

---

# Kurt Tepperwein: Pryč s kyselostí!

---

*Pokud nejsi připraven změnit svůj život, není ti pomoci.  
Hippokrates (460 – 377 př. Kr.)*

Organismus *každého* z nás je uzpůsoben tak, že bychom se mohli dožít až 130 let.

Existuje nespočet nemocí, ale pouze jediná jejich příčina: nevhodný způsob života.

Jsou dvě příčiny nezdravého způsobu života – nevědomost a nedbalost. Obě lze kdykoli odstranit a jediným účinným lékem je naše *prohlédnutí*.

Zdraví je bezprostředně závislé na rovnováze mezi kyselostí a zásaditostí našeho těla. Překyselení způsobuje většinu nemocí a důkladné odkyselení a *doplnění minerálních látek* v těle tvoří základ každé terapie. Ta probíhá především za pomoci přirozené stravy, bohaté na zásadité látky.

I osmdesátiletý člověk může svůj zdravotní stav *během několika málo hodin* výrazně zlepšit.

Ve světě existují i dnes národnostní skupiny či dokonce celé národy (kmeny *Hunza*), v nichž se lidé běžně dožívají stáří přes sto let, aniž kdy byli nemocní.

*To, co den co den děláte, určuje, jakým způsobem a jak dlouho budete žít!*

+ + +

---

## Proč jsme kyselí

---

Veškerý život začal v moři a ještě dnes lidské tělo obsahuje více než 70% vody. PH hodnota mořské vody se pohybuje mezi 8 až 8,5. Naše tělo udržuje v krvi pH hodnotu od 7,35 do 7,4. Pokud by se tato hodnota výrazně snížila, člověk zemře. Náš život tedy závisí na tom, že tělo setrvává v neutrálním, pouze lehce zásaditém prostředí.

Výkyv v acidobazické rovnováze poškozuje nejen lidské buňky, nýbrž *každý* život.

Nemoci si vyvoláváme svým mnohaletým chybným chováním. Zubní kazy, stejně jako řada dalších onemocnění (revmatismus, dna, artritida, ledvinové kameny, vypadávání vlasů, deprese a psychické poruchy – podrážděnost, agresivita, úzkost, ekzémy, plísň, narušování střevní flóry, kvašení v tenkém střevě, zahnívání v tlustém střevě, nadýmání, zácpy nebo průjmy, pálení žáhy, napětí ve svalech, bolesti hlavy a v zádech, podrážděný nos a oči, váčky pod očima, problémy s prokrvováním, krvácející dásně, skvrny a opuchliny, únava po jídle, citlivost na chlad a pocit chladu v těle, studené končetiny, pomalé hojení ran, ztuhnutí červených krvinek, které neprojdou jemnými vlasečnicemi, což vede ke zvýšení krevního tlaku) mají pouze jednu jedinou příčinu – překyselení.

Starosti, zloba a stres kyselost ještě zvyšují. Překyselenost má aktivizující a zároveň i ochromující účinky. Člověk je neklidný, rozrušený, a přesto malátný, snadno se unaví a potřebuje dlouhou dobu na to, aby se zotavil.

Tělo dělá, co může, aby se zbavilo nestravitelných rostlinných zbytků potravin. Pokud se to z určitého důvodu nepodaří, ukládá je např. ve vazivu. Pouze v nejzazších případech bývají jako zásobárny odpadních látek „využívány“ vyšší tělesné funkce, jako je mozek, oči, uši a srdce. Proto je třeba brát vážněji případy, kdy se zakaluje zrak nebo ztrácí sluch. Mozková mrtvice a infarkt jsou pak již posledními příznaky překyseleného a odpady zaneseného organismu – a často i jeho konec.

Celý proces začíná tím, že tělo je nuceno odbourávat cenné minerální látky, aby mohlo neutralizovat záplavu kyselin. Pokud mu zásadité látky nedodáváme, bere je tělo z vlastních zásob a tím se oslabuje.

