



# Alkalinizacja

## - cud czy zdrowy styl życia?

**Zakwaszenie, alkalinizacja...** Obecnie często słyszymy i używamy tych terminów, ale czy naprawdę wiemy, o co w tym wszystkim chodzi? Nowoczesny trend? Czy szybka zmiana stylu życia?

### ▷ Co warto wiedzieć na temat zakwaszenia?

Powszechnie wiadomo, że idealne pH skóry wynosi 5,5. Z tego powodu wiele osób sądzi, że jest to normalna wartość pH. Jednak „pH 5,5” nie oznacza odczynu obojętnego, tylko kwaśny, który jest niezbędny do skutecznej ochrony skóry przed mikroorganizmami. Czysta woda ma odczyn obojętny (pH 7), niższe wartości pH oznaczają odczyn kwaśny, podczas gdy wyższe zasadowy. W warunkach fizjologicznych krew jest lekko zasadowa (pH 7,35-7,45). O kwasicy możemy mówić, gdy wartość pH krwi spada poniżej 7,35. W przypadku niektórych chorób (np. cukrzyca, nowotworów, otyłości) istnieje zwiększone ryzyko wystąpienia zaburzeń wartości pH. W takiej sytuacji niezbędna jest ocena stopnia zakwaszenia, a następnie zastosowanie odpowiednich zmian.

### ▷ Jakie są przyczyny zakwaszenia?

Wiele produktów przemiany materii to kwasy, dlatego nawet w warunkach fizjologicznych istnieje tendencja do zakwaszania organizmu. Utrzymywanie pH w prawidłowym zakresie jest możliwe tylko dzięki sprawnemu funkcjonowaniu licznych mechanizmów neutralizujących i usuwających szkodliwe produkty metaboliczne z organizmu (podczas procesów odtruwania, oddychania, ruchu). Współczesne tempo życia i sposób odżywiania sprawia, że obecnie organizm ludzki musi uporać się z większą ilością kwaśnych produktów przemiany materii. Rafinowany cukier, konserwanty, żywność typu fast-food, napoje gazowane, kawa i alkohol w połączeniu ze stresującym i siedzącym trybem życia mogą sprzyjać zakwaszeniu.

### ▷ Co możemy zrobić?

Nie należy się zbyt martwić. Zakwaszeniu organizmu można w łatwy sposób zapobiegać. Po pierwsze, spróbujmy prowadzić zdrowy tryb

życia! Zaczijmy stosować właściwą dietę. Dobrze byłoby rzucić lub przynajmniej ograniczyć niektóre ze swoich szkodliwych nawyków. Ćwiczmy minimum dwa razy w tygodniu.

### ▷ Podstawy diety alkalinizującej

Warto spożywać produkty zasadowotwórcze. Zamiast raczyć się jakimiś napojami lub używkami, pijmy alkaliczną wodę jonizowaną z urzędzenia **Aquarion!** Żywność alkalinizująca to taka, która jest bogata w potas, sód, magnez, wapń, składniki neutralizujące kwaśne produkty przemiany materii. Należy do niej większość owoców i warzyw. Najbardziej zakwaszającymi produktami są m.in.: mięso, drób, ryby, sery, makarony, kasza jęczmienna, ziemniaki. Nie należy również zapominać o produktach bogatych w kwas fosforowy, bardzo rozpowszechnionych w dzisiejszej diecie. Fosforany poprawiają konsystencję serów żółtych, topionych, spulchniają wyroby cukiernicze. Są także stosowane do uszlachetniania wędlin, „gorących kubków”, płatków śniadaniowych, budyniów, deserów, chipsów, kawy rozpuszczalnej oraz napojów gazowanych i bezalkoholowych. Korzystny wpływ diety zasadowotwórczej można wspomóc, stosując preparaty zawierające „zieloną żywność” lub składniki mineralne m.in.: wapń, sód, potas, magnez. Produkt **Green Care** w postaci tabletek zawiera **lucernę siewną** o silnych właściwościach

alkalinizujących. Preparat **Spirulina Chlorella PLUS\*** – ulepszona formuła **Spirulina Max** – oprócz cennych alg został wzbogacony dodatkami **trawy pszenicznej, lucerny siewnej** i **opatentowanej mieszanki**, zawierającej cenne, „zielone” składniki. **Ocean 21\*** zawiera ponad 200 wartościowych składników, mających korzystny wpływ na organizm (m.in. 8 rodzajów alg morskich). **Power Mins, MagneZi B6** i **Strong Bones PLUS** to cenne źródło składników mineralnych, niezbędnych do neutralizacji kwaśnych produktów przemiany materii.

CVI Europa



Warto pamiętać, że nadmierna alkalinizacja również nie jest idealna dla organizmu. Spróbujmy zachować równowagę!

Jeśli będziemy podążać za powyższymi radami, to zrobiliśmy pierwszy krok w kierunku właściwego i zdrowego stylu życia. Może to korzystnie wpłynąć nie tylko na naszą sprawność fizyczną, ale także na poprawę ogólnego samopoczucia!

\* Produkty dostępne w ofercie globalnej.

Pismienictwo:

1. Dr. Tamás Kőszegi: Acid-alkaline balance and diet July 2001

2. Dr. József Tamás: Acid-alkaline balance in complementary medical practice