

K. Tepperwein: Savtalanítás – A fiatalság forrása (kivonat)

Testünk arra hivatott, hogy körülbelül 130 évet érjen meg. Életmódunknak köszönhetjük, ha idő előtt megöregszenk, megbetegszünk vagy túl gyorsan ér utol minket a halál. A legtöbb betegség alapja a túlsavasodás. Természetellenes étkezési szokásaink következtében testünkben mindig túl kicsi a rendelkezésre álló bázisok mennyisége. Kürt Tepperwein, aki évtizedek óta a különböző betegségek okaival foglalkozik, könyvében elmagyarázza, miért olyan veszélyes a test túlsavasodása, és mit tehetünk annak érdekében, hogy megint harmonikussá váljon testünkben a savak és bázisok aránya. A szerző arra biztatja az olvasót, hogy határozza meg savpotenciálját és készítse el egyéni savgrafikonját. Ezenkívül a könyv bőséges információt ad az egészséges táplálkozásról és életmódról is.

A betegségek okai: megbomlik a test sav-lúg egyensúlya.

(Rossz kedélyállapot, negatív hozzáállás is betegség)

Savasító tényezők: túl sok fehérje, cukor, alkohol, nikotin, telítetlen zsírsavak, tartósított élelmiszerek, elektroszmog, rovarirtó, permetező szerek, kémiai gyógyszerek, helytelen életmód, helytelen étkezési szokások, stressz, negatív érzelmek.

Savtalanítás: mély lélegzetvételek (énekítés !!!)

Alapos rágás

Napi fél óra futás (pulzusszám 130), torna

Lao-ce légzés: 2 óránként mély beszívás, majd 30-40 db kifújás, szinte zárt szájjal, f-f-f-f..

(nehéz döntés előtt, fáradtság esetén is !!!)

heti 2-3x 2 órás fürdő langyos vízben, bele 1 EK szódabikarbóna

napi 1-2x 1 pohár langyos vízben 1 KK szb. Erősebb hatás: 10 percig forraljuk a vizet, azután tesszük bele a szb

napi 2-3 liter vizet inni

bőr masszírozása testkefével

szénhidrát – fehérje együttes fogyasztása tilos

idősebb korban a fehérjék kerülése

reggelire csak gyümölcs, később növények

Royal Plus ital

Sok krumplics

Kevés só

Napi hasmasszírozás

Biojoghurt (napi 2 pohár 4 hétig, a **gombás fertőzések ellen** is jó)

Dohányzás mellőzése (8 évvel rövidíti meg az életet)

C-vitamin (+ kofaktora az OPC – oligomer proantocianidin – elsősorban a vörösbortban fordul elő, gyümölcsök héjában, magjában, szárában) : allergia, koleszterin, méregtelenítés, zsírtalanítás, **csontsűrűség növelése !!!**)

Savtalanító italok: krumplics víz

Zsúrlótea

Spirulina-alga tabletta

Virágpollen

Lucernasarj

Zöldárpalé-kivonat

búzacsíra

Sander-féle bázisital (csak reggel 10-ig, ill 14.00-22.00-ig) kb 1 litert !

Bázisital:

Natrium phosphoricum 10 g
Kalium bicarbonicum 10
Calcium carbonicum 100
Natrium bicarbonicum 80
Magnesium carbonicum 50

Salaktalanítás a bázikus fürdővel egybekötve: articsóka, gyermekláncfű, máriatövis teával (hashajtó) + bázikus beöntés 3g szb-vel. Éjjel bázikus italba áztatott, majd megszáritott zokniban, hálóingben aludni.

Infarktus esetén: 10 g szb-t feloldani annyi vízben, hogy teljesen feloldódjon, majd később a nap folyamán még 2x 5g szb

Bázikus fűszerek:

Fahéj, babérlevél, fehér bors, kapor, majoranna, kömény, vörös-, foghagyma, római kömény vagy kandilla.

Légzésjavító torna: háton fekvés. Mindkét lábunkat felemeljük kb. 30 cm-el, majd a felsőtestünket ugyanígy, kezünk a térdünk felé kinyújtva. Maradjunk így legalább 1 percig, lélegezzünk lazán. 1 perc szünet, kezünk –lábunk leeresztve, majd ismétlés

Lehet, hogy a kúra idején visszaesést tapasztalunk, de ez csak látszólagos. Ilyenkor oldódnak a mélyre raktározott savak is. Folytassuk a kúrát mindaddig, amíg a reggeli vizelet pH-értéke tartósan meg nem haladja a 7 körüli értéket!

„Ha nem vagy kész változtatni az életeden, nem lehet segíteni rajtad.”

Hippokratész