



HET ALKALISCH —— Voedingsgids —— DIEET

Een visuele versie van Dr Sebi's voedingsgids



Introductie

Wat is Alkalisch?

Alles heeft een Ph waarde.

Water , planten , maar ook ons lichaam.

De ph schaal gaat van 0 tot 14:

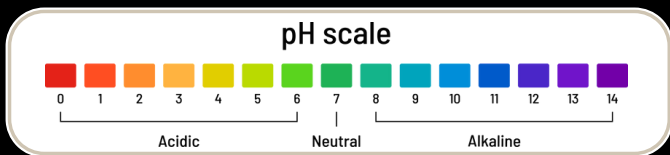
0 - 6.9 = Zuur

7 = Neutraal

7+ = Alkalisch

Het "Alkaline" of Alkalisch dieet houdt in dat je alleen voedsel tot je neemt dat van oorsprong uit de natuur komt (en dus niet uit een laboratorium)

Met een ph verhogend (Alkaliserende) werking.



Het Alkalisch Dieet

Het Alkalisch dieet is "ontworpen" door Alfredo Bouwman beter bekend als Dr Sebi.

Een natuurgeneeskundige die de medische wereld shokeerde begin jaren 80 toen hij claimde ziektes als aids, kanker , lupus en vele andere chronische ziekten te genezen door middel van een combinatie van vasten, geneeskrachtige kruiden en het Alkalisch dieet.

Hij werd aangeklaagd voor deze claims door de staat van New York en won deze zaak door meer dan 70 "patiënten" op te roepen als getuige inclusief alle medische rapporten van vóór en na zijn methodes toe gepast te hebben.

De daarop volgende jaren bouwde Dr Sebi een healing resort in zijn geboorteland Honduras genaamd "Usha Village" Waar duizenden mensen inclusief celebrities hun weg heen wisten te vinden om zichzelf te genezen van allerlei aandoeningen . omringt door natuurlijke thermo water bronnen met een ph van 9+ , En niets anders als natuurlijk voedsel met een alkaliserende werking op het menselijk lichaam(Alkaline voeding)

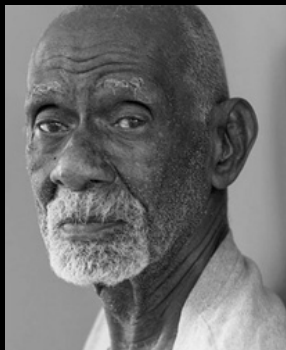
Dit was natuurlijk een grote dreiging voor de gehele farmaceutische en medische industrie.

In 2016 overleed Dr Sebi onder verdachte omstandigheden op 82 jarige leeftijd,

Maar wat hij voor ons heeft nagelaten is zijn "Nutritional Guide" oftewel voedingsgids.

Dit is een lijst met voedingsmiddelen die een alkaliserende (ph verhogende) werking hebben en uit de natuur komen dus niet mens gemaakt (GMO) zijn.

Het is een algemene lijst met voedingsmiddelen die op de meeste plekken op de wereld verkrijgbaar zijn, er bestaan dus nog veel meer "Alkaline" producten die hier niet vermeld staan maar wanneer je net de transitie maakt naar een alkalische levensstijl is het aan te raden ALLEEN te consumeren wat op deze lijst staat tot je kennis hierover verbreed is.



Dr Sebi



In dit E-Book heb ik de Dr Sebi Nutritional Guide voorzien van afbeeldingen om de minder bekende producten makkelijker te kunnen herkennen wanneer je hiernaar op zoek gaat. Ook heb ik bij elk product een aantal van de gezondheids voordelen vermeld en bij welke gezondheids klachten ze kunnen helpen.

De belangrijkste regels zijn:

- Geen Vlees , vis of zuivel
- Geen Alcohol
- Geen Bewerkte suikers
- Geen Chemische toevoegingen
- Geen GMO/Hybride soorten

Dr Sebi: "if God didnt make it, dont take it"

Op de komende pagina's volgt de voedingsgids, voor de gene die het interessant vinden heb ik aan het einde van dit ebook nog wat links naar Dr Sebi's moeilijk te vinden lectures.en wat extra tips en informatie

Kracht,Gezondheid en Geluk!

