

## ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

Η υγιεινή διατροφή είναι το Α και το Ω της καλής μας υγείας. Γι 'αυτό το λόγο λοιπόν θα πρέπει να είναι η πρώτη μας συμβουλή που δίνουμε στους ανθρώπους που έρχονται για να δεχθούν την ρεφλεξολογία.

Ο Ιπποκράτης είχε πει: «το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου και η τροφή σου το φάρμακό σου». Σωστή, λοιπόν, υγιεινή διατροφή σημαίνει καθαρό και αλκαλοποιημένο αίμα. Μόνο έτσι ο οργανισμός είναι πιο ισορροπημένος και τα μηνύματα στα αντανακλαστικά ρεφλεξολογικά σημεία έχουν καλύτερη πρόσβαση.

Μ' αυτό τον τρόπο το αυτοθεραπευτικό αποτέλεσμα είναι ορατό πολύ γρήγορα. Ο οργανισμός χρειάζεται και αποβάλλει τέσσερα αλκαλικά προς ένα οξύ και τα αποβάλλει από τέσσερις απεκκριτικές οδούς. Αυτές είναι το δέρμα, το ουροποιητικό, το αναπνευστικό και το πεπτικό σύστημα. Είναι λοιπόν κατανοητό ότι και η διατροφή μας θα πρέπει να περιλαμβάνει περισσότερα αλκαλικά από οξέα και αν είναι δυνατόν με αυτή την αναλογία: 4 αλκαλικά προς 1 οξύ. Γιατί όταν υπάρχει αυτή η σωστή αναλογία έχουμε σωστό pH 7,5 στον οργανισμό μας, που του προσδίδει ισορροπία και ευεξία. Τα αλκαλικά λοιπόν αποβάλλονται πιο εύκολα από τον οργανισμό μας και σκοπός τους είναι να καθαρίζουν και να «ανακυκλώνουν», θα λέγαμε τον οργανισμό μας.

Τα οξέα από την άλλη, δημιουργούν τοξίνες που δεν απομακρύνονται εύκολα από τον οργανισμό μας. Οι τροφές που σχηματίζουν αλκαλικά είναι: τα λαχανικά, οι σαλάτες, τα φρέσκα φρούτα (εκτός από τα δαμάσκηνα και τα κούμαρα), τα αμύγδαλα και το γάλα (όχι σε μεγάλες ποσότητες).

Οι τροφές που σχηματίζουν οξέα είναι: ζωικές πρωτεΐνες, όπως κρέας, ψάρι, οστρακοειδή, αυγά, τυρί, πουλερικά, ξηροί καρποί (εκτός από τα αμύγδαλα), όλες οι αμυλούχες τροφές όπως δημητριακά, ψωμί, αλεύρι και γενικά όλα όσα παρασκευάζονται από αλεύρι και σάκχαρα.