportnej látky. Aj tu veľmi pomáhajú každodenné zásadité kúpele (pH 8,5) na očistu od kyselín, lebo značne odbremeňujú obličky pri detoxikácii tela. Tieto kúpele pomáhajú zároveň pri potení nôh (pozri príslušné heslo). Popritom je však nevyhnutnosťou zásaditá výživa a zásadité doplnky výživy.

Tenisový lakeť

Kto by si pomyslel, že aj takzvaný tenisový lakeť je jednoznačným príznakom prekyslenia organizmu?! Tak ako pri reumatickom postihnutí mäkkých tkanív, i v tomto prípade ukladá telo nadbytočné kyseliny aj do steny šľachovej pošvy, lebo tam je koncentrácia zásad pomerne vysoká. Ukladaním sa však aj tieto zásady spotrebúvajú, stena šľachovej pošvy zdrsnieva a pohyby sa stávajú čoraz bolestivejšími. Postihnúť to môže aj zápästný kanál a mazové vaky (burzy). Skutočné vyliečenie je možné len vtedy, ak sa spozná pravá príčina, t. j. prekyslenie organizmu, a odstráni sa preorientovaním na výživu bohatú na zásady a na zásadité potravinové doplnky. Len tak sa zabezpečí každodenný prílev zásad.

► Pozri aj **reumatické postihnutie mäkkých tkanív**.

Tráviace problémy

Ak telo už nemá k dispozícii dost' zásad na neutralizovanie potravinovej kaše vychádzajúcej z dvanástnika, môže sa trávenie uskutočniť len zásaditými šťavami zo žľčníka a podžalúdkovej žľazy (pankreasu). Je však iba neúplné, a tak sa dostatočne nestrávi. Keď potom táto trávenina postúpi do čreva, bráni jeho činnosti. Objaví sa bakteriálna sebaotrava organizmu, zápcha a zápach z úst, ktorý sa nedá odstrániť ani dôkladnou starostlivosťou o zuby. Pri zápche podmienenej prekyslením môžu preháňadlá pomôcť len prechodne a zdanlivo. Príčinu stavu treba zistiť a odstrániť. Zásadne tu pomôže len pravidelná a dôkladná očista od kyseliny, prechod na zásaditú stravu, rozšírenú o zásadité doplnky výživy, čím sa dosiahne, že aj moč nakoniec vykazuje hodnotu pH 7,5.

► Pozri aj **črevné problémy, žalúdočné problémy**.

Uhry

Hoci sa tieto symptómy objavujú na pokožke, nie sú vlastne kožnou chorobou, ale následkom prekyslenia tela, pokúšajúceho sa vylúčiť toxické a leptajúce látky cez svoju najvrchnejšiu vrstvu, ktorou je pokožka. Aj uhry sú príznakom prekyslenia organizmu. Pomáhajú tu celotelové zásadité kúpele s hodnotou pH 8,5, ktoré by sa mali doplniť zásaditou výživou a vhodnými výživovými doplnkami. Úspech býva viditeľný už po pár dňoch, pričom už po prvom zásaditom kúpeli je zjavné, že pokožka sa stáva vláčnou a hladkou.

► Pozri aj **kožné choroby**.

Únava

Únava a rýchle vyčerpanie sú symptómy, ktoré poznajú všetci prekyslení ľudia. Často ich chronická únava oberie o všetku radosť zo života, lebo každá aktivita im pripadá ako priveľká námaha. K tomu sa pridružujú ešte poruchy spánku, zhoršená pamäť a problémy s koncentráciou. Tieto symptómy sú následkom neustálej predráždenosti vegetatívneho nervového systému v dôsledku prekyslenia organizmu. Nerv sympatikus riadi bdenie a reakčnú pohotovosť. Ak je organizmus neustálym kyselinovým dráždením poháňaný na permanentne maximálny výkon, znemožňujú sa mu prirodzené prestávky na odpočinok. Prekyslení ľudia sa sťažujú na nedostatok energie a na neustály vnútorný nepokoj.

To všetko sa môže zmeniť v priebehu niekoľkých dní, ak telo dostane výživu bohatú na zásady a opäť dosiahne acidobázickú rovnováhu pomocou zásaditého doplnku výživy.

► Pozri aj **apatia, syndróm vyhorenia, vyčerpanosť**.

Ústa

Prekyslenie organizmu spôsobuje v ústach afty, zapálené, citlivé ďasná, podráždené mandle a trhlinky v pokožke kútikov úst. Pomôcť tu môže očista od kyseliny a dosiahnutie vyváženého hospodárenia s kyselinami a zásadami.

Špecifický problém predstavuje zápach z úst. Často sa nedá odstrániť ani pravidelným čistením zubov, ani intenzívnou starostlivosťou o ústnu dutinu. Ak to nie je práve prípad ťažkého ochorenia pečene s typickým acetónovým zápachom, prichádza do úvahy ako príčina jedine chronické prekyslenie. Ak sa toto prekyslenie odstráni zásaditou stravou a zásaditým výživovým doplnkom (takže sa obnoví acidobázická rovnováha), zmizne nielen zápach z úst, ale aj pečeň, žľčík a črevo sa môžu zregenerovať.

Vred predkolenia

Vred predkolenia poukazuje na upchatie kyselinou v tele a je posledným volaním tela o pomoc, prv než príde úplná otrava. Vred predkolenia otvára „núdzový ventil“ tam, kde už nie je nijaký iný. Preto je súrne potrebný. Tento ventil by sa v danej situácii rozhodne nemal zatvoriť. Najhorším riešením by bola transplantácia kože. Jediným rozumným riešením je okamžitá, dôsledná a dlhotrvajúca očista od kyseliny zásaditými kúpeľmi celého tela, čistiacim čajom a zásaditou výživou, ako aj dostatkom zásad v podobe výživových doplnkov. Už po niekoľkých dňoch sa ukáže úspech a v priebehu niekoľkých týždňov rana zmizne sama - tak, ako sa objavila.

Vyčerpanosť

V prekyslenom organizme je nerv sympatikus neustále predráždený a vyvoláva pocit vyčerpania, apatiu a oslabenie výkonnosti. Človek si prestáva uvedomovať vlastnú hodnotu a je permanentne depresívne naladený. Mimoriadne kritickou sa stáva situácia tým, že skutočná príčina sa väčšinou neodhalí, iné príčiny sa podceňujú, a tak liečba nevedie k želanému výsledku, pričom často vznikajú ešte ďalšie záťažové vplyvom liekov a ich vedľajších účinkov.

Preorientovaním výživy a jej rozumným doplnením o zásadité látky (výživové doplnky) sa dajú zväčša dokázať hotové zázraky. Dlhो postrádaná dobrá nálada sa vráti, obnoví sa pružnosť a vytrvalosť, ako aj osviežujúci spánok. Človek dosiahne úplne novú kvalitu života.

► Pozri aj **syndróm vyhorenia, podráždenosť**.

Vypadávanie vlasov

Pokožka hlavy je, ako vieme, bohato naplnenou zásobárňou minerálnych látok, z ktorej sa vyživujú

vlasý. Vypadávanie vlasov je síce geneticky podmienené, no „kyslá pôda“ ho môže posilniť, ba aj zapríčiniť. Športovci sú mimoriadne ohrození, lebo zvýšené množstvo kyseliny mliečnej, spôsobené silnou záťažou, v rozsiahlejšej miere spotrebúva minerálne látky z pokožky na hlave.

Bezpodmienečne potrebný je prívod fyziologickej zmesi minerálnych látok, a to vo veľkom množstve a viackrát denne. Malá alebo normálna dávka tu nemôže veľa zmôcť, lebo sa ihneď spotrebuje na neutralizáciu neustále vznikajúcich kyselín. Len pri zvýšenom prívode minerálnych látok aspoň v priebehu šiestich mesiacov (a podľa možnosti až v priebehu roka) sa môže sklad minerálnych látok v pokožke hlavy znovu naplniť, čo umožní nový vlasový porast.

Len čo sa stav pokožky upraví, vlasový porast sa môže vrátiť, ak sa tam nachádzajú ešte živé vlasové koreňky. Vo väčšine prípadov je to tak ešte aj po rokoch. Takže mnohí čerství plešatci majú dobré vyhliadky, že ak sa dôsledne, pravidelne a vytrvalo budú očisťovať od kyselín, svoju niekdajšiu hrivu si obnovia.

Pokožka mužskej hlavy je očividne uprednostneným miestom odberu stopových prvkov a minerálnych látok potrebných na neutralizáciu vznikajúcich kyselín. Vlasový porast je preto neomylným ukazovateľom toho, ako je naplnené „konto minerálnych látok“. Pritom pokiaľ sa demineralizácia obmedzuje na pokožku hlavy, muž nepociťuje nijaké nepríjemné príznaky. Vypadávanie vlasov postihuje predovšetkým mužov preto, lebo ženy v plodnom období svojho života, teda celé desaťročia, vylučujú kyseliny počas menštruácie. Vypadávanie vlasov môže zapríčiniť aj chemoterapia, pri ktorej náhle vznikne tak veľa kyseliny, že v snahe o jej neutralizáciu sa musí siahnuť na rezervy tela.

Príčinou kruhového vypadávania vlasov (tzv. alopecie) býva zväčša stres, záťaž toxínmi alebo hubové ochorenie. Človek by sa mal primerane liečiť. A rozhodne by sa malo zabrániť nadbytočnej tvorbe kyseliny, ako aj jej prívodu do organizmu. V tele existujúca kyselina by sa mala neutralizovať a vylúčiť, kým zásoba minerálnych látok by sa mala doplniť. Potom vlasy nielenže prestanú vypadávať, ale aj znova dorastú.

Ak chcete urobiť niečo pre krásu svojich vlasov, vedzte, že ich najväčší nepriatelia sú: fajčenie (nikotín), konzumácia mäsa (kyselina močová), predovšetkým bravčového (kyselina močová, kyselina sírová a kyselina dusičná); sladkosti, sladké nápoje, výrobky z bielej múky a priveľká konzumácia tukov (kyselina octová); hnev, stres, strach (kyselina soľná - chlorovodíková); nápoje s oxidom uhličitým (kyselina uhličitá), nápoje typu kokakoly (kyselina fosforečná); víno (kyselina vínna a kyselina sírová); amalgámové výplne zubov (ortuť); toxíny zo životného prostredia na pracovisku (najmä elektro magnetický smog).