--Ital Natty

Alkalische Groenten



Klaroen

Een variëteit aan spinazie, bloed, botten, spieren, spijsvertering, ogen, huid



Chayote

Ondersteund hart, huid, bestrijdt obstipatie goed voor de schildklier en bloedarmoede



Komkommer

hydratie, diabetes, bloed, galstenen, ontlasting, acne, urineweginfecties, spieren, nieren en lever



Paardenbloem

Een variëteit aan spinazie. Bloed, botten, haar, huid, spieren, spijsvertering, ogen.



Bita Wiri

Reinigt het bloed, de longen, verlaagt het cholesterolgehalte goed voor de hersenen, bevordert gewichtsverlies, sterke botten.



Sla (Alle soorten)

(Behalve Iceberg)
Spijsvertering, longen, ogen, huid, haar, hart, botten, bloeddruk, gewicht.



Paddestoelen

(allemaal behalve Shitake)
Botten, hersenen, bloedarmoede, zenuwstelsel, gezichtsvermogen bestrijdt kanker, spieren



Avocado

Bloed, spieren, hart,
spijsvertering, huid,
haar, perfecte
babyvoeding



Rucola

Versterkt spieren,
bloedarmoede,
diabetes, prostaat,
gewichtsverlies.



Paprika

Immuunsysteem,
Haar, gewichtsverlies,
Spijsvertering,
Bloedarmoede, Elimineert
gifstoffen, Ogen



Kikkererwten

Voorkomt constipatie,
hartbotten, bloed,
gewichtsverlies, spieren,
diabetes, bloedarmoede.



Burro banaan

Hart, bloeddruk, hersenen,
spier- en botstructuur,
kracht, bloedsuikerspiegel,
spijsvertering



Izote Bloem

hart, bloed, druk,
hersen, botten,
spierkracht, zenuwen.



Nopal Cactus

Hart, Spieren,
Bloeddruk, Obesitas,
Dikke darm, Huid



Olijven

Hart, Spijsvertering,
Dikke darm, Longen,
Huid, Haar, Obesitas,
Ogen, Bloed, Artritis



Ui en Bosui

Gewicht, longen, hart,
haar, ogen, spieren,
immuunsysteem, bestrijdt
kanker, bloeddruk



Poke blad

Tonsillitis, Huid, Acne,
Bloedzuiverend,
Laxerende werking,
Artritis, Botten



Zeegroenten

helpt de prostaat,
diabetes en ondersteunen
het endocriene systeem. B12
Magnesium, Jodium tekort



Pompoen

Astma, Hart, Ogen,
Spijsvertering,
Schildklier,
Tandenbotten, Bloed,
Diabetes, Obesitas,



Courgette

Obstipatie, Lichaamsgewicht,
Huid, Jicht, Beenderen, Ogen,
Spiermassa, Antioxidant,
Eetlustregulatie



Watercress

Botten, Spijsvertering, Huid,
Bloed, Ogen, Hart,
Schildklieren, Lever,
Gewicht, Galstenen



Postelein

Ogen, huid, bloed,
botten, gewicht, verlies,
stress, kankerbestrijding,
nierstenen, hart



Tomaten

(Cherry of Roma)
Hart, astma, prostaat, botten,
stoelgang, huid,
bloedarmoede, bloeddruk



Tomatillo

Hersenen, bloeddruk,
diabetes, bestrijdt kanker,
ogen, gewichtsverlies,
hartspijnsvertering, antioxidant



Sopropo

doodt kankercellen, ontgift
lever, psoriasis, eczeem,
bloed zuiverende werking

ALKALISCHE FRUITSOORTEN



Baby banaan

Hart, sterke spieren, bloed, botten en hersenen. Potasium



Bessen

(alle soorten behalve cranberry) Hart, bloed, dikke darm, lever, huid, botten, antioxidant



Appels

Gewichtsverlies, huid, ogen, astma, diabetes, hart, hersenen, beroerte, lever, darm- en borstkanker



Kersen

Bestrijdt kanker, diabetes, jibotten, hart, ontstekingen, ontgiftig, spijsvertering, hersenen



Meloen

Kanker, ogen, gewicht, astma, bloed, huid, spijsvertering, botten, haar, helpt bij stoppen met roken.



