

**Tema o kojoj se malo zna u javnosti a većina bolesti počinje baš ovim disbalansom
Lužnato-kisela uravnoteženost organizma**

Zdravlje i bolest ovise o biološko-fiziološko-kemijskoj ravnoteži koja ima ulogu važnoga regulacijskog mehanizma u svim tjelesnim funkcijama. Poremećaj tih funkcija je mjerljiv i služi kao pokazatelj da smo ušli u stanje bolesti. Prvo očitovanje je pomak prema kiselosti. Bilo koja terapija mora početi oslobađanjem od kiselina, odnosno, pomakom stanja ka dobrom pH cijelog organizma. To prvenstveno podrazumijeva promjenu životnih navika u prehrani i uzimanje namirnica koje organizmu daju potrebnu lužnatost.

Koja je to "dobra pH vrijednost"

Pravilan odnos kiseline i lužine u tijelu iznimno je važan za zdravlje. Nema organa, čak niti pojedinačne stanice u tijelu koji ne mogu biti oštećeni ili potpuno uništeni zbog povećane kiselosti organizma. Međutim, u organizmu postoji samoregulacija koja nastoji održavati koncentraciju kiselosti krvi na pH 7,4. Što, na žalost, pogrešnom prehranom često poremetimo i uzrokuje povećanje kiselosti. Višak kiseline se manje ili više nakuplja na različitim mjestima, a to se najčešće očituje bolnim naslagama na vezivnom tkivu, na kome je već nakupljen višak soli. To mogu biti znaci kroničnog oštećenja i uzrok mnogih zdravstvenih tegoba. Prema istraživanjima, velika lužnatost u krvi sprečava nastajanje i razvijanje **rak_a**. Istraživanja govore da se **rak** ne može razvijati u lužnatoj sredini, nego isključivo u kiseloj. To nadalje znači da bi pH krvi trebalo održavati što višim. Inače, pH 7,0 je oznaka za neutralno, a naše je tijelo zahtjeva blagi pomak ka lužnatom, tj. pH od 7,4. Omjer lužnato : kiselo za održavanje zdravlja i izbjegavanje bolesnog stanja, trebao bi biti 75% "lužnate hrane" i 25% "kisele hrane" tijekom dana. Zato je vrlo bitno da se upoznamo s namirnicama koje uzrokuju jedno ili drugo stanje i da promjenom prehrane pomognemo organizmu da uspostavi kiselo-lužnatu ravnotežu.

Što može uzrokovati pojavu lošeg pH – kiselosti?

- meso
- zagađen okoliš-zrak
- kisele kiše koje potiskuju minerale (Magnezij i sl.) u niže slojeve tla
- loše rezanje i termička obrada hrane
- nedovoljno pijenje tekućine (voda, voćni i povrtni čaj, svež sok i sl.)
- alkohol, pušenje, droga i sl.
- premalo kretanja i vježbe, stres
- vanjski čimbenici koji dovode do demineralizacije organizma – visoke temperature i pretjerano znojenje
- uzimanje lijekova, posebice salicilata, koji su sastavni dio svih analgetika

Najbitniji unutarnji faktori koji vode organizam u kiselost:

- pogrešno konzumiranje hrane, brzo gutanje s puno progutanog zraka
- probavne tegobe, nadutost, plinovi kao posljedica pogrešnog načina konzumiranja hrane i

pogrešnog izbora namirnica

- kronične bubrežne tegobe
- dijabetes melitus
- upale – povišena tjelesna temperatura
- nedostatak kisika (ne prozračeno životno okruženje i sl.)
- neuravnotežen srčano krvožilni sustav (tlak, holesterol itd)

Poremećena lužnato - kisela ravnoteža može uzrokovati:

- tegobe lokomotornog sustava: bolna leđa, osteoporoza, reumatske tegobe
- tegobe probavnog sustava: gastritis, crijevne upale, grčeve, poremećenu crijevnu floru
- kronični umor, pospanost, nedostatak energije
- depresivnost, pretjeranu živčanost
- bolesti srca i krvožilnog sustava, niski tlak, srčane aritmije
- glavobolju, migrenu
- karijes, paradentozu
- bubrežni disbalans
- giht (ulog)
- smanjenje izdržljivosti i krutost mišića
- nizak prag boli – nepodnošljivost boli

Što možete učiniti za sebe, ukoliko je kod Vas ustanovljena kiselost organizma? Neophodno je što prije učiniti nešto na neutralizaciji kiselosti. Na običnu prehladu, tijelo reagira hiperprodukcijom kiselina, što je kod žena još više izraženo za vrijeme menstrualnog ciklusa. Šećer je poznati kradljivac lužina jer, prilikom razgradnje u organizmu, troši znatne količine kalcija, stoga, svi koji se teško odriču slastica često boluju od nedostataka kalcija.

