

### III. MLADOSŤ, ŠTÍHLOSŤ KONTRA PREKYSLENIE ORGANIZMU

*Voľné pokračovanie - „ Z DENNÍKA MOTIVAČNEJ TRÉNERKY Anky Hanuliakovej“  
[www.ahafit.sk](http://www.ahafit.sk)*

---

Stáva sa vám v poslednej dobe stále častejšie, že sa ráno zobúdzate bez vitality a energie, so zlou náladou, bez chuti do života, ktorú často nie ste schopné počas dňa rozchodiť?

Ak ste si práve odpovedali – toto mi je dôverne známe – vedzte, že vaše telo ovládli **démoni – toxíny**. Mnoho chorôb, zdravotných problémov, stavov únavy, zlej nálady aj nadváha súvisí s toxickým stavom nášho organizmu.

**PREKYSLENIE ORGANIZMU (acidóza)** vzniká v tele podnetmi zvonka, i zvnútra.

Iracionálne stravovanie, stres, negatívne zážitky, jedy rôzneho druhu získané zo stravy, vody, vzduchu, životného prostredia, liekov, čistiacich prostriedkov, umelých prísad v potravinách a.p., to všetko prekysľuje naše telo. Prekyslenie organizmu je stav, pri ktorom sa v krvi a v tkanivách nahromadí nadmerné množstvo kyselín.

*„Ak nepoznáš otca choroby, potom zlá strava je určite jej matkou“*

Ludské telo má genetický potenciál, podľa ktorého sa môžeme údajne dožiť 100-140 rokov. Moderná výživa a rýchle občerstvenie šetrí čas, je rýchle, preto atraktívne, ale zdravé určite nie je. Primitívne národy sa stravujú prevažne zásadite, ich strava je jednoduchá, nejedia takmer nič kvasiace sa, dožívajú sa aspoň 100 rokov, majú mladistvý vzhľad, šedivejú oveľa neskôr ako my, nepoznajú rozdiel medzi dĺžkou života muža a ženy. Nemajú problém s nádormi, problémy so srdcom, vysokým krvným tlakom a cholesterolom, deti nepoznajú osýpky a čierny kašeľ, nepoznajú nádchu, rany a zlomeniny sa im rýchlejšie hoja. Nemajú jeden liek na bolesť hlavy, druhý na problémy s trávením, tretí na „pocuchané“ nervy a ďalší na problémy s prostatou ... Civilizované národy platia daň za hojnosť.

**Stáva sa módnym trendom žiť zdravo.**

Na ceste za zdravím, uspokojivým výzorom, mladosťou, dlhovekosťou bez príznakov senility, fyzickej opotrebovanosti, potrebujeme telo zbaviť prebytočných kyselín, toxínov, jedov.

Naším cieľom je udržať, respektíve obnoviť rovnováhu kyslých a zásaditých látok v organizme.

**Správny pomer zásaditej stravy ku kyslej, by mal byť 4:1.**

Keď sa rovnováha naruší, pociťujeme okrem iného bolesti hlavy, podráždenie a bolesť svalov. Alebo menštruácia, poznáte to, sme protivné, podráždené, kyslé v zmysle fyzickom aj duševnom. Aj sa tak tvárime ☺. Telo zhromažďuje kyseliny (odpadové produkty látkovej výmeny) v krvi, aby ich mohlo vylúčiť počas menštruácie.

Ak nám nič nehovorí pojem zdravý životný štýl, hromadíme v tele odpadky, s ktorými sa organizmus sám nevyrovná, vzniká skládka, ktorá v nás kvasí, hnije a nerovnováha vyústi do poškodenia zdravia, chorôb, nadváhy, zlého výzoru ap.

**Problémy, prejavy a následky prekyslenia**

Ignorovanie potreby vylučovania kyselín a nestráviteľných zvyškov rastlinnej potravy sa nevypláca, vedie k únave, migrénom, ospalosti, slabosti, chronickému prekysleniu evokujúcemu chronické ochorenia, k strate duševnej rovnováhy a radosti zo života, neurózam, kolapsom, depresiám, prudkému dýchaniu (aj bez záťaže), predčasnemu šediveniu vlasov, stareckým škvrnám, vypadávaniu vlasov, svrbeniu pokožky tela i vlasovej pokožky, k zakaleniu očného

bielka, k degenerácii mladistvej pokožky – starnutiu. Kyslé prostredie je živnou pôdou pre baktérie, hubové a plesňové ochorenia.

### **Choroby z prekyslenia**

Alergia na slnko, astma, alergie rôzneho druhu, Alzheimerova choroba (fyzické ochorenie, porucha mozgu pri ktorej dochádza postupne k demencii, ovplyvňuje pamäť človeka, jeho náladu a správanie), artritída (zápal kĺbov), artróza (opotrebovanosť kĺbov), celulitída, cukrovka, cholesterol, hemoroidy, krvácanie ďasien, kvasinkové infekcie, svalové kŕče, kožné ochorenia, kŕčové žily, malátnosť, nádcha, nechutenstvo, poruchy metabolizmu, migréna, nadváha, obezita, ochorenie čriev, tráviacich orgánov, osteoporóza (rednutie kostí), pálenie záhy, Parkinsonova choroba (stav po zápale mozgu s charakteristickou strnulosťou, ohnutým držaním tela a trasením), psychózy a neurózy, rakovina, reumatizmus (postihnutie pohybového ústrojenstva, kĺbov a svalov, sprevádzané bolesťami a poruchami funkcie), srdcový infarkt, šedý/zelený zákal, tenisový lakeť, tinitus (šelest v ušiach), zápal obličiek, hrubého čreva, žalúdočné vredy, zápcha, hnačky, mŕtvica, neurodermitída.

Neurodermitída (atopický ekzém) je chronické, zápalové ochorenie kože, ktoré je výrazne prepojené so stavom psychiky, trpia ním deti, aj dospelí. Postihuje v dôsledku nesprávneho stravovania aj veľké percento žien s vyššou nadváhou. Alergiou trpí každý 5. Slováč.

Nestrávené nánosy potravy sa usádzajú v podobe kyseliny najskôr v tukovom a väzivovom tkanive (nadváha), následne v svaloch, kĺboch, šľachách a ostatných orgánoch.

### **Prejavy prekyslenia / liečime odkyslením organizmu.**

Svrbenie, biele fláky na nechtoch /absencia minerálov, vitamínov/, potenie, plynatosť, svalové kŕče a napätie v svaloch /pomáha Magnézium, pravidelná rezká chôdza/, elektrické kopnutie pri dotyku s predmetmi, nadváha, zubné kazy, problémy s kolenami /liečba -bylinkové čaje, minerály/, krvácanie ďasien, lámavé nechty, predčasné šedivenie /lieči sa prechodom na surovú stravu/, starecké škvrny / prikladáme plátky ananásu na 15 min, obsahuje protizápalový enzým bromelein - enzým získavaný z ananásu - urýchľuje hojenie a zabraňuje vzniku zápalu, ananás pomáha aj pri boľavom hrdle, vypadávanie vlasov – zvyrazňuje sa na jar a na jeseň / pridáme na 2 mesiace Zinok, Selén/, nervová labilita, pomalé hojenie rán, precitlivosť na slnko /užívame vápnik/, hemoroidy /sedavé kúpele v dubovej kôre/, chronická zápcha /vynecháme mäso, pridáme ovocie, zeleninu, celozrnné pečivo, zakysané výrobky - kyslé acidofilné mlieko, jogurty, kŕčové žily – vid'. kúpele /navliekame zásadité ponožky, aplikujeme kúpele nôh/ ...

### **Prekyslení rodičia rodia prekyslené deti.**

Kyseliny sa dostanú aj do placenty, čím predurčujú dieťa k problémom už od narodenia (čierne mliečne zuby, ekzémy, alergie ap.) Mnohé deti trpia neurodermitídou, alergiami už od narodenia, prinesú si do života „odpad“ svojich rodičov.

