

OBSAH

1. Časť – MÔJ PRÍBEH NA ÚVOD	7
Diagnóza	8
Som na správnej ceste?	10
Chondrokalzinóza – skoro neznáma choroba	12
Fosfor = Lucifer	13
Fosfor a vápnik v ľudskom tele	15
Prejavy nedostatku fosforu a vápnika v organizme človeka	16
Prejavy nadbytku minerálov fosforu a vápnika v tele	17
Ako som sa vyliečil?	17
Rozpustenie vzniknutých kryštálov v kolenách	18
Termovízia	20
Ako zabrániť tvorbe nových kryštálov?	20
Fosfor v potravinách	21
Výsledky mnou naordinovanej liečby	25
Doliečenie	25
Pokles disciplíny	26
Návrat ochorenia	27
2. Časť – SÚVISLOSTI	30
Zdroje II. časti	30
Pohybový aparát prestáva dobre slúžiť	31
1. FOSFOR	33
1. O fosfore v potravinách a v ľudskom tele	33
1.1. Koľko prijímame a koľko máme denne prijať fosforu?	33
1.2. Fosfor v základných potravinách	36
Zájmy spotrebiteľov	36
Fosfor v pšenici a iných obilninách	37

Niekoľko slov k výrobkom pekárenského priemyslu	40
Ako sa máme správne stravovať?	43
Orientačná fosforová tabuľka	44
1.3. Potravinárska chémia a zdravie.....	46
Potravinárska chémia navyšuje obsah fosforu v potravinách	48
Dodatkový zdroj fosforu v strave, potravinársky priemysel a E aditíva	50
Potravinársky priemysel by to mal ťažšie bez prídavných látok E	53
Príklady použitia aditív E, éčok v praxi / Mliekarenský priemysel	54
Mäsiarsky priemysel	55
Mäso, voda a matematika	56
Mäsové produkty a tlak kupujúcich na najnižšiu cenu	58
Pekárske výrobky	59
Nápoje	59
Poľnohospodárstvo	60
Drogéria	60
Rýchle občerstvenie	60
Maximálne povolený denný príjem fosforu	61
1.4. Prekyslenie organizmu, existuje, alebo nie?	63
Čo je to pH?	64
Strava dokázateľne ovplyvňuje pH moču	65
Sanderov test	67
1.5. Zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny	69
Čo z toho vyplýva pre kuchárov?	71
Kľúčom na pochopenie kyselinotvornosti prvkov je posledná – valenčná sféra	72
Zásadotvorné prvky Ca, Mg, Mn a Na v strave	73
Kyslý a kyselinotvorný	74
Kedy sme prekyslení?	75
Poučný príklad zo sveta diét	77
1.6. Obličky, fosfor a mechanizmus vylučovania fosforu z tela	78
Obličky	78

Prehrievanie obličiek a kĺbov	80
Spôsob regenerácie obličiek teplom	81
Udržujte obličky diétou	83
Mám obličky zdravé?	83
Aká je vaša maximálna vylučovacia kapacita obličiek?	84
Čo pre mňa znamená táto nameraná hodnota?	85
1.7. Obličky a kyselina šťaveľová	87
1.8. A teraz skamenieš!	90
1.9. Fosfor a nadváha.....	93
2. VÁPNIK	99
2. O vápniku v ľudskom tele a v potravinách	99
2.1. Správne množstvo denne prijímaného vápnika	86
Denný odporučený príjem vápnika	100
2.2. Vitamín D3, nevyhnutný vitamín pre vstrebávanie vápnika	101
2.3. Príčiny nízkeho príjmu vápnika	108
Následky zníženého príjmu vápnika	110
2.4. Vápnik v potravinách a vstrebávanie vápnika	111
Dobré rady ku konzumácii vápnika	113
Tabuľka približného obsahu VÁPNIKA v niektorých potravinách	114
2.5. Dopĺňanie vápnika do organizmu stravou	117
Dopĺňanie vápnika mliečnymi produktami	118
Máme teda konzumovať mlieko a mliečne produkty?	121
Dopĺňanie vápnika ovocím a zeleninou	124
Prijímanie vápnika pitím vody z vodovodu	125
Pijeme prírodné stolové vody s obsahom vápnika	127
Fosforečnany vo vode	129
2.6. Dopĺňanie vápnika cez pokožku, vápnik z minerálnej vody	129
3. FOSFOR A VÁPNIK SPOLU	133
3. Vzájomný vzťah fosforu a vápnika v ľudskom tele	133
3.1. Prebytok fosforu v dennej strave vytláča z tela vápnik	133
3.2. Od osteoporózy k zlomenine bedrového krčka	136

1. stupeň problémov – osteoporóza	137
2. stupeň problémov – vznik artritídy (chôdza s paličkou)	138
3. stupeň problémov – rozvoj artritídy, chôdza s jednou francúzskou barlou	139
4. stupeň problémov – osteoartróza, chôdza s dvoma francúzskymi barlami	140
Artritída alebo reuma?	141
Ako vzniká artritída – opakovanie	142
3.3. Môžeme teda jesť mäso?	143
3.4. Môžeme teda jesť obilie, pšenicu a chlieb?	149
Poškodenie sliznice tenkého čreva	150
Riziko poškodenia obličiek	152
Ľudia nevedia, ako správne jesť pšeničné výrobky	153
Súvisí glykemický index pšenice s obličkami?	154
Riziko poškodenia kĺbov z nadbytku fosforu	156
Pšenica a nadváha	158
Pestovanie pôvodných odrôd pšenice	158
3.5. Môžeme teda jesť strukoviny?	160
Čo je u strukovín najväčším problémom?	162
3.6. Cvičenie proti gravitácii	164
3.7. Sledovanie príjmu minerálov v dennej strave	167
3.8. Pôst.....	171
Hladovka – extrémny typ pôstu	174
3.9. Kolagén	175
3.10. Šálka s potrebnými minerálmi, Cap šálka.....	180
4. AKO SI DOMA VARIŤ CaP® STRAVU?	186
Upravené recepty.....	186
Fazuľová karpatská polievka	190
Indický Dal	191
Tatranské palacinky	193

ČO NA ZÁVER?	195
Nakoniec, čo majú spoločné Eskimáci a levy?	196
Záverečné odporúčenie	197
 Rekapitulácia odporúčení pre dlhodobu kvalitnú pohybové ústrojenstvo	 198
Test, či ste si z knižky zapamätali to podstatné	199
Tento obrázok slúži pre pomnoženie denného grafu pH moču	201
 LITERATÚRA	 202