

12 utajovaných kroků pro:

odkyselení organismu

Jan Anděl

ZDRAVÍ S ÚSMĚVEM s.r.o.

www.zdravisusmevem.cz

Obsah:

Jaká je nejčastější příčina překyselení organismu	3
Jaký vliv má na překyselení správná činnost žaludku	4
Při čem vzniká velké množství kyselosti	6
Cukr, sůl a jejich souvislost při překyselení	10
5 stupňů překyselení organismu	13
Jak si sestavit osobní profil kyselosti	15
Co dělat v akutním případě překyselení	16
Kyselinotvorné potraviny	17
Zásadotvorné potraviny	18
Nejdůležitější stopové prvky pro odkyselení	20
Proč je překyselení těla tak nebezpečné	23

Jaká je nejčastější příčina překyselení organismu

Organismus každého z nás je uzpůsoben tak, že bychom se mohli dožít 120 let. V některých oblastech našeho světa tomu tak skutečně je.

Bohužel potrava v našem civilizovaném světě ztratila svoji původní hodnotu a smysl.

Zažili jsme mnoho staletí nedostatku. Proto když nyní máme možnost zajít do obchodu a zakoupit si vše, co se nám zlíbí, jíme ve většině případů více, než musíme.

Jaké jsou hlavní příčiny překyselení organismu:

- špatná výživa (denaturované potraviny)
- špatné stravovací návyky
- špatný způsob života. Jednotlivé konkrétní příčiny
- příliš mnoho bílkovin
- cukr
- alkohol
- nikotin
- nasycené mastné kyseliny
- jedovaté látky v životním prostředí
- poživatiny (respektive jedy z poživatin)
- elektrosmog
- chemické léky
- zloba a agrese
- stres a nahromaděná duševní zátěž

Jaký vliv má na překyselení správná činnost žaludku

Žaludek je výrobce kyselin a zásaditých látek.

Štěpením kuchyňské soli, což je přirozená součást naší krve a tkáně, produkuje žaludek kyselinu solnou, jejíž hodnota pH leží mezi 1,2 až 2,8.

Jestliže je tělo nedostatečně zásadité, rozkládá více kuchyňské soli, která po sloučení s dalšími látkami (sodíku, vodíku, uhlíku, kyslíku) vytvoří zásaditou směs (jedlou sodu) a doplňuje tak velmi důležité zásady, přičemž samozřejmě vzniká i větší množství žaludeční šťávy, která však již není potřebná a způsobuje pálení žáhy.

Když člověk něco sní, pálení většinou zmizí, jelikož se šťávy smísí s potravou, ale přitom jsou nadále produkovány kyselé žaludeční šťávy - a tak přemíra kyselin vyvolává tvorbu dalších a dalších kyselin.

Jakmile žaludek přestane zvládat jejich množství, kyseliny se přesunou do dvanáctníku. Tím se sice jeho kyselinná koncentrace sníží, avšak zároveň dvanáctník na to reaguje vředy.

Dostatek zásaditých látek je v těle naprosto zásadní, jelikož má dvojitou úlohu.

Za první:

Pro pomocné trávicí orgány jako játra, žlučník a slinivku břišní - ty potřebují velké množství zásad k vytváření šťáv nutných k trávení.

Za druhé:

Pro snižování kyselosti těla, především pojivových tkání. Pokud není tato úloha splněna kvůli nedostatku zásaditých látek, dříve nebo později tělo musí onemocnět.

Protože zásadité látky jsou spotřebovávány při plnění svých funkcí, je nutné neustále zajišťovat jejich další přísun z jiných zdrojů - nejlépe ze zásadité potraviny nebo potravinových doplňků.

Pokud místo zásadité potraviny člověk užívá léky určené k redukci kyselosti, docílí sice toho, že se kyselivost žaludku sníží nebo dokonce zastaví, ale tím se zase naruší trávení přijaté potraviny a „začarovaný“ kruh může začít.

Pálení žáhy je tedy téměř vždy „voláním“ žaludku o pomoc. Tehdy je nutné doplnit chybějící zásady, a ne bránit produkci kyselin.

Zvýšené množství kyselin při pálení žáhy poškozuje citlivé stěny jícnu a časem je natolik zeslabí, že se v nich může začít tvořit rakovina.