Napríklad indické páry pred počatím dieťaťa držia zodpovedne niekoľko mesiacov pôst, aby priviedli na svet zdravé, balastom nezaťažené deti. Zdraví rodičia privedú na svet dieťa s dostatkom minerálnych látok a ideálnymi hodnotami krvi (pH 8,0). Životný štýl a nesprávne stravovanie dieťaťa vedie postupne k príliš nízkej hodnote pH, k večne chorému dieťaťu, k predčasnému starnutiu a k rôznym civilizačným chorobám.

Na neutralizáciu kyselín potrebuje telo veľké množstvo minerálov a riedenie vodou. Ak sa nestravujeme správne, ignorujeme pitný režim, naše telo nezískava dostatok živín a minerálov z plnohodnotnej stravy, telo ich začne čerpať zo zásobárne v kostiach, vo vlasovej pokožke, z nechtoch, zubov. Vypadávajú nám vlasy, tvoria sa zubné kazy, na nechtoch sa objavia biele fličky, odvápnujú sa kosti, vyzeráme nezdravo.

Aj keď telo disponuje dostatkom minerálov, ktoré neutralizujú kyselinu v organizme, neprestáva byť táto kyselina nebezpečná. Premenená do soli musí byť vylúčená z tela, ináč sa v tele usadzuje v kryštalickej podobe, čo má za následok rôzne choroby, problémy, napr. pichavé bolesti v kĺboch spôsobené kryštálkami, ktoré sa odkyslením organizmu dajú zmierniť, až odstrániť. Kryštálky sa najskôr usadia v tukovom tkanive, potom vo väzive a napokon stále hlbších častiach tela, orgánov, čím zamoria organizmus. Prekyslenie sa podpíše pod zlý zdravotný stav a zlý výzor človeka.

S určitým množstvom kyselín je telo schopné sa vysporiadať prostredníctvom detoxikačných orgánov (pečeň, pankreas, žľázik). Keď je odpadu príliš, samoregulačný systém tela nestačí, odpad sa nevytlúči (napr. močom), ostáva v tele, kde sa mení na smetisko.

Kyslé produkty (ak sa z tela ihneď nevytlúčia močom) sa nerozložia, ukladajú sa do svalového a spojivového tkaniva. Ustavičné okysľovanie zapríčini, že sa v tkanivách usadia natrvalo. Ak ich chcú neutralizačné látky, ako horčík, vápnik, sodík a draslík neutralizovať, mali by doputovať zvonku - zo stravy, nie z neprekyslených častí nášho tela – z kostí, väziva, vlasov, nechťov, ktoré týmto poškodia. Z tadiaľ ich telo čerpá, keď mu včasným zásahom nepomôžeme.

## **DETOXIKÁCIA – OČISTA ORGANIZMU**

### *Je zbytočné obviňovať kameň, že sme zakopli.*

Čo organizmu dávame, to nám vracia. Je však zbytočné obviňovať kameň, že sme zakopli. Ak sme si už nerozumom pomohli ku ťažkostiam, skúsme si uvedomiť, že rozumný človek predsa nežije preto, aby bol chorý, keď už pochybil a napáchal na svojom tele škodu, mal by sa snažiť o adekvátnu nápravu.

Psychika spolu s racionálnou výživou sa významnou mierou podieľajú na našom zdravotnom stave. Neschopnosť čeliť ranám osudu, vysporiadať sa s nimi, vyústi v neschopnosť prijať budúcnosť, žiť ďalej plnohodnotný život.

My ženy sme labilnejšie, citlivejšie, často aj slabšie ako muži, aj keď nám samozrejme lichotí, že nás páni pasovali za silné bytosti (veď niekto tú prácu urobiť musí☺)... takže, my máme uznanie, prácu a naše slabšie polovičky pokoj ☺. Máme schopnosť vydržať aj so slzami v očiach. Nesieme toho na pleciach dosť, všetko musíme zvládnuť, nešetříme sa, niektoré sa snažíme podobať Matke Tereze, niektoré nemáme dosť odvahy asertívne naznačiť manželovi, deťom, že by nám dobre padla ich pomoc, šéfovi, že svoje nároky preháňa, niektoré proste rady trpíme, v živote, v nenaplnených či nefunkčných vzťahoch. Často čakáme na zázrak, neriešime nespokojnosť zo seba, z okolia. Z toho dôvodu často pocítujeme zdravotné problémy, depresie častejšie a intenzívnejšie ako muži. Skúsme to, vymaňme sa z role spiacej, nemohúcej Šípkovej Ruženky a bojujme za svoju oázu pokoja na zemi.

Záleží od našej vnútornej sily, či si z „chodenia po lekároch“ urobíme vedľajší pracovný pomer, „hodíme si“ zakaždým ďalšiu tabletku, či budeme „fičať“ na nejakom inom opiáte, alebo vsadíme na zdravý rozum, jasne si sformulujeme čo nás trápi, čo chceme, zabojujeme v mene zdravého tela a rozumu prirodzenou cestou.

Neignorujme preto inteligentné signály tela, nepotláčajme pravidelne bolesť pilulkami – môže byť zdravé pchať do seba pri každom pichnutí, bolesti chemikálie? Často stačí oddych, dobre sa vyspať, upraviť jedálniček, skontrolovať pitný režim, ísť do prírody, zmeniť na chvíľu prostredie, monotónnu činnosť, urobiť niekomu radosť, urobiť radosť sebe, pobudnúť v kruhu ľudí, ktorí nás majú radi – to všetko nás nabíja energiou, veriť v prvotnej fáze oslabenia zdravia v samoliečiaci proces organizmu, ak mu pomôžeme, respektíve vytvoríme mu vhodné podmienky pre posilnenie.

**Choroba.** Chorobu je možné liečiť odstránením príčiny a príčina sa skrýva v nás. Choroba ukazuje na naše chyby vo vzťahu k nám samým. Choroba signalizuje zablokovanie organizmu. Choroba sa často nedostaví hneď, niekedy trvá aj niekoľko rokov, kým prepukne do tragédie, v lepšom prípade liečiteľnej, v horšom prípade končiacej smrťou.

Odborníci uvádzajú, že patologický proces je možné zvrátiť a organizmus odblokovať približne za 3 roky, ak by sme dokázali prežiť toto obdobie izolovaní od akéhokoľvek stresu a napätia. Pre kvalitný život a zdravie je dôležité prúdenie energií. Hlavný energetický kanál sa nachádza v chrbtici, ak je chrbtica chorá, čakry - energetické centrá - sa nenaplnia energiou, orgány tela sa zablokujú. Preto je dôležité starať sa o seba, cvičiť, správne dýchať, hýbať sa, udržiavať telo pri akejkolvek fyzickej aktivite v každom veku.

**Príčina.** Príčinou mnohých chorôb je stres. Príčinou mnohých chronických chorôb je permanentný stres, život v ustavičnom napätí a kŕči, neuspokojenie v rôznych oblastiach života. Uponáhľaná doba, v ktorej sa všetci za niečím ženieme, niekam ponáhľame, nie sme schopní sa uspokojiť s tým, čo máme, vedie k stavu, v ktorom sa už nevieme tešiť z ničoho, k negativite, ktorá keď presiahne kritickú únosnú hranicu spôsobí, že organizmus vypadne z rovnováhy, zablokuje sa. Príčinou je tiež naša benevolencia, kývnutie rukou nad varovnými signálmi, ktorých nám telo vyšle niekoľko kým úplne zlyhá, nechota podieľať sa na samoliečení tela sebadisciplínou a prevenciou.

**Dôsledok.** Dôsledkom je choroba - fyzická, duševná a emočná únava. Neliečená duševná bolesť a chronická dlhodobá únava sa premietne do fyzickej úrovne, fyzickej bolesti. Takmer každý lekár hneď naordinuje pacientovi zázračný liek, ktorý spôsobí ďalšie prekyslenie tela, ďalšie vedľajšie účinky.

