

Jeste li kiseli?

CaliNews Siječanj 2009. • #16.

Tema zakiseljavanja tijela danas doživljava pravi procvat. No, upravo je velik protok informacija često uzrok i velikog broja krivih podataka. Stoga je podjednako važno da prave informacije dođu do ljudi, jer nam jedino poznavanje pravih informacija može pomoći u uspješnoj borbi protiv ovog fenomena.



Stanice ljudskog tijela mogu pravilno funkcionirati samo unutar određenih pH vrijednosti. Srećom, te se vrijednosti gotovo ne mijenjaju, jer tijelo posjeduje nekoliko mehanizama koji mu pomažu održati ravnotežu i spriječiti ekstremne promjene tih vrijednosti. Takvi mehanizmi su disanje, tzv. puferski sustavi u tjelesnim tekućinama i selekcija vodikovih iona u bubrezima, tijekom koje se promjene izazvane kemijskim reakcijama uravnotežuju odabirom više alkalnog ili više kiselog urina. Ukoliko se, iz bilo kojeg razloga, ravnotežno stanje pH vrijednosti naruši, to će se odraziti na rad organizma te dolazi do acidoze (zakiseljavanja) ili alkaloze (alkalizacije). Ljudski organizam može duže vrijeme kompenzirati takvo stanje, ali ono teško opterećuje njegov rad. Zakiseljavanje u početku nema vidljivih simptoma zbog samokompencijacije, stoga niti mi sami niti liječnik kroz duži period nećemo uočiti taj problem.

Nažalost, ljudi su danas skloni pretjeranom zakiseljavanju. Zahvaljujući prehrambenim navikama, ljudi danas preferiraju hranu koja zakiseljava. Suprotno uvriježenom mišljenju, zakiseljavanje ne uzrokuje kisela hrana, već hrana koja stvara dodatne kiseline u procesu razgradnje. To su različite vrste mesa, sira, jaja, masnoće, mekani kruh, slatkiši, tjestenine, leguminoze, većina grickalica (poput čokolade i keksa), gazirana pića i neki proizvodi koji mogu izazvati ovisnost (alkohol, kava).

Možete li izračunati koliko ste takve hrane konzumirali samo prošli tjedan?

Iako neodgovarajuća prehrana predstavlja najčešći čimbenik zakiseljavanja, vrlo je važan i stil života. Pušenje (smog!) ima snažan učinak zakiseljavanja, baš kao i neodgovarajuće, ali vrlo popularne dijete i stalan stres. Važno je spomenuti i tjelovježbu, jer čimbenik zakiseljavanja nije samo nedostatak vježbanja, već i pretjerano vježbanje, kao i neredovito vježbanje. To se objašnjava stvaranjem mliječne kiseline u mišićima, zbog nedostatka kisika, što se manifestira kao naprezanje mišića. Na sličan način mogu djelovati i određeni lijekovi.



Kako bi tijelo kompenziralo pretjerano zakiseljavanje, koristi svoje osnovne građevne materijale, od kojih je najvažniji kalcij koji tijelo povlači iz kostiju(!). Vidljivi su i određeni fizički simptomi poput:

- stalnog umora, iscrpljenosti, bezvoljnosti;
- izmorenosti, depresije;
- osjetljivosti na stres;
- smanjene moći koncentracije, smanjene sposobnosti;
- smanjene otpornosti na bolesti itd.

Ovi su fenomeni dobro poznati većini ljudi. Njihov se uzrok može jednostavno riješiti promjenom stila života! Puno toga možemo sami učiniti za postizanje i održavanje prave kiselo-bazne ravnoteže. Osnovno je da povećamo konzumiranje namirnica koje alkaliziraju (jogurt i ostali fermentirani mliječni proizvodi, povrće (osim leguminoza), krumpir, češnjak, kukuruzna krupica, pšenične klice, voće (jabuke, grožđe, datule, limun, kokos, avokado, grejp, badem itd.) Potrebna je i redovita umjerena tjelovježba, kao i primjenjivanje tehnika za svladavanje stresa.

Izdvajamo nekoliko naših proizvoda koji mogu pomoći u alkalizaciji organizma. Prije svega tu je tekući Klorofil čiji aktivni sastojak klorofilin pomaže alkalizaciji, ali u uklanjanju toksina iz organizma. Tu je i Ocean 21 čije bogatstvo biljnih sastojaka i minerala osigurava alkalizacijski i detoksikacijski efekat. Treći proizvod je Aquarion, filter i ionizator vode najnovije generacije koji ima jedinstveno djelovanje: odvajanje alkalne od kisele vode! Svakodnevnom konzumacijom 1-3 l alkalne vode, umjesto obične ili izvorske, zadovoljiti možemo ne samo dnevne potrebe za tekućinom, nego i potrebu za održavanjem pH ravnoteže!

Szabina Pál

Informacije, učlanjenje i narudžbe na: www.vitamini-hr.com

098/359-482, 091/47-44-777

info@calivita-hr.com