Dadels

Constipatie, hart, energie, versterkt spieren en botten, lever



Vijgen

verhoogt libido, constipatie van de huid, diabetes, artritis, gewichtsverlies, astma, indigestie



Druiven

(Alleen met pit)
Ogen, huid, nieren, kanker, indigestie, hersenen, hart, astma, ontgiftend



Limoen

(bij voorkeur Key Lime)
Gewicht, huid, ogen, antioxidant, spijsvertering, gewrichten, bestrijdt kanker



Papaya

Huid, Ogen, Hart, Vertering, Haar, Astma, Parasieten, Artritis, Menstruatiepijn



Perzik

Gewichtsverlies, Ogen, Tanden Kanker, Haar, Nier, Huid, Geheugen, Spieren, Hart, Obstipatie



Peer

Huid, Spijsvertering, Longen, Hart, Keel, Osteoporose, Ogen, Gewichtsverlies, Diabetes



Kokosnoot

Gewichtsverlies, rimpels, spijsvertering, kanker, nierstenen, schildklieren, bloeddruk, spieren



Zuurzak

doodt kankercellen, bevordert de spijsvertering, rugpijn, eczeem, botten en bloed, bevat B12



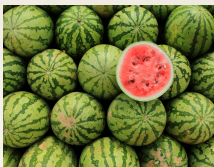
Sopropo

doodt kankercellen, ontgift lever, psoriasis, eczeem, bloed zuiverende werking



Mango

Borst, Ogen, Huid,
Longen Hersenen, Hart,
Bloedarmoede, Spijsvertering
Gewichtsverlies



Watermeloen

Spijsvertering, Celherstel,
Diureticum, Gewichtsverlies,
Sterke botten, Diabetes,
Prostaat



Sinaasappel

(bij voorkeur Seville)
Constipatie, Diabetes,
Hart, Huid, Kanker,
Gewichtsverlies



Cactusvijg

Botten, Spijsvertering, Anti-
veroudering, Tanden,
Artritis, Jicht, Constipatie,
Ogen,



Pruimen

Osteoporose, Constipatie,
Hart, Bloedarmoede,
Gewichtsverlies, Diabetes,
Antiveroudering, Staar



Tamarinde

Koorts, hart, gewrichtspijn,
constipatie, ogen, keelpijn,
huid, bloedarmoede,
darmwormen, kanker

Fruit mag ook gedroogd geconsumeerd worden, in veel winkels zijn naast dadels en vijgen ook gedroogde Mangos , Perziken , Kersen te vinden.

Dit kan in het begin enorm helpen met de behoefte aan snoep.

let bij rozijnen wel op dat het geen rozijnen zijn van pitloze druiven!

Alkalische Granen



Amaranth

Haaruitval, botten, ogen,
bloedarmoede, spiergroei,
kanker, gewicht, verlies,
goede babyvoeding



Fonio

Haaruitval, Diabetes,
Hersenen, Huid, botten en
spieren, Energie, Hart,
Bloedreiniger



Kamut

Huid, spijsvertering, energie,
lever, schildklieren, haar,
diabetes, spieren, botten,
hart



Quinoa

Sterke botten en
spieren, haar, diabetes,
hersenen, huid, energie,
hart, spijsvertering,



Rogge

Gewichtsverlies,
galstenen, bestrijdt
kanker, botten,
spijsvertering, diabetes,
hoge bloeddruk, hart



