

Nebudme kyselí, budme zdraví

Autorka ve své knize hledá a nachází souvislosti mezi nemocemi a překyselením organismu, které si bohužel způsobujeme nejen nevhodnou stravou, ale i stresem, v němž žijeme a negativními emocemi, které nejsme schopni vhodným způsobem zpracovat.

Kniha je psaná velmi čtivou formou a poskytuje vhled do problému i laikům, kteří se dosud s tímto velmi důležitým tématem neseťkali. Dozvíme se, které nemoci jsou způsobeny překyselením, a autorka nás také seznámí s různými dostupnými metodami odkyselení.

Pozornost je věnovaná i stravě a poměru kyselosti a zásaditosti v ní. Měli bychom přijímat převážně zásaditou potravu, nejlépe v procentuálním poměru 80:20. Bohužel je tomu jinak – někteří lidé přijímají až 90 % kyselinotvorné stravy. Důležité je ovšem nejen to, CO jíme, ale i JAK jíme...

Kniha je příjemným a důležitým průvodcem pro každého, kdo se rozhodne vědomě a informovaně udělat něco pro své zdraví.

Autorka sama prošla složitým obdobím, kdy řešila své zdravotní problémy, změnila životní styl

i přístup k životu. Vyléčila se a dnes srší energií ... V knize předává své osobní zkušenosti z procesu léčení všem, kdo o to mají zájem.