Během jednoho až tří let může být tělo zase vyčištěno, odpadní látky odstraněny a zásobárny minerálů znovu až po okraj naplněny. Duch se opět rozjasní.

## Hlavní příčiny překyselení organismu

---

### Všeobecné

- nevhodná výživa (denaturované potraviny)
- nevhodné stravovací návyky – často jíme příliš chvatně a v nesprávný čas, takže i původně zásaditá strava se může změnit v kyselou
- nevhodný způsob života

### Jednotlivé konkrétní příčiny

- příliš mnoho bílkovin
- cukr
- bílá mouka
- alkohol
- nasycené mastné kyseliny
- nedostatečné žvýkání potravy
- jedovaté látky v životním prostředí a jedy z poživatin (pesticidy, herbicidy, insekticidy, potravinové přísady – konzervační a barvicí látky, chlór)
- elektrosmog
- chemické léky
- zloba a agrese
- málo tekutin (nutno vypít 2 až 3 litry tekutin denně – voda, zeleninové a ovocné šťávy, zelený či bylinný čaj apod.; káva či černý čaj se nepočítají)
- stres a nahromaděná duševní zátěž

S přibývajícím zanášením odpadními látkami se výživa jednotlivých buněk stále více komplikuje, což se tělo snaží vyrovnat tím, že zvýší krevní tlak, aby se využila i ta nejnepatrnější propustnost a krev mohla proniknout až do vlásečnic. Pokud si pacient v této situaci vezme třeba jen jediný prášek na snížení tlaku, dosáhne sice kýženého efektu, ale za cenu, že se tím jeho celkový stav ve skutečnosti zhorší.

Malý příklad: malý opečený plátek masa obsahuje přibližně 5 gramů kyseliny močové. Ke zředění a odstranění *jediného gramu* močoviny spotřebuje tělo 6 až 8 litrů vody. Není těžké si představit, jak snadno tělo zanášíme dříve, než jsme se zbavili starých škodlivin.

Jestliže po jídle cítíme únavu, jídlo bylo zřejmě kyselinotvorné.

Pokud kombinujeme při jídle *bílkoviny* (maso, ryby, drůbež, vejce a mléčné výrobky) spolu s *uhlohydráty* (brambory, rýže, nudle, chleba), dochází k velmi silnému překyselení. Bílkoviny potřebují ke svému trávení kyseliny, uhlohydráty vyžadují zásadité prostředí. Tělo tak stavíme před neřešitelný rébus.

## Test kyselosti

---

Prostě počůráme lakmusový papírek. Ideální biologická hodnota tkáně leží mezi pH 7,4 až 7,5. Bohužel běžná hodnota dosahuje často sotva 5,5 – překyselení se stalo běžným u většiny lidí.

Díky procesu odkyselování během noci je ranní moč nejkyselejší. Proto slouží jako měřítko. Pokud je její hodnota nižší než pH 7, *musí* být tělu odlehčeno dodatečným podáním zásaditých látek. (Zdraví kojenci, živení mateřským mlékem, mají moč o pH 8 až 8,5...)

Moč je dobré měřit několikrát denně, neboť v pH dochází během dne k výchytkám. Ranní moč bývá převážně kyselá. Naopak okolo 17 hodiny bývá nejvyšší obsah zásaditých látek.

Pokud hodnota pH moči klesá pod 7 jednotek, uijme zásaditou směs. Pijme jednou až dvakrát denně tak dlouho, dokud se ranní moč nestabilizuje na pH 7 jednotek.

Pokud se pH ranní moči pohybuje nad 7, jedná se patrně o blokádu vyměšování kyselin. Opět pomůže každé ráno užít zásaditou směs. Do týdne blokáda zmizí a tělu se uleví.

