

Obsah

Úvod:	Odkyselení je nutnost	11
1	Proč jsme kyslí	14
	Hlavní příčiny překyselení organismu	17
	Vazivo: ochranný systém a zásobárna kyselých látek	18
	Žaludek: výrobce kyselin a zásaditých látek	19
	Krev: zcela zvláštní tekutina	21
	Kde vzniká tolik kyselin?	22
	Náš imunitní systém	26
2	Test kyselosti	28
	Šest stupňů překyselení podle MUDr. Michaela Worlitschka	30
	Naše tělo potřebuje zásadité látky	32
	Zhotovte si osobní profil kyselosti	34
3	Jak se správně odkyseluje	37
	Člověk – zásaditá bytost	40
	Účinné pročišťování organismu	43
	Co dělat v akutním případě?	48
	Doplnění minerálních látek	49
	Osobní program k odkyselení organismu	50

4 Kyselozásaditá rovnováha ve stravě	52
Cukr znamená pro naše tělo jed	53
Kuchyňská sůl (chlorid sodný)	54
Žvýkáním ke zdraví	55
Kyselinotvorné potraviny	56
Zásadotvorné a neutrální potraviny	57
Ovoce – ideální začátek dne	58
Zelenina – elixír mládí	61
Význam nejdůležitějších minerálních látek	65
Nejdůležitější zásadotvorné stopové prvky a jejich účinek	68
5 Dech, pití a pohyb	72
Dech Lao-tse neboli „druhý dech“	75
Přirozený hluboký dech	76
Voda je život	78
Nezapomeňte na pití	81
6 Acidóza – nemoc národů?	82
Vegetativní acidóza	86
Kouření – velký problém při odkyselování	87
Shrnutí: Proč je překyselení těla tak nebezpečné	88
Jak rychle se dostaví úspěch?	88
Co je to nemoc?	89
Co znamená uzdravování?	93
Krize při odkyselování	100
7 ABC „kyselých“ nemocí	103
AIDS – syndrom selhání Apatie	105
imunity	103
Alergie	103
Antikoncepce	104
Arterioskleróza – kornatění tepen	106

Artritida – revmatický zánět kloubů	107	Mozková mrtvice	128
Artróza – degenerativní poškození kloubů	108	Mykóza – plíseň	129
Astma – záducha	109	Náhlá ztráta sluchu	129
Bércový vřed	110	Namozžené svaly	130
Bolesti hlavy, migréna	110	Návaly horka	131
Bolesti v zádech	111	Nehty	131
Bronchitida – zánět průdušek	112	Neplodnost	131
Celulitida	113	Nervová soustava	133
Citová zátěž	115	Nesoustředěnost	133
Cukrovka	116	Nespavost – poruchy spánku	133
Deprese	117	Neuralgie – ostrá nervová bolest	134
Detoxikace – odstranění jedovatých látek	118	Obezita	134
Dna – pakostnice	118	Oční problémy	136
Dýchací cesty	120	Onemocnění jater	136
Ekzémy	120	Onemocnění ledvin	137
Endokrinní žlázy	120	Oslabená imunita	138
Gastritida – zánět žaludku	121	Osteoporóza – řídnutí kostní tkáně	139
Hemeroidy	121	Pálení žáhy	141
Horečka	122	Paradentóza	142
Infarkt myokardu	123	Plísňové infekce	143
Klouby	124	Pohlavní orgány	143
Kostra	125	Polyartritida – zánět několika kloubů	143
Kožní problémy	125	Poruchy potence	144
Krevní tlak	126	Poruchy prokrvování	145
Krize během půstu	127	Potivé nohy	146
Mateřská znaménka	128	Potíže při menopauze	146
Meziobratlové ploténky	128	Premenstruační syndrom	149
		Průjem	149

Předčasné stárnutí	150	Únava	164
Překyselení při sportu .	150	Usazování cholesterolu	165
Rakovina	151	Ústní dutina	166
Revma	154	Vazivo – pojivová tkáň	166
Revmatismus měkkých		Vřed na dvanáctníku . .	167
tkání	156	Vyčerpanost	167
Roztroušená skleróza .	156	Výkyvy nálad	168
Senná rýma	157	Vypadávání vlasů	169
Stárnutí	157	Vyrážka	171
Stres – náchylnost		Vysílení	171
ke stresu	159	Vznětlivost	172
Střevní potíže	160	Zápach z úst	172
Studené končetiny . . .	161	Zažívací potíže	173
Svaly – svalová tkáň . .	162	Zubní kazy	173
Těhotenství	162	Zuby	174
Tělesný pach	163	Žaludeční potíže	175
Tenisový loket	163	Žlučové kameny	176
8 Vitamin C – nepostradatelný pomocník	177		
Vitamin všech vitaminů	179		
Vitamin C – dříve jediná záchrana			
před kurdějemi	183		
Vitamin C dokáže prodloužit váš život	185		
Optimální zásobování vitaminem C	187		
Obsah vitaminu C v ovoci a zelenině	189		
OPC – tajuplný součinitel	191		
9 Shrnutí	194		
Závěrem	198		
Dodatek	201		
Vysvětlení základních pojmů	201		
Prostředky k odkyselení a remineralizaci	204		
Literatura	206		