Len sa, preboha, nesnažte riešiť všetko príliš radikálne, naraz a na mnohých frontoch (potom človek zväčša neurobí vôbec nič), ale vyradujte jedného zlodeja minerálnych látok po druhom a obmedzte možnosti tým zlodejom, ktorých ešte nemôžete vyradiť. Nielen vaše vlasy, ale celé vaše telo sa vám odvdáči dobrým pocitom a radosťou zo života.

Zaľahnuté uši

Zaľahnutie v ušiach, ba až epizodický úplný výpadok sluchu býva pomerne častý jav. Prejavuje sa náhlym znížením vnímaných zvukov, prehlušujúcim šumom, ba neraz aj mdlobou a pocitom tlaku v hlave. Môže to mať rôzne príčiny, ktoré najlepšie zistí lekár. Bezprostrednou príčinou bývajú poruchy prekrvenia vnútorného ucha. Pravá príčina býva však hlbšia. Môže ňou byť vírusová infekcia, stres, tlakové poruchy, psychická záťaž, pobyt v hlučnom prostredí, chrbticové problémy. Najčastejšou príčinou však býva prekyslenie organizmu. Hustejšia krv (pri stuhnutosti červených krviniek) nemôže prúdiť jemnými vlásočnicami vo vnútornom uchu a tieto sa upchávajú. Čosi na spôsob infarktu.

V akútnom prípade treba okamžite navštíviť lekára, ale ako prvú pomoc možno vypiť pohár vody s 5 gramami sódy bikarbóny a do ucha si vopchať vatový tampón namočený v zásaditom roztoku. Lekár sa nad tým azda len pousmeje, no možno symptómy na istý čas zmiznú. Ďalšej epizóde sluchového výpadku sa dá predísť zásaditou stravou a užívaním zásaditých potravinových doplnkov. Hydrogénuhličitan sodný (sóda bikarbóna) môže predstavovať len prvú pomoc, a nie

trvalé riešenie. Pôsobí síce najrýchlejšie, ale nedokáže v celej šírke doplniť minerálne látky. Ak telu každodenne dodáte dostatok zásad s hodnotou pH 7,5, konáte správne.

► Pozri aj *poruchy prekrvenia*.

Zápal žalúdka

Odborne sa mu hovorí gastritída. Je to zápal žalúdočnej sliznice, ktorý vzniká nadmernou produkciou kyseliny výstelkovými bunkami žalúdka. Skutočnou príčinou je však akútny nedostatok zásad, ktoré sú potrebné na udržanie acidobázickej rovnováhy. Ak tento stav pretrváva, zasiahne žalúdočná kyselina žalúdočnú sliznicu a môžu sa tvoriť žalúdočné vredy. Preto je rozumné už pri prvom náznaku takejto záťaže žalúdka dať telu k dispozícii dostatok zásad, a tým obnoviť narušenú rovnováhu.

► Pozri aj *žalúdočné problémy*.

Znížená imunita

Imunitný systém nášho tela musí v priebehu celého nášho života odrážať množstvo náporov bez toho, že by sme si niečo z toho všimli, pravda, len za predpokladu, že je tento systém dokonale aktívny. Potom nasadí telo celý rad navzájom zladených ochranných opatrení na eliminovanie každého vírusu, každej baktérie, ktoré by sa nehatene mohli rozmnožovať. To sa stane neraz bez toho, že by sme pocítili čo i len najmenšiu nepohodu. Ak sa však imunitnému systému bráni neprírodnými životnými návykmi a nesprávnou výživou v jeho aktivite, nemôže už svoju úlohu optimálne plniť. K týmto nepriateľom imunitného systému patrí predovšetkým častá, ba neraz aj stála kyselinová záťaž. Vedie k tomu, že telo reaguje neustálou únavou, obmedzenou výkonnosťou, bolesťami hlavy alebo tráviacimi ťažkosťami, a tým signalizuje, že potrebuje pomoc. Všetky funkčné okruhy nášho tela sú navzájom prepojené a navzájom od seba závislé, pričom acidobázická rovnováha je dôležitým, dokonca najdôležitejším predpokladom optimálne fungujúceho imunitného systému, ktorý udržuje telo zdravé a vitálne.

► Pozri aj *alergie*.

Zuby

Zuby, rovnako ako kosti, patria k zásobárňam minerálnych látok v tele. Pri prekyslení je telo do nútené neutralizovať kyseliny zásaditými minerálnymi látkami, ktoré odoberá iným orgánom, spočiatku tým životne menej dôležitým. K tomu patrí v prvom rade pokožka hlavy, po nej nasledujú zuby a sánka. Prichádza k vzniku zubného kazu, krvácaniu z ďasien a paradentóze - a jedného dňa sa už zuby nedajú zachrániť.

Sliny so svojou hodnotnou pH 7 sú životnou bázou zubov, lebo zubná sklovina nie je napojená na nijaký zásobovací obeh, a tak sa môže uskutočňovať zásobenie základnými stavebnými materiálmi, ako je vápnik a fosfor, len prostredníctvom slín. Ak sa sliny stanú kyslými, nemajú už zuby nijakú šancu. Kým neutrálne sliny by zuby zásobovali, kyslé sliny ich neustále poškodzujú, a tak sa prekyslení ľudia väčšinou sťažujú na zlé zuby. Aj paradentóza má príčinu v prekyslení. Ak je zubná sklovina už poškodená, tvorí sa zubný povlak (plak) a môžu sa tam usadiť baktérie, ktoré zavŕšia skazu zubnej skloviny.

Aj nepekný zubný povlak, tvrdý ako kameň (aj sa mu hovorí zubný kameň), vzniká zo záťaže tela kyselinami. Sú to kyseliny, ktoré sa neutralizovali z vápnika v zuboch. Tu pomáha čistenie zubov zmesou zásaditých solí. Zubný kameň nemôže zniesť rozdiel hodnoty pH a jednoducho sa rozdrobí, zuby sa zároveň znova mineralizujú zásaditou soľou. Keď nastúpi vyvážené hospodárenie s kyselinami a zásadami, nastane rezistencia voči zubnému kazu, pričom aj zubné lôžko sa môže úplne regenerovať.

Zubný kaz nie je choroba, ale následok prekyslenia organizmu. Skutočnosť, že asi 97 % ľudí v

dnešných priemyselne vyspelých krajinách sa v priebehu svojho života stretne so zubným kazom (už ako deti), poukazuje jasne na to, že takmer všetci sú prekyslení. Prekyslením tela je organizmus nútený siahnuť do tých svojich oblastí, ktoré obsahujú minerálne látky, teda aj do zubov, aby mohol neutralizovať vznikajúce kyseliny. Vznik zubného kazu umožňuje postupujúca demineralizácia (úbytok minerálov). A pritom je zubný kaz tak ľahko odvrátiteľný! Len čo sa telo začne pravidelne očisťovať od kyseliny a len čo sa doplnia zásoby minerálnych látok, zubný kaz sa prestane objavovať. Ak človeku potom ešte zuby dôkladne ošetrí nejaký dobrý zubár (a najlepšie bude, ak sa pritom odstráni všetok amalgám), môže byť navždy po problémoch so zubami; spojenie zubný kaz začne byť prázdny pojemom.

► Pozri aj *paradentóza*.

Žalúdočné problémy

Hoci žalúdok je orgán kyselinotvorný (produkuje žalúdočnú kyselinu), aj on môže byť poškodený prekyslením tela. Nadprodukcia žalúdočnej kyseliny vedie k bolestiam žalúdka alebo k žalúdočným kŕčom, kyslým náporom, zápalu žalúdočnej sliznice (gastritíde), alebo dokonca k žalúdočnému vredu, ale aj k hubovým ochoreniam a zápachu z úst.

Zaťaženie žalúdka reaguje častou, neraz až permanentnou nevoľnosťou a stratou chuti do jedla. Deti neraz odmietajú jedlo práve preto, lebo ich telo je už prekyslené. Žalúdok je často taký zaťažovaný, že spočiatku neznáša ani odľahčujúcu zásaditú zmes. Tu treba najprv znížiť dávku a zvýšiť prívod tekutín. Problém zmizne už po niekoľkých dňoch.

Zdravý žalúdok produkuje dvojnásobné množstvo hydrogénuhličitanu sodného než kyseliny soľnej (chlorovodíkovej). Je to hlavný producent zásad v tele. Vyprodukované množstvo však nie vždy stačí na neutralizáciu kyselín, najmä ak ich vyvolala nenáležitá potrava. Ak je žalúdok neustálym prekyslením a nedostatkom zásad nútený produkovať priveľa žalúdočnej kyseliny, žalúdočná sliznica sa poškodí a môže prísť k spomínaným chorobám. Pomoc je tu ľahká preto, lebo porušená acidobázická rovnováha sa obnoví zásaditou výživou a zásadotvornými výživovými doplnkami.

Ďalšou pomocou pri žalúdočno-črevnom poškodení sú liečivé zábaly, ktorými sa telo zbavuje toxických látok; značne to pomáha aj pri priotrávení ťažkými kovmi. Veľmi užitočná je aj rastlina *Aloe vera* (prípravky z nej bežne dostať), ktorá tu dokáže robiť hotové zázraky. Regeneruje žalúdočnú sliznicu prekvapujúco rýchlo, detoxikuje pečeň a zabraňuje pôsobeniu húb, plesní, parazitov, baktérií a vírusov.

► Pozri aj *gartritída, pálenie záhy, tráviace problémy*.