I při užívání zásadité směsi může hodnota pH náhle klesnout až na 5 jednotek. Příčinou bývá – při dostatečném přísunu zásad – rozpouštění další a další „zásobárny odpadu“, což vždy vede k náhlému přísunu kyselin. Nenechme se tím zmást a dál doplňujeme zásady, aby se organismus mohl těchto dlouhodobě uložených odpadů zbavit.

### Zásaditá směs

Natrium phosphoricum	10
Kalium bicarbonicum	10
Kalcium carbonicum	100
Natrium bicarbonicum	80
Magnesium carbonicum	50

Tuto směs si můžeme nechat namíchat v lékárně, nejlépe rovnou půl kila.

Ajurvédská medicína připomíná, že v době od 10 do 14 hodin a po 22. hodině by se neměl užívat žádný prostředek k odkyselování.

Zásaditost těla podporují různé rostlinné preparáty jako např. spirulina, šťáva ze zeleného ječmene, výhonky alfaly, pšeničné klíčky, květný pyl, přeslička rolní apod.

Vynikající je tzv. „Royal Plus“, speciální směs čaje k odkyselení (užívali již čínští císařové).

Zásaditou směs nikdy nerozpouštějte v perlivé minerální vodě, jelikož přítomná kyselina uhličitá by část důležitých zásad neutralizovala.

V akutním případě lze bez obav užít 8 až 10 gramů zásadité směsi, rozpuštěné ve vlažné vodě (tělesné teploty), ideální je směs ve vodě před vypitím aspoň minutu důkladně promíchat.

Účinek zvýšíme také tím, že směs rozpustíme v horké vodě, která se předtím 10 minut vařila. Je to stará ajurvédská zkušenost, že takto připravená voda dokáže vniknout i do nejjemnějších částek těla a vyčistit je.

Dopoledne pracují vylučovací orgány na plné obrátky, tedy je dobré vypít do deseti hodin aspoň litr zásadité tekutiny.

Zásadotvorné zdroje: ovoce, zelenina, zeleninové šťávy, zelený čaj, saláty, brambory; zapomenout na zlost, vyhnout se zbytečným stresům, pravidelně vychutnávat potěšení ze Slunce, vzduchu, vody a volného času, důležité je hluboké dýchání, pohyb, důkladné žvýkání a proslňování potravy..

### Tři kroky pročišťování

---

Účinné pročišťování má tyto tři fáze:

- *rozpuštění* odpadních látek uložených v těle užitím *pročišťovacího čaje*;
- *neutralizace* aktivovaných kyselin díky přísunu zásaditých látek (minerálů a stopových prvků)
- *vyloučení* neutralizovaných kyselin přísunem dostatečného množství tekutin (vhodný čaj, zeleninové šťávy, neperlivá voda, šťáva z artyčoků či pampelišek).

*V mnoha případech je vhodnější opačné pořadí!*

Začít vylučováním, aby se tělo nepřetěžovalo kyselinami.

Poté zvýšit přísun zásad, abychom vytvořili dostatečnou rezervu minerálů a stopových prvků.

Teprve pak přistoupit k rozpouštění již vytvořených zásob kyselin, vázaných dlouhodobě v těle.

Tímto pořadím se spolehlivě vyhneme zhoršení stavu na počátku kúry a krizím během léčby či půstu, jimiž tělo reaguje na chyby z neznalosti – buďto na příliš intenzivní první fázi *rozpuštění* nebo na nedostatečně provedený druhý a třetí krok.

#### Omlazovací koupele

Další velkou pomocí při čištění těla jsou zásadité koupele s hodnotou pH kolem 8,5 (určíme pomocí lakmusového papírku), kterou velmi snadno docílíme několika polévkovými lžicemi natronu (jedlá soda). Velkou roli hraje doba trvání koupele, neboť zásady začínají působit teprve po hodině. Proto bychom se měli koupat 2 až 3 hodiny, během hlavní fáze očistit i třikrát týdně. Voda by neměla být příliš horká, stačí 35 až 38 stupňů Celsia, jinak by se krevní oběh zbytečně přetěžoval. Účinek koupele zvýší přidání „zásadité směsi“. Vylučování škodlivin kůží zvyšuje také pravidelné kartáčování kůže.