Nutrične hodnotná strava by mala byť našim prvým liekom. Lieky by mali byť indikované, až keď zlyhajú všetky ostatné spôsoby nápravy. My sa však vo väčšine prípadov o žiadnu nápravu nesnažíme, je predsa jednoduchšie, pohodlnejšie, rýchlejšie prehltnúť tabletku, čo na tom, že je len čiastočným riešením momentálnej bolesti, nie vyriešením príčiny.

Pred podaním akýchkoľvek liekov poškodenému, chorému telu, by malo telo najskôr prejsť detoxikačnou kúrou – vyčistením tela od vnútorných i vonkajších toxínov. Väčšina ľudí po detoxikácii organizmu už nepotrebuje žiadne lieky. Podobne ako prekyslenie organizmu je pomalý, plíživý proces, ktorý telo nepostrehne hneď, tak isto očista organizmu chce čas, disciplínu, veľa trpezlivosti a vytrvalosť. Pocit prekyslenia si často zamieňame s procesom starnutia, nevenujeme pozornosť varovným signálom.

*„Nezáleží na tom, čo sa ti stalo, ale aký postoj k tomu zaujmeš“*

## **1.krok k prekysleniu : STRES**

Nevyvoláva ho len okolité dianie, ale hlavne naša reakcia na podnet, náš postoj, naše vnímanie skutočnosti. Je dôležité zvyšovať svoju odolnosť voči stresu, nerobiť z komára – somára, nájsť svoju oázu pokoja, dokázať sa stíšiť, učiť sa porozumieť požiadavkám svojho tela, uvoľniť sa, relaxovať, meditovať, posilňovať telo aj ducha. Depresia sa stáva v súčasnosti globálnou krízou, trpí ňou údajne 10% svetovej populácie.

**Je dôležité byť v pohode,** klásť dôraz na duševnú prevenciu – skutočný život sa odohráva v duši a v srdci človeka, nie niekde na povrchu, na obale. Obraz máva obyčajne väčšiu hodnotu, ako jeho rám.

**Neživme v sebe žľč, nevytvárajme v sebe kyslé prostredie.**

Budujme pokojné medziľudské vzťahy, znášateľnosť. Pokúsme sa ovládať. Nebuďme tak kritickí, vzťahovační, nekompromisní, odpúšťajme chyby – sebe, aj iným. Neživme v sebe nedostatok sebavedomia, ale ani komplex Boha, prestaňme ustavične polievať a prihnojovať

svoje prebujnené ego, dajme priestor aj iným. Majme pochopenie pre malé, ľudské prehrešky. Učme sa tolerancii a pokore.

Keď sa nám stráca život pomedzi prsty, hľadáme v sebe rozvahu a kl'ud, nájdime v sebe silu k prekonaniu prekážok, bez zloby, žľče a urážok. Sledujme ako cieľ aj dobro iných, nie len svoje vlastné. Všetci sme slabí, omylní, robíme chyby, nesprávne rozhodnutia, zaujímame nesprávne postoje, ktorých dôsledky potom nesieme. Človeka je potrebné chváliť, povzbudzovať, vyzdvihovať jeho dobré stránky, nie haníť, urážať, ponížovať, zosmiešňovať. Mohlo by sa v ňom to jemné, krehké, pekné, naveky zraníť, rozbiť sa. Mohlo by sa stať, že by sa už nemusel nikdy v tomto svete nájsť, začal by sa ušľachtilého citu báť, nechal by sa od dobra a lásky odradiť. Preto sa majú ľudia chváliť, povzbudzovať, aby nestratili cit pre krásu a túžbu po živote, po láske... Aby ich život bavil, aby mali dôvod žiť. Aby nemuseli v labyrinte sveta blúdiť stratení celý život, ako nešťastný ľudský netvor...

***Život je krátky. Milujme to, čo prichádza. Nie to, čo si prajeme. Nemuseli by sme sa dočkať.***

## **Voľné radikály**

Voľné radikály si organizmus tvorí sám a prijíma ich aj zvonku.

Sú jednou z hlavných príčin poškodzovania organizmu, starnutia a rôznych chorôb.

## **Vznik voľných radikálov**

- sme vystavení rôznym formám **žiarenia**- ultrafialové ( zo slnka), rádioaktívne gama žiarenie, röntgenové žiarenie, kozmické žiarenie, v menšej miere elektromagnetické žiarenie televízneho, rozhlasového a telekomunikačného signálu
- teplo, svetlo, chemické reakcie, znečistené ovzdušie, výfukové plyny, produkty spaľovania tuhých palív aktívni a pasívni fajčiari, stresotvorné procesy v tele
- pesticídy a herbicídy z pôdy a vody, ktoré sa môžu dostať do našej potravy a vody, výrobky a obaly každodennej potreby
- počas choroby, po požití drog a niektorých liekov, toxických látok, ťažkých kovov
- nedostatok kyslíka a pri dlhotrvajúcej nadmernej aeróbnej aktivite (vytrvalostný beh, cyklistika ap.).

## **Ochrana pred vplyvom voľných radikálov**

- prevencia - nefajčiť, nevdychovať zafajčený vzduch, nevystavovať sa nadmernému Rtg a UV žiareniu
- obranu pred negatívnym vplyvom radikálov predstavuje systém ochranných enzýmov, ich množstvo a aktivita je daná geneticky, ale môžeme ju sami priaznivo alebo nepriaznivo ovplyvniť (môžeme prijímať enzýmy v tepelne neupravených rastlinných potravinách )
- vykonávať akúkoľvek fyzickú aktivitu, pravidelne cvičiť
- konzumovať vyváženú stravu, neprejedat' sa
- fytocheminálne, inak označované aj antioxidanty, sa nachádzajú v listoch, koreňoch, plodoch, kvetoch, bulvách, jadrách, stonkách (nájdeme v paradajkách, ríbezliach, čerešniach, egrešoch, jahodách, citrusoch, jablkách, hruškách, banánoch, kapuste, mrkve, obilných klíčkoch, rastlinných olejoch lisovaných za studena, hrášku, cibuli, hrozne, brokolici, marhuliach...)
- voľné radikály - pri nedostatku vitamínov (A, C, B6 a E, Q10) a stopových prvkov (selén, zinok), ktoré pôsobia ako antioxidanty

## **2.krok k prekysleniu : VÝŽIVA**

Racionálna výživa by mala zabezpečovať obnovu zdravých tkanív, podporovať vylučovanie odpadových látok a nemala by obsahovať škodliviny, ktoré odoberajú telu potrebnú energiu. **Surová strava** je ľahko stráviteľná, podporuje detoxikačné mechanizmy, zlepšuje obranyschopnosť, má liečivé účinky.

Surové ovocie, listová zelenina, semená sú produktami slnečnej (svetelnej) energie, ktorú počas svojho rastu transformujú a ukladajú. Nahromadená energia pri trávení dodáva telu výživu a liečivú energiu.

Bielkoviny, tuky a uhľohydráty sú zase zdrojom tepla v tele, nemajú však liečivé účinky tohto charakteru.

Účinkom svetelnej energie vznikajú v rastlinách vitamíny - neposkytujú telu síce žiadnu tepelnú energiu, ale sú dôležité a nevyhnutné pre metabolické procesy, ktoré garantujú zdravie a výkonnosť organizmu.

### **Zásadité potraviny :**

Majú liečivý a detoxikačný účinok.