Žlčnikové kamene

Acidobázickú rovnováhu v tele reguluje predovšetkým pečeň - spolu so žlčníkom a podžalúdkovou žľazou (pankreasom). Najmä žlčník potrebuje vysoký podiel zásad vytvorených v žalúdku. Ak mu nie súk dispozícii v dostatočnom množstve, cholesterol uvoľnený v žlčníku stuhne a zlúči sa s inými látkami, čím sa utvoria žlčnikové kamene. Správnou výživou, prevažne zásaditou a v kombinácii s výživovými doplnkami, možno žlčnikovým kameňom predísť.

Žlčnikové kamene, rovnako ako obličkové kamene alebo mechúrové kamienky, sú následkom kyselinovej záťaže tela, a preto sú to choroby z usadzovania. Medzi takéto choroby patrí aj zubný kameň, reuma, dna, artérioskleróza a artróza. Vo väčšine prípadov sa pritom zistí výrazný nedostatok horčička. Potom by sa bezpodmienečne mal ihneď a radikálne zvýšiť prívod horčička formou celkove potrebnej fyziologickej zásaditej zmesi.

Vitamín C je nepostrádateľný

(Malá rehabilitácia jednej kyseliny)

Vari už nikoho dnes netreba presviedčať o potrebnosti vitamínu C. V skutočnosti je však pravé objavovanie jeho neuveriteľných možností ešte len v začiatkoch. Chemicky sa vitamín C skladá len z troch prvkov, ktoré sa všade v prírode vyskytujú vo veľkom množstve: zo 6 atómov uhlíka (C), 8 atómov vodíka (H) a zo 6 atómov kyslíka (O). Vzorec vitamínu C má teda podobu $C_6H_8O_6$. Ako sa zdá, nie je to nič zvláštne.

Jeho Európskou úniou stanovené označenie je E 300 a je zaradený medzi prídavné látky. Chemický názov je kyselina askorbová. Je to kyselina rozpustná vo vode. ľahko oxiduje, je lapačom voľných radikálov, podporuje resorpciu železa, brzdí tvorbu nitrózamínu a posilňuje imunitný systém. Názov kyselina askorbová sa odvodzuje z toho, že pôsobí proti skorbutu (čiže ako „antiskorbut“). Chemicky patrí vitamín C k uhl'ohydrátom (sacharidom), funkčne ku kyselinám a fyziologicky k vitamínom.

Príroda pridelila vitamínu C kľúčovú úlohu pri regenerácii a udržaní nášho prirodzeného zdravia, ktorú si však, ako sa zdá, väčšina ľudí nevedomuje, lebo prevažná väčšina nášho obyvateľstva trpí podprahovým nedostatkom vitamínu C. Platí to najmä o príslušníkoch staršej generácie. Vynára sa otázka, prečo nám príroda nedala nijakú možnosť vyrábať si takúto dôležitú substanciu v tele.

Väčšina cicavcov si dokáže vo svojom tele syntetizovať vitamín C pomocou enzýmov, zatiaľ čo človek a iné primáty túto schopnosť nemajú, hoci tento vitamín je vzhľadom na svoje rozmanité funkcie pre telo nepostrádateľný. Preto totiž nepoznajú iné cicavce artériosklerózu a nedostanú srdcový infarkt, ba ani len neprechladnú. Nám však chýba na syntézu kyseliny L-askorbovej rozhodujúci enzým L-gulonolaktonoxidáza. Naše telo sa domáha hotového vitamínu – keď nám chýba, prejavia sa výrazné symptómy nedostatku, ba jeho úplný nedostatok, vedúci až k smrti.

Môžeme s dosť veľkou istotou predpokladať, že telá našich predkov boli úplne schopné samy si produkovať potrebný vitamín C z množstva dostupnej glukózy. V dôsledku nejakej okolnosti sa táto schopnosť stratila, možno preto, lebo pradávne divo rastúce rastliny mali oveľa vyšší obsah vitamínu C ako naše dnešné kultúrne. A tak si telo mohlo dovoliť zriecť sa námahy súvisiacej s vynakladaním energie na látkovú premenu, ktorej výsledkom mala byť táto dôležitá substancia. Potom človek o túto schopnosť celkom prišiel, azda mutáciou.

Ale nech už to bolo akokoľvek, dôležité je to, že vitamín C je pre telo nepostrádateľný a životne dôležitý a *musí* sa mu dodávať niekoľkokrát denne, lebo telo si ho dokáže ukladať len vo veľmi malej miere. Ja užívam 1 až 3 gramy denne, rozdelené do niekoľkých dávok, a cítim, ako prospieva môjmu telu. Mnohí ľudia užívajú vitamín C viac-menej pravidelne, pravdepodobne však nie v dostatočných dávkach. A o tom, že je potrebný, niet sporu. Veď načo by si vytvárali iné cicavce denne také veľké množstvo vitamínu C? (Na základe analógií možno usúdiť, že keby si vitamín C vyrábali i ľudský organizmus, šlo by asi o 10 až 20 gramov denne.) Každoročne sa objaví až vyše tisíc nových vedeckých objavov v súvislosti s funkciami vitamínu C. A predsa nie je jeho mnohostranné pôsobenie ešte ani zďaleka dokonale preskúmané. Už sama odporúčaná dávka je dosť mäťuca (predpokladá sa, že v budúcnosti by sa mala podstatne zvýšiť; mnohé účinky vitamínu C sú optimálne až pri vysokej dávke, a pokiaľ ide o jeho nadbytok, ten sa z tela vylúči bez vedľajších účinkov).

Vitamín nad vitamíny

Vitamín C je možno vôbec najdôležitejšou mikroživinou a jeho účinky v celom našom tele sa prejavujú veľmi mnohorako. Udržiava výkonnosť mozgu a dodáva nám dobrú náladu, je silným antioxidantom, zabraňuje zápalom, zabezpečuje napätosť pokožky a silu svalov. Stimuluje tvorbu väziva, kostí a zubov a spolupôsobí pri budovaní chrupaviek i šliach. Vyzbrojuje telové bunky proti

vírusom a baktériám a chráni organizmus pred prechladnutím. Zvyšuje produkciu interferónu a zlepšuje hojenie rán.

Vitamín C umožňuje príjem železa z potravy, odbúrava ťažké kovy z nášho tela a zabezpečuje celkovú detoxikáciu. Je nepostrádateľným predpokladom optimálnej funkcie nášho imunitného systému. Ochraňuje orgány a tkanivá, predovšetkým však centrálny nervový systém, pred ničivými účinkami voľných radikálov, a tým brzdí aj starnutie. Je dôležitý pri látkovej premene uhlíkovodíkov a tukov a podieľa sa na syntéze hormónov aj na tvorbe červených krviniek. Je potrebný na budovanie neurotransmiterov a je dôležitý pre syntézu kolagénu.

Vitamín C by sme mohli označiť ako spevňujúce obloženie cievnych stien, udržiavajúce ich elasticitu a mladosť ciev a chrániace ich pred vonkajšími vplyvmi. Zvyšuje odolnosť voči stresu a pomáha korigovať poruchy látkovej premeny pri cukrovke. Je dôležitým pomocníkom pri výmene bunkovej hmoty, znižuje poškodenia spôsobené fajčením a chráni pred oxidáciou krvného tuku v krvi premenou bielkovín na cukry (glycidy) v cievach. Zamedzuje tvorbu karcinogénnych látok a bráni uvoľňovaniu histamínu pri alergických reakciách. Zabraňuje zákalu očnej šošovky, a tým vzniku sivého zákalu. Zabezpečuje zvýšené spaľovanie tukov na získanie energie prostredníctvom syntézy karnitínu, a tým človeka zoštíhľuje, posilňuje a dostáva do formy.

Vitamín C je nevyhnutným spolufaktorom pri pôsobení životne dôležitých enzýmov. Keď chýba, dôležité bunkové funkcie vymiznú. Ester vitamínu C nezaťažuje žalúdok, objaví sa rýchlejšie v krvi a pomalšie sa vylučuje. Zlučuje sa s mnohými toxínmi; tým ich odchyťava z látkovej premeny a sprostredkúva ich vylúčenie z tela. Zvyšuje našu toleranciu na ozón, zabraňuje syntéze rakovinotvorných nitrózamínov, vedie k atrofii polypov v hrubom čreve a urýchľuje odbúravanie alkoholu.

Predovšetkým však pomáha zabrániť srdcovému infarktu, artérioskleróze a mŕtvici. Každý druhý Európan zomiera na následky artériosklerotických usadenín v tepnách - koronárnych (to vedie k srdcovému infarktu), krčných alebo v mozgových (to zapríčiňuje mŕtvicu). Základnou príčinou artériosklerotických usadenín je chronický nedostatok vitamínov, ktorý vedie k oslabeniu a napokon k praskaniu stien artérie.

Moderná veda zistila, že mnohé civilizačné choroby v skutočnosti nie sú chorobami, ale že ide „len“ o následok nejakého nedostatku, najmä určitých vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov. Ak sa tieto prvky dodajú telu v správnom pomere a v dostačujúcom množstve, dá sa následkom nedostatku spoľahlivo zabrániť. Zotrvanie v tomto nedostatku môže však byť nebezpečnejšie ako choroba. Mimoriadne nebezpečný je nedostatok vitamínov spojený s prekyslením a demineralizáciou. A tým trpí väčšina ľudí. Práve to dáva zelenú oxidácii, „biologickému hrdzaveniu“, ktoré urýchľuje proces starnutia.

Ak sa v dôsledku prekyslenia, demineralizácie a nedostatku vitamínu C začne porušovať vnútorná vrstva obloženia žíl, zmobilizuje telo vlastnú stavebnú látku cholesterol, aby ich utesnila (pozri aj *cholesterol*). Pritom sa, prirodzene, zužuje priemer žily, a tak je telo nútené zvýšiť krvný tlak, aby napriek tomu zabezpečilo prekrvenie tela. Zvýšený krvný tlak zasa zvýšene zaťažuje steny žíl, preto sa v nich ukladá stále viac cholesterolu. To má totiž zabrániť popraskaniu. Tým sa prierez žily zúži ešte viac - a to spôsobí ešte vyšší krvný tlak. Ten steny žíl ešte viac zaťaží... Je to skrátka bludný kruh, špirála, ktorá sa končí srdcovým infarktom. Zastaviť tento proces môžeme jedine tým, ak ho celkom zvrátime, čiže ak telu poskytneme *nadbytok* vitamínu C a iných vitamínov i minerálnych látok. Predovšetkým vďaka vitamínu C sa žilové steny stanú zasa elastickými a spevnejú, takže telo môže postupne odbúravať uložený cholesterol. Tým sa žily zasa uvoľnia. Krvný tlak klesne a srdcový infarkt či mŕtvicu je možné odvrátiť.

