

Proč a jak užívat Tepperweinovu směs

Tepperweinova směs sestává z pěti komponent, jejichž formuli stanovil na základě svých výzkumů prof. Kurt Tepperwein.

Zde si můžete stáhnout zdarma jeho knihu o odkyselení organismu: <http://www.uloz.to/5660032/kurt-tepperwein-pryc-s-kyselosti-pdf>

Tepperweinova odkyselovací kúra by měla sloužit jako most mezi nezdravým – kyselým vnitřním prostředím lidského těla a mezi jeho zdravým, zásaditým protějškem.

Může rovněž sloužit jako podpůrný prostředek léčby při nejrůznějších onemocněních.

Cílem užívání této směsi je radikální a vnucenou změnou pH zbavit tělo metabolitů, které vznikaly mnohdy po desetiletí a to likvidací kyselého prostředí, které v těle vzniklo nesprávnými stravovacími a jinými návyky.

Tyto metabolity/usazeniny se usadily hluboko ve tkáních a je třeba je odtamtud dostat pryč. Proto je třeba do organismu dostat umělou cestou hostečné množství zásaditých látek, které tělo použije pro jejich neutralizaci.

Odkyselující směs Dr. Tepperweina navíc dodává tělu tak potřebné minerály jako vápník, hořčík a další látky, které se mu v běžné stravě nedostávají v potřebném množství.

Po likvidaci těchto usazenin je lidské tělo připraveno k tomu, aby si již samo nadále dokázalo zajistit přirozenou cestou likvidaci těchto škodlivin a to jejich přímým vylučováním močí, stolicí a ostatními orgány vylučovací soustavy. Předpokladem k tomu, aby se tak stalo je, že pacient během odkyselovací kúry bude schopen natolik změnit svůj jídelníček, že tělo bude schopno tento svůj přirozený stav acido-bazické rovnováhy samo udržet.

Nastolení acido-bazické rovnováhy je základem každé úspěšné léčby. Také je i klíčem k pevnému zdraví, zpomalení stárnutí a k dlouhověkosti.

Zásady užívání Tepperweinovy směsi:

- 1) před začátkem užívání je třeba nejdříve zjistit, zda není z nějakého důvodu **zablokováno** vylučování kyselin z těla. Pozná se to tak, že po ránu se změří pH moči. Je-li moč po ránu zásaditá, vylučování kyselin z organismu je z nějakého důvodu zablokováno. Potom je třeba tento blok odblokovat a to následovně: po dobu jednoho týdne se podává jedna vrchovatá (s kopečkem) čajová lžička směsi denně, a to hned po ránu. Po této době by se blokáda měla uvolnit a moč by měla po ránu začít vykazovat mnohem nižší hodnoty pH (tělo se začalo močí zbavovat během noci kyselinotvorných úsad). Toto ale neplatí pro makrobiotiky a ostatní, kteří se živí super zdravou (zeleninovou) stravou. Mnozí z těchto lidí budou mít pH moči i po ránu a po celý den někde okolo pH = 7 - 7,5.
- 2) Pro běžné užívání dále - většinou dopoledne, mírně vrchovatá čajová lžička a na noc plně vrchovatá čajová lžička. To jsou ale míry jen orientační, je nutné důsledně měřit pH moči, aby se její pH nedostalo mimo toleranci. Maximální pH moči by běžně nemělo překročit hranici pH = 7,5.
- 3) Je nezbytné měřit během dne několikrát (!) pH moči, aby byla naprostá kontrola kolísání jejího pH a to následovně: **po ránu má být moč kyselá, pH asi 5,5 - 6,0. Během dne, vlivem požití dopolední dávky Tepperweinovy směsi, se může její pH zvýšit k pH = 7.** Dávka odkyselující směsi je ale nejdůležitější **na noc, kdy tělo likviduje nejvíce**

kyselinotvorných úsad. V pozdní noční/brzkou ranní hodinu (tím máme na mysli dobu přibližně někdy mezi půlnocí a čtvrtou ranní) by pH moči mělo jednorázově dosáhnout pH = 7,3 - 7,5.

Ráno bude moč opět kyselá, někde mezi pH = 5,5 - 6,0.

Toto jsou ale samozřejmě pouze ideální hodnoty, kterých se snažíme dosáhnout během celého každodenního cyklu.

- 4) Je nutné mít na paměti, že kvalita a kvantita stravy a požitá tekutina mají rovněž velký vliv na pH moči a na potřebné množství odkyselující směsi k neutralizaci kyselých metabolitů. Doporučuje se zvýšit přísun **čisté pitné vody** až na 2,5-3 litry za den, přičemž se nepočítají jiné tekutiny jako čaj, minerálky, alkohol, džusy, atd.
Ty plní v těle jiné funkce než voda.
- 5) Při používání odkyselující směsi jsou vhodné pravidelné masáže svalových partií, které podporují likvidaci škodlivých usazenin v těle.
- 6) Pro měření pH se nejvíce osvědčily indikátorové papírky ALBU-PHAN, které lze zakoupit v lékárně a stojí asi 95Kč. V některých lékárnách je nutné je i objednat. Aby se papírky využily na 100 %, je vhodné je podélně rozstříhnout na dva kusy, získá se tak dvojnásobek měřících proužků za stejnou cenu.
- 7) Při měření těmito papírky při zásadité moči dochází ke zkreslení výsledků měření proteinu (je to popsáno v literatuře), proto pozor, indikátorový papírek najednou začne ukazovat při neutrální/zásadité moči, že v ní je přítomna bílkovina. **NENÍ TOMU TAK.**
- 8) Tělo reaguje na odkyselující směs s dosti velkým zpožděním, někdy 4-6 hodin, i déle!!! Proto je potřebné často měřit pH moči a s touto okolností vždy počítat.
- 9) Ti, kdo užívají s odkyselovací směsí současně Enterosgel, těm budou pravděpodobně stačit poněkud menší dávky odkyselující směsi - asi tak kávová lžička zarovnaná, 2x denně. Rovněž po ránu budou mít patrně mírně zvýšené pH, asi tak na hodnotu 6,0 - 6,5. Protože ale každý reaguje jinak, je toto nutné naprosto individuálně ověřit.
- 10) V žádném případě by pH moči nemělo nikdy přestoupit hranici pH = 8,6.
- 11) Tak, jak se budou kyselinotvorné úsady v těle odbourávat, bude klesat i spotřeba odkyselující směsi. Během jejího užívání je zároveň vhodné přejít na takovou stravu, aby v závěru mohla být tato směs z denního užívání prakticky vynechána.