Potraviny podporujúce zásaditosť: surové ovocie, šetrne upravená zelenina (naparená), šaláty, mlieko, jogurt, vaječné žĺtko, smotana, zemiaky, sója, fazuľa biela, cuketa, dyňa, koreňová zelenina, rajčiny, uhorky, špenát, zeleninový vývar, orechy, majoránka, tymian, cesnak, šalvia, hrozno, marhule, banány, jablká, pohánka, červená kapusta, cibuľa, červená repa, hlávkový šalát, hríby, mrkva, kaleráb, čerstvé mlieko, sójové mlieko, sójová múka, tofu (sójový tvaroh), kyslá kapusta, uhorky, pór, redkvička, karfiol, šampiňóny, paprika, chren, hrach zelený, egreše, avokádo, broskyne, citrón, grep, hrušky, jablká, jahody, mandarínky, pomaranč, sušené ovocie, slivky, čerešne, mango, ríbezle, čaj – bylinkové, zelený

### **Kyselinotvorné potraviny :**

egreše, jahody, maliny, mango, paprika, slivky, červená repa, petržlen, kukurica, ružičková kapusta, hrach sušený, špenát, živočíšne potraviny, chlieb, strukoviny, múka, ryža, margarín, olej, orechy, tvaroh, syry, mlieko, tvaroh, zakysané mliečne produkty, vložky, cestoviny, biely aj čierny chlieb, pšenica, mäso, údeniny, biely cukor, konzervovaných výrobkov a sladených bublinkových nápojov, káva, veľa bielkovín, mliečne výrobky, masné pokrmy, syr, vajcia, tvaroh, mäso, hydina, zverina, vnútornosti, ustrice, mäsové polievky, šunka, ružičkový kel, špargľa, arašidy, kešu, búrske oriešky, semienka ľanové a sezamové, vlašské orechy, horčica, sekt, ocot, nápoje – sýtené, sladké, cola, káva, pivo, ap.

Tieto potraviny je potrebné **d o č a s n e** vylúčiť (obmedziť), keď chceme telo odkysliť. Ak je náš jedálniček dlhodobo zostavený z kyselinotvorných potravín, zásoby zásad v organizme sa vyčerpajú a telo nedokáže kompenzovať prevahu kyselín. Váhy kyselino-zásaditej rovnováhy sa prevážia na kyslú stranu, nasleduje poškodenie funkcie niektorých systémov a hromadenie odpadu.

Vegetariánska a vegánska strava - na prvý pohľad sa zdá, že ide o zdravý spôsob stravovania (z pohľadu vylúčenia mäsa), jej problémom je jednostrannosť.

Tiež vegetariánom hrozí nebezpečenstvo hromadenia kyselín, ak požívajú veľa chleba, múčných jedál, strukovín, málo ovocia a surovej zeleniny.

**Kyseliny** : Napríklad, keď radi mlsáme sladkosti, zlé tuky, moderné light nápoje, v tele sa hromadí kyselina močová a šťavelová. Kyselina močová obľubuje kĺby, pichá, vzniká dna a reuma, artróza, zápalové ochorenia kĺbov. Prvá pomoc – zelený ovsený čaj, bylinkový čaj. Ak obľubujeme bravčové mäso, prekysľujeme telo kyselinou sírovou. Mäso v konzervách a syry sa postarajú o kyselinu dusičnú v tele.

Káva, čierny čaj - hromadí sa kyselina trieslová a soľná.

Prehnaný, neprímeraný pohyb vyprodukuje kyselinu mliečnu, močovú a pyrohroznovú.

Rakovinovým bunkám sa darí dobre hlavne v kyslom prostredí.

**Mäso :** by sa malo v našom jedálničku vyskytovať čo najmenej, kyseliny, ktoré jeho požitím vznikajú je potrebné neutralizovať a riediť minerálnymi látkami (ovocie, zelenina...). Pre niektoré krvné skupiny je mäso veľmi ťažko stráviteľné, nerešpektovaním svojho tela si koledujeme o vážne zdravotné problémy.

**Cukor :** Cukor biely, ovocný, diabetické sladidlo organizmus okysľuje . Nemá žiadnu nutričnú hodnotu. Výrobcovia potravín vedia, že cukor je droga, pridávajú ju do potravín, aby sme konzumovali, a chceli ho viac a viac.

Med – obsahuje antibiotické látky, je zdravý, ale pre prekyslený organizmus predstavuje taký istý problém ako cukor. Nadmerné používanie cukru spôsobuje okrem obezity aj vaginálne mykózy, hyperaktivitu, poruchy pozornosti, zväčšenú pečeň a obličky, zvýšenú kyselinu močovú v krvi, nábeh na cukrovku, duševné a emotívne poruchy, zubné kazy. Cukor končí na našom brušku, zadku, bokoch, stehnách.

Náhrady : nerafinovaný trstinový cukor, sirup z hnedej ryže, jačmenný sladový sirup, repný cukor, datľový sirup, javorový a agátový sirup, melasa

**Káva:** je vysoko kyselinotvorná. Spôsobuje bolesti hlavy, tráviace problémy, dráždi nervový systém, žalúdok a žľazník, spôsobuje zápchu, únavu, úzkosť, depresiu. Keď sa už nedokážeme tejto drogy vzdať, aspoň ju požití zriedme čo najväčším množstvom vody.

Biznis nadovšetko. Mnohé fitnesscentrá ponúkajú kávu ako prostriedok chudnutia. Opak je pravdou, kyselinotvorné jedlá zapríčinia, že si telo produkuje tukové bunky, aby sa kyselina nedostala do orgánov. Káva = tukové bunky.

**Čierny čaj :** je na tom podobne ako káva, navyše sa neodporúča ani pri redukcii.

**Alkohol :** má veľa kalórií, degeneratívne pôsobí na malé výrastky na bunkách (dendrity), ktoré prijímajú informácie

**Víno :** kyselinotvorné, hroznové víno - zásadité

**Voda :** pri detoxikácii má účinok len voda neperlivá, ideálna – pramenitá voda

### Užitočné čaje :

Ak sa neviete ráno bez kávy alebo čierneho čaju naštartovať, zvolte ako alternatívu džús, alebo bylinkový čaj, napr. zelený organický čaj je liekom (antibakteriálny, protialergický, protirakovinový, znižuje krvný tlak).

### Archangelika lekárska

Pomáha : proti nafukovaniu, žalúdočných problémoch, črevných virózach

### Breza

Pomáha : pri kožných vyrážkach

### Jablčník obyčajný

Pomáha : pri suchom kašli, zahlienených prieduškách, zápche, sklone k hemoroidom

### Jalovec

Pomáha : pri reume, svalových kŕčoch, prekyslení, dne

### Imeľ

Pomáha : pri kolísaní tlaku, kôrnatení tepien

### Kopriva

Pomáha : jeden z najlepších liekov pri odkyslení , odvarom je možné preliať vlasy pri poslednom umytí – budú pekné a lesklé, vlasy lámavé a suché (zábal-30 min.)- žltok, olivový olej, citrón

Odvar : pijeme 4 týždne / 4 šálky , čerstvú žihľavu umyjeme, nasekáme nadrobno, prelejeme vriacou vodou, 2 min. lúhujeme

### **Nechtík lekársky**

Pomáha : má skrášľujúce účinky, lebo intenzívne čistí krv

### **Oman pravý**

Pomáha : čistí krv, dýchacie ťažkosti a kašeľ, rozpušťa hlien v dýchacích cestách, preplachuje ľadviny, pomáha pri vyčerpanosti

### **Púpava**

Pomáha : žlčové kamene, pakostnica, reuma, artróza

### **Praslička roľná**

Pomáha : urologické problémy, reuma, dna, skrášľuje pokožku

### **Repík lekársky**

Pomáha : hojí rany, napomáha rastu vlasov

### **Šípkový čaj**

Pomáha : ľadvinám, močovým cestám, prevencia proti nachladeniu, zdroj vitamínu C

**Cola :** Obľúbený nápoj detí a tínedžerov, jed v tele, ktorý prekysľuje organizmus viac ako ktorýkoľvek iný nápoj. Jej pozitívum sa v tele ocitnú kyselina šťavelová, ovocná a uhličitá , telo potrebuje veľké množstvo minerálov, aby sa neutralizovali tieto kyseliny. Keďže je všeobecne známe, aký vzťah majú naše deti k ovociu, zelenine, pravidelnému pohybu, športu, telo nemá dosť minerálov na to, aby vylúčilo škodliviny z tela. Výsledok – prekyslené, často chorľavé deti bez energie, unavené, podráždené, agresívne, s bielymi fliačkami na nechtoch, s predčasne pokazenými zubami a problematickými vlasmi.