Aj pre diabetikov je vitamín e skutočným elixírom života, lebo pomáha nielen zabrániť komplikáciám s cievami, ale aj korigovať nesprávnu látkovú premenu, ktorá je vlastne podstatou cukrovky. Vitamín C je preto nevyhnutný pre stabilitu našich ciev, je to ten najdôležitejší prostriedok pri liečbe poranení a náš najdôležitejší antioxidant, ako aj nenahraditeľný pomocník pri regenerácii bunkovej hmoty.

Obdobie remisie onkologických pacientov by sa mohlo predĺžiť na viac ako dvojnásobok. Je to konštatovanie, ktoré vyplynulo z istého prieskumu s každodenným užívaním 10 gramov vitamínu

C, rozdeleného na celý deň. Niektorí zo skúmaných pacientov boli dokonca prepustení ako úplne vyliečení. Ak sa užíva veľa vitamínu C, liečenie rán sa môže skratiť na polovicu a aj hladina cholesterolu výrazne klesne. Tento vitamín je veľmi dôležitý aj pre tvorbu dentínu a je dôležitým biologickým čiastkovým faktorom v takých hojivých procesoch, pri ktorých je dôležité, aby vzniknuté jazvy boli čím nenápadnejšie. Okrem toho vitamín e výrazne zlepšuje bunkové dýchanie. Ak sa telu dodáva dostatok vitamínu C, až o 98 % sa tým potláča tvorba nitrózamínov v žalúdku, látok, ktoré môžu viesť k vzniku rakoviny.

Ako ukázal istý dlhoročný výskum amerických vedcov, osoby, ktoré užívajú dostatok vitamínu C, v miere tri- až štyrikrát menšej ochorejú na artritídu kolien. Podľa jednej správy v istom lekárskom časopise z októbra 1997 zvyšuje vitamín C hustotu kostí, čo je mimoriadne dôležité najmä pre staršie ženy. Čím viac vitamínu C užívajú cukrovkári, tým nižšia je ich potreba inzulínu, o čom vypovedá aj výsledok výskumu kalifornskej Stanfordovej univerzity v Palo Alto. Americká štúdia „Nurses Health Study“ (Štúdia o zdraví zdravotných sestier), výsledok detailného vyšetrenia 120 000 zdravotných sestier, priniesla prekvapivý výsledok: ani u jedinej zo žien, ktoré aspoň 10 rokov užívali vitamín C, nenastalo ani nepatrné zakalenie šošovky.

Vitamín C je známy aj ako lapač radikálov. Radikály sú veľmi agresívne biochemické zlúčeniny, ktoré poškadzujú proteíny, enzýmy, lipidy a genetický základ. Vitamín C nielenže výrazne redukuje voľné radikály, ale regeneruje aj zoxidovaný vitamín E, čo má pozitívny dopad na ochranu lipidových membrán. Okrem toho existuje zaujímavá súvislosť medzi lipoproteínmi a nedostatkom vitamínu C. Lipoproteíny sa nachádzajú prakticky len v tele tých živočíchov, ktoré nie sú schopné vyprodukovať si v tele vlastný vitamín C. Je to evidentne náhradná opravná molekula, ktorá preberá funkciu chýbajúceho vitamínu C, ostatne, s niekoľkými vedľajšími účinkami. Pri chronickom nedostatku vitamínu C sa totiž produkuje priveľa takýchto molekúl a vznikajú usadeniny, čo prispieva ku vzniku srdcového infarktu a mŕtvice.

Dôkladná očista od kyselinového odpadu v tele, remineralizácia tela a každodenné dávky vitamínu C v množstve aspoň 1 gram (rozdelené na celý deň) a cieleň doplnok výživy očividne môžu do veľkej miery zabrániť srdcovému infarktu i mŕtvici a odbúravať existujúce záťaž.

Preslávil sa ako ochranca pred skorbutom

Ak sa obzrieme do minulosti, zistíme, že už okolo prelomu prvého tisícročia zachvátila epidémia skorbutu celú vikingskú flotilu. Skorbut sa začína veľkou slabosťou, tvár stratí sviežu farbu, zuby sa kývu a ďasná neustále krvácajú. Pod očami sa objavia tmavé kruhy, na tele sa prejavia bolestivé zhrubnutia a modré, zelené i hnedé flaky. Väčšina chorých zomiera pomaly a za veľkých bolestí, a ak to prežijú, ostanú z nich trosky. Vikingovia dali tomuto tajomnému ochoreniu názov „skyrbjur“, z čoho sa vyvinulo germánske scharbock a z neho polatinčený tvar scorbutus.

Začiatkom 15. storočia začali Španielsko, Portugalsko, Holandsko a Anglicko, ale aj iné národy podnikat' objavné plavby. Trvali celé mesiace, niekedy celé roky, pričom námornícka strava pozostávala z nasoleného mäsa a lodných suchárov. V priebehu niekoľkých týždňov, ako už vieme, sa prejavil absolútny nedostatok vitamínu C, a tým neodvratne aj skorbut. Keď roku 1498 Vasco de Gama podnikol svoju slávnu cestu okolo Afriky, stratil zo 160 členov svojej posádky vyše 100 v dôsledku skorbutu. Na prvej Magalhãesovej plavbe okolo sveta (1519 - 1522) zomrelo na túto hroznú chorobu až deväť desiatín posádky. Dnes už poznáme len meno tejto choroby, lebo v skutočnosti to nie je choroba, ale len zákonitý následok totálneho nedostatku vitamínu C.

V nasledujúcich storočiach už o tom začali čosi tušiť. Pravda, vtedy sa rozprávanie námorníkov o tom, že ich pred touto hroznou chorobou zachránilo niekoľko cibúľ, pokladalo za poveru. Medicína to ďalej neskúmala. Tak spozorovali moreplavci Jacques Cartier roku 1535, Sir John Hawkins roku 1593 a Johannes Dietz roku 1665, že skorbutu skutočne možno zabrániť, ak je k dispozícii dostatok čerstvej zeleniny a ovocia. Už v polovici 16. storočia odporúčal Portugalec Ronssos ako protilek pomaranče a v 17. storočí sa na podnet Salomona Albertosa na všetkých holandských lodiach prepravovala aj kyslá kapusta. Kapitán James Cook sa na plavby v rokoch 1722 až 1775 vypravoval s nákladom zásob citrónovej šťavy a kyslej kapusty, a tak sa jeho mužstvo celkom vyhlo skorbutu.

Cook napísal pre Royal Society pamätný spis o „prežití na lodiach“. Tým sa potom začali námorné plavby riadiť a vyplynulo to aj z rozkazu kapitána Lancastera, podľa ktorého každý námorník *musel* denne požiť 3 lyžice citrónovej šťavy.

Trvalo však ešte ďalších 300 rokov, kým medicína potvrdila tušenú súvislosť, na ktorú už dlhšie všeličo jasne poukazovalo. Až roku 1920 sa totiž podarilo izolovať z citrónov nenápadnú látku, ktorá dokázala zabrániť tejto hroznej chorobe. Roku 1927 získal túto látku aj Szent Gyögyi z paprikových strukov, kapusty a nadobličky. Ako odvođenina z označenia „antiskorbut“ dostala látka názov kyselina askorbová. Roku 1937 dostal Szent Gyögyi za svoje prelomové výskumy Nobelovu cenu za medicínu. Sir Norman Haworth dostal v tom istom roku Nobelovu cenu za chémiu za to, že synteticky vyrobil kyselinu askorbovú cestou mikrobiálnej biotechnologickej oxidácie. Tak sa mohol z 2 až 4 kilogramov glukózy získať 1 kilogram kyseliny askorbovej, ktorá časom začala byť dostupná v dostatočnom množstve a za prístupnú cenu.

Kyselina askorbová nenesie vlastne celkom oprávnene svoj názov, lebo v čistej (syntetizovanej) forme dokáže zabrániť skorbutu menej účinne ako v spojení s bioflavonoidmi z ovocia, predovšetkým s tajomným kofaktorom vitamínu C, nazývaným OPC, ktorému sa Szent Györgyi napriek intenzívnemu úsiliu nedostal na stopu až do konca svojho života.

Dnes poznáme skorbut prakticky len podľa názvu, hoci takmer všetci ľudia trpia jeho ľahkou formou, ktorá zostáva skôr latentná (a pritom by sa jej dalo celkom ľahko vyhnúť). Pritom už Szent Györgyi zistil, že medicína pri skúmaní vitamínu C prichádza k nesprávnym záverom. Hlásalo sa totiž, že keď človek užíva toľko vitamínu C, aby s istotou nemohol ochoriť na skorbut, je vraj všetko v poriadku. Szent Györgyi však poukázal na to, že skorbut je rozhodne čosi horšie ako príznak nedostatku, je to už akútny predsmertný syndróm. Vyhlásil, že od tohto stavu je k dokonalému zdraviu nekonečne ďaleko a že na to treba oveľa viac vitamínu C, ako sa bežne odporúča. Sám bral denne 1 gram vitamínu C, pričom nebol celkom presvedčený, že už našiel optimálnu dávku. To napísal Linusovi Paulingovi, ďalšiemu nositeľovi Nobelovej ceny, ktorý sa zaslúžil o prebádanie účinkov vitamínu C vo svojom výskume trvajúcom celé desaťročia.