#### Klystýry

Mohou pomoci také zásadité klystýry (přidáme 3 gramy jedlé sody). Pomáhají také hojit střeva. Největší část našeho imunitního systému se nachází ve střevech, proto je očista střeva

tak důležitá. Nejsou to viry a bakterie, které způsobují naše nemoci, nýbrž neschopnost přetíženého imunitního systému, jenž se jim nedokáže ubránit.

### Sauna

Prospěšná je také sauna, pokud hojně pijeme a tělu doplňujeme zásadité látky.

### Masáž břicha

Aspoň jednou denně masírujte silnějším tlakem celou plochu břicha, především tvrdší místa, abyste je uvolnili.

## Odkyselování

---

Organické minerální látky jsou stavebním kamenem našeho zdraví. Proto je nezbytný výskyt „zásobáren“ naplněných minerály – kůže, vlasy, vlasová pokožka, zuby, nehty, kosti, klouby, žíly. Přebytek kyselin nutí tělo postupně vyčerpávat tyto zásoby.

Za osvědčený prostředek k odkyselení organismu je již dávno považována *voda z brambor*. Dobře působí vhodné *čaje a čajové směsi* (třezalka, kopřiva, přeslička).

Odkyselení pomáhá tělesný pohyb na čerstvém vzduchu a hluboké dýchání.

Člověk je s pH hodnotou krve mezi 7,34 až 7,4 zcela jednoznačně zásaditá bytost (stupnice rozpětí je mezi 1 až 14, přičemž 7 má neutrální hodnotu). Nemůžeme přehlédnout, že velkým problémem dneška je překyselování prostředí – kyselá dešť, kyselá půda. V jezerech umírají ryby s pH hodnotou 5 jednotek.

Kyseliny nejsou v žádném případě jen škodlivé, naše tělo je potřebuje ke spalování a získávání energie. Nebezpečné začnou být, když kvůli jejich přílišnému množství v těle dojde k narušení nezbytné *kyselozásadité rovnováhy*.

Pak totiž dojde k typické kombinaci symptomů, z nichž jeden vzniká z překyselení organismu a vytěžení minerálních zásob, druhý je výsledkem „uskladňování“ nezpracovaného odpadu.

### Příklady kombinací:

- vypadávání vlasů a infarkt;
- mrtvice, osteoporóza a revma;
- tříselná kýla a zelený zákal;
- křečové žíly a celulitida.

Např. konzumace vepřového masa a mnoha druhů sýrů s sebou přináší kyselinu sírovou, která způsobuje měknutí meziobratlových plotének.

Cukr nám sice osladí život, ale tělo okyselí. Ještě před sto lety byl cukr podáván pouze v lékárnách – a jako jed pro lidský organismus tam také patří.

Ovocný ocet sice přivádí tělu chybějící draslíkové ionty, ale jako každá jiná kyselá strava odebírá tělu vápník, čímž urychluje vznik osteoporózy.

Překyselení těla je sice velmi zatěžující, ale jeho následek – odmineralizování – je mnohem horší, pokud trvá dlouhodobě.

Krevní tlak se vymyká normě, zuby jsou napadené kazy, dásně jsou oslabené, vlasy vypadávají ve větší míře, klouby a kosti jsou zeslabené, takže dochází k jejich zánětům a k osteoporóze.