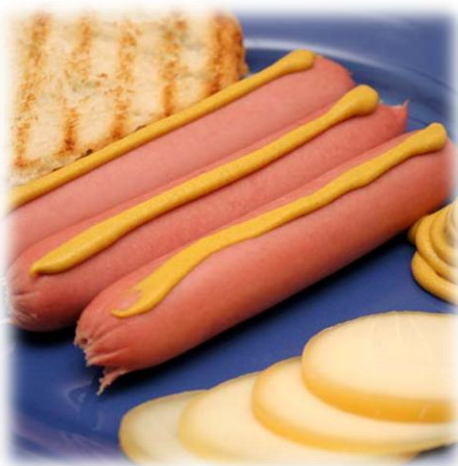
V neposlední řadě se ani ledviny nemusí vypořádat s nežádoucím množstvím kyselin, takže dochází k onemocnění i v této oblasti.

Následky překyselení organismu jsou mnohočetné a katastrofální, ale dá se jim snadno zabránit, pokud pochopíme všechny souvislosti.

Při čem vzniká velké množství kyselosti

Čím to je, že překyselení organismu je pravděpodobnější než jeho vyšší zásaditost?

Tělo vytváří kyseliny částečně samo (žaludeční šťávy), zásady však získává výlučně jen prostřednictvím potravy - a mimo to jsou neustále spotřebovávány. Svému tělu nedáváme často příležitost k tomu, aby odbourávalo kyseliny přirozenou cestou, protože příliš málo pijeme.



Pokud se také navíc nedostatečně pohybujeme, vydýchají plíce jen velmi málo kyselin, přitom nedostatek kyslíku vede k jejich další produkci.

Také chronický nedostatek vitaminů a stopových prvků podporuje tvorbu kyselin, protože tělo nedokáže dokončit určité procesy látkové výměny.

Jestliže v nevhodnou dobu něco špatného sníme - a navíc ve spěchu, může se dokonce i původně zásaditá strava změnit v kyselou.

V dietologii je tento jev označován jako zásaditá „inverse“.

Důležitou roli přitom hraje individuální stav zažívacího traktu:

Je-li přetížen, ne zcela strávená syrová strava ve střevech zkvasí a stává se kyselou.

To vede k mnoha potížím.

Člověk si připadá přetažený, je chronicky unavený, zotavuje se jen velmi pomalu a nedostatečně, neustále ho provází silné napětí ve svalech, bolesti hlavy a v zádech. Pokožka vykazuje stopy po ekzémům, nos a oči bývají často podrážděné a stále silněji nás sužují bolesti, které nemůžeme přesně určit.

Tím nám tělo signalizuje, že už nezvládá tu spoustu kyselin a nutně potřebuje pomoc. Nedojde-li mezi dvěma jídly nebo alespoň během noci k vyloučení nestravitelných odpadních látek ani k dostatečnému odkyselení, budou kyseliny natolik přetěžovat pojivovou tkáň, až se nepatrná acidóza (překyselení) nakonec změní v akutní.

Již roku 400 PŘ. KR. řekl Hippokrates:

„Ze všech složenin našich tělesných sil se kyseliny projevují jako ty nejškodlivější.“

Tělesné prostředí zná dvě odchylky od normálu, a to nedostatek nebo přebytek určitých látek. Přitom obě odchylky se mohou projevit současně.

Pokud je tělo podvyživené a zanesené, do buněk proniká příliš málo životně důležitých látek, jako jsou vitaminy, minerály a stopové prvky.

Čím větší je jejich nedostatek, tím méně jsou buňky schopné vykonávat svoje funkce.

V případě, že tento stav setrvává delší dobu či překročí určitou míru, buňky odumírají a propuká nemoc.

To samé se však přihodí i tehdy, pokud je prostředí zaplaveno škodlivými látkami.

Přísun kyslíku a výživných látek je omezen a odsun odpadních produktů z buněk vážne. Ty se shlukují, až se buňky nakonec udusí ve vlastním odpadu.

Zpočátku vede toto zatížení organismu pouze k narušení funkcí a zánětům. Jestliže se však na situace nezmění - dojde ke zničení tkáně.

Jedinou účinnou pomocí v této situaci je důkladné a pravidelné odkyselování a detoxikace těla.