**Ovocie :** Uvoľňuje sa z neho oxid uhličitý, zapríčiňuje nepríjemné nafukovanie. Aj napriek tomu sa treba snažiť o jeho konzumáciu. Ak spolu s ovocím zjeme napríklad hlávkový alebo zelerový šalát, kyslý obsah zneutralizujeme zásaditou zeleninou. Áno, máte pravdu keď namietnete – ovocie a zelenina sa nemajú miešať - ale v tomto prípade volíme cestu menšieho zla, telo potrebuje vitamíny, vlákninu, zdravie.

**Vláknina :** chráni pred kvasinkovými infekciami, vysokým cholesterolom, cukrovkou, žlčovými kameňmi, syndrómom dráždivého čreva, zápalom slepého čreva, pred rakovinou prostaty, hrubého čreva a prsníkov

Vyrovnáva hladinu glukózy v krvi, nie sme hladné, máme pocit plnosti , sme spokojné.

## **3. krok k prekysleniu: ABSENCIA KYSLÍKA, DÝCHANIE**

Chybou je, ak cvičíme v nevyvetraných telocvičniach, pracujeme v nevyvetraných miestnostiach, fajčíme, či sa zdržiavame v zafajčených zónach, toto všetko prispieva ku prekysleniu organizmu.

Dýchame nesprávne a plytko. Pri správnom dýchaní nadychujeme nosom, vydechujeme ústami. Správnym dýchaním sa dá liečiť, respektíve pozitívne ovplyvniť mnoho chorôb.

Novonarodenec dýcha prirodzene – bruškom. Bohužiaľ, väčšinou túto prirodzenú schopnosť rastom stráca. Z hlbokého brušného dýchania sa stáva dýchanie nedostatočné, plytké - hrudné.

Zafixované hrudné dýchanie nezdravo vplýva na naše zdravie, môže spôsobiť alebo zhoršiť chorobu, môže zosilniť emócie - strach, úzkosť, hnev.

Hrudné dýchanie využívame ak chceme dýchať zhlboka, napríklad keď robíme namáhavú fyzickú aktivitu, cvičíme ap. Hrud' sa dvíha a rozširuje.

Keďže pri hrudnom dýchaní sa zapája sympatický nervový systém, môže spomaľovať činnosť tráviaceho traktu, spôsobiť alebo zhoršiť kardiovaskulárne problémy a zhoršovať spánok, oddych, relaxáciu, sex.



Zdravotné problémy zhoršované nesprávnym hrudným dýchaním: trávenie, peristaltika čriev, choroby obehového systému ako vysoký krvný tlak a choroby koronárnych artérií, respiračné ťažkosti (astma), žalúdočné problémy (gastritída), alebo vtedy a životu nebezpečné choroby ako rakovina a iné chronické stavy.

**Brušné dýchanie.** Návrik brušného dýchania môže zmierniť mnohé zdravotné problémy. Môžeme ním zlepšiť spánok, trávenie a koncentráciu, spríjemniť relaxáciu, zmierniť nepríjemné emočné stavy, zlepšiť fungovanie kardiovaskulárneho systému .

Cieľom cvičenia okrem zmeny postavy, redukcie by malo byť predovšetkým získanie, či upevnenie zdravia. Snažíme sa nájsť v sebe vnútornú silu a naučiť sa s ňou pracovať. Nachádza sa v pomyselnom trojuholníku medzi pupkom a lonovou kosťou. Pri cvičení tlačíme pupok ku chrbtici, tlak smeruje hore do hrudného koša, tak aby sme mali korzet bruška spevnený, stále stiahnutý asi na 30%. Posilnením bruška, cieľenými cvikmi celého tela, dosiahneme zároveň spevnenie svalového korzetu trupu, chrbtice, zlepšenie držania tela, lepšiu postavu, ľahšiu chôdzu, podporíme rozvoj sily, posilnenie svalových partií, predĺženie skrátených svalov, ktoré nás obmedzujú v pohybe a spôsobujú bolesti.

### **Neúspešne dlhodobo redukuje samy? Hľadali ste už pomoc na mnohých miestach a neuspeli ste ?**

Ak ste **ochotná spolupracovať**, zveriť sa do mojej opatery, **zahodiť všetky osvedčené diéty**, uveriť, že naozaj nejde o život, len o nadváhu, **uveriť, že svoj tuk a nadváhu naozaj na nič nepotrebuje** a hodláte sa ho zbaviť pokojnou, postupnou cestou bez stresu, ak ste **ochotná s láskou prijať svoje nové štíhlejšie a zdravšie telo, zbaviť sa bolesti, únavy, omladnúť a cítiť sa dobre**, tak môžeme začať. Pretože váš problém je riešiteľný a zvládnuteľný, akokoľvek tomu nechcete uveriť. Chce to len dostatok vedomostí, snahu pokúsiť sa mať sa opäť trochu rada, snahu pochopiť svoje telo, dať mu priestor, aby spokojne fungovalo v novom, štíhlejšom obale.

**Nadváha :** Kyseliny, odpadové látky, jedy sa krvou dostanú do väziva, následkom čoho dochádza ku hromadeniu vody (pocit plnosti, ťažkého tela, opuchy) a k priberaniu na váhe. Prejedanie súvisí tiež s nečistou, aknóznou, ekzémovou pokožkou.

Nanešťastie nejednej z nás vôbec neprekáža, že nám na zadočku rastie v dôsledku nesprávnej výživy kufor, tragédiou je, že nielenže ho budeme musieť na sebe respektíve so sebou nosiť celý život, ale ešte nás aj ohrozuje na zdraví a živote.

### **Jedlo je našim pravým liekom.**

Akonáhle sa upraví jedálniček, naordinuje cieľený pohybový režim, umocnený dýchacími, uvoľňovacími technikami, dodržaním správneho pitného režimu (2-3 l denne), povzbudí sa rôznymi ďalšími krokmi ako je napríklad odkyslenie organizmu, nastane očista tela v zmysle fyzickom aj duševnom a následne aj postupná redukcia, príliv novej energie, precítíme pocit zdravia, ľahkosti, naplnenia, radosti, opeknieme a omladneme. Takže, chce to cvičiť, relaxovať, správne jesť, piť, dýchať a nestrácať kontakt s prírodou, prirodzenosťou, jednoduchosťou. Ak sa v rámci svojej snahy redukovať upneme len na jeden moment, napríklad len cvičíme, alebo len držíme diéty, snažíme sa zbytočne. Zárukou úspešnej, trvalej redukcie je spojenie viacerých atribútov, ktoré je potrebné uplatňovať celý život. Je to náročné na čas, na pevnú vôľu, na peňaženku, ale kde je vôľa, tam je cesta. Paradoxne na kaderničku, kozmetičku, značkové oblečenie, topánočky, kabelky, doplnky, drahé akrylové nechty, parfumy, cigarety sa peniaze nájdu – musíme predsa obstať v konkurencii, prezentovať sa navonok, ale na pravidelné cvičenie, ktoré by nás zbavilo tuku, zaručilo duševné i telesné zdravie peniaze chýbajú – tuk je predsa možné (do určitej chvíle) maskovať oblečením a zdravie si predsa tiež môžeme do určitej chvíle

kupovať, respektíve kompenzovať tabletkami. Čo na tom záleží, že nám s každým pribúdajúcim rokom pribudne zopár kíľ, chronických diagnóz, zopár depresí z absencie fyzickej aktivity, tie predsa nevidno (do určitej chvíle). Aspoň máme o čom klebetiť pri káve, keď s priateľkami pretriasame nespravodlivosť osudu, ktorý nám nadelil toľko zdravotných problémov, ktoré sme si fakt nezaslúžili ... Navyše, ak náhodou niečo ušetríme, raz to investujeme do lekárov a liekov, ktoré budeme potrebovať. Len aby už nebolo neskoro.

