

Acidobázická rovnováha

Zdravá krv obsahuje jednu pätinu (20%) kyseliny a štyri pätiny (80%) alkálií - t.z. zásad (acidobázická rovnováha).

Keď prijímame potraviny, ktoré hladinu kyselín v krvi zvyšujú (okysľujú krv), zaťažujeme tým vylučovacie orgány, hlavne obličky, ktoré nestačia plniť svoju funkciu. Dochádza k rýchlemu zaplaveniu telesných tkanív kyselinami a jedmi. Podľa odhadu na toto základné zlo všetkých ochorení trpí asi 95% ľudí.

Stopercentnú vinu na prekyslení (hyperacidite) má

- mäso (akékoľvek)
- živočíšne tuky
- stužené rastlinné tuky, rafinované oleje
- biely chlieb a pečivo, koláče
- biely rafinovaný cukor, soľ
- nezrelé ovocie
- a všetko pečivo zhotovené z cukru a bielej múky
- čokoláda, ryby, syry (okrem tvarohu)
- a varené alebo pečené, prípadne smažené jedlá



Stopercentne zásadité (alkalické) - bázické sú:



Všetky druhy zeleniny, všetko zelené (obsahujúce listovú zeleň - chlorofil), cibuľa, zemiaky, jedlé gaštany, orechy, zrelé ovocie, mlieko (je slabé zásadotvorné), ovocie (podľa druhu) a zelenina sú silne zásadotvorné.

Mnohí ľudia sú prekvapení, že citróny a paradajky, ktoré majú absolútne kyslú chuť, môžu byť značne zásadité.

Vysvetlenie je dané tým, že ich kyslá časť nemá minerálnu povahu. Organické kyseliny sa rýchlo zlučujú s kyslíkom a ako kyselina uhličitá a voda unikajú, zatiaľ čo zásadotvorné trvalé minerály ako sodík a podobne, sú k dispozícii pre zlúčenie s kyselinami a tvorbu minerálnych solí, ktoré môžu byť vylučované a udržiavajú alkalitu krvi.

Bohatý prebytok zásad, ako v organizme tak vo výžive, je veľmi potrebný. A to v záujme najlepšieho využitia bielkovín. Ak sú zmysly oslobodené od účinkov kyselín v otrávenom tele, stanú sa z nich vždy ochotné a rozvážne nástroje. Keď však zásaditú zeleninu a ovocie pri zahrievaní alebo varení podrobíme pôsobeniu vyššej teploty, potom sa, podľa Dr. Hesselinka, stávajú kyselinotvornými a všetko sa zmení v prebytok kyselín !!!

Vyhýbajme sa preto, ak je to možné, zbytočnému vareniu alebo denaturácii prirodzených živých vitálnych pokrmov, ako nám ich príroda pre naše zdravie pripravuje. Nerobme z nich pokrmy mŕtve, okysľujúce krv.

Prečo v jednom jedle nemáme súčasne jesť zeleninu a ovocie?

Zelenina je silne bázická - zásaditá. Ovocie, i keď je z väčšej časti zásadité, obsahuje tiež kyselinu ovocnú. Zásady a kyseliny voči sebe pôsobia antagonisticky - protichodne. Čo si človek vybuduje bázickou stravou, znovu búra ovocnou kyselinou. Len harmonicky zložené jedlá môžu byť prospešné. Disharmónia vedie k havárii. To je teda hlavnou príčinou pre ktorú pri jednom chode nemôžeme jesť ovocie spoločne so zeleninou.



Rovnako sa tak musíme vyhýbať nezrelému ovociu. Nachádza sa v ňom provitamín C, ktorý je pred dozretím jedovatý a organizmu škodí. Preto je nutné jesť vždy ovocie dozreté na slnku, krásne zafarbené. Následne nám odovzdá svoje nádherné vitálne sily a krásu. Snažme sa ale ovocie jesť vždy vcelku, to znamená neoddeľovať šťavu od balastného materiálu. Z celého ovocia odstredená ovocná kyselina vo forme ovocnej šťavy, používaná v nadmernom množstve, mení krv, spôsobuje poruchy z prekrvenia a podporuje vysoký krvný tlak. Hlavne konzervované ovocné šťavy vo fľašiach a plechovkách, zbavené živých riacich enzýmov, krv prekyslia.