Po letech, většinou několika desítkách let, kdy tělo trpí překyselením, již nestačí jen přejít na zásadité potraviny, jako je ovoce, zelenina a brambory. Člověk potřebuje po delší čas speciální výživu, která by především doplnila minerální látky v těle – v našem centru používáme Doplněk stravy od firmy Sunkins – pH-Balance:

www.stromzdravi.cz/products-page/odkyselte-organismus-ph-balance/

Také hluboké dýchání napomáhá odkyselení, stejně jako důkladné žvýkání a dobré proslinování (promíchání se slinami) potraviny, které zvyšuje její alkalizaci.

Většina kyselin vzniká ze stravy, obzvlášť z přemíry bílkovin. Strava chudší na bílkoviny, podávaná ve vyšším věku, zřetelně prodlužuje život.

Aby se ze střev, buněk atd. vyplavily kyseliny a nestravitelné zbytky potravin, je zapotřebí zajistit denně přísun zásad.

Acidóza těla je také jedním z předpokladů rakoviny, která ke svému vzniku potřebuje právě kyselé prostředí.



Ani artróza není bezpodmínečně jen jevem stáří. Nejčastěji vzniká pouze z toho důvodu, že jíme mrtvé potraviny.

V divoké přírodě se problémy jako artróza nebo kornatění tepen nevyskytují – oni jedí živou potravu.

Důkladné odkyselení organismu vede v neposlední řadě k duševnímu i fyzickému zdraví. K čištění organismu pomocí kůže může být použita koupel, a to minimálně na jednu hodinu, přičemž vodu je třeba doplnit sodou.

Záchvatům migrény i alergické rýmy se lze také preventivně vyhnout, když již během prvních příznaků či dokonce i předtím vypije postižený člověk sklenici teplé až horké vody (ne minerální), do které vsypal plnou čajovou lžičku jedlé sody.

Při každém odkyselování dbejte na to, abyste vydatně pili, neboť jen tak se mohou kyseliny dobře vyplavit. Zůstane-li moč v kyselém rozmezí pH, přestože jste si vzali prostředek k odkyselení, znamená to, že ho pravděpodobně bylo ještě málo.

Obnova kyselozásadité rovnováhy představuje rozhodný krok ke zdraví a vitalitě a přitom i k znovunalezené radosti ze života. Právě tato rovnováha je základem pro všechny funkce celého organismu.

S přibývajícím zanášením odpadními látkami se výživa jednotlivých buněk stále víc a víc komplikuje, což se tělo snaží vyrovnat tím, že zvýší krevní tlak, aby se využila i ta nejnepatrnější propustnost a krev mohla proniknout až do těch nejmenších cév.

Pokud si pacient v této situaci vezme třeba jen jediný prášek na snížení tlaku, dosáhne sice kýženého efektu, ale za cenu, že se tím jeho celkový stav zhorší.

Překyselení je také jedna z velkých brzd v profesním životě člověka, neboť snižuje jeho vytrvalost a schopnost vyrovnat se se stresovou zátěží a vyvolává neustálou podrážděnost. Takový člověk jen stěží nalezne v sobě klid, stále se cítí přetažený, a tím i přetížený požadavky, které jsou na něj kladeny. A to jak v zaměstnání, tak i v soukromém životě.

Veškeré problémy zmizí hned poté, kdy organismus dostane účinnou pomoc v podobě přiměřeného a pravidelného „přísunu“ zásaditých látek.

Cukr, sůl a jejich souvislost při překyselení

Lidský organismus je odkázaný na kuchyňskou sůl a potřebuje jí denně asi 3 gramy. Ve stravě však každý den přijímáme v průměru téměř 15 gramů a zatěžujeme tím tělo v mnohem větší míře, než si vůbec dovedeme představit. Příliš soli může usmrtit, jelikož existuje přímé spojení mezi solí a vysokým tlakem, kterého si často všimneme až tehdy, když už je pozdě. Mnoho soli také unavuje, dělá člověka náladovým, podrážděným. Poškozují se ledviny. Pokud dostatečně nefungují, stoupá krevní tlak. Místo soli proto raději používejte všude, kde je to jen možné, bylinky a přírodní koření.

Cukr znamená pro naše tělo jed.

Cukr se vyskytuje téměř ve všech potravinách a tvoří přibližně 50 % všech uhlohydrátů, jež ve stravě přijímáme.