Môžeme si vybrať – duševné a telesné zdravie, dobrý vzhľad, mladší výzor a energiu, alebo únavu, bolesti, choroby, predčasne zostarnutý, opotrebovaný organizmus.

**Redukcia** : Je to filozofia, ktorá ak má byť účinná, jej postupnosť a všetky pravidlá je potrebné rešpektovať. Telo väčšiny ľudí, či už z nevedomosti, či z pohodlnosti nemá dost' telesného pohybu, prijíma oveľa viac kalórií ako vydáva, čo má negatívny dopad na látkovú výmenu s následkom rýchleho ukladania tuku a následne poškodenia zdravia.

Redukcia je pomerne náročný proces. Redukcia s nami nevyjednáva, nepozná ústupky, má prísne a jednoznačné pravidlá. Samy si väčšinou nepomôžeme a ak, tak väčšinou len na chvíľu a nadváha sa k nám onedlho opäť vráti. Prečo? Redukcia naozaj začína v hlave – chce to preprogramovať mozog, vyliečiť chuťové poháriky, zmeniť chute, naučiť sa pravidelne a správne jesť, pravidelne a účelne cvičiť, detoxikovať – čistiť telo. Naučiť sa dodržiavať prísne pravidlá hry, pochopiť samé - seba, svoj zmätok, hnev, frustráciu, bezmocnosť zo zlyhania, ktorý zo začiatku cítime. Naučiť sa voliť zdravé potraviny - ovocie, zeleninu, celozrnné obilniny, strukoviny ... - krotia chuť besnej šelmy v nás, našu chuť do jedla, stimulujú metabolizmus.

### **Nechudnem, lebo nechcem ...**

Určité percento klientiek nie je schopné chudnúť. Vyhovárajú sa na všetko možné. **Nie sú schopné prijať, že nechudnú, lebo chudnúť nechcú.** Ich zameranie na fyzické telo nie je dostatočne účinné, alebo sa snažia málo, alebo príliš, alebo len občas deprimované výčitkami svedomia z obžerských hodov, alebo sa popri cvičení naďalej prejedajú, alebo príliš stravu škrtia a telo si robí zásoby na horšie časy, alebo sú príliš tvrdohlavé (často sčítané, vysoko inteligentné a nezdravo sebavedomé) a neprijímajú iný názor ako ten svoj – ktorý je samozrejme najlepší, alebo nechudnú pod vplyvom psychických blokov, ktoré patria do rúk psychológa, psychiatra. Alebo chudnú pár mesiacov a potom si musia dať z rôznych neprekonateľných objektívnych príčin pauzu, počas ktorej opäť priberú. Z tohto vlaku sa neoplatí vystúpiť, ... onedlho budeme musieť začínať bolestivo opäť odznova. Alebo rezignujeme a rezignácia znamená nespokojnosť a poškodenie zdravia.

### **TAK CHCETE TO, ČI NIE ?**

Ploché bruško, pevný zadoček, štíhlejší pás, oku lahodiace krivky, dobré zdravie, vitalitu, hrdosť na seba, energiu, kvalitnejší sexuálny život, menej zlosti a kritickosti k sebe aj iným, viac sebavedomia...

Chcete sa cítiť dobre vo svojej koži, v svojom tele, byť so sebou spokojné? Chcete viac žiarieť, prekypovať dobrou náladou, byť plné sily a elánu, mladosti, inšpirovať seba, aj okolie...

### **Tak chcete to, či nie ?**

### **Stručné pravidlá zdravej výživy pri chudnutí**

- Deň začínať vhodnou dávkou živín, nasýtia, nabijú nás energiou (bielkoviny, vitamíny, sacharidy...).
- Minimálne jedna porcia šalátu denne. (ideálne 3 misky denne)
- Strukoviny, orechy a semená – hlavný zdroj bielkovín.
- Tuky v malom množstve, neohrievané, pridávame až do hotového jedla.
- Tekutiny od 1,5 – 2,5 litra/deň, nie chladné ani horúce (dráždia žalúdočnú sliznicu), pred jedlom, nie počas jedla ani po jedle.

- Konzumovať jedlo len pri pocite hladu, nie pri bolestiach, fyzickom a psychickom strese, pri únave a pri horúčkovitých stavoch.
- Vylúčiť z konzumácie produkty s obsahom purínových látok - káva, čaj, kakao, mäsové bujóny, všetky rafinované a priemyselne vyrobené potraviny, alkohol, cigarety.
- Prirodzená surová, rastlinná strava, jednoducho pripravená, správne kombinovaná, dobre prežutá a premiešaná so slinami najlepšie zabezpečí organizmus potrebnými látkami, ľahko sa trávi a pomáha dôkladnému využitiu živín.
- Krátko trvajúci pôst, 1 – 2 dňový je najspoľahlivejšou cestou prevencie, liečby a celkového ozdravenia organizmu.

Viac podrobnejších informácií k zdravému životnému štýlu, pitnému a stravovaciemu režimu, k redukcii nájdete na [www.ahafit.sk](http://www.ahafit.sk) – „Z denníka motivačnej trénerky Anky“.

**Celulitída :** Látková výmena u mužov a žien prebieha odlišne, preto celulitídou trpia len ženy. Nešetří žiadnu vekovú kategóriu. Môže za ňu usadzovanie jedov pri príliš veľkom odbúraní minerálov. Postihuje v menšej miere rekreačne športujúce ženy, ako ženy, ktoré sa hýbu málo, alebo takmer vôbec. Ženy - športovkyne - tvrdo trénujúce, majú nábeh na väčšiu produkciu kyseliny v tele (kyselina močová) a následne väčšiu tvorbu celulitídy, hlavne na stehnách a sedacích svaloch. Spravidla len minerály v prirodzenej podobe (ovocie, zelenina) nedokážu tieto kyseliny dostať z tela, sú odkázané na podporné produkty. Paradoxne športovkyne trpia výraznejšou celulitídou, ako ich telo menej zaťažujúce, športujúce kolegyně. Kyselinu močovú rozpúšťajú napríklad bylinkové čaje a zelený ovsený čaj.

### **Predmenštruačný syndróm :**

Nerešpektuje našu vôľu. Keď sa do nás zahryzne, netušíme kedy sa rozplačeme, kedy niekoho „zabijeme“, ani to, ktorá z našich chutí nás prevalcuje. Za tieto prudké zmeny nálady a pažravosť vdáčíme estrogénu, sme podráždené a neznesiteľné – nadúva nás, máme krče v podbrušku, bolesti v krížoch, sme precitlivené a protivné ap. Každý múdry tvor sa nám v takej chvíli veľmi rozumne vyhne. Pomôcť si môžeme, ak dokážeme udržať relatívne vyrovnanú hladinu estrogénu po celý mesiac – dosiahneme stravou – vylúčime tučné jedlá, živočíšne tuky, pridáme sójové jogurty, mlieko, sójové výrobky. (Viac o estrogénoch nájdete v „Z denníka motivačnej trénerky – Menopauza“). Výsledok - menej bolestivá menštruácia, menší hlad, menej nafúknuté bruško.

Hladná žena a žena v predmenštruačnom syndróme je ako uragán, zničí všetky prekážky, čo jej stoja v ceste, len aby sa zbavila hladu, napätia ☺ . Preto, pravidelne jedzte, nebuďte hladné, nevynechávajte jedlá, nehladujte, nedíétujte. Prebudíte v sebe nenásytnú šelmu.

