

## Překyselení jako hlavní příčina ztráty našeho zdraví

Přesně tak jako teplota našeho těla musí být udržována na teplotě 36,6 stupňů Celsia, tak i hodnota pH lidské krve je ideální na velmi přesné úrovni pH 7,365. Různé oblasti těla mají své specifické požadavky, avšak krev je vždy nutně udržet na této velmi přesné hodnotě. Udržování alkalického pH tělních tekutin, jako krve, moči, slin, slz a potu (i když ty si obvykle neměříme), je velmi důležité pro udržení si dobrého zdravotního stavu. Například sliny zdravého člověka se pohybují v rozmezí pH 6,5-7,4, ale sliny onkologických pacientů na úrovni pH 4,5-5,7.

Všechny mechanismy tělesné regulace (včetně dýchání, cirkulace, trávení a funkce žláz) pracují na vyrovnávání jemné vnitřní kyselino-zásadité rovnováhy. **Naše těla ale nejsou schopna delší dobu tolerovat kyselou nerovnováhu bez následků.**

Takzvané fyziologické či chronické choroby a nemoci jsou téměř vždy výsledkem přílišného kyselého stresování pH rovnováhy těla až do bodu, kdy se v těle vyprovokuje stav, který nazýváme „nemoc“. Ta někdy může být toxickým efektem vnějšího zdroje, ale přebytek tělních kyselin si většinou způsobujeme my sami, díky našemu výběru potravin a nápojů, které konzumujeme.

Dobrou zprávou je, že jakmile si tento fakt uvědomíme, máme na výběr různé možnosti. Ale musíme být připraveni převzít za toto rozhodnutí zodpovědnost, tj. za náš kyselý životní styl předtím, než budeme schopni udělat změnu ve svém zdraví.

**Překyselení těla jako takové se projevuje (manifestuje) v sedmi fázích:**

- 1) ztráta energie,
- 2) přecitlivělost a podrážděnost,
- 3) zahlenění a zácpa,
- 4) záněty a zápal,
- 5) ztuhnutí měkkých tkání (zatvrdliny, jako např. vředy, bolesti svalů, kornatění cév, povlaky),
- 6) tvoření vředů a na závěr
- 7) degenerace (rakovina, nemoci srdce, infarkty, mrtvice, AIDS, ALS, MS, diabetes).

V počátečním stádiu nerovnováhy tyto symptomy nemusí být velmi intenzivní a zahrnují takové projevy, jako například vyrážky na kůži, bolesti hlavy, alergie, častá nachlazení, chřipky a záněty vedlejších dutin nosních. Jak se to zhoršuje, vznikají ještě vážnější stavy. Oslabené orgány a systém těla se postupně začínají vydávat na cestu, jejímž výsledkem je nefunkčnost štítné žlázy, nadledvinek, jater a tak dále. Jak se tkáně stávají stále více kyselými, snižuje se úroveň kyslíku v tkáních a metabolismus buněk se zasta-

ví. To má za následek otoky, záněty, tvorbu kamenů, bolesti, křeče a smrt. Jinak řečeno, **buňky umírají. VY umíráte.**

Proto nesmí k poklesu pH krve dojít. Pokud ve stravě, nápojích a výběrem stresujícího životního stylu přijímáme příliš mnoho kyselin, organismus se tomu brání tím, že krev začne na jejich neutralizaci odebírat a vytažovat alkalické minerály z našich tkání, aby vzniklou situaci vyrovnala (jinými slovy řečeno, začínáme být **kanibaly sama sebe**). Existuje skupina základních minerálů, které jsou zvláště vhodné na neutralizaci či detoxikaci silných kyselin, jako je sodík, draslík, vápník a hořčík. Když tyto minerály reagují s kyselinami, vytváří tzv. neutrální soli, které potom mohou být eliminovány našimi vylučovacími orgány.

Zdravé tělo si udržuje rezervní zásobu těchto alkalických minerálů pro případnou naléhavou potřebu. Pokud je však nedostatečné množství těchto minerálů ve stravě, jsou tyto minerály získávány odkudkoli i z krve (jako Na a K) nebo z kostí a chrupavek (jako Ca) či ze svalů (jako Mg), kde jsou samozřejmě **potřebné**. To ovšem vede k jejich nedostatku – a tím i k projevu množství různých symptomů, které s tím souvisí, jako je například kazivost zubů u dětí, odvápnování kostí u žen nebo plešatění u mužů.