Hodně cukru unavuje a dokáže rozházet imunitní systém.



Čím víc sladkostí jíme, tím je naše strava nezdravější. Získáváme tak stále méně vitaminů a minerálních látek, které pak v těle chybí.

Že cukr škodí zubům, to ví jistě každý. Cukr nám sice život osladí, ale tělo „okyselí“. Kromě toho odnímá tělu vitamin B 1, které nutně potřebuje k biochemické přeměně.

Přírodní cukr z cukrové třtiny obsahuje vysoký podíl životně důležitých stopových prvků, minerálů a vitaminů. Náš cukr však toto vše ztratil rafinováním a ještě k tomu je zatížen bělením. Bílý cukr ochromuje peristaltiku střev a silně zatěžuje imunitní systém. Ničí sklovinu a připravuje vhodné prostředí pro bakterie. Dokonce působí negativně i na inteligenci, i když to hned nezpozorujeme, neboť často zaměňujeme vzdělání s inteligencí. Snižuje také činnost mozku a mění chování člověka.

Kdyby měl být dnes cukr zaveden jako nový produkt, nikdy by nemohl získat povolení jako potravina. Je to velmi silný jed a patří do lékáren. Jednoduchý cukr však především přetěžuje slinivku břišní, jelikož ji nutí k příliš vysoké produkci inzulínu, aby se hladina cukru v krvi opět snížila.

Kvůli snížené hladině cukru však míváme hlad „jako vlk“, takže často opět sáhneme po něčem sladkém. A ocitáme se tak znovu v začarovaném kruhu.

Pokud určujeme svoji stravu pouze podle toho, na co máme chuť, pácháme pomalou sebevraždu - a to s nožem a vidličkou v ruce.

Vhodné potraviny však mohou posloužit k léčení. Jestliže se vyhnete potravinám, které vám nechutnají, můžete zůstat zdraví, neboť vaše tělo je tím nejspolehlivějším rádcem. Každopádně byste měli dát na jeho pokyny.

Zvykáním ke zdraví a sladké chuti:

Kdo by neznal přísloví: „Dobré zvykání - poloviční trávení.“ Ale co vlastně znamená důkladné žvýkat?

Optimální předtrávení za pomoci správného zvykání podporuje práci žaludku a střev. Zažívací problémy, i kdyby trvaly dlouhou dobu, zmizí v průběhu několika dnů, pokud budete opravdu důkladně žvýkat.

Dietologové doporučují žvýkat každé sousto 40krát. Nemusíte to přesně odpočítávat, stačí, pokud budete žvýkat tak dlouho, dokud sousto nebude dostatečně rozmělněné. Tím je zajištěno optimální využití životně důležitých vitaminů a výživných látek a kromě toho se výrazně posiluje i imunitní systém.

Důkladné žvýkání je i absolutně spolehlivou metodou jak rychle a zdravě zhubnout a bez potíží udržovat ideální váhu po celý život. Nedisťte se, jak málo přitom budete muset jíst, abyste se cítili sytí, neboť obvyklé hltání dává tělu falešné informace.

Na začátku zažijete ještě další neobvyklou zkušenost - budete mít namožené žvýkací svaly. Ty jsou sice poměrně silné, ale dosud nebyly trénované. Křeče a napětí v čelistech brzy zmizí, ale příjemný pocit, který pečlivé a pomalé žvýkání vyvolalo, už setrvává.

Při důkladném žvýkání se jídlo stává přímo zážitkem a sousto po soustu téměř drogou.



5 stupňů překyselení organismu

Podle MUDr. Michaela Worlitschka

1. Ideální stav

V tomto případě panuje optimální rovnováha mezi kyselinami a zásadami a vyskytuje se dostatečné množství, látek, které vyrovnávají výkyvy v poměru kyselin a zásad vznikajících příležitostně během jídla.

2. Skryté překyselení

Jedná se o téměř nepostřehnutelnou acidózu. Krev má s ohledem na svoji vysokou schopnost regulace ještě stále dobrou pH hodnotu, avšak „zásobárny“ se již zaplňují zbytky kyselin. V tomto stadiu zaznamenávají odborníci zrádné příznaky zpravidla u pacientů, kteří se necítí výslovně nemocně a stěžují si pouze na nevysvětlitelnou únavu, tlak v oblasti žaludku, případně i zácpu.