Môže predĺžiť život

Dvojnásobný nositeľ Nobelovej ceny Linus Pauling napísal vo svojej knihe *How to live longer and feel better* (Ako dlhšie žiť a lepšie sa cítiť), že optimalizácia výživy nevyhnutnými doplnkami, predovšetkým vitamínom C, môže viesť k tomu, že priemerný ľudský vek sa predĺži o 25 až 35 rokov a že vysokej staroby sa človek dožije v optimálnej telesnej kondícii, v plnej psychickej a fyzickej aktivite a duchovnej sviežosti (on sám bol známy tým, že ešte aj ako 90-ročný podnikal prednáškové turné). Optimálne zásobenie organizmu vitamínom C je nevyhnutné pre skutočnú kvalitu života a dlhovekosť. Vitamín C ovplyvňuje úspornosť krvného obehu, ako dokladá prof. Paul Lüth, lebo zlepšuje naše využitie kyslíka (to zasa potvrdzujú výskumy Viedenskej univerzity). Výskumy pomocou bicyklového ergometra dokazujú, že príjem vitamínu C ovplyvňuje účinok tréningu porovnateľný so športovaním, ako možno zistiť z krvného tlaku, frekvencie pulzu atď. Pochopiteľne, výdatný telesný pohyb sa tým nestáva zbytočným.

Starnutie sa začína vo väzive. Tam vitamín C veľmi pomáha, lebo podporuje vznik kolagénu bez toho, že by sa s ním zlučoval. Blahodarný účinok vitamínu C sa môže ešte výrazne zvýšiť používaním ionizátora ovzdušia (bližšie pozri v poznámke na s. 90). Aktívne ióny dodajú telu potrebnú životnú energiu, aby sa mohlo okamžite zregenerovať. O čo tu ide? Normálny kyslík, ktorý vdychujeme, je neaktívny. Aby sa dostal do bunky, ktorá ho potrebuje, musí sa najprv ionizovať, čiže zmeniť na aktívny kyslík (musia vzniknúť „vitálne“, teda aktívne ióny). Deje sa to odštiepením elektrónov, ktoré sa potom zlúčia s molekulou kyslíka. Len tak sa môže molekula kyslíka dostať do krvi, kde je nepostrádateľná pri výmene bunkovej hmoty. Ionizátor aktivizuje kyslík zo vzduchu (dodá mu elektrický náboj). Ionizovaný kyslík predstavuje už formu vhodnú pre telo, a to v správnej koncentrácii, takej, aká je príznačná pre zdravý horský vzduch. V jednom centimetri kubickom vzduchu je asi 30 000 vitálnych iónov, v normálnom obytnom priestore ich je

zväčša len 300.

Značné znížená býva koncentrácia vitálnych iónov v aute, zväčša predstavuje len 30 až 50 vitálnych iónov na centimeter kubický. Tak môžu prebiehať životné procesy v tele len veľmi obmedzene, čo sa citelne prejavuje nedostatkom energie a stratou svalového napätia. Aj príslovečná podráždenosť mnohých vodičov automobilov môže tkvieť v akútnom nedostatku aktívnych iónov. Ale aj v aute je možné kvalitu vzduchu na dýchanie výrazne zlepšiť zapnutím ionizátora.

Optimálne zásobenie vitamínom C

Pokiaľ ide o otázku optimálnej dávky vitamínu C, ešte stále nepanuje jednota ani len medzi odborníkmi. Jedno je isté: že asi 10 mg denne stačí na zabránenie skorbutu. Odporúčania sa pohybujú od 30 mg (Svetová zdravotnícka organizácia) cez 75 mg (Nemecká spoločnosť pre výživu) až po 19 gramov (Linus Pauling, nositeľ Nobelovej ceny za výskum účinkov vitamínu C).

Ja odporúčam 1 až 3 gramy, rozdelené do niekoľkých denných dávok. Toto množstvo sa však nedá prijať len potravou, preto je potrebný vhodný výživový doplnok. Podľa výsledkov výskumu prof. Anthonyho Diplocka z Guyovej nemocnice v Londýne vysoké dávky vitamínu C sú prinajmenej zdraviu neškodné, keďže hospodárenie s vitamínom sa reguluje homeostaticky a nadbytočný askorbát sa vylúči v nezmenenom stave obličkami. Pri intenzívnej fyzickej činnosti je potreba výrazne vyššia, a rovnako aj pri veľkom prívode tekutín, horúčkovitých ochoreniach, zvýšenej činnosti štítnej žľazy, cukrovke, po operáciách, ako aj u fajčiarov a pacientov chorých na rakovinu. Keďže vitamín C pôsobí povzbudzujúco, jeho väčšie dávky môžu sťažiť zaspávanie.

Pomocou vitamínu C sa železo, uskladnené v slezine a črevných stenách, dostáva späť do krvi a je tak k dispozícii na prenos kyslíka. Ester vitamínu C je pH neutrálny, značne šetrí žalúdok a je dlhšie účinný.

Obsah vitamínu C v ovocí a zelenine

Najväčším prirodzeným zdrojom vitamínu C je slivka *Terminalia ferdinandiana*, austrálskymi domorodcami nazývaná „billygoat plum“ (obsahuje 5 000 mg vitamínu C v 100 g). Aj *Malpighia glabra* (višňa acerolová), ktorej domovom je Južná Amerika, Západná India a Karibská oblasť, oplýva množstvom vitamínu C (do 4 500 mg v 100 g ovocia). Najvyšší obsah vitamínu C majú z domácich plodín šípky (1 200 mg v 100 g plodu) a rakytník rešetliakový (450 mg v 100 g).

Navyše, obsahujú všetky plody ešte bioflavonoidy rozmanitého zloženia a koncentrácie, ktoré významne zvyšujú účinnosť vitamínu C, preto sa odporúča ďalšie dávky vitamínu C vždy, keď je to možné, zajať nejakým ovocím.

Ako vidíte, vitamín C môžeme prijímať v rôznych formách, často veľmi chutných a estetických. To však nášmu telu ešte stále nestačí, a tak by sme mali vitamín C aj užívať (podľa návodov na našich letáčikoch len v čase nedostatku a nie viac ako 1 g denne; pozn. red.). Napriek zjavne rozšírenému (pomerne vágnemu a väčšinou emocionálne podfarbenému) odporu k „chémií“ treba

<i>Ovocie</i>	<i>Vitamín C</i> <i>(mg na 100 g čerstvého ovocia)</i>
čierne ríbezle	150 - 300
kivi	80 - 100
papája	70 - 80
jahody	60 - 70
grep	30 - 90
citrón	40 - 60
pomaranč	30 - 50
mango	40 - 50
červené ríbezle	40 - 50
baza čierna (plody)	30 - 50
egreše	30 - 40
mandarínky	25 - 35
žltý melón (cukrový)	25 - 35
maliny	25 - 35
čučoriedky	20 - 25
ananás	15 - 25
černice	15 - 20
čerešne	10 - 15
banány	10 - 15
jablká	10 - 30
broskyne	8 - 12
hrozno	3 - 5

<i>Zelenina</i>	<i>Vitamín C</i> <i>(mg na 100 g čerstvej zeleniny)</i>
petržlen	100 - 300
paprika	150 - 200
chren	100 - 130
ružičkový kel	100 - 125
brokolica	100 - 120
kel kučeravý	100 - 120
kel ružičkový	100 - 110
feniklová vňať	90 - 100
karfiol	70 - 80
kaleráb	60 - 70
žerucha siata	60 - 70
špenát	50 - 60
potočnica lekárska	50 - 60
kapusta červená	50 - 60
kel hlávkový	50 - 60
kapusta biela	45 - 50
kapusta čínska	35 - 40
sladké zemiaky	30 - 70
zemiaky	5 - 30
poľný šalát	25 - 35
reďkovka	25 - 30
pór	25 - 30
zelený hrášok	20 - 30
paradajky	20 - 30
špargľa	20 - 25
kyslá kapusta	15 - 20
zelená fazuľka	15 - 20
cukina	15 - 20
hlávkový šalát	12 - 15
mrkva	5 - 10
sójové výhonky	5 - 10
cibuľa	3 - 5

priznať jedno: neexistuje nijaký rozdiel medzi prírodným a synteticky vyrobeným vitamínom C a aj naše telo by si ho syntetizovalo, keby to dokázalo. Sú to absolútne rovnaké molekuly, rozdiely sa môžu objaviť jedine v sprievodných látkach, najmä v bioflavonoidoch, ale tie aj tak prijímame zo skonzumovaného ovocia. Aj využitie vitamínu C je rovnaké bez ohľadu na to, či je jeho pôvod prirodzený, alebo syntetický. Preto neexistuje nijaký dôvod na jeho odmietanie, veď to, že nám je k dispozícii, je úžasný výdobytok.

Treba však pripomenúť, že skladovaním a úpravou ovocia či zeleniny sa vysoký podiel prírodného vitamínu C stráca, preto by sa ovocie i zelenina mali dostávať na stôl čo najčerstvejšie. Výnimku tvorí cvikla, v ktorej sa obsah vitamínu C niekoľkokomesačným skladovaním zdvojnásobuje.

Odporúča sa však užívať vitamín C vo forme, ktorá neškodí žalúdku a ktorá je k dispozícii ako kalciumaskorbát alebo ester vitamínu C.

OPC, tajomný .sprievodca vitamínu C

Naše telo je samoliečiaci sa systém. Príčinou väčšiny chorôb je nedostatok životne dôležitých látok, ktoré si telo nedokáže vyrobiť samo, takže je odkázané na ich prijímanie v strave. Patrí sem vitamín C a jeho kofaktor OPC. Ak má telo tieto látky neustále k dispozícii, môže sa nielen samo liečiť, ale aj udržiavať v zdraví a vitalite. Kombinácia vitamínu C a OPC je skutočným elixírom mladosti pre naše telo.

OPC je skratka pre „oligoméry proanthocyanidín“. Je to prirodzená látka, vyskytujúca sa v mnohých rastlinách, ale väčšinou v šupke, jadrách alebo v kôstke, teda v častiach ktoré odhadzujeme, takže napriek tomu, že konzumujeme ovocie, ktoré obsahuje OPC, máme tejto látky nedostatok. V niektorých európskych lekárňach sa OPC už dá kúpiť. Je to najsilnejší spomedzi všetkých v súčasnosti známych antioxidantov, 18-krát silnejší ako samotný vitamín C a 40-krát silnejší ako vitamín E.