Spelt

Diabetes,
Gewichtsverlies, Haar,
Ogen, Kanker, Huid,
Spijsvertering, Astma,
Hart Galstenen, Sterke
botten



Teff

Perfect voor het
versterken van botten,
tegen kanker,
bloedarmoede,
diabetes, bestrijdt
schimmelinfectie



Wilde Rijst

Helpt de spiermassa,
gewichtsverlies, kanker,
spijsvertering,
hartveroudering, bloed

De meeste van deze granen zijn ook
te vinden in vorm van brood,
crackers, pasta etc. Let wel op
eventuele toevoegingen

Alkalische Noten en Zaden



Sesamzaad

Kanker, Haar, Huid,
Lever Hart, Astma, Groei,
Artritis, Spier Astma
Angst, Bloed, Prostaat



Walnoten

Geheugen, doodt kanker,
prostaat, hart, stress,
verbetert sperma,
gewicht, diabetes,
darmen, botten



Paranoten

Borst- en prostaatkanker,
hart, botten, hersenen,
schildklieren, huid,
constipatie, spieren



Hennepzaad

Spijsvertering, artritis, haar,
eczeem, bloedarmoede, spieren,
kanker, gewicht,
antiveroudering, hart, hersenen

Alkalische Oliën



Kokos

(Niet koken) Gladde huid, Gewichtsverlies, Haar, Spijsvertering, Schildklieren, Diabetes



Druivenpit

Huid, Diabetes, Artritis, Anti-veroudering, Kanker, Hart, Prostaat, Constipatie



Sesam

Diabetes, hart, bottenhaar, gladde huid, hart, antiveroudering, bloeddruk, angst



Hennepzaad

Hart, Haar, Huid, Nagels, Ogen, Antikanker, Hart Prostaat, Antiveroudering, Botten



Avocado

Eczeem, Diabetes, Hart, Haar, Spijsvertering, Gewicht, Antiveroudering, Tanden, Ontsteking



Olijf

(Niet koken) Haar, hart, botten Diabetes, gewichtsverlies, spijsvertering, Alzheimer Antioxidanten, anti-kanker

Kruiden en Specerijen mee te koken



Basilicum

Stress, zicht, verkoudheid, hart
Longen, tanden, nieren,
indigestie, acne Helpt bij
stoppen met roken



Oregano

Doodt darmparasieten,
kanker, artritis, astma,
bronchitis, griep, hart,
indigestie, slaapeloosheid



Kaneel(Ceylon)

Tuberculose, huid,
indigestie, hoofdpijn, lever,
gewrichtspijn, griep



Zoete Basilicum

Diabetes, artritis, pijn Kanker,
stress, astma, geheugen, consti-
patie, verkoudheid en griep,
huid, nieren



Gember

Spijvertering,
misselijkheid, pijn, botten,
migraine, spierpijn, hart,
doodt kanker, griep, astma,
bloed



Piment

Diabetes, Bloed,
Verkoudheid, Haar,
Bloedsomloop, Pijn,
Pijnstillers, Spijvertering,
Artritis, Griep



Venkelzaad

Kanker, spijsvertering,
ogen, geheugen
Menstruatieproblemen



Laurier

Lichaamsgeur, diabetes, hart, griep, stress, pijn, obstipatie, artritis, tanden, ogen



Kruidnagel

Constipatie, Longen, Acne, Stress Diabetes, Spijsvertering, Kanker, Ogen Tandpijn, Artritis



Dille

Botten, tanden, ogen, griep Aids Slaap, diabetes, slapeloosheid, adem, hartastma, indigestie



Dragon

Menstruatiekrampen, obstipatie, slapeloosheid, stress, wormen, anti veroudering, kanker



Tijm

Slaap, hartziekten, diabetes, artritis, pijn, spierdegeneratie, indigestie, parasieten



Daslook

Reinigt de darmen, maag, bloed en nieren, verlaagt de bloeddruk en cholesterol. Helpt de spijsvertering



