

HiPPOKRATIN je výsledkom prelomového výskumu biologických vlastností proteinových komplexov prvkov vzácnych zemín a prvkov zo skupiny drahých a platinových kovov.

HiPPOKRATIN odstraňuje skutočnú príčinu choroby, ale účinkuje relatívne pomaly, preto pri prudkých akútnych chorobách (napr. infekčné choroby) a iných závažných ochoreniach, kde hrozí časová tieseň, je možné používať HiPPOKRATIN iba ako doplnkovú liečbu a prvotné liečebné zásahy je nutné vykonať klasickým farmakologickým alebo chirurgickým postupom, tak isto je dobré urýchliť účinok prípravku HiPPOKRATIN dodržiavaním uvedených zásad.

## Základné zásady správnej životosprávy:

1/ každú potravu dobre rozžujeme na jemnú kašu, až potom prehltneme, po prehltnutí môžeme zapíť nápojom, podstatné je to aby potrava bola jemne rozžutá, nie to či zapíjame alebo nie.

2/ zásadne nekonzumujeme alebo aspoň výrazne obmedzíme konzumáciu "umelých" sladkostí (cukríky, čokoláda a pod.), všetky cukrovinky s umelým, neprirodzeným obsahom sacharózy masívne devastujú mnohé parametre prirodzenej metabolickej rovnováhy, ak už konzumovať sladkosti tak potom je lepšie použiť napr. : keksy s obsahom vlákniny, medové pečivo, müsli, sušené ovocie a pod.

Úplný nezmysel, hraničiaci s infantilitou, je poskytovanie "umelých" sladkostí deťom, týmto pomýleným konaním deťom výrazne oslabujeme imunitu a vytvárame v deťoch zárodok vážnych chorôb a problémov.

3/ dodržiujeme pravidlo konzumovať denne orientačne aspoň 1 ks nejakého ovocia alebo zeleniny (napr. jablko, papriku, hrušku, rajčinu, kaleráb, uhorku, broskyňu, marhuľu, kvasenú kapustu a pod.), ak máme pocit, že v niektorý deň bolo toho ovocia alebo zeleniny málo, tak neváhame a potravu v tento deň obohatíme o tabletky vitamínu C alebo tabletky nejakého multivitamínu a pod. (vždy zajať jedlom a zapíť, nikdy nie na lačno).

Konzumujeme denne obilnú vlákninu (celozrnný chleba, celozrnné pečivo, otruby a pod.) a najmä často konzumujeme ovsenné vločky

(ovsenné vločky zaliat' slanou vriacou vodou, pridať olivový olej a osladiť medom - má to zaujímavú a príjemnú chuť). Občas skonzumujeme čerstvé surové vajíčko, pomýlené ilúzie o tom, že nám uškodí cholesterol, nezodpovedajú realite. Dodržiujeme aj ďalšie všeobecne známe pravidlá správneho stravovania: pestrá strava, mlieko a mliečne výrobky, ľahkostráviteľné hydiny mäso, jedlo konzumovať radšej častejšie, ale v menších dávkach, nejesť pred spaním atď.

4/ počúvame svoje zmysly a pijeme dostatok tekutín, nedostatok ale aj prebytok tekutín devastuje prirodzenú metabolickú rovnováhu, zásadne nepijeme umelé sladené nápoje, ak už to má byť niečo sladké, tak potom radšej nejaký 100% džús riedený vodou alebo minerálkou a pod., vhodné sú aj rôzne bylinkové čaje sladené medom alebo javorovým sirupom a pod., v horúcich dňoch je veľmi vhodné pivo, najlepšie nealkoholické.

Počúvame svoje zmysly a dbáme na dostatočný prísun soli (chlorid sodný) a ďalších základných živín a minerálnych látok.

V horúcich dňoch sú veľmi vhodné slané olivy, slané uhorky a pod., ostávajúci slaný nálev nevylejeme, ale vypijeme ho, rôzne takéto nálevy-výluhy majú niekedy väčšiu nutričnú hodnotu ako samotná zelenina, z ktorej tento nálev pochádza. Individuálne rozdiely v potrebnom množstve soli, vody ale aj iných základných živín sú obrovské.

Aktívny jedinec, ktorý ťažko fyzicky pracuje alebo je výkonný športovec, má takú vysokú spotrebu týchto základných zložiek ale aj iných živín, že toto množstvo môže v niektorých prípadoch prevyšovať spotrebu iného neaktívneho jedinca až o niekoľko rádov (10 až 100 násobne).

Preto sú rôzne povrchné odporúčenia niektorých predstaviteľov laickej alebo odbornej verejnosti, ktorí nerozumejú mechanizmom, o ktorých hovoria, veľmi škodlivé a nebezpečné.

Akékoľvek "vodné terapie", "neslané diety" a podobné hlúposti, ktoré plošne určujú koľko jedinec má alebo nemá denne niečoho vypíť alebo zjesť bez ohľadu na skutočné potreby jeho tela sú nezmyselné, prirodzenú metabolickú rovnováhu ľudského tela poškodzuje akýkoľvek nedostatok ale aj prebytok vody, soli, stopových prvkov, ultrastopových prvkov a ostatných živín.

5/ nepočúvame svoje zmysly (,ak nám to chutí, pretože v tomto prípade "diabol" klame naše zmysly), ak sa jedná o alkohol, cigarety, "umelé" sladkosti, kávu, marihuanu a pod.

6/ dodržiujeme pravidlo: dostatočná a pravidelná telesná aktivita každý deň (primerane veku a fyzickým možnostiam). Často dostatočne pokryje potreby nenáročného jedinca i zopár takých drobností ako napr.: nepoužívanie výťahu ale používanie schodov, pešia cesta na nákupy, pravidelná prechádzka v parku, práca v záhradke a pod.

7/ dodržiujeme čistotu ale nie sterilitu, čistota je prospešná, sterilita je škodlivá, sterilita ničí naše symbiotické mikroorganizmy, bez ktorých ľudské telo nedokáže dobre fungovať, ak reálne nehrozí nejaká nevládnuteľná infekcia, tak v domácnosti zásadne nepoužívame dezinfekčné prípravky, dezinfekčné mydlo, dezinfekčné krémy na ruky a pod.