Proces zlučovania kyslíka s inými chemickými prvkami nazývame oxidácia. Aj za naše zjavné starnutie vďačíme z veľkej časti práve nej. Oxidáciu však sprevádza aj vznik voľných radikálov. Tie nielenže majú veľký podiel na vzniku určitých chorôb, ale sú v prvom rade zodpovedné za proces starnutia, ktorému všetci podliehame.

Tento proces je síce naprogramovaný v našich génoch, ale rovnako je v nich naprogramovaná aj optimálna dĺžka nášho života - okolo 130 rokov. Predčasné starnutie je zapríčinené sčasti voľnými radikálmi. Práve tu sa ponúka kombinácia vitamínu C ako faktora OPC ako „prostriedok proti starnutiu“. Lebo keď sa v tele nachádza veľa voľných radikálov, nastanú také oxidačné procesy, ktoré agresívne poškadzujú bunky. Následkom sú choroby, predovšetkým však predčasné starnutie. To značí, že človek si skutočne môže predĺžiť život, keď pomocou vitamínu C a faktora OPC drží v šachu voľné radikály. Tým poklesne aj tvorba vrások, takže človek bude aj navonok vyzeráť mladšie. Predovšetkým sa tak však bude cítiť. A to je vari tá najdôležitejšia vec.

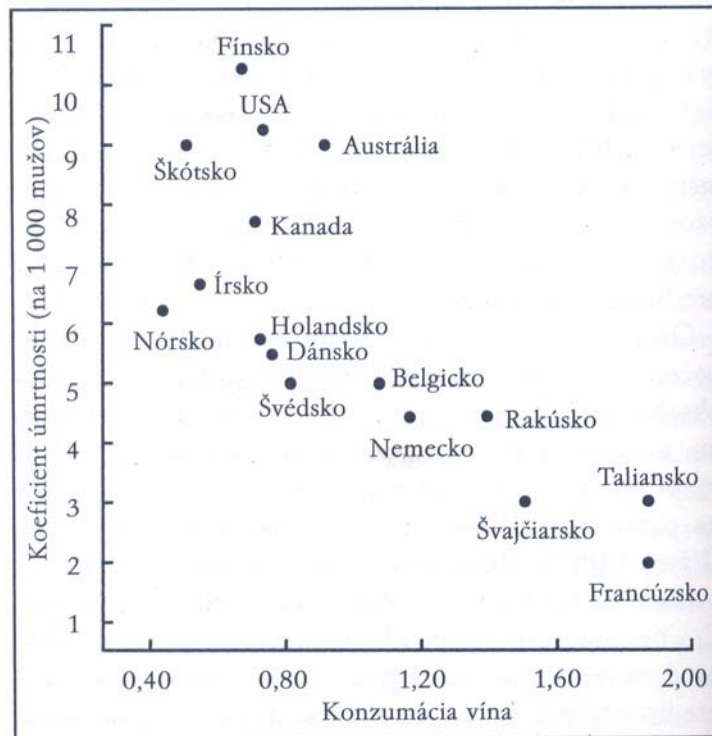
OPC je obsiahnuté vo vysokej koncentrácii najmä v červenom víne, lebo červené víno na rozdiel od bieleho kvasí so šupkami, zrnkami a stopkami, a tak prijíma OPC. Tu tkvie aj tajomstvo populárneho „francúzskeho paradoxu“: ľudia pravidelne pijúci červené víno žijú dlhšie a menej podliehajú infarktom napriek tomu, že samotný alkohol je zdraviu škodlivý.

„Francúzsky paradox“ spopularizoval St. Leger v "The Lancet" 12. 5. 1979. Je vyjadrený grafom (pozri na nasledujúcej strane) poukazujúcim na súvislosť medzi konzumáciou vína (horizontálna os) a koeficientom úmrtnosti mužov vo veku 55 až 64 rokov v rôznych krajinách sveta (vertikálna os). Francúzsko má zjavne najnižší koeficient úmrtnosti. Výsledok by bol ešte presvedčivejší, keby sa bolo rozlišovalo medzi červeným a bielym vínom. Hoci niektoré iné návyky v stravovaní a spôsobe života Francúzov nie sú práve vzorové, ovplyvňuje pravidelná konzumácia červeného vína a s ňou súvisiaci príjem OPC toto pôsobivé predĺženie života.

Objav pôsobenia OPC by mohol znamenať zabezpečenie výrazne dlhšieho života v zdraví. Pri vyššom obsahu OPC má naša krv podstatne menej fibrinogénu, bielkoviny podporujúcej zrážavosť, pretože OPC rozpúšťa zrazeniny. Okrem toho pôsobí odľahčujúco na cievy a rozširuje ich, a tým

znižuje krvný tlak. U žien OPC podnecuje zvýšenú tvorbu estrogénu.

Naše telo si však - rovnako ako v prípade vitamínu C - nemôže OPC vyprodukovať samo, takže je odkázané na jeho pravidelný prísun. OPC nemôže ani nahradiť vitamín C, ale obidva sa navzájom potencujú a dokážu byť neporaziteľným tímom. Ako denná dávka OPC sa odporúča 50 až 100 mg; pričom toto množstvo je možné bez zaváhania zdvojnásobiť. OPC sa vstrebe v priebehu niekoľkých minút v ústnej sliznici a o niekoľko minút neskôr je už dokázateľné v krvi. Vďaka tomu, že OPC má malé molekuly, prechádza (obdobne ako vitamín C) aj cez také prekážky, cez ktoré sa iné substancie nedostanú, a tak môže pôsobiť aj na krv, mozog a miechu. Už 24 hodín po príjme OPC sa výrazne zvýši odolnosť ciev. A mimoriadne dôležité je, že OPC spolu s vitamínom C vždy rozvinie svoje blahodarné pôsobenie. U 18-ročných aj u 80-ročných.



9 Zhrnutie

Každý z nás má telo naprogramované na približne 130 rokov života, a to v zdraví a vitalite, pravda, len za optimálnych podmienok. Prekyslenie je jedna z najnebezpečnejších civilizovaných chorôb, lebo zdravie je bezprostredne závislé od acidobázickej rovnováhy nášho tela. Progresívna vetva prírodného liečiteľstva zdôrazňuje acidobázickú rovnováhu ako základ každej liečby. Bez tejto rovnováhy nijaká terapia nevedie k skutočnému vyliečeniu. Naše neprirodzené stravovacie návyky viedli k tomu, že podiel zásad je prakticky stále príliš nízky, a tak je telo väčšiny ľudí prekyslené.

Hlavné príčiny prekyslenia tela sú:

- nesprávne stravovanie - priveľa bielkovín, cukru, alkoholu, nasýtených mastných kyselín a denaturovaných potravín (čo vlastne už ani nie sú živiny)
- nesprávne návyky v jedení - jeme to, čo nepredstavuje prirodzenú potravu, jeme prí rýchlo a v nesprávnom čase
- jedy, ako pochutiny, nikotín, alkohol atď.
- toxíny zo životného prostredia (insekticídy, pesticídy a herbicídy)
- chemické lieky
- nesprávny spôsob života, ktorý vedie k hnevu, stresu, strachu, agresii a nezvládnuteľnému psychickému zaťaženiu.

To máva za následok početné ťažkosti. Človek sa cíti ochabnuto, je chronicky unavený, zotavuje sa len veľmi pomaly a nedostatočne. Častým následkom bývajú napätie, migréna a rozličné neurózy, pričom sa objavujú aj rozličné nevysvetliteľné bolesti. Tým telo signalizuje, že už nezvláda prílev kyselín a že s úrno potrebuje pomoc. Ak sa nepodarí očista od splodín a zvyškových kyselín v čase medzi dvoma jedlami a počas noci, väzivo je čoraz preťaženejšie kyselinami, až sa nakoniec *latentná acidóza* zmení na *akútnu*. Ak tu nenastane zmena, môže to mať smrteľné následky. Prekyslenie sa u väčšiny ľudí stalo bežným stavom. Acidóza organizmu je aj základ vzniku rakoviny, ktorá vždy potrebuje kyslé prostredie. Dôkladná očista od kyseliny vedie napokon k psychickému a telesnému zdraviu.

Ak sa však napriek „normálnemu“ (t. j. nesprávne a kyselinotvornému) stravovaniu zistí už ráno v moči hodnota pH 7 a viac, *môže* to byť signál, že vylučovanie kyseliny je nejakým spôsobom zablokované. Ak pri prekyslenom organizme takúto hodnotu pH (teda neutrálnu alebo zásaditú) vykazuje moč tri dni, treba odporúčať odstránenie blokády. Dosiahne sa to tým, že človek jeden deň ráno vypije jeden-dva poháre vody, v ktorej je rozpustená kopcovitá čajová lyžička zásaditého prostriedku, potom jeden deň vynechá a nasledujúci deň opäť vypije takýto zásaditý roztok (v rovnakom množstve) a opäť nechá prejsť deň. Na piaty deň bude moč ráno kyslý, čo značí že zablokovanie vo vylučovaní kyseliny sa odstránilo.

Pri každej očiste od kyseliny treba dbať na to, aby človek dostal pil a aby zásaditý prostriedok neužíval v bublinovej vode, lebo inak významnú časť zásad zneutralizuje kyselina uhličitá. Opätovné nastolenie acidobázickej rovnováhy môže byť rozhodujúcim krokom k zdraviu a vitalite, lebo to je základ *všetkých* funkcií v celom organizme. Prekyslenie a zanesenie tela splodinami ochromuje náš imunitný systém, čím sa stávame náchylnými na všetky infekcie, s ktorými by sa nenarušený imunitný systém ľahko vyrovnal.

Acidóza tela je teda podmienená výživou a správaním. Vzniká väčšinou v dôsledku nevedomosti o potrebách vlastného organizmu a o jednoduchých krokoch, ako mu účinne pomôcť.