Preopterećenost kiselinama, organizam neutralizira trošenjem minerala kao što su kalcij, magnezij, kalij, željezo, cink i drugi. Pri tom, važnu ulogu ima kalcij pohranjen u zubima i kostima jer predstavlja najveću zalihu minerala. Za probleme loših zuba i pojavu karijesa češći je "krivac" višak kiselina i nedostatak lužina nego zadržavanje bakterija u prostoru između zubi.

Probavni sustav je složeni mehanizam, s nizom kemijskih reakcija koje se smjenjuju i u kojima kiseline imaju vrlo važnu ulogu. Kiseline u organizam dopijevaju hranom ali, određene kiseline proizvode se i u samom organizmu a proizvode ih jetra, gušterača i želudac. Za dobru probavu, za izlučivanje štetnih i tvari bez fermentacije i nadutosti, želučani i crijevni sadržaj trebaju imati uravnoteženu pH vrijednost. Rješenje je jednostavno: treba smanjiti uporabu namirnica koje izazivaju kiselost a najčešće nisu same kiselog okusa, u korist lužnatih, koje odlično pogoduju probavnom sustavu a po okusu mogu biti i kisele (limun, na primjer). Dobrodošla pomoć će biti i svakodnevna uporaba alkalne vode dobijene procesom ionizacije.

Koju hranu jesti, a koju izbjegavati

Hrana koja potiče lužnatost	Hrana koja potiče kiselost
Sve svježije voće	ALKOHOL!!!
Sve svježije zelene salate	Ječam
Sve klice	Crni ili bijeli papar
Sve povrće (sirovo prije svega)	Kruh
Jabučni ocat	KOLAČI (i ostali šećeri)
Bademove ili suncokretove sjemenke (bez unimane) voće i povrće (ili iz mikrovalne)	Kava ili kofein (i iz čaja)
Kukuruz na klipju	Gazirana pića
Datulje	Sve žitne pahuljice
Suho voće (bez sumpora)	Čokolada
Svježije bobičasto voće	Mliječni proizvodi
Svježije osušeno začinsko bilje	Jaja
Sokovi od svježeg voća	Hrana kuhana sa uljem
Sokovi od svježeg povrća	Žitarice (osim quinoa i prosa)
Češnjak	Meso, riba, perad, školjke
Sirutka od kozjeg mlijeka	Nikotin
"Zelena hrana" (alge, spirulina, chlorella)	Zobena kaša
Biljni čajevi (bez kofeina)	
Limun	
Tjestenine	
Bob	Kokice
Organski javorov sirup	Konzervansi
Sva hladno cijedena ulja od: avokada, oraha, lana, grožđak, maslinai, moškastog i drugih zdravih	Prerađena hrana, gazirana pića, alkohol, šećer
Lubenice i dinje	Kupovni sokovi
Proso	Soja, tofu, tempeh
Krumpiri	Bijeli i svi ostali prerađeni šećeri
Quinoa	Umjetni zaslađivači
Grožđice	Čajevi sa kofeinom
Kiseli kupus (oprano od soli)	Ocat (osim jabučnog)
Morsko povrće (dobro isprano)	
Juhe od povrća (bez povrća)	

Naravno da tabela nije konačna već samo daje smjernice za promijenu prehrambenih navika. Da biste održali pH ravnotežu organizma, trebali biste u jednom obroku ili, barem toku dana, uzimati tri dijela obroka koji stvara lužnatu podlogu u odnosu na jedan dio obroka koji stvara kiselu sredinu u organizmu.

Dobro je uraditi laboratorijsku analizu, test intolerancije - nepodnošljivosti na namirnice, što će biti značajan korak unapređenja uravnoteženosti vašeg pH i općeg dobrog stanja organizma. Uklonimo li iz prehrane sve ono što remeti našu enzimatiku ravnotežu i povećamo li unos VODE, uvedemo bavljenje tjelesnom aktivnošću, naučimo li disati (meditacija) ili krenemo redovito na masažu, odnosno, u detoksikacijsku saunu, učinili smo puno kako bi naše tijelo bilo FIT.

Ovakvim pristupom zadržat ćemo visoki energetska potencijal, bit će manje zdravstvenih tegoba, budit ćemo se svježi i naspavani, stres će biti nepoznanica u našem životu, a ZDRAVLJE će biti najveći kvalitet koji poznajemo.