3. Přejídné překyselení

V tomto případě se jedná o akutní acidózu. Pod tímto označením rozumíme posun v acidobazické rovnováze, jenž může být způsoben jakýmkoliv infekčním onemocněním. Infekce totiž nutí tělo k takovým protiopatřením, jako je např. horečka, průjem, záněty či zvýšené vylučování moče - všeobecné stavy, jež jsou vyvolány nebo zesíleny kyselou látkovou výměnou. Po překonání původce nemoci se látková výměna opět normalizuje - pokud jsou ovšem k dispozici dostatečné zásadité rezervy. Při jejich nedostatku má organismus sklon k opětovné infekci, která znovu vyvolává již uvedené „kyselé“ reakce.

4. Místní překyselení

K projevům takzvané lokální acidózy patří např. srdeční či mozkové příhody. Jejich příčinou mohou být jednak problémy krevního oběhu způsobené sraženinou červených krvinek, arteriosklerózou. Jednak i nedostatečný přísun kyslíku v důsledku oslabeného krevního průtoku. V nejhorším případě, kdy dojde k cévnímu uzávěru, jsou části srdečního svalu nebo mozku zcela „odpojeny“ od přívodu kyslíku. Tkáň se udusí a umírá.

5. Kyselá smrt

Konečná „kyselá“ smrt může mít různé podoby - od selhání ledvin přes smrtelný infarkt a rakovinu až po diabetické kóma.



Jak si sestavit osobní profil kyselosti

Jelikož se zátěž kyselinami během dne mění, typickou křivku jejích hodnoty lze určit pouze pravidelným měřením, nejlépe při každém močení. Přitom především ráno se objevují nejvyšší hodnoty kyselin, které jsou vyplavovány z odbourávání z noci. Takže za měřítko bychom měli považovat 2-3 moč a tak dlouho odkyselovat, aby její hodnota pH neklesla pod 7.

Test na překyselení organismu můžete objednat zde:

<http://zdravisusmevem.cz/knihy-a-cd/>

Když konzumujete výhradně zralé ovoce a čerstvou zeleninu a navíc nepijete alkohol ani kávu, pravděpodobně si nemusíte dělat starosti kvůli možnému překyselení.

Pokud se však stravujete „normálně“, tzn. jíte maso, sladíte a máte rádi moučná jídla, pijete kávu a alkohol, pak jste možná již delší dobu překyselení a vaše tělo potřebuje pomoc.

Jestliže po jídle cítíte únavu, nasvědčuje to tomu, že jídlo bylo kyselinotvorné. Také běžné zákusky dodatečně zvyšují kyselé prostředí těla.

Při nedostatečné zásaditosti organismus „uvadá“, jelikož postrádá vhodné podmínky k životu. Překyselenost se projevuje dramaticky nejen na zdravotním stavu těla, nýbrž zanechává stopy i na psychice člověka.

Následkem dlouhotrvajícího stavu překyselenosti může být chybějící radost ze života, která vyústí až v depresi. Tento stav lze překonat v celkem krátké době, pokud se znovu obnoví přirozená, lehká zásaditost organismu.

Co dělat v akutním případě překyselení

Žádný kritický stav způsobený překyselením organismu, jako např. infarkt nebo mozková příhoda, nepřichází bez předchozího varování.

Moje babička vždy říkala: „Dřív než přijde bouřka, většinou zahřmí.“ Takovým varováním může být třeba bolest na prsou, pocit na omdlení nebo snížená pohyblivost.

Na tomto místě bych chtěl ještě jednou zopakovat radu - jakmile pocítíte nějaký příznak, ihned vypijte takové množství vody, aby se v něm důkladně rozpustilo 8 až 10 gramů sody nebo si vezměte potravinový doplněk [pH-Balance](#).

Ta by měly být po ruce v každé domácnosti právě pro takovéto akutní případy překyselení. Tyto substance působí nejrychleji, když si je dáte na lačný žaludek a voda má tělesnou teplotu. Vysoké dávkování je velmi důležité. Tělo potřebuje silný přísun zásad, aby se co nejrychleji zamezilo hrozcí „sraženině“ červených krvinek.