### Kyselá látka způsobují v těle tři různá poškození:

1. Úbytek minerálních látek a s ním spojenou lámavost kostí a praskání cév, což vede k osteoporóze, infarktu a mozkové mrtvici. Zubní kaz, hemeroidy, křečové žíly, paradontóza, poškození meziobratlových plotének, tříselná kýla, vrásky, vypadávání vlasů.
2. Uskladňování látek, které by měly být vyloučeny. Revma, dna, záněty kloubů, tvoření kamenů, přetížení ledvin, narušený krevní oběh, poškození sluchu a zraku, zákal a arterioskleróza, otoky, plísň, artróza, starobní skvrny. Pokud jsou odpadní látky vylučovány, dostaví se akné, alergie, ekzémy, hnisavé mandle, lupénka, neurodermatitida, nežity, pocení nohou a zubní povlak
3. Ztrátu přirozené imunity proti běžným infekčním chorobám, počínaje nachlazením.

### *Shrnutí: „Sami jsme si tím nejlepším lékem!“*

- pravidelně kontrolovat pH moči (lakmusové papírky), ideální dosáhnout hodnoty okolo 7,5
- strava bohatá na zásady či neutrální strava:
  - ananas (enzym bromelin tráví odumřelou tkáň, aniž by zatěžoval tkáň zdravou),
  - artyčok,
  - aspik,
  - bambusové klíčky,
  - banány („plody moudrosti“ – nejvyrovnanější bilance výživných látek, harmonizují srdeční rytmus a hladinu cukru v krvi, rozšiřují vědomí, zvyšují hladinu serotoninu, obsahují kyselinu listovou), bílý pepř,
  - bobkový list,
  - borůvky,
  - bramborová polévka,
  - bramborové knedlíky,
  - brambory,
  - brokolice,
  - broskve (čerstvé – vhodná třídenní čistě broskvová dieta),
  - brynza,
  - bylinkové čaje,
  - camembert (30% tuku),
  - celer,
  - celozrnný chléb,
  - cibule,
  - citrony,
  - cuketa,
  - cukrová kukuřice,
  - čaj zelený,
  - černý kmín (král koření, obnovuje hladinu minerálů v těle a optimalizuje organismus, vynikající je olej z černého kmínu), černý kořen,
  - černý nasládlý chléb,
  - černý rybíz,
  - červená řepa,
  - červené zelí, česnek (ideální regulátor žláz),
  - datle,

droždí,  
dýně,  
fazole (zelené),  
fenykl,  
fíky,  
grahamový chléb,  
grapefruitový džus,  
hlávkové zelí,  
hovězí filet,  
hrášek (čerstvý),  
hroznové víno (bílé i červené, hroznový cukr se vstřebává přímo do krve,  
stimulují nervy, vhodná desetidenní kúra s červeným hroznovým vínem prudce  
sníží sklon ke srážlivosti krve a chrání před infarktem),  
hrušky,  
husí prsa,  
chřest,  
jablečná šťáva (přírodní), jablečná dřev, jablečné víno, jablečný koláč (kynuté  
těsto), jablko (jíst se slupkou i s jádřincem),  
jáhly,  
jahody (čerstvé),  
jogurt bílý (bohatý na vápník),  
kapusta, kapusta kadeřavá,  
kdoule,  
kedlubny,  
Knäckebröt,  
kondenzované mléko,  
kopr,  
kroupy,  
krupice,  
krůtí maso,  
kukuřice,  
květák,  
kyselá smetana,  
kyselé zelí,  
lanýž,  
ledový salát,  
lískové oříšky,  
lněná semínka,  
majoránka,  
maliny,  
mandle,  
mango,  
margarin,  
máslo,  
medový meloun,  
meloun (samotný skvěle účinkuje při překyselení organismu), meruňky (vysoký  
obsah minerálů),  
minerální voda neperlivá,  
mirabelky,  
mléko (1,5 až 3,5% tuku),

