

Spis treści

Od autora	7
Krótkie wprowadzenie do biochemii	8
Spacer po ludzkim organizmie	10
Narządy trawienne	10
Funkcje krwi	13
Funkcja nerek	13
Płuca jako regulator	13
Wątroba jako centrum biochemiczne	13
Tkanka łączna jako magazyn kwasów	14
Różne poziomy zakwaszenia	15
Zależności w gospodarce kwasowo-zasadowej	17
Kwas rujnuje zdrowie	19
Schorzenia obszaru żołądkowo-jelitowego	20
Schorzenia serca i krwioobiegu	21
Schorzenia ortopedyczne	22
Choroby skóry	24
Choroby nerek	25
Choroby nerwowe i umysłowe	26
Choroby w okresie ciąży i dzieciństwa	26
Dolegliwości nowotworowe	27
Przejściowy zanik słuchu i szumy w uszach	28
Próchnica i problematyka amalgamatowa	29
Migreny i napięciowe bóle głowy	30
Uwagi ogólne	30
Leczenie poprzez odkwaszanie	32
1. Zmiana sposobu odżywiania	32
2. Post i dieta	40

3. Kuracje oparte na wodach leczniczych	43
4. Kuracje kąpielowe	44
5. Masaże	46
6. Minerale jako uzupełnienie pożywienia	47
7. Odkwaszanie kwasem mlekowym (kwas chlebowy jako podstawa kuracji)	50
Sport a gospodarka kwasowo-zasadowa	53
Indywidualna terapia odkwaszająca	55
Samodzielne mierzenie poziomu pH	55
Reakcje lecznicze	56
Etapy odkwaszania (podstawa wszystkich opisanych kuracji)	57
Kuracja postna	59
Intensywna kuracja odkwaszająca	61
Łagodna kuracja odkwaszająca (program pięciodniowy)	62
Na później	65
Mierzenie poziomu kwasów i zasad we krwi i w moczu	67
Ogólne zalecenia, jak żyć zdrowiej	70
Pytania pacjentów	72
Quo vadis, kwaśny człowieku?	76
Spis haseł	79