### **Spánok :**

Spánok je pre zdravie, ale aj pre redukcii dôležitý. Telo zregeneruje, načerpá novú energiu, vyresetuje stres z daného dňa, navyše v spánku spáli 1800 g tuku (ráno vážime menej ako pred spaním).

Podľa výskumov ľudia ktorí spávajú málo a ich telo si neoddychne, majú k nadváhe a psychickej labilitě bližšie, ako ľudia s kvalitným, dostatočne dlhým spánkom.

## **PRAMEŇ MLADOSTI**

**DETOXIKÁCIA** - Cesta k pocitu zdravia, ľahkosti, čistoty, energii a chuti do života.

*„Deväť desiatín múdrosti je byť múdrom zavčasu.“*

Je rozumné vziať do svojich rúk zodpovednosť za svoje telo, kým je ešte čas. Ozdraviť organizmus, zbaviť ho parazitov, hlienov, nadváhy, pokiaľ už ovšem prekyslenie nespôsobilo

také poškodenie zdravia, ktoré už patrí do rúk lekára. Človek môže stav vlastného zdravia výrazne ovplyvniť správnym stravovaním a pravidelnou detoxikáciou, ktorou telo zbaví nahromadených jedov, parazitov, odpadu. Dôležité je dosiahnuť, aby sa kyseliny uvoľnili aj z vnútorných orgánov, šliach a kĺbov.

Ročne umierajú z nevedomosti a ignorantstva potrieb vlastného tela kvantá ľudí, ...úplne zbytočne. Detoxikáciou organizmu je možné vyliečiť mnoho chorôb, rôznych vlekklých diagnóz a opakujúcich sa zdravotných problémov. Antistresovým programom zameraným na „stíšenie“ organizmu predídeme mnohým zdravotným problémom. Preberme sa zo sladkého spánku nevedomosti, starajme sa o svoje zdravie, pokúsme sa zachrániť prevenciou skôr, ako bude neskoro.

## **Hrubé črevo – vyprázdňovanie - vláknina**

Lekári hovoria, že smrť začína v hrubom čreve, ktoré obsahuje v lepšom prípade 3 a v horšom až 10 kg nestrávených, usadených zvyškov potravy. Tie zvyšujú pravdepodobnosť karcinogénnych látok v tele.

Vyprázdňovanie podporujú : potraviny bohaté na vlákniny – celozrnný chlieb, pečivo, ryža natural, kukurica, jačmeň, raž, pohánka, proso, ovos, ovocie, zelenina (koreňová), fazuľa, semená (sezam).

Vyprázdňovanie brzdia : potraviny bez vlákniny , s malým obsahom vlákniny – mäso, vajcia, syr, mlieko ap.

## **Príznaky prekyslenia organizmu**

Medzi nepríjemné príznaky prekyslenia, a prítomnosti jedov v tele, v končatinách patria napríklad suché holene so svrbiacou pokožkou, pichanie v chodidlách, v palci na nohe, intenzívne opakujúce sa svrbenie pokožky tela na rôznych miestach.

Prejavom a dôkazom kyseliny v tele je SVRBENIE. Najviac ho pociťujeme na chrbte, nohách, stehnách, bokoch, vo vlasovej pokožke, na rukách. Svrbenie sa ešte zosilňuje v čase detoxikácie, keď sa telo zbavuje škodlivín. Po očistnom procese, keď sa obnoví rovnováha kyselín a zásad svrbenie prestane.

## **Telo používa na odkyslenie :**

potné žľazy, kožu, ľadviny (močový mechúr), pečeň, črevá, výdych z pľúc (kyselina uhličitá)

## **Ako si môžeme pomôcť k odkysleniu :**

Pri ľahších formách - aktívnym pohybom, športom, rýchlou chôdzou, ľahkým kondičným behom, doplnovaním minerálov, vitamínov, zásaditými kúpeľmi tela alebo nôh, zásaditými ponožkami, zásaditou stravou, zeleným ovseným čajom, bylinkovými čajmi, pitím veľkého množstva vody, dôkladným prežúvaním stravy, negovaním stresu, dostatkom spánku ...

Ťažšie formy prekyslenia vyústia do chorôb a tie patria do rúk odborníkov.

Látkovú výmenu stimuluje dostatočný, primeraný pohyb. Redukujúce dámy úplne zbytočne často nerešpektujú pokyny trénera, v snahe čo najrýchlejšie schudnúť si pridávajú zaťaženie, počet opakovaných cvikov do vysilenia – výsledkom je preťaženie svalov, svalová horúčka, produkcia kyseliny močovej a mliečnej, znechutenie z pohybu a čo je najhoršie z hľadiska redukcie, ich telo spaľuje vlastné telesné substancie, napríklad bielkoviny miesto glukózy. Dámy, nie sme predsa dostihové kone, cvičíme pre zdravie, krásu, dobrý pocit zo seba a zo života.

**Ako chápať ľahký beh ?** Je to pomalý beh, pri ktorom vládzeme dýchať nosom, kde pulz neprekračuje hranicu 120-140. Je vhodný pre všetky vekové kategórie, aj pre tie staršie, ktoré chcú starnúť pomalšie a zdravšie, len sa musí začínať pomaly, s rozumom, s dostatočným

strečingom. Pri vyšších nadváhach doporučujem až po nadobudnutí primeranej kondície, v tomto prípade volíme na začiatok rýchlu chôdzu, podobne ako vo vyššom veku. Neskôr zvolíme striedanie dynamickej chôdze kombinovanej s krátkymi úsekmi behu. Dosiahneme odkyslenie tela a oživenie látkovej výmeny, postupné zvyšovanie kondície, vylučovanie endorfínov, vďaka ktorým sa budeme cítiť šťastné a v pohode. So zvyšujúcou sa kondíciou klesá tepová frekvencia pri záťaži. Medzi počtom sťahov srdca za minútu a vekom existuje súvislosť – aktívni a športujúci jedinci sa dožívajú vyššieho veku, pri lepšom zdraví.

## **Zásadité kúpele – vaňové kúpele**

Zásadité kúpele sú významnou účinnou a spoľahlivou pomocou pri prekyslení.

Aplikujeme - na nohy, alebo na telo aspoň 2x týždenne.

Dôsledne dodržiavame pitný režim, aby telo malo dostatok tekutín ku vyplaveniu toxínov. Napríklad zelený ovsený čaj a bylinkové čaje rozpúšťajú skryštalizované soli v kĺboch.

### **Kúpeľ :**

Mydlový lúh - roztopiť zásadité mydlo (nie tekuté – pokožku vysuší), alebo kryštalické soli (poradiť sa pri nákupe s odborníkom). Použitím mydla dosiahneme intenzívnejšie odkyslenie. Pri týchto vaňových kúpeľoch sa kúpeme a chudneme zároveň, prebieha očista organizmu, stimuluje sa pokožka celého tela. Kúpele sú náročné na čas, ale námaha prinesie výsledok.

Časovo menej náročné pre tých, ktorí nevydržia vo vani sú kúpele nôh (napríklad pri sledovaní TV), cez chodidlá a holennú kosť sa dostáva kyselina von (lieči sa takto ochorenie tepien - kôrnatenie tepien – prevencia - každodenné jedenie ananásu), nedostatočné prekrvovanie končatín, nepríjemné šklbanie v končatinách zapáchajúce nohy, kŕčové žily).

## **Zásadité kúpele nôh– zásadité ponožky, alebo sol'né zábaly**

Pripravíme zásaditý kúpeľ – sol'ný roztok (nie z kuchynskej soli, hovoríme o kryštalickej soli alebo mydlovom lúhu) - namočíme do neho bavlnené ponožky, vyžmýkame, natiahneme na nohy, na nich dáme ešte ďalšie suché bavlnené ponožky. Ponožky môžu byť na nohách celú noc, začíname však radšej len pár hodinami, aby sme si overili, či nedôjde k alergickej reakcii.