Cayennepeper

Diabetes, bloedcirculatie, Gewichtsverlies, kanker, Huid, Pijnverlichting, spijsvertering



Uienpoeder

Gewichtsverlies, Longen, Haar, Hart, Ogen, Spieren, Immuunsysteem, Bestrijdt kanker, Bloeddruk



Habanero

Spijsvertering, Diabetes, Longen, Hart, Kanker, Artritis, Bloed, Verwijdert slijm, Gewichtsverlies



Salie

Diabetes, Verkoudheid,
Tanden, Keel, Haar,
Griep, Tanden,
Spijvertering, Astma,
Hart Anti-veroudering,
Geheugen



Annatto

Diabetes, Spijvertering,
Antioxidant,
Urineweginfecties,
Doodt parasieten,
Prostaat



Zeezout

Diabetes, Spier,
Nierkrampen, Stress,
Astma, Artritis, Jicht,
Hersenen, Schildklieren,
Gewichtsverlies

Alkalische Zoetstoffen



Dadelsuiker

Constipatie,
darmstoornissen, hart,
botten Bloedarmoede,
kanker, gewicht



Agavesiroop

Bestrijdt gonorroe,
kanker, gewichtsverlies,
botten, nieren, diabetes



Dadelsiroop

Constipatie,
darmstoornissen, hart,
botten Bloedarmoede,
kanker, gewicht

Er is van alles mogelijk met de voedingsmiddelen uit deze gids. Wees vooral creatief! Onthoud dat vallen en opstaan noodzakelijk is voor groei in de keuken. Geef nooit op. Consistentie is een van de sleutels tot succes. Als je fouten maakt, kom dan terug. Laat alkalisch voedsel je medicijn zijn en je medicijn alkalisch voedsel.

ik deel regelmatig recepten op mijn tiktok @italnatty en met mij nog veel meer mensen die dit dieet volgen. probeer de volgende zoektermen:

Alkaline recipe

Electric Food

Alkaline Vegan

Dr Sebi Approved Recipe

Dr Sebi Videos:

https://youtube.com/playlist?list=PLC9Vw2-ObLGw7PQ9i9_YsGao8eUDyqrAc&si=XwdGpU6m3uBD9yUk

Via deze verborgen afspeellijst zijn veel van Dr Sebi's lezingen te vinden welke via een google of youtube search moeilijk te vinden zijn.



waarom worden we ziek?

Slijm is wat ons ziek maakt. Het wordt in ons gecreëerd wanneer we genetisch gemodificeerd en hybride voedsel consumeren zoals ZETMEEL: verandert in koolzuur wanneer het wordt geconsumeerd. Het zorgt ervoor dat de lever verhardt en het creëert tumoren, kanker, aambeien en stenen in de galblaas en nieren. SUIKER: tast de tanden, alvleesklier, nieren en de hersenen aan. Het veroorzaakt ook constipatie en neurotisch gedrag. ZUIVEL: veroorzaakt hoge bloeddruk en cholesterol, verstopt onze slagaders en zorgt voor slechte bloedcirculatie. VLEES: veroorzaakt zweren en kanker in het darmkanaal en de maag. Het lichaam zet vlees om in urinezuur, dat de spieren van het lichaam aantast en zorgt voor slechte circulatie, hoge bloeddruk en hartaanvallen. Dit voedsel doet ons verouderen als melk in plaats van wijn. Ze veranderen in een kleverige substantie (slijm) die door ons hele systeem reist nadat ze door ons spijsverteringsstelsel zijn afgebroken. Wat we ook eten, ons lichaam zal proberen het om te zetten in bloed, maar onnatuurlijk voedsel en vlees kunnen niet worden omgezet in bloed, dus zal het lichaam het omzetten in slijm. Ons bloed zou door onze aderen moeten stromen als water, niet als modder. Het slijm bedekt onze organen en laat geen zuurstof toe om ze te bereiken. Wetenschappelijk is bewezen dat het menselijk lichaam 100 dagen zonder voedsel en 15 dagen zonder water kan leven, maar niet 5 minuten zonder zuurstof kan overleven. Fruit, groenten, natuurlijke granen en planten uit de zee zijn alkalisch. Ze bezitten alle mineralen en voedingsstoffen die we nodig hebben omdat ze door de natuur zijn gemaakt, niet door de mens. Dit voedsel helpt ons sterker en gezonder te blijven, waardoor we beter bestand zijn tegen ziektes. Ons trillingsniveau en ons begrip nemen toe, wat zorgt voor kalmte en balans in ons lichaam.