Hodnota pH sa najjednoduchšie stanovuje z moču pomocou pH indikátorov (lakmusových papierikov), čo pomerne presne odzrkadľuje situáciu v tkanivách. Hodnota 7,36 až 7,44 sa zdá ideálna (tú má krv v tele, pričom tu bývajú naozaj len veľmi malé odchýlky) a je to stav, pri ktorom sa človek cíti v úplnej pohode.

Ale aj napriek bohatej ponuke zásad môže hodnota pH klesnúť náhle na 5,5, pri veľkom

prekyslení dokonca až na 5. Dôvod spočíva v tom, že telo opakovane rozpúšťa pri dostatočnom množstve zásad ďalšie „skládky nebezpečného odpadu“, čo vedie k náhlej záplave kyselinou. Nenechajte sa tým však vyviest' z miery a v takomto prípade poskytnite telu jednoducho ešte viac zásad a veľa pite.

Pri nedostatku zásad telo „vädne“, lebo nenachádza podmienky vhodné na život. Pritom sa prekyslenie nielen katastrofálne odráža na zdravotnom stave organizmu, ale prejavuje sa aj na psychike. Očista od kyseliny vedie často k nečakanému celkovému zlepšeniu stavu. Bolesti hlavy a iné symptómy, ktoré pretrvávali aj celé roky, zmiznú v priebehu niekoľkých dní a navždy. Nevyrovnaní a predráždení ľudia zažívajú pri očisťovaní od kyseliny takú úľavu, že sa im aj zlepší nálada. Keď organizmus dosiahne acidobázickú rovnovahu, cíti sa človek ako znovuzrodený. Blahodarné pôsobenie sa môže ešte vystupňovať zásaditým kúpeľom (pH 7,5 až 8,5). Ľudia takýto kúpeľ pociťujú doslova ako omladzujúci.

Akokoľvek dôležitá je dôkladná očista tela od kyseliny, ešte dôležitejšia je remineralizácia, opätovné doplnenie zásob minerálnych látok v tele. Väčšinou je ich nedostatok taký veľký, že len zásaditá výživa sama nestačí a je potrebné užívať zásadité výživové doplnky.

Cukor a soľ by sa pritom mali konzumovať nanajvýš úsporne, lebo obe látky sú jedy pre naše telo, aj keď trochu soli potrebuje. Na začiatok dňa sa veľmi hodí ovocie a až do obeda by sa nemalo jesť nič iné. Najvhodnejšie sú 1-2 banány, lebo nijaké iné ovocie nemá taký vyvážený obsah živín. Zemiaky, túto úžasnú hľuzu, treba jesť čo najčastejšie. A každodenne by sa patrilo skonzumovať poriadnu porciu sezónnej zeleniny. Aj jogurt má veľa predností, treba ich tiež opakovane využívať.

Početné nežiaduce substancie zostávajú v tele len preto, lebo organizmus nemá dostatok kyslíka na ich spálenie. K dôkladnej očiste od kyseliny preto patrí aj zabezpečenie dostatočného zásobovania kyslíkom. Značí to predovšetkým postarať sa o dostatok každodenného pohybu a rovnako aj o dostatočný príjem minerálnych látok a stopových prvkov.

Ak si človek zvykne popri zdravej výžive aj na dostatok pohybu a na prirodzené hlboké dýchanie, podarí sa mu zdravo schudnúť; pomerne v krátkom čase dosiahne svoju ideálnu hmotnosť a bez námahy si ju udrží.

Prekyslenie tela je aj preto také nebezpečné, lebo môže viesť k rôznym deformitám červených krviniek (k ich "acidózovej stuhnutosti"), takže už nemôžu prechádzať cez jemné kapiláry, a dokonca ich môžu aj upchať. To môže viesť k srdcovému infarktu a mŕtvici.

Pri hladovkovej (redukčnej či pôstnej) diéte treba dbať na každodenný prísun zásad, pretože vtedy sa z tela uvoľňuje mimoriadne veľa kyselín.

Svojmu telu môžete výrazne pomôcť aj tým, že si každé ráno si urobíte ajurvédsku olejovú kúru (o prípravku na olejovú kúru bližšie v poznámke na s. 90), čo môže byť tiež jeden z krokov na ceste k skutočnému vyliečeniu. Mnoho ľudí sa však vôbec neusiluje vyzdraviť, len už *nechcú mať nijaké ťažkosti*. Liečenie je v podstate akési „rozpomínanie tela“ na vnútornú harmóniu, pokus o návrat k nej, snaha začať žiť tak, ako to zodpovedá zámeru obsiahnutému v „programe“ stvorenia. Túto nevyhnutnú očistu môžete účinne podporiť tým, že si na jar a na jeseň urobíte pitnú kúru s čajom na prečistenie tela a na očistu krvi.

A nezabudnite užívať denne naozaj dostatok vitamínu C, to znamená 1 až 3 gramy v niekoľkých dávkach rozdelených na celý deň, lebo telo samo si vitamín C nevyrába ani neukladá. Vitamín C má toľko blahodarných účinkov pre telo, že by sa ich človek nemal zriekať. Mimoriadne blahodarne pôsobí spolu s OPC. OPC spolu s vitamínom C predstavujú spolu neporaziteľný tím v službách ľudského zdravia a môžu človeku výrazne predĺžiť život.

Je teda v našich rukách, či využijeme blahodarné účinky očisty od kyseliny a či dosiahneme trvalú acidobázickú rovnovahu. Len tak sa vo svojom zdravom a vitálnom tele budeme cítiť dobre mnoho ďalších rokov a budeme si naplno užívať svoj život. A platí ešte jedna nesporná pravda:

Na to, aby sa človek mohol uzdraviť, nemusí najprv ochoriť!

Na záver

Máte úžasné telo. Je to priateľ, ktorý vás nijakým nepríjemným či chorobným symptómom nechce ubíjať, len vás svojou špecifickou „rečou“ prosí o pomoc. Robí to len preto, aby vám mohol slúžiť pri naplňaní poslania vášho života. Pozitívne akceptovať „nevyliciteľný stav“ znamená prestať hľadať pomoc len v bežných vonkajších prostriedkoch. Značí to obrátiť sa do vlastného vnútra, ktoré pozná odpoveď na to, kde sa stala chyba. Symptóm potom zmizne bez stopy - splnil svoj účel a už je nepotrebný, nuž sa ho telo zbaví.

Ak vám teda telo zasa raz pošle správu v „reči symptómov“, už to pochopíte a budete vedieť, čo treba robiť. Môže sa stať, že vám dnešná medicína ešte nevie pomôcť, ale vy si pomôcť môžete.

Bude vám to azda pripadať ako zázrak, ale v skutočnosti je to iba vnútorné poznanie prirodzenej zákonitosti, predtým neznámej. Aj keď sa prikláňate k názoru, že „život je veľký teáter“, mali by ste poznať aj pravidlá jeho predstavení. Až potom sa život stane hodnotným predstavením s fascinujúcou zápletkou, predstavením, v ktorom hráte hlavnú úlohu.

A váš priateľ menom Telo bude vždy pripravený vyzdraviť a ostať zdravý až do vysokého veku, ak mu pri tom pomôžete, pretože:

Vy ste svojim najlepším liekom!

Ak ste sa naozaj rozhodli pre dokonalé zdravie, nemali vy ste dať na všakovaké pseudorady. Počúvaj te len svojho najspoľahlivejšieho poradcu - svoje telo.

Vytvorte si vitalizujúci účinok horského vzduchu tým, že doma, v aute a na pracovisku budete neustále používať ionizátor, „čističku vzduchu“, ktorá ho zbaví choroboplodných zárodkov, a tým dodá ľuďom v jej blízkosti pocit pohody, ktorého sa už nikdy nebudú chcieť vzdať.

Aby ste si mohli tento pocit pohody ešte dlho užívať, ponúkame vám veľmi dôležitú formulu na dlhovekosť. Vypočítajte si, kedy by ste mali mať 120 rokov. Tento dátum si v mysli zafixujete a pri všetkom, čo začnete podnikáť, si uvedomte, koľko času máte pred sebou a do čoho všetkého sa môžete pustiť. Naplňte celé toto obdobie predstavami aktívneho života. Ak máte napr. šesťdesiat, značí to, že teraz sa začína váš druhý polčas. V prvej polovici ste určite urobili mnoho chýb, lebo ste ešte nevedeli, ako život funguje. V druhom polčase môžete využiť svoje poznatky prakticky a viesť život v súlade s prírodnými zákonmi. Môžete cestovať, napísať knihu, rozvinúť nejakú novú aktivitu, zatiaľ čo iní „odídu na zaslúžený odpočinok“. A môžete napríklad aj nadviazať nový partnerský vzťah. Inak povedané: môžete buď začať žiť úplne iný život, alebo môžete pokračovať v tom začatom, no plnšie. Dajte svojmu podvedomiu program dlhého naplneného života a dôvod, aby udržalo telo zdravé a vitálne.

A ktohovie, možno sa niekedy v osemdesiatke stretne na tenisovom kurte a podľa radosti zo života, ktorá z nás bude vyžarovať, sa spoznáme: Aha, to je tiež jeden z tých, čo poznajú tajomstvo, ktoré vlastne vôbec nie je tajomstvom.

Užívajte si svoj život a každý jeho okamih!

Dodatok

Zopár základných biochemických pojmov

Acidóza

Acidóza je posun pri hospodárení s kyselinami a zásadami v tele do kyslej oblasti. Väčšina ľudí dnes trpí acidózou tkaniva a riziko ochorenia je veľmi veľké, pričom stále sa zvyšuje. Ešte rozšírenejšia je latentná acidóza. Tu je hodnota pH ešte v poriadku, ale za cenu stáleho redukovania telových zásob zásad. Biologická rovnováha je v krvi a v tkanivách pri hodnote pH od 7,36 po 7,44. Ak sa obličky nedokážu vyrovnáť s priveľkým množstvom kyseliny, musia sa kyseliny jednak neutralizovať pomocou zásad odobratých z tela, a jednak ukladať v tkanivách. Telo disponuje zásobami zásad v krvi, kostiach a v zuboch, v pokožke hlavy a v kĺboch. Na ne siahne v prípade potreby, čo však vedie k následným poruchám v týchto oblastiach.

