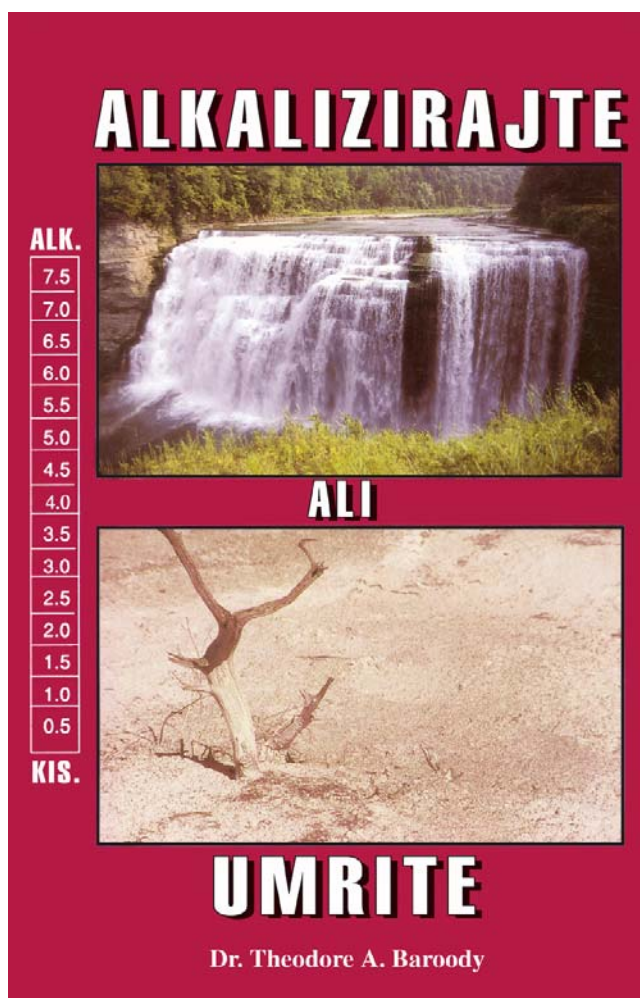


# DO ODLIČNEGA ZDRAVJA S POMOČJO USTREZNEGA KISLINSKO – BAZIČNEGA RAVNOVESJA



## USPEŠNICA V ZDA – 12 IZDAJ KONČNO V EVROPI

Alkalizirajte ali umrite. Naslov vsekakor zveni zelo dramatično. Vendar ni. Prav biokemijski procesi so osnova za vsa spoznanja, ki sem jih pridobil iz različnih načinov zdravljenja bolezni in ki resnično ponazarjajo, kaj zdravje pravzaprav je.

Svet se sooča z največjo zdravstveno krizo v naši zgodovini. Sodobne doktrine medicine so nas uničile. Vse bolezni iz preteklosti, ki smo jih tako skrbno nadzorovali in za katere smo prepričani, da smo jih izkoreninili, se znova pojavljajo v vedno nevarnejših oblikah, saj sintetična zdravila niso več učinkovita.

Zato izdelujemo vedno močnejše pripravke, ki pa naše zdravje le še dodatno slabijo. Prizadevni, a v svojem početju jalovi raziskovalci spreminjajo cele generacije živali in iščejo odgovore v nenaravnih učinkovinah. Medtem pa nas kronično neakovosten življenjski slog peha v prezgodnji grob, na nagrobnike pa se vklesujejo imena novih bolezni.

Kaj se je zgodilo z zdravo kmečko pametjo? Se je izgubila med stenami farmacevtskih velikanov, v katere se stekajo ogromne količine denarja? So jo pokopali zdravniki, ki zaupajo le umetnim farmacevtskim proizvodom?

Pokazal vam bom preproste rešitve za težave, povezane z boleznimi. Ugotovite, kaj predstavljajo kemijski, prehranjevalni, fizični, fiziološki in duhovni dejavniki za vaš organizem v smislu kislinsko-bazičnega ravnovesja.

*(Iz predgovora)*

V odmevnem naslovu knjige se skriva pomembno sporočilo, ki lahko koristi vsakomur. To sporočilo bo pomenilo revolucijo v skrbi za zdravje, temelji pa na enem samem načelu, ki se glasi – alkalizirajte svoje telo!

Svet se sooča z največjo zdravstveno krizo v vsej svoji zgodovini. Dr. Baroody je z obsežnim raziskovalnim delom in s kliničnimi spoznanji pokazal, da so bolezenska stanja neposredno povezana z zakisanostjo organizma. Umazan zrak, ki ga vdihujemo, ter s kemikalijami onesnaženi hrana in voda predstavljajo le del tega problema. Številni stresni dejavniki – fizični, čustveni, duševni in celo duhovni – v telesu povzročajo nastanek odpadnih kislin in rušijo kislinsko – bazično ravnovesje v našem telesu.

S pomočjo nasvetov v knjigi boste lahko ugotovili, kakšno je kislinsko - bazično stanje vašega organizma in se odločili za ustrezen način ponovnega vzpostavljanja ravnovesja. Vaše telo bo lahko zaživel z novimi življenjskimi močmi.

#### **SPOZNAJTE:**

- Natančno definicijo bazičnosti in kislosti.
- Zakaj v tkivih nastajajo odpadne kisline.
- Zakaj je solna kislina za vaše telo koristna, ostale kisline pa ne.
- Kakšne so potrebe žlez in organov po bazičnem okolju.
- Resnico o nalezljivih boleznih.
- Kako preprečiti bolezni, ki nastanejo zaradi zakisanosti telesa in pospešujejo staranje.

