



# Ze zásady na zásady *aneb* Nebud'me kyselí!

Hippokrates (400 př. Kr.): „Ze všech složenin našich tělesných sil se kyseliny projevují jako ty nejškodlivější.“

Demokritos (460-370 př. Kr.): „Lidé úpěnlivě vzývají bohy o zdraví – a přitom nevidí, že leží v jejich rukách!“

**Člověk je – chemicky vzato - tvor mírně zásaditý. Pokud v jeho těle převládnu dlouhodobě kyseliny, začne mít potíže a onemocní. Překyselené tělo nemůže být dlouho zdravé.**

Organismus lidí je naprogramován tak, že by se mohl dožít až 130 let. Žijeme však mnohem kratší dobu. Většina z nás totiž páchá nevědomou, předčasnou „sebevraždu jídlem“, protože konzumujeme převážně kyselinotvornou stravu, která nám způsobuje předčasné stárnutí a spoustu nemocí.

**Kyseliny ale v žádném případě nejsou jen škodlivé, naše tělo je potřebuje ke spalování a získávání energie. Proto by se spíše než bojovat proti kyselinám, mělo usílovat o kyselozásaditou rovnováhu.** Kyseliny totiž začínají být nebezpečné až škodlivé tehdy, když kvůli jejich přílišnému množství v těle dojde k vážnější disharmonii v kyselozásaditém prostředí.

