

A close-up photograph of a pregnant woman's bare midsection. Her hands are positioned on either side of her belly button, with her fingers curved to form a heart shape around the navel. She is wearing a white, ribbed tank top and a light-colored, textured maternity band or skirt. The background is a soft, out-of-focus light blue.

MINIPRÍRUČKA

Zázračná sóda bikarbóna

Odkyslenie organizmu, recepty a zásady bezpečnosti

BETA PAVLE

OBSAH

Čo nájdete v príručke

01	Telo ako celok	3
02	Základné biologické potreby	4
03	Kyslá smrť verzus zásaditý život	5
04	Bezpečnosť na prvom mieste	5
05	Dávkovanie a meranie pH	6
06	Recepty na užívanie sódy	6
07	Citrón a jablčný ocot pre rovnováhu	8
08	Na záver	9

01

Telo ako celok

Každá choroba človeka ovplyvňuje celú kolóniu buniek, pretože súvisí s energetickým metabolizmom.



Som presvedčená, že každý jeden zdravotný problém je varovaním: **organizmus je toxický**.

Ak žijete zdravým životným štýlom, väčšinou sa to odrazí aj na dobrej kondícii a pomerne peknej postave. Ani to však nie je pravidlom.

Často sa hovorí, že mnohí ľudia s nadváhou sú v skutočnosti podvyživení. Nezdravé stravovacie návyky podľa mňa vedú k podvýžive organizmu a k jeho prekysleniu — a následne k narúšaniu funkcií jednotlivých orgánov.

Keď sa začnete starať o dobrú funkciu svojich orgánov správnym stravovaním, dodržiavaním základných fyzických potrieb a ideálne aj dobrým psychickým nastavením, môžete pocítiť neuveriteľný príval sily a energie.

Verím, že telo sa vtedy dokáže samo uzdravovať a jednotlivé oslabené orgány sa postupne vracajú do rovnováhy. Verte tomu — mne to naozaj funguje.

Základné biologické potreby



Základné biologické potreby človeka sú:

- **Plnohodnotná bio strava** s čo najväčším podielom živej, tepelne neupravenej potravy (šaláty, zelenina, vňate, orechy...). Do jedálnečky si pridajte aj naklíčené strukoviny, obilniny a semená (fazuľa, šošovica, pšenica a všetky možné semená...).
- **Pitie dostatočného množstva vody** — nie coca-coly ani iných sladených nápojov.
- **Pobyt na čerstvom vzduchu** a pri ňom správne hlboké dýchanie.
- **Fyzické cvičenie** — najlepšie až do spotenia. Nezameriavajte sa pritom iba na fyzický pohyb, ale sústreďte sa aj na prúdenie energie v tele.
- **Dostatočne dlhý a pokojný spánok.**

Minerály

Dôležitý je aj príjem minerálov. Veľké množstvo ich obsahuje himalájska soľ — ja si jej raz za čas pridám ½ lyžičky do približne 2 dl vody. Občas si doprajte aj rôzne minerálne vody.

Vyskúšajte si sem-tam cvrknúť do vody trochu jablčného octu. Okrem iných priaznivých účinkov sa mu pripisuje aj to, že pomáha odbúravať tuky.

Pri dodržiavaní základných biologických potrieb má človek šancu dožiť sa omnoho vyššieho veku, než si dokáže predstaviť.

03

Kyslá smrť verzus zásaditý život

Čím kyslejšia je strava (mäso, mliečne výrobky, sladkosti...), tým viac telo potrebuje alkalizáciu.

Veľmi dobrým pomocníkom pri odkysľovaní organizmu a akousi prvou pomocou je podľa mojej skúsenosti **hydrogenuhličitan sodný (NaHCO_3)** — obyčajná jedlá sóda bikarbóna. Inými slovami: malý zázrak prírody. Kúpите ju v lekárni.

Na pomoc prekyslenému organizmu sa jedlá sóda odporúča užívať **najviac približne 10–14 dní**. Počas toho je dôležité priebežne sledovať pH moču — najlepšie ráno po prebudení a potom aj počas dňa — pomocou indikačných papierikov, ktoré tiež kúpíte v lekárni. Ako optimálna hodnota sa uvádza pH 7,4.

Sóda bikarbóna sa odporúča na odkyslenie organizmu a vytvorenie zásaditého prostredia. Pripisuje sa jej, že po 10–12-dňovej kúre sa môžu zlepšiť aj hodnoty orgánov, pri ktorých sa predtým objavili odchýlky od normy. Výsledky si však vždy nechajte overiť u svojho lekára.

04

Bezpečnosť na prvom mieste

BEZPEČNOSŤ — PREČÍTAJTE SI PRED PRVÝM UŽITÍM

- Sodu bikarbónu užívajte vnútorne **iba v malých množstvách a krátkodobo** — nikdy nie dlhšie a vo väčších dávkach, než je uvedené pri receptoch.
- Sóda obsahuje veľa sodíka. **Neužívajte ju**, ak máte **vysoký krvný tlak** alebo držíte **diétu so zníženým obsahom sodíka (soli)**, ak máte **ochorenie obličiek alebo srdca**, ak ste **tehotná**, a **nedávajte ju deťom** — iba po porade s lekárom. To isté platí aj pre pitie vody s himalájskou soľou.
- Ak **užívate akékoľvek lieky**, poraďte sa najprv so svojím lekárom. Sóda môže v tele s liekmi reagovať a ovplyvniť ich účinok.
- **Nikdy ju neužívajte na plný žalúdok.**
- Ak sa počas kúry necítite dobre (nevoľnosť, kŕče, opuchy, búšenie srdca či iné nezvyčajné príznaky), kúru prerušte a vyhľadajte lekára.



KONIEC UKÁŽKY

Toto bola ukážka.

*Ďakujem, že si nazrela do knihy
„Zázračná sóda bikarbóna“.*

Celú e-knihu nájdeš na

betapavle.com/eknihy/zazracna-soda-bikarbona

3,90 €

PDF na mobil, tablet aj počítač · doručenie e-mailom hneď po platbe

S láskou, Beta