

# Jídelníček i byliny pro zdravé tělo

Překyselení organismu je často diskutované téma, přičemž laik jen málo tuší, oč vlastně jde. I když se v dnešní době týká téměř každého z nás. Jde o to, že naše krev má mít mírně zásadité pH. Když tomu tak není, mohou se objevit nejrůznější nemoci. Překyselení organismu vzniká nejen z nevhodné stravy, ale i hektického životního stylu.

## Rady odborníka

Lidské tělo není uzpůsobeno jen na průměrných cca 80 let, můžeme žít mnohem déle. Podle některých studií dokonce až 130 let. Abychom se tohoto věku však dožili, museli bychom lépe pečovat o naše vlastní tělo. Následující článek vám prozradí, jak na to. Od-kyselení je totiž jednou ze základních podmínek k plnému zdraví. Více na stranách 4–11.

## Tabulka potravin

Kyselinotvorné versus zásadité. Které potraviny jsou pro nás vhodné, a kterým je lepší se vyhýbat? Připravili jsme dvoustranu, která může být jednoduchým návodem na to, jak začít. Prohlédněte si ji na dvojstraně 12–13.

## Dieta při překyselení

Správná strava je pro udržení dobrého zdraví základ. Poradíme vám, jak správně jíst, abyste se cítili dobře a byli fit. Návod na stranách 14–17.

## Je mléko špatné?

Údajně je kravské mléko nevhodné pro lidský organismus a může napáchat víc škody než užitku. Zkoušeli jsme zjistit, kde je pravda. Zároveň si můžete přečíst i návody na vynikající domácí rostlinná mléka. Čtěte na stranách 18–19.

## Byliny pro pevné zdraví

Tolice vojtěška, mladý ječmen a mladá pšenice – trojlístek silných bojovníků za naše zdraví. Vyzkoušejte je a doplňte jimi svůj jídelníček. Možná budete překvapeni, jak skvěte se začnete cítit. Informace o nich najdete na stránkách 20–22.

