

# Obsah

Úvod: Odkyselení je nutnost .....	11
<b>1 Proč jsme kyselí .....</b>	<b>14</b>
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
<b>2 Test kyselosti .....</b>	<b>28</b>
Šest stupňů překyselení podle MUDr. Michaela Worlitschka .....	30
Naše tělo potřebuje zásadité látky .....	32
Zhotovte si osobní profil kyselosti .....	34
<b>3 Jak se správně odkyseluje .....</b>	<b>37</b>
Člověk – zásaditá bytost .....	40
Účinné pročišťování organismu .....	43
Co dělat v akutním případě? .....	48
Doplnění minerálních látek .....	49
Osobní program k odkyselení organismu .....	50

<b>4 Kyselozásaditá rovnováha ve stravě</b> .....	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
<b>5 Dech, pití a pohyb</b> .....	72
Dech Lao-tse neboli „druhý dech“ .....	75
Přirozený hluboký dech .....	76
Voda je život .....	78
Nezapomeňte na pití .....	81
<b>6 Acidóza – nemoc národů?</b> .....	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
<b>7 ABC „kyselých“ nemocí</b> .....	103
AIDS – syndrom selhání	Apatie .....
imunity .....	103
Alergie .....	103
Antikoncepce .....	104
Arterioskleróza – kornatění tepen .....	106

Artritida – revmatický zánět kloubů . . . . .	107	Mozková mrtvice . . . . .	128
Artróza – degenerativní postižení kloubů . . . . .	108	Mykóza – plíseň . . . . .	129
Astma – záducha . . . . .	109	Náhlá ztráta sluchu . . . . .	129
Bércový vřed . . . . .	110	Namožené 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	Plisňové 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 tkání . . . . .	156	Vřed na dvanáctníku . . . . .	167
Roztroušená skleróza . . . . .	156	Vyčerpanost . . . . .	167
Senná rýma . . . . .	157	Výkyvy nálad . . . . .	168
Stárnutí . . . . .	157	Vypadávání vlasů . . . . .	169
Stres – náchylnost ke stresu . . . . .	159	Vyrážka . . . . .	171
Střevní potíže . . . . .	160	Vysílení . . . . .	171
Studené končetiny . . . . .	161	Vznětlivost . . . . .	172
Svaly – svalová tkáň . . . . .	162	Zápach z úst . . . . .	172
Těhotenství . . . . .	162	Zaživací potíže . . . . .	173
Tělesný pach . . . . .	163	Zubní kazy . . . . .	173
Tenisový loket . . . . .	163	Zuby . . . . .	174
		Žaludeční potíže . . . . .	175
		Žlučové kameny . . . . .	176

<b>8 Vitamin C – nepostradatelný pomocník . . . . .</b>	<b>177</b>
Vitamin všech vitaminů . . . . .	179
Vitamin C – dříve jediná záchrana před kurdějemi . . . . .	183
Vitamin C dokáže prodloužit váš život . . . . .	185
Optimální zásobování vitamínem C . . . . .	187
Obsah vitamínu C v ovoci a zelenině . . . . .	189
OPC – tajuplný součinitel . . . . .	191
<b>9 Shrnutí . . . . .</b>	<b>194</b>
Závěrem . . . . .	198
Dodatek . . . . .	201
Vysvětlení základních pojmů . . . . .	201
Prostředky k odkyselení a remineralizaci . . . . .	204
Literatura . . . . .	206