A to je jen špička ledovce. Jestliže je přetížení kyselinami tak velké, že je nestačí regulační mechanismy krve vyrovnávat, ukládají se nadbytečné kyseliny do tkání. Lymfatický (imunitní) systém neutralizuje vše, co je možné neutralizovat a všeho ostatního se zbavuje. Bohužel, „zbavit tkáň kyselin“ znamená předávat je zpátky do krve, čímž se vytváří bludný kruh, při němž se spotřebovává stále více alkalizujících minerálů, které chybějí při vykonávání svých běžných funkcí, a které kromě toho silně zatěžují játra a ledviny. Navíc je-li přetěžován lymfatický systém nebo je narušena funkce lymfatických cév (což je stav často zapříčiněný nedostatkem pohybu), hromadí se kyselá látka opět v tkáních.

Tato nerovnováha pH v krvi a v tkáních vede k dráždivosti a zánětům a dává základ pro vznik chorob a nemocí. Akutní či opakující se onemocnění je vyvoláno buď snahou organismu mobilizovat rezervy minerálů zabráňujících poškození buněk, nebo neodkladným úsilím detoxikovat vnitřní prostředí.

Tělo se například zbavuje kyselin kůží, což se projevuje chorobami a příznaky, jako jsou ekzémy, akné,

vředy a nežity, vyrážky, bolesti hlavy, svalové křeče (bolestivá menstruace), pocity bolesti, otoky, podráždění či záněty. Jestliže jsou všechny možnosti neutralizace či eliminace kyselin vyčerpány, objevují se chronické potíže.

Když se kyselé odpadní látky vytvářejí v těle a dostávají se do krevního řečiště, oběhový systém se pokouší jich zbavit v plynném či kapalném stavu přes plíce nebo ledviny. Pokud je jich příliš mnoho, ukládají se do různých orgánů, jako jsou srdce, játra, slinivka a střeva, anebo jsou ukládány do tukových tkání, jako jsou prsa, boky, stehna, břicho a mozek. Tato skladiště známe jako polypy, hleny, cysty, kyselé krystaly, nádory, bradavice, ekzémy, skvrny, mateřská znaménka, mozoly, puchýřky, celulitida apod. Tento ničící proces odpadních kyselin bychom také mohli nazvat procesem stárnutí. Nakonec to vede k degenerativním chorobám, včetně rakoviny (k sedmému ze sedmi stupňů překyselení).

**A všechno toto je způsobeno dietetickou a metabolickou kyselinou!**

Boj s výše vyjmenovanými zdravotními potížemi a příznaky pomocí tradičních metod alopatické medicíny se stále více ukazuje jako neúčinný, protože se tu ve skutečnosti nejedná o nemoci jako takové (byť jim lékaři velmi rádi vymýšlejí zajímavá jména), ale spíše o různé druhy obranných reakcí těla proti celkovému překyselení našeho organismu. To je totiž jejich skutečnou hlavní příčinou. Proto je mnohem účinnější pracovat přímo s touto příčinou pomocí odkyselení a zpětné alkalizace našeho těla.

**Zdravá alkalická krev a tkáň vytvářejí zdravé tělo.** Zásadité potraviny a zásadité nápoje tělo aktivizují a čistí, proto je alkalizace našeho těla klíčem k regeneraci.

Příroda upřednostňuje zásaditá (kationová) řešení a proto většina ovoce, zeleniny a bylin je zásadotvorná. Bude-li vaši stravu tvořit z 80 procent syrové ovoce a zelenina a z 20 procent ořechy, semena a vařená zelenina, začnete se těšit dobrému zdraví. A budete-li k tomu ještě pít dostatek alkalizující pitné vody s hodnotou pH 7,4 a více, dosáhnete opět neuvěřitelné vitality a skvělého zdraví.

Více informací naleznete v knize dr. Roberta O. Younga: **PH ZÁZRAK** a na [www.odkyseleni.cz](http://www.odkyseleni.cz)

**Vladimír Prokeš, Praha**  
tel.: 608 155 338  
e-mail: [markstar@email.cz](mailto:markstar@email.cz)