## **Chyba, ktorej sa dopúšťame**

Často krát si mýlime pocit svrbenia z prekyslenia s pocitom svrbenia zo suchej pokožky. Kúpaním sa v pene a natieraním tela telovým mliekom zabraňujeme prirodzenému odkyslovaniu pokožky cez kožu, pokožka sa odnaučí zbavovať kyselín prirodzenou cestou. Ak na svrbiace telo použijeme tel. mlieko, zaženieme kyseliny späť do tela, telo síce na chvíľu prestane svrbieť, ale kyseliny sa nedostanú cez pokožku von a svrbenie sa onedlho prejaví opäť. Po kúpeľoch sa nenatierame hneď telovým mliekom !

## **Očistné kúry :**

### **Jarná kúra**

#### **Kúra – dyňová / 5 dňová**

Pomáha : pri problémoch s vlasmi, nechtami, zápalmi dutín, kolenami, obličkami

Recept: celý týždeň jeme melóny, pijeme veľa tekutín a čierny chlieb, pečivo

#### **Kúra – z červenej repy**

Pomáha : pri problémoch s kameňmi obličiek, žlčníka, pečene – kamene sa rozpustia, bezbolestne sa vyplavia z tela

Recept: odstátu šťavu pijeme tak dlho kým sa kameňov nezbavíme

alebo neolúpanú červenú repu uvaríme na hustý sirup – pijeme viac krát denne 1 dl

## **Jesenná kúra**

### **Kúra – hroznová / 1.dňová**

Pomáha : zvonka i zvnútra , schudneme, pokožku - omladí, vypne, vyčistí, zbaví odpadu, vyhladí vrásky, v tele urobí veľké upratovanie, ovocný cukor dodá veľa energie, zníži únavu, zvýši pozornosť, zregeneruje svaly, vyčistí pečeň, obličky, črevá, hroznová šťava chráni proti kornateniu tepien

Recept: celý deň jeme len hrozno – 2 kg, pijeme tekutiny – bylinkové čaje, nesýtené minerálky

## **Zimná kúra**

### **Kúra – jablková / 3.dňová**

Pomáha : schudneme, dodáme telu vitamínovú bombu na zvýšenie imunity – vďaka vitamínu C – podporí uvoľnenie tuku, otvára tukové bunky a posilní väzivo, zbavíme sa únavy, nebudeme hladné – pektín v žalúdku sa nadúva – pocit sýtosti, pektín viaže na seba tuky a cholesterol – vylúči ich z tela, zníži sa chuť na sladké vďaka ovocnému cukru, vyplaví toxíny z tela, prečistia hrubé črevo, horčík ukludní nervy, draslík podporí činnosť obličiek, vyplaví z tela prebytočnú vodu z tela – budeme sa cítiť ľahké, podporíme trávenie

Recept: celý deň jeme len jablká – 2 kg

## **VITAMÍNY A MINERÁLY**

**Doplňky výživy – nevyhnutné pre naše zdravie - je nutné užívať aj z hľadiska prevencie, aj na neutralizáciu kyselín, podporujú telo pri vyplavovaní kyselín pri odkyslovacej kúre, zvlášť pri vaňových kúpeľoch. Pri redukcii a zvýšených športových výkonoch, je nutné telo podporiť ďalším prísunom potrebných minerálov.**

### **Vitamín B**

Podporuje: psychiku, trávenie, peknú pleť, imunitu, energiu, koncentráciu, pamäť, nervový systém

Potláča: migrény

Zdroj: pšeničné klíčky, otruby, ovsené vločky, hnedá ryža, orechy, strukoviny, banány, zelenina

### **Vitamín B 12**

Nachádza sa len v živočíšnych produktoch, vegetariáni na vegáni by mali užívať výživové doplnky B 12. Vitamíny B sa dobre absorbujú s kyselinou listovou.

### **Vitamín C**

Podporuje: hojenie rán, optimálny krvný tlak, tvorbu kolagénu, cievy, d'asná, kosti, zuby

Potláča: nachladnutie, znižuje hladinu cholesterolu, rakovinové bunky

Nevyhnutný : pre fajčiarky, ženy s antikoncepciou

Zdroj: brokolica, kel, kapusta, listová zelenina, zelená paprika, špenát, zemiaky, citrusové plody

### **Vitamín D**

Podporuje: stavba kostí, zubov

Zdroj : slnko

### **Vitamín E**

Podporuje: mladistvý výzor, vitalitu, znižuje krvný tlak, hojí popáleniny

Potláča: rakovinové bunky, Alzheimerovú chorobu

Zdroj: pšeničné klíčky, celozrnné potraviny, slnečnica, listová zelenina, rastlinné oleje

### **Omega-3 mastné kyseliny**

Podporuje: zdravú pleť, vlasy, nechty

Potláča: choroby srdca, hladinu zlého cholesterolu, krvné zrazeniny, rakovinu prsníka, reumatickú artritídu

Zdroj: semená ľanu, vlašské orechy, tekvica

### **Omega-6 mastné kyseliny**

Potláča: predmenštruačný syndróm, akné, ekzémy, psoriáza, endometrióza, reumatická artróza

Zdroj: olej – ľanový, zo semien čiernych ríbezlí

### **Zinok**

Podporuje: mozog, optimálnu pH hladinu, tvorbu kolagénu a inzulínu

Potláča: neplodnosť,

Zdroj : pšeničné klíčky, celozrnné potraviny, semienka – sezam, tekvica, sója

### **Draslík**

Podporuje: znižuje krvný tlak, prísun kyslíka do mozgu, zlepšuje myslenie

Potláča: vylučuje odpadové látky

Zdroj : celozrnné potraviny, semienka – slnečnica, šošovica, zemiaky, banány, citrusy, paradajky, listová zelenina

### **Vápnik**

Podporuje: zdravé kosti, zuby, nervový systém,

Potláča: rakovinu hrubého čreva, riziko zmenšovanie kostnej hmoty, nespavosť

Zdroj : kapusta, brokolica, semienka – sója, listová zelenina, orechy

### **Železo**

Podporuje: rast, odolnosť, zdravú farbu pleti

Potláča: anémiu

Zdroj : celozrnné potraviny, ovsené vločky, semienka – tekvica, šošovica, špargľa, brokolica, orechy, pekinská kapusta, hrach, zelená fazuľa, špenát

### **Horčík**

V spojení s vápnikom pôsobí ako sedatívum.

Podporuje: dobrú hladinu cholesterolu, trávenie, zdravé zuby **SPALUJE TUK**,

Potláča: stres, depresie, infarkt, , predmenštruačný symptóm, predčasný pôrod, šklbanie v žilách, tepnách

Zdroj : semienka – slnečnica, sójové bôby, listová zelenina

### **Kyselina listová**

Podporuje: peknú pleť,

Potláča: parazity, chudokrvnosť

Zdroj : mrkva, ovocie, artičoky, melón, avokádo, marhule, strukoviny, cícer, jačmeň, sója, listová zelenina

**ZÁVER** : Na našom knižnom trhu existuje množstvo hodnotnej literatúry k tematike odkyslenia organizmu. Ak máte záujem venovať sa detoxikačným kúram intenzívnejšie, viac do hĺbky, odporúčam siahnuť po ďalšej odbornej literatúre. Zámerom môjho záujmu o danú problematiku je predovšetkým pohľad na odkyslenie organizmu v kontexte s nadváhou, únavou a predčasným starnutím. Viac podrobnejších informácií k zdravému životnému štýlu, pitnému a stravovaciemu režimu, k redukcii nájdete na [www.ahafit.sk](http://www.ahafit.sk) – „**Z denníka motivačnej trénerky Anky**“.

*Anka Hanuliaková*

*majiteľka štúdia AHA FIT – Dom kondície a zdravia  
motivačná trénerka-redukčné a zdravotné fit programy*

*konzultantka zdravého životného štýlu*

*konzultantka racionálnej výživy*

*konzultantka fitness programov*

*mobíl: 0907 915 584*

