



## Kuracja zdrowotna dr Otto Horáka

Kuracja dr Otto Horáka w swojej prostocie zakłada trwałe przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej organizmu, która gwarantuje prawidłowy przebieg procesów metabolicznych.

Główną zasadą programu jest wspieranie organizmu, a nie walka z nim, aby odpowiednio odżywiony mógł samodzielnie wrócić do optymalnych parametrów funkcjonowania. Spożywając wszelkiego rodzaju produkty zarówno w postaci stałej, jak i płynnej, wprowadzamy do organizmu składniki mineralne niezbędne do utrzymania stanu równowagi kwasowo-zasadowej, która zapewnia prawidłową pracę wszystkich komórek organizmu. Proces przebiega bez uczucia głodu, gromadzenia wody w tkankach i spalania masy mięśniowej. Jest on prosty, skuteczny i bezpieczny dla zdrowia.

Jak zatem powinno przebiegać skuteczne i bezpieczne odchudzanie? Powinno ono składać się z 3 elementów: **kuracji odkwaszającej, oczyszczającej i odżywiającej organizm** oraz odpowiednio zbilansowanej diety. Równoległe z kuracją regenerującą, należy naprzemiennie stosować zbilansowany sposób odżywiania, mający na celu:

- **regulację metabolizmu:**

- stosowanie w diecie kasz (jaglonej, gryczanej, jęczmiennej), duszonych warzyw, roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzycy), wysokiej jakości olejów tłoczonych na zimno, żytniego chleba pełnoziarnistego, nasion i pestek, niewielkich ilości chudego mięsa, ryb i nabiału
- wyeliminowanie z posiłków produktów o wysokim indeksie glikemicznym: ziemniaków, wyrobów z pszenicy, białego ryżu, słodczy, olejów rafinowanych i margaryn itp.
- spalanie tkanki tłuszczowej
  - uzupełnienie odżywiania organizmu w witaminy i minerały (w tym pierwiastki śladowe) przez spożywanie specjalnych posiłków owocowo-warzywnych.

Tak przeprowadzany program odchudzania gwarantuje spadek masy ciała bez **efektu jo-jo**.

Daje także cały szereg dodatkowych korzyści **zdrowotnych**:

- **poprawę stanu zdrowia i nastroju**
- ustabilizowanie ciśnienia tętniczego krwi
- ustabilizowanie wydzielania insuliny
- ustabilizowanie poziomu glukozy we krwi
- obniżenie poziomu cholesterolu
- odbudowę masy mięśniowej
- poprawę wyglądu skóry, włosów i paznokci
- zwiększenie sprawności psychofizycznej
- uregulowanie pracy układu trawiennego
- zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób nowotworowych
- polepszenie stanu stawów

Pamiętajmy, że o skuteczności odchudzania decyduje nie tylko zmiana masy ciała, lecz przede wszystkim **zmiana składu ciała**. W związku z tym nasz program rozpoczynamy od analizy składu ciała przy użyciu analizatora bioimpedancyjnego umożliwiającego pomiar: masy ciała, BMI, poziomu tłuszczu całkowitego i tłuszczu wewnętrznego, procentowej zawartości mięśni oraz dobowego zapotrzebowania na kalorie.

Normalnie w ciągu roku możemy zrzucić bezpiecznie maksymalnie ok. 20÷30 kg masy ciała (miesięcznie więc ok. 1,5÷2,5 kg)... Czy na pewno tylko tyle? Nie, w szczególnych przypadkach może to być więcej np. przy metodzie dr Otto Horáka, kiedy organizm zaopatrywany jest we wszystkie **niezbędne substancje odżywcze** można bezpiecznie zrzucić **dużo więcej**. Nawet 3,5÷7,0 kg w ciągu miesiąca.

**Jest on polecany nie tylko osobom z nadwagą, program ten rekomendowany jest wszystkim osobom, które troszczą się o swoje zdrowie i pragną cieszyć się nim jak najdłużej.**

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem obniżonego poczucia własnej wartości, trudności ze znalezieniem pracy czy partnera. To także poważny problem zdrowotny. Badania naukowe potwierdzają, że zbędne kilogramy przyczyniają się do powstawania wielu chorób.

Czy wiedziałeś o tym, że nadwaga i otyłość sprzyjają rozwojowi:

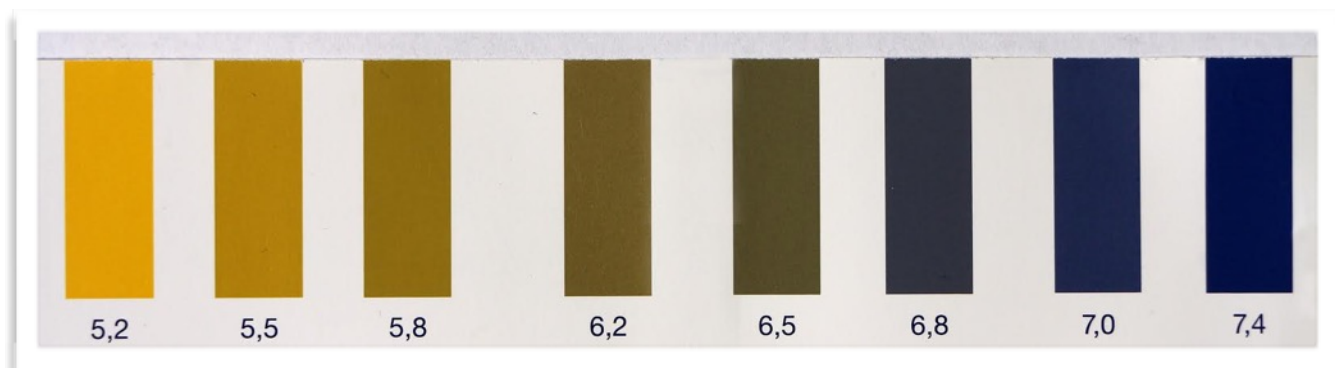
- **nadciśnienia tętniczego, zaburzeń lipidowych, miażdżycy, udaru mózgu**
- cukrzycy typu 2
- żylaków, owrzodzeń podudzi, obrzęków limfatycznych
- dny moczanowej, zwyrodnień stawów, bólów pleców
- niewydolności nerek
- kamicy żółciowej
- reflaksu przełyku
- zaburzeń oddychania
- zaburzeń miesiączkowania, zaburzeń erekcji, niepłodności, komplikacji podczas ciąży
- chorób dziąseł, skóry
- migreny, depresji, demencji starczej
- nowotworów u kobiet: jajników, macicy, sutka, pęcherzyka żółciowego
- nowotworów u mężczyzn: prostaty, pęcherza moczowego, jelita grubego
- przedwczesnej śmierci

#### CIEKAWOSTKA:

wzrost masy ciała o **10%** statystycznie skraca życie o 6-9 lat, natomiast obniżenie masy ciała o **10%** zmniejsza śmiertelność aż o **20%**,

**a z powodu:**

- nowotworów - **37%**
- cukrzycy - **44%**
- chorób sercowo-naczyniowych - **9%**



**Sprawdź swoje pH**