mrkev,  
nektarinky,  
netučné mléko (sbírané),  
netučný tvaroh,  
nudle,  
odstředované mléko,  
olivy (bohaté na draslík),  
okurky, okurky v koprovém nálevu, okurky v octovém nálevu, ořechy,  
ostružiny,  
petržel,  
platýs,  
podmáslí,  
polévková zelenina,  
pomeranče, pomerančový džus (přírodní),  
pórek,  
rajčata, rajčatový džus (přírodní),  
růžičková kapusta,  
rýže (natural),  
ředkev, ředkvičky,  
řeřicha,  
slepice (pečená i vařená),  
slunečnicový olej,  
sójové klíčky,  
srnčí kýta,  
šípky, špenát,  
šťáva z kyselého zelí,  
švestky,  
telecí filé, telecí stehno,  
třešně (elixír mládí, vysoký podíl zásad a také zinku),  
tučné mléko,  
tvaroh,  
ústřice,  
želatina,  
žitná mouka (typ 997),  
žitný chléb.

- dostatečně pít, pokud možno hlavně neperlivou vodu
- jíst mnoho přirozených a především čerstvých potravin, nejlépe v bio kvalitě
- omezit bílkoviny, omezit cukr (třtinový cukr či melasa obsahuje vysoký podíl životně důležitých stopových prvků, minerálů a vitamínů, ale náš bílý rafinovaný cukr toto vše ztratil, ochromuje peristaltiku střev a silně zatěžuje imunitní systém, ničí sklovinu, připravuje vhodné prostředí pro bakterie, dokonce časem snižuje inteligenci a činnost mozku, přetěžuje slinivku) a omezit sůl (jídlo raději ochucovat kořením; tělo potřebuje 3 gramy soli denně, avšak naše denní dávka bývá 15 gramů, což zvyšuje tlak, unavuje, dělá člověka náladovým a podrážděným, poškozuje ledviny)
- vyhýbat se „jedům“ (alkohol, nikotin, chemie)



- vyvarovat se zlosti a stresům
- dopřávat si zásadité koupele
- jíst v klidu a důkladně žvýkat (každé sousto přibližně 32 krát, není nutno strnule počítat, prostě tak dlouho, dokud není dostatečně rozmělněné, důsledně přitom prosliňovat sousta)
- nejíst pozdě večer
- denně dostatek pohybu na čerstvém vzduchu kvůli získání kyslíku a odkyselování pomocí dýchacích cest
- přirozeně zhluboka dýchat
- jíst málo masa nebo dokonce žádné
- příležitostně držet půst
- dbát na odkyselovací program a doplňování zásad (spirulina, květný pyl či klíčky)
- sledovat potřeby svého těla

Pro úplnost přehled nejdůležitějších kyselinotvorných potravin:

Ančovičky, avokádo, bílé víno, bonbony, brambůrky, broskve v plechovce, burské oříšky, candát, cukr, cukroví, čaj černý, čočka, čokoláda, divoké prase, dorty, eidam, ementál (45% tuku), fritovací olej, gorgonzola, halibut, hovězí pečeně, hovězí řízek, hranolky, humr, husa, husí játra, játra, játrové knedlíčky, jehněčí, jelito, jitrnice, kandované ovoce, kapr, karbanátek, kari koření, kečup, klobása, koka-kola, kokosový olej, kokosový ořech, krevní tlačinka, krocan, langusta, ledvinky, limonády, liška jedlá, losos, majonéza, makrela, marcipán, máslové sušenky, maso, mušle, nugát, ovarové koleno, pálenka, perník, pivo, preclík, pstruh, račí maso, rostbíf, rum, rybí tyčinky, salám, sardele, sardinky, sled, smažené krokety, sůl, sýr Bries, sýr s hříbkou, šampaňské, špek, štika, šunka, tavený sýr, třtinový cukr, tučné vepřové maso, tuňák, tvarohový koláč, úhoř, vaječný likér, vepřová kotleta, volský jazyk, vuřt, whisky, zajíc.

Připomínám, že i zásadotvorná strava se může měnit v kyselou při jídle v chvatu, ve stresu či ve vzteku či v nevhodnou dobu.

*Buddha: Nemoc je léčením nemoci!*