Samozřejmě je třeba vyrozumět lékaře nebo v naléhavých případech přivolat záchrannou službu, ale často jsou pro život nejdůležitější právě ty minuty, než se pomoc dostaví.

Často se stává, že když lékař dorazí, záchvat už odezněl. Ale i tehdy, když jste katastrofu zažehnali a nehrozí bezprostřední nebezpečí, je rozumné ještě tentýž den jednou či dvakrát vypít roztok z asi 5 gramů jedlé sody nebo užít [pH-Balance](#), aby se skutečně zajistil dostatek zásaditých látek, které tělo v této situaci nutně potřebuje.

Kyselinotvorné potraviny

Přehled nejdůležitějších kyselinotvorných potravin:

- šunka
- salám
- uzenina
- koláče
- sladké pečivo
- tavený sýr
- eidam
- ementál
- ovoce v konzervě
- avokádo
- ryby
- divočina
- hovězí pečeně
- husa, husí játra
- játra, játrové knedlíčky
- jehněčí
- jelita, jitrnice,
- karbenátky
- mleté maso
- ovarové koleno
- rostbíf
- tučné vepřové maso
- volský jazyk
- králík
- pivo
- nadměrné množství soli
- masox
- tvrdý alkohol
- kari
- majonéza
- kečup

Zásadotvorné a neutrální potraviny

Přehled nejdůležitějších zásadotvorných a neutrálních potravin:

- Čerstvé ovoce
- Bílý neslazený, neochucený jogurt
- Knäckerbrot s obsahem více než 10% vlákniny
- sýry do třiceti procent (camembert nebo brynz, cottage...)
- celozrnný žitný chléb
- celozrnné pečivo
- tvaroh
- podmáslí
- máslo
- libové hovězí
- husí prsa
- krůtí maso
- slepice - pečená vařená
- srnčí kýta
- treska
- libové telecí
- brambory
- bramborové knedlíky
- rýže natural
- celozrnné těstoviny
- kus kus
- jáhly
- kroupy
- luštěniny – kromě čočky
- sója – sójové maso
- tofu
- vejíčka na tvrdo
- slunečnicový olej
- Olivový olej



Nejdůležitější stopové prvky pro odkyselení

Chrom

Chrom je kovový mikroprvek, jenž je v potravinách přítomen jen v nepatrném množství, např. ve výrobcích z celozrnné pšeničné mouky, v pivním droždí a houbách. Velmi důležitou roli hraje především při látkové výměně cukru. Bez chromu je narušeno prostředí inzulínu. Chrom vytváří zásadité látky a umožňuje usazování glukózy v buňkách.

Jód

Patří k základním, tudíž nepostradatelným stopovým prvkům, neboť bez jódu přestane správně fungovat štítná žláza. Pokud jíte pravidelně ryby, měla by být vaše spotřeba jódu zajištěna, v opačném případě nutně konzumujte doplňky stravy s obsahem jódu. Při nedostatku jódu pracuje organismus sotva na polovinu. Dospělý člověk potřebuje asi 100 až 150 mikrogramů jódu denně, aby byl dostatečně výkonný. Pokud jste neustále unavení, bez podnětů, bez zvláštního důvodu přibýváte na váze, pak příčinou může být právě nedostatek jódu.

Mangan

Mangan je nepostradatelný nejen pro zdravé a výkonné svalstvo, ale i kvůli bílkovinné syntéze a látkové výměně tuků a uhlovodanů. Tento stopový prvek běžně přijímáme především v listové zelenině, celozrnných obilninách, luštěninách, červené řepě a ořechách. Pokud často jíte maso a uzeniny, potřebujete obzvlášť hodně manganu a měli byste ho tělu dodávat v potravinových doplňcích - přibližně 50 mikrogramů denně.

Měď

Měď se podílí na stavbě enzymů a brzdí začínající záněty v těle. Avšak nejdůležitější je především pro přeměnu železa v hemoglobin, krevní barvivo, nezbytné kvůli přenosu kyselin. Pokud jíte často listovou zeleninu, pravděpodobně tím bude pokryta vaše denní spotřeba mědi. Trpíte-li však na časté záněty nebo vás trápí artritida, měli byste uvažovat o zvýšené spotřebě mědi.

