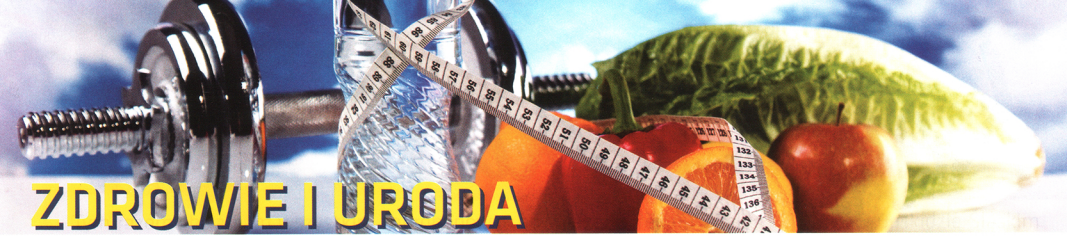

ZDROWIE I URODA

ODKWASZANIE – KTO I KIEDY POWINIEN TO ZROBIĆ

Równowaga kwasowo-zasadowa to stan organizmu, w czasie którego kwasy w stosunku do zasad są w ściśle ustalonych proporcjach. Brak tej równowagi zaburza biochemię całego ustroju. Oznacza to, że jeżeli organizm źle funkcjonuje już na poziomie komórkowym to skutki mogą być bardzo poważne. Zakwaszenie, czyli nadmiar kwasów, sprzyja rozwojowi drożdży, grzybów, pasożytów, bakterii chorobotwórczych, wirusów i nowotworów.

Pomyślmy, czy życie nie byłoby piękniejsze gdybyśmy nigdy nie obserwowali u siebie takich objawów, jak bóle i zawroty głowy, zgaga, zmiany skórne, częste infekcje, poczucie ciągłego zmęczenia, bóle stawów, opuchnięte nogi, nieprzyjemna woń ciała, ciemne kręgi pod oczami, uderzenia krwi do głowy, zaparcia i wzdęcia. A to tylko pierwsze symptomy zakwaszenia naszego ciała. Które z nich wystąpią u nas, zależy od indywidualnych niedoborów związków zasadowych. Długo utrzymujący się stan zakwaszenia organizmu wywołuje wiele stanów chorobowych, jak: alergie, astma, cellulit, grzybice, kamica nerkowa, nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, nadwaga, napady wilczego głodu, łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, nowotwory, artrozy, osteoporoza, paradontoza, choroba reumatyczna, dna moczanowa, trądzik pospolity, trądzik różowaty i wiele innych.

Najprostszą metodą sprawdzenia stopnia zakwaszenia naszego organizmu jest badanie odczynu moczu – pH. Określa ono stężenie zawartych w nim wolnych jonów wodorowych, które pochodzą od wydalanych przez nerki kwasów organicznych i nieorganicznych.

Skąd się biorą kwasy?

Żyjemy w czasach, kiedy produkty kwasotwórcze są dostępne na wyciągnięcie ręki. Tak więc główną przyczyną jest zły sposób odżywiania się, stosowanie monodiet i głodówek. Zbyt często sięgamy po cukier, białą mąkę i biały ryż. Nie służy nam również nadmiar białka zwierzęcego (mięso, nabiał), tłuszczu zwierzęcego i tłuszczu roślinnego rafinowanego. Czołowymi sprzymierzeńcami zakwaszenia są: kawa, czarna herbata, cola. Zakwasza również alkohol i nikotyna.

Stres, fizyczne przemęczenie i nadmierna ilość farmaceutyków, zwłaszcza bogatych w kwas acetylosalicylowy, to kolejne ich źródło. Produktem reakcji chemicznych, jakie zachodzą w czasie stresu jest kwas chlorowodorowy, tak więc stres potrafi nas zakwasić nawet jeśli jest jedynym czynnikiem kwasotwórczym. Wysiłek fizyczny który jest konieczny dla utrzymywania odpowiedniej masy mięśniowej powoduje produkcję kwasu mlekowego i wypłukiwanie z organizmu drogocennych minerałów. Oczywiście, nie należy z tego powodu rezygnować ze sportu, ale koniecznie uzupełniać elektrolity i mikroelementy.

Niedostateczne nawodnienie organizmu sprzyja zagęszczeniu kwasów i zaburza prawidłową gospodarkę wodną w organizmie. Należy zatem pamiętać, że dziennie powinniśmy wypijać 0,3 l wody niegazowanej nisko zmineralizowanej na każde 10 kilogramów naszego ciała.

Jak się bronić?

Produktami neutralizującymi kwasy są zasady. Znajdziemy je w kaszach (kasza jaglana), warzywach, owocach (cytryna) i wodzie alkalicznej. Należy jednak pamiętać, że o ile łatwo jest utrzymać równowagę kwasowo-zasadową prowadząc zdrowy styl życia, o tyle przywrócenie równowagi nie jest już takie proste. Warzywa i owoce z roku na rok posiadają coraz mniej wartości odżywczych z powodu mechanizacji i chemizacji rolnictwa, genetycznej modyfikacji roślin i wyjałowieniu gleb (brak płodozmianu, pestycydy, kwaśne deszcze). Równowagę utrzymujemy spożywając 80% produktów zasadowych i 20% produktów kwasowych. Jeżeli odwrócimy te proporcje, to nie będziemy w stanie przywrócić równowagi sięgając po związki zasadowe pochodzące jedynie z pożywienia. Wtedy musimy zastosować tzw. superfood, czyli pożywienie o wyjątkowo wysokiej koncentracji związków zasadowych i minerałów pochodzenia roślinnego. Ilość spożywanego superfood powinna być każdego dnia dobrana do indywidualnych potrzeb naszego organizmu.

Jak to sprawdzić?

Codziennie rano, samodzielnie w domu, za pomocą pasków lakmusowych badamy pH moczu. W zależności od jego wartości wskazującej na moc zakwaszenia odpowiednio dawkujemy superfood. W ten sam sposób kontrolujemy zarazem skuteczność podjętych działań odkwaszających nasz organizm. Pamiętajmy, że aby odkwaszanie zadziałało, należy podejść do sprawy kompleksowo, nie pomijając żadnego z elementów: oczyszczenia organizmu z toksyn (układ krwionośny, wątroba, nerki), odbudowy właściwej flory bakteryjnej jelit (probiotyki z otoczką kwasoodporną), zmiany sposobu odżywiania, wprowadzenia superfood i ruchu.

VITARS GABINETY

mgr Anna Łodzińska - Gabinety VITARS