#### **NAUČITE SE:**

- Izbirati živila, ki ustvarjajo bazičnost.
- S pomočjo 21 – dnevnega načrta pripravljati obroke, ki ustvarjajo bazičnost.
- Uporabljati prehranska dopolnila, s katerimi boste vzdrževali ustrezno kislinsko – bazično ravnovesje.
- Uživati nova superživila, ki ustvarjajo bazičnost.
- Preprečiti škodljive učinke stresa.

#### **Sprejmite načela bazičnega načina življenja in doživite prednost odličnega zdravja!**

.....

»Alkalizirajte ali umrite! To knjigo moramo prevesti. Koliko je nepotrebnega trpljenja, bolezni in prezgodnjih smrti samo zato, ker nimamo informacij, ki so prav v tej knjigi.« To so bile moje prve besede navdušenja, potem ko sem prebral knjigo s tako optimističnim naslovom.

»Optimističen naslov?« se boste začudili. »Saj naslov govori o umiranju, o smrti!« Morda res, ampak naslov je optimističen, je ohrabrujoč, vzbuja upanje in odpira možnosti, ker ponuja preprosto rešitev: alkalizirajte! Nič dragega, nič zahtevnega, nič težkega, nič neprijetnega! Treba je le zmanjševati zakisanost našega telesa in bomo bistveno bolj zdravi in srečni.

....

Iz različnih držav sem si naročil številne knjige, ki proučujejo fenomen kalcija. Premišljeval sem, ali bi bilo morda koristno prevesti kakšno knjigo o kalciju, a me nobena ni dovolj navdušila. Potem sem med knjigami našel eno, ki v naslovu ni imela besede kalcij. In začel brati. In potem sem bral ... in bral ... in bral in knjige nisem mogel odložiti, dokler nisem obrnil zadnje strani..

»To je to! Zato koralni kalcij pomaga,« mi je postalo jasno! Ampak v knjigi je zapisano še več, veliko več. Spoznal sem, da ne gre samo za kalcij, za dobiček podjetja, gre za tisoče in tisoče ljudi, ki trpijo zaradi nevednosti. Za srečo in za življenje gre.

»Kako naj bom tiho? Ali naj ne ponudim teh življenjsko pomembnih informacij drugim? To knjigo moramo prevesti! Moramo!« me je prešinilo.

*(Iz spremne besede za slovensko izdajo)*

Kar temelji na bazičnosti, bo preživelo, kar temelji na kislosti, pa bo propadlo – naj bodo to civilizacije, človeška telesa ali papir. Sama mati narava kliče po bazičnem načinu življenja in sprašujem se, kako dolgo še bo prenašala naše zlorabljanje.

*(Iz knjige)*

## **Iz vsebine:**

### **Kemija bazičnosti in kislosti**

Kaj je bazično in kaj kislo?  
Velike bazične zaloge  
Kakšne so potrebe žlez in organov po bazah?  
Čudežni vagusni živec  
Alkalozna – dejstvo ali izmišljotina?  
Lestvica za uravnavanje bazičnosti oz. kislosti organizma

### **Hrana in njen vpliv na bazičnost oz. kislost**

Prehranska priporočila za uravnavanje bazičnosti oz. kislosti  
Načrtovanje jedilnika z vidika bazičnosti  
Prehranska dopolnila in superživila, ki ustvarjajo bazičnost  
Zdravljenje: proces ustvarjanja bazičnosti  
Idealno prehranjevanje  
Voda – zdravilni eliksir ali smrtonosni strup?  
Naša onesnažena zemlja  
Resnica o mandljevih maslenih piškotih

### **Fizični dejavniki bazičnosti oziroma kislosti**

Pretirana telesna dejavnost  
Fizične poškodbe ustvarjajo kislost  
Resnice o okužbah  
Vpliv sončne svetlobe in lune na bazičnost v organizmu  
Huda utrujenost po dolgem poletu  
Uspešnost alternativnih metod zdravljenja  
Biokemijski vidik alternativnih metod zdravljenja  
Dejstva o naši preteklosti

### **Vpliv psiholoških dejavnikov na bazičnost in kislost**

Kako se lahko izognete stresu  
Tehnika osredotočanja na eno točko  
Posledice psihotropnih drog  
Glasba – ustvarja bazičnost ali kislost?  
Kemija poklicne poti  
Pobarvaj me zdravo

### **Duhovni dejavniki bazičnosti in kislosti**

Stanje duha, ki ustvarja bazičnost  
Molitev: zakrament, ki ustvarja bazičnost  
Pomlajevanje

### **Dodatek**

Spremna beseda  
Recepti  
Spremna beseda k slovenski izdaji  
Slovarček manj znanih medicinskih izrazov  
Slovarček manj znanih hranil

### **O AVTORJU**

Dr. Theodore Baroody je na univerzi Western Carolina diplomiral iz psihologije in opravil magisterij. Končal je študij kiropraktike. Študij je nadaljeval v Libanonu in v Kolumbiji. Ves čas je veliko potoval po Evropi in Aziji in nabiral znanje o različnih načinih zdravljenja. Nato se je posvetil kliničnim raziskavam in svojemu poklicu, leta 1991 pa je končal še Claytonovo šolo naturopatije in opravil doktorat iz nutricionizma. Je specialist nutricionist in strokovni član ameriške zveze nutricionistov ter specialist za akupunkturo.

Dr. Baroody se ukvarja z nutricionizmom, akupunkturo, fitoterapijo, kineziologijo in drugimi oblikami naravnega zdravljenja. Predava na konferencah in sodeluje v številnih oddajah tako v Združenih državah Amerike kot tudi drugod po svetu.