Molybden

Důležitou součástí látkové výměny purinu je stopový prvek molybden, jenž napomáhá zabránit kloubním potížím a dně. Molybden také najdeme v listové zelenině, výrobcích z celozrnné mouky a v luštěninách. Jeho denní spotřeba se pohybuje mezi 100 až 150 mikrogramy.

Selen

Optimální průběh mnoha tělesných funkcí je závislý na selenu. Ten zabraňuje onemocnění srdce či krevního oběhu, rakovině i předčasnému stárnutí. Selen je antioxidační mikroživina, obsažená v semenech a klíčcích.

Síra

V žádném případě není jen škodlivá, ale zároveň i nepostradatelná pro tvorbu důležitých vitaminů jako thiamin nebo biotin, které by bez ní nemohly být syntetizovány. Biologicky použitelná je obsažena v cibuli, pažitce, pórku a pivním droždí.

Zinek

Také zinek je velmi důležitý pro nespočetné tělesné funkce a hraje zvláštní roli při chorobných změnách kůže, poruchách funkce ledvin a jater stejně jako při slabeném imunitním systému. Záleží především na jeho biologické použitelnosti. Běžnými dodavateli zinku jsou ryby, maso a vejce, v nejkonzentrovější podobě jej nalezneme v ústřicích. Zinek je velmi důležitý pro růst buněk, při bílkovinné syntéze a zhodnocení vitamínu. Během rakoviny je mnohonásobně víc vylučován, musí se proto v dostatečné míře doplňovat. Denní spotřeba dospělého člověka je kolem 15 mg, není však vždy krytá běžnou stravou.

Železo

Tělo dospělého člověka obsahuje asi 4 g železa, jež z velké části slouží k tvorbě červených krvinek a přitom má klíčovou funkci při transportu kyselin. Kromě toho se využívá při každé přeměně energie v buněčném těle. Velké množství tohoto hodnotného prvku se ztrácí především během menstruace, není tedy divu, že právě ženy často trpí jeho nedostatkem.

Spotřeba železa dospělého člověka se pohybuje mezi 10 až 20 mg denně. Kojící ženy a sportovci však potřebují podstatně víc. Pokud má tělo k dispozici dostatek vitamínu C, zřetelně se zlepší volná použitelnost železa. Železo také tvoří aktivní součást enzymů. Jeho nedostatek se projevuje sníženou výkonností, neklidem a bolestmi hlavy. Nalezneme ho ve špenátu, mangoldu, petrželi, pšeničných klíčcích a v prosu.



Proč je překyselení těla tak nebezpečné?

1. Pod vlivem kyselosti ztrácejí červené krvinky pružnost, tuhnou a nemohou nadále protékat tenkými cévami. Postižená tkáň není dostatečně zásobena kyslíkem a živinami, což může přivodit infarkt nebo mrtvici.
2. Buňky jsou závislé na neutrální tělesné tekutině, jelikož si samy nedokážou obstarat výživu ani odstranit odpadní látky.
3. Snížená hladina minerálů v těle jako následek překyselení způsobuje zvýšenou lomivost kostí a praskání cév.
4. Usazováním toxických látek ve vazivu vzniká řada „zásobáren odpadu“, jež tělo zatěžují.
5. V návaznosti na překyselení organismu ztrácíme svoji přirozenou obranyschopnost vůči infekčním chorobám.
6. Zadržované toxické látky vytvářejí vhodné podmínky pro plísňové onemocnění, jedovaté zplodiny látkové výměny poškozují játra a mozek.
7. Zvýšené překyselení způsobuje tzv. „vegetativní acidózu“, při níž se člověk rychle unaví, vyčerpá a podává stále slabší výkony.

„Pokud nejsi připraven změnit svůj život, není ti pomoci“

Hipopokrates

Trápí vás:

- Nevysvětlitelné **přibírání na hmotnosti?**
 - Kožní problémy?
 - Máte **pocity únavy a úbytku vitality?**
 - Časté záněty
-

Všechny tyto a stovky dalších zdravotních problémů vám může pomoci odstranit **detoxikace a odkyselení organismu.**

Nechte si sestavit detailní **odkyselovací a detoxikační jídelníček** přímo pro Vás na míru s přesně vypočítanými gramážemi **pro vaši potřebu...**

<http://stromzdravi.cz/>

[Chci si nechat sestavit profesionální jídelníček pro revitalizaci mého organismu. Klikněte zde](#)