ITAL NATTY

IJZERRIJKE KRUIDEN

IJzer is het mineraal dat zuurstof naar de hersenen transporteert. Het bevat koolstof, waterstof en zuurstof (de CHO-keten). Wanneer je een ijzertekort hebt, ben je vatbaar voor allerlei ziektes. IJzer is de bougie van het menselijk lichaam en het is het enige mineraal op de planeet dat magnetisch is. Omdat ijzer magnetisch is, heeft het de neiging andere mineralen aan te trekken. Het trekt magnesium, zink, goud, calcium, fosfor, enz. aan. Dus, wanneer je ijzer inneemt, neem je alle andere mineralen in een evenwichtige verhouding. IJzer lost ook ontstekingen op, wat betekent dat het tumoren kan doen krimpen en uiteindelijk verwijderen. Bloedarmoede en diabetes zijn niet de enige ziektes die een gebrek aan ijzer kunnen veroorzaken. Een gebrek aan ijzer kan tot wel 40 verschillende ziektes veroorzaken.

Het immuunsysteem beschermt ons tegen alle ziektes en ijzer voedt het. Er gaat geen zuurstof naar de hersenen wanneer ijzer laag is, wat je denkvermogen ondermijnt. Zonder ijzer krijgen we op jonge leeftijd rimpels, kunnen we niet meer rechtop lopen en hebben we de neiging te wankelen. Verminder ongezond voedsel. Drink alkalische kruiden (essentieel). Bereid jezelf voor op een vastenperiode (Fruitvasten, saladevasten, smoothie vasten). Daarna overstappen op een alkalisch dieet/leefstijl. De overgang kan maanden en zelfs jaren duren. Maar het komt allemaal neer op je DISCIPLINE & ZELFLIEFDE. Het is geen wedstrijd. Geduld is je enige vriend. DEZE KRUIDEN ZIJN ESSENTIEEL VOOR HET HERSTELLEN VAN JE IMMUUNSYSTEEM & VOORTPLANTINGSORGANEN & VOORAL IJZER. Drink ze als thee. Ze bevatten grote hoeveelheden IJZERFLUORIDE en andere essentiële mineralen.

Seamoss is ook essentieel voor algeheel welzijn. IJzer is iets dat we altijd moeten drinken. Niet alleen omdat we ziek zijn. Het onderhoudt het hele lichaam. Binnen en buiten.

IJzerkruiden: Kalawalla, Cancansa, Guaco, Vlierbes, Cardo Santo, Contribo, Anamu, Bugleweed, Gobernadora, Gele Wederik Wortel, Cocolmeca Schors, Kliswortel, Blauwe Verbena, Brandnetelwortel, Sarsaparillawortel, Rode Klaver, Quassia.

IJzerrijke Bladgroenten: Melganzenvoet, Waterkers, Brandnetel, Callaloo, Postelein, Paardebloemblad, Chipilin, Rucola.

IJzerrijke Granen & Voedsel: Fonio, Wilde Rijst, Bluggoe Banaan, Bramen, Zwarte Kikkererwten.