Alkalóza

Alkalóza je posun pri hospodárení s kyselinami a zásadami v tele do zásaditej - alkalickej oblasti a vedie k vzostupu hodnoty pH nad 7,44. Vzniká pri nadbytku zásad a vyskytuje sa len výnimočne. Prechodnú alkalózu krvi si človek môže spôsobiť zadychčaním (hyperventiláciou) a môže to viesť až k závratu, ba i strate vedomia.

Hodnota pH

Hodnota pH ukazuje kyslú, neutrálnu alebo zásaditú hodnotu, resp. reakciu; pH je skratka latinského termínu „potentia hydrogenii“ a označuje koncentráciu vodíkových iónov. Hodnota pH ukazuje, koľko vodíkových iónov sa nachádza v nejakom roztoku. Hodnoty od 1 do 7 sú označované ako kyslé, 7 je neutrálna hodnota a hodnoty od 7 do 14 sú zásadité. Univerzálny neutrálny bod predstavuje hodnota pH 5,1 lebo vtedy je množstvo zásaditých aj kyslých častíc približne rovnaké. Neutrálny bod tela je však v rozpätí na 7,36 až 7,44, čiže je už v zásaditej oblasti. Znamená to, že sme zásadité bytosti.

Kyseliny

Kyselina je vodný roztok, z ktorého sa môžu uvoľňovať ióny vodíka. Jeho chuť často nebýva kyslá (cukor), zatiaľ, čo roztok, ktorý chutí kyslo (napr. citrónová šťava), môže byť zásaditý. Ak sa zásada zmieša s kyselinou, nastane chemický proces, ktorý obe neutralizuje. Plynovým chromatografom sa dá zistiť nadbytok zásad v krvi a presne vypočítať podľa Hendersonovej-Hasselbachovej rovnice.

Minerálne látky

Minerálne látky sú látky, ktoré sa v tele ani neprodukujú, ani nespotrebovávajú, ale sú potrebné na látkovú premenu. Keďže v dôsledku vylučovania dochádza k neustálej strate minerálnych látok, musia sa priebežne dopĺňať potravou. Minerálne látky, ktoré potrebujeme v množstve vyše 50 mg na kilogram telovej hmotnosti, sa nazývajú makroprvky. Minerálne látky s priemernou dennou potrebou menšou ako 50 mg na kilo telovej hmotnosti sa označujú ako stopové prvky.

Pufer

Ako pufer, čiže tlmivé roztoky sa označujú zmesi v stave acidobázickej rovnováhy. Ich účelom v organizme je vylučovať alebo neutralizovať kyseliny tak, aby hospodárenie organizmu s kyselinami a zásadami zostávalo stále vyvážené. Ich fungovanie v organizme je podmienené dostatkom zásad aj dostatkom vody. Veľká zásoba zásad je životne dôležitá a je predpokladom dobrého zdravia.

Zásady

Zásady sú organické alebo anorganické zlúčeniny, ktoré vo vodnom roztoku vytvárajú hydroxidové

ióny (OH), a tým ovplyvňujú zásaditú reakciu. Najznámejšou zásadou je hydrogén uhličitan sodný, známy ako sóda bikarbóna. Ďalšie známe zásady sú zlúčeniny s draslíkom, vápnikom, horčíkom atď. Potraviny alebo výrobky, po látkovej premene ktorých ostanú zásady, sa označujú ako zásadotvorné. Potraviny alebo výrobky mimoriadne bohaté na zásady vytvárajú v tele prílev zásad, a pomáhajú tak obnovovať narušenú acidobázickú rovnováhu.

Ponuka zásaditých prostriedkov (Redakčná poznámka)

Na súčasnom farmaceutickom trhu Európy je dnes obrovské množstvo najrozmanitejších protikyselinových produktov a stále sa objavujú nové. Zväčša sa neviažu na lekársky predpis. Mediálne zdôrazňovanie niektorých ako lepších a prevratných býva neraz poplatné reklame. O tom, ktorý prípravok je kedy najúčinnjší, sa treba poradiť s lekárom, prípadne magistrom v lekárni. Firemné názvy sú rôzne, o zložení nič neprezrádzajú, a preto sa treba na zloženie vždy pozrieť, pravda, znaleckými očami. Napríklad preslávená Bullrichova soľ, zdôrazňujúca svoju už takmer stoosemdesiatročnú tradíciu honosným štítkom, je všeobecne známa a dostupná sóda bikarbóna.

Vhodnosť sódy bikarbóny (mimochodom, súčasť veľkého množstva zásaditých zmesí, i keď rozhodne nie všetkých) spomína autor na viacerých miestach všimnite si však, že ide zväčša o prípady akútnych stavov a akejsi prvej pomoci.

Vyčerpáť šírku všetkých zmesových zásaditých prostriedkov súčasnej európskej ponuky by na tomto mieste nebolo možné a azda ani seriózne. Autor vo svojej knihe uvádza firemné názvy 23 základných prípravkov ponúkaných v nemeckých lekárňach (nepredstavujú bežný sortiment ani v Rakúsku), nezďôrazňuje však ich výlučnosť, ale tiež upozorňuje na premenlivosť ponuky. Preto tento úsek vynechávame.

Toho, čo ponúkajú naše lekárne, rozhodne nie je málo, nehovoriac už o tom, že niektoré zmesi si môže človek nechať namiešať, dokonca niečo si z jestvujúcej ponuky dokáže skombinovať i sám, pravdaže, po porade s lekárom (vzájomné proporcie minerálov majú totiž svoje zákonitosti). V drogériách nájdeme rozsiahlu ponuku rôznych minerálnych zmesí do kúpeľa, vybrať si z nej bude variť najlepšie metódou pokusov. Vzhľadom na to, že prof. Tepperwein odporúča dlhotrvajúci (zväčša až 3-hodinový) kúpeľ, nie je od vecí zvážiť i stále sa rozširujúce služby domácich termálnych kúpeľov a kúpalísk, mnohých s celoročnou ponukou.

V knihe sa na viacerých miestach spomínajú liečivé prostriedky z ponuky prof. dr. K. Tepperweina, napr. čajová zmes *Royal Plus*, tekutá zmes *Immuvit Ch 23* na pitnú kúru, ionizátor vzduchu (*Vital-Iongenerator*) a prostriedok na ajurvédsku olejovú kúru (pod názvom *Ölzehkur*). Ak máte o tieto produkty záujem, môžete získať informácie na adresách:

Int. Akademie der Wissenschaften
St.-Markus-Gasse 11
FI-9490 Vaduz
Tel.: 00423/2331212
Fax: 00423/2331214

Int. Akademie der Wissenschaften
Verlags- und Gesundheitservice

Fiissener Str. 52
D-87640 Biessenhofen
Tel.: 08342/8989378
Fax: 08342/2738

Literatúra

- AIHARA, H.: Säuren & Basen. Mahajiva. Holthausen 1988.
- BACHMANN - SCHLEINKOFER: Kneipp-Wassertherapie. Trias. Stuttgart 1992.
- BECK - OETTINGER-PAPPENDORF: Durch Entsäuerung zu seelischer und körperlicher Gesundheit (6. vyd.). Buchdienst Oetinger, Öhringen 1985.
- FRIEBEL-RÖHRING - WELLMANN: Wer ist Gesundheits-Killer Nr. 1? Access Verlag. Königstein-Falkenstein. Mnichov 1992.
- GRABOWSKI, S.: Gewebsazidosen und Zivilisationserkrankungen. In: Raum und Zeit. 60/92.
- HOSCH, H.: Gesund durch Entsäuerung. Dr. Werner Jopp Verlag. Wiesbaden 1994.
- KAPFELSBERGER - POLLMER: Iss und stirb (2. vyd.). dtv-Sachbuch. Mnichov 1986.
- Kuratorium Knochengesundheit, e. V.: Sprechstunde Osteoporose. Gräfe & Unzer GmbH., Mnichov 1996.
- MARKUS - FINK: Ich fühle mich krank und weiß nicht warum. Ehrenwirth. Mnichov 1990.
- MAYR: Kneipp und die gesunde Ernährung. K F. Haug Verlag. Heidelberg 1993.
- MULLER-MEES, Elke: Sauer macht nicht lustig. Droemersch Verlag. Th. Knaur Nachfolger. Mnichov 1996.
- NOTELOVITZ - WARE: Aufrecht bis ins hohe Alter. Goldmann. Mnichov 1989.
- RAUCH: Blut-und-Säfte-Reinigung (19. vyd.). K F. Haug Verlag. Heidelberg 1991.
- RAUCH: Die Darmreinigung. K.F. Haug Verlag (39. vyd.). Heidelberg 1992.
- RAUCH - MAYR: Milde Ableitungs-Diät (12. preprac. vyd.). K F. Haug Verlag. Heidelberg 1992.
- SALZBERGER, Margret: Säure-Basen-Kochbuch. AT-Verlag. Aarau 1999.
- TREUTWEIN, Norbert: Rat und Hilfe bei Übersäuerung. Südwest-Verlag. Mnichov 1997.
- WAERLAND, Are : Übersäuerung als Grundursache der Krankheiten (13. vyd.). Humata Verlag. Bern 1998.
- WENDT, Lothar: Die Eiweißspeicherkrankheiten. K. F. Haug Verlag. Heidelberg (bez dátumu).
- WORLITSCHKEK, M.: Der Säure-Basen-Haushalt. K. F. Haug Verlag. Heidelberg 1995.
- WORLITSCHKEK, M.: Praxis des Säure-Basen-Haushaltes. K. F. Haug Verlag, Heidelberg 1993.

O tom,

- že vnútorné prostredie tela má byť zásadité
- čo všetko si spôsobujeme prekyslením
- aké ľahké je vyliečiť sa očistou od kyseliny

A ešte o tom,

- že človek je naprogramovaný na 130 rokov života