Morgen is niet beloofd neem actie nu het kan

Je lichaam zorgt voor kinderen, je lichaam bestuurt de auto, je lichaam draagt de kleding en je lichaam kookt het eten. Je lichaam zorgt ervoor dat je alles kunt doen wat je leuk vindt en wat je niet leuk vindt. Zorg er dus goed voor. Je kunt niet voor je dierbaren zorgen vanuit een ziekenhuisbed, noch vanuit het graf. Bedenk: als je de toekomst niet kunt voorspellen en het verleden niet kunt veranderen, waarom zou je je dan druk maken over de toekomst en spijt hebben van het verleden? Leef in het nu. Niemand heeft het eeuwige leven, wat we wel in de hand hebben is de kwaliteit van het leven



Gezondheid komt niet zonder moeite of inspanning. Er is geen magische pil of instant gebed dat het zal produceren.

Als je leeft volgens de wetten van de natuur, dan zal goede gezondheid en gemoedsrust van jou zijn.

Maar als je onzorgvuldig wordt en je gezondheid verwaarloost, kunnen ziekte en dood ook van jou zijn.

Velen hebben hun gezondheid systematisch verwoest met slechte levensstijlen, een slecht dieet, drugs en gebrek aan discipline.

Ongeacht je conditie, het is nooit te laat. Begin nu met de basis door lichaam en geest te voeden door te vasten, schoon water te drinken en alkalisch voedsel te eten.

Verantwoordelijkheid nemen voor je daden is de sleutel tot succes.

De keuze is aan jou. Jij hebt de kracht om je leven te veranderen.

De waarheid heeft geen gelovigen nodig. Waarheid is Waarheid met of zonder onze acceptatie. Je kunt al het geld van de wereld hebben, maar zonder je gezondheid kun je geen cent uitgeven. Je kunt de beste moeder of vader van de wereld zijn, maar zonder je gezondheid kun je niet van het leven genieten met je familie. Je kunt de meest intelligente persoon ter wereld zijn, maar als je niet weet wat je wel en niet in je mond moet stoppen, dan is intelligentie irrelevant. Een pijnloos leven leiden is beter dan een pijnlijk leven. Gezondheid kan niet worden gekocht. Het is een geschenk dat je jezelf geeft.

Je dierbaren hebben je nodig. Zonder je gezondheid ben je nutteloos voor hen, dus wees niet egoïstisch. Zorg voor jezelf, zodat je kunt zorgen voor degenen om wie je geeft. En voor alle ouders en voogden, vooral moeders, zodra je verandert, kan het hele gezin ook veranderen. Onthoud, je kunt gezondheid niet in een fles kopen. Het wordt gevonden met discipline, educatie, toewijding en liefde voor jezelf. De weg die we nemen naar goede gezondheid zal niet zo gemakkelijk zijn als de weg die we namen naar slechte gezondheid.

ik wenst je het beste op je gezondheidsreis. Langzame stappen zijn beter dan geen stappen.

Kracht, Liefde, en Gezondheid.

-Ital Natty



Wat we moeten begrijpen is dat er een grote schending van de natuurwetten heeft plaatsgevonden en veel planten niet meer zijn hoe ze oorspronkelijk in elkaar zaten. Tegenwoordig heeft de mensheid iets aan de schepping toegevoegd en zij hebben bijna iedereen in de wereld ervan overtuigd dat zijn creaties altijd deel hebben uitgemaakt van de kosmische ordening, maar dat zij dat niet zijn. Ze doen eigenlijk meer kwaad dan goed. Dr. Sebi heeft de voedingsgids samengesteld door voedingsmiddelen te selecteren die affiniteit hebben met het menselijk lichaam en breed toegankelijk zijn voor de meerderheid van de mensen op onze planeet. Het is duidelijk dat er veel meer alkalische voedingsmiddelen op de planeet zijn, maar sommige zijn moeilijk te verkrijgen en veel onbekend. Maar hoe weet een individu of een plant alkalisch of zuur is? De plant zou een pH-test in een laboratorium moeten ondergaan. Dit zal het exacte niveau van alkaliteit bepalen, welke mineralen ze bevatten en hoeveel elektronen per atoom ze bezitten. Je moet ook weten welk mineraal bij welk orgaan hoort, zodat je nauwkeurig kunt genezen.



www.italnatty.nl