

pH = μέτρο για το πόσο όξινη ή πόσο αλκαλική είναι μια ουσία

- το σώμα λειτουργεί καλύτερα με μια εσωτερική χημεία που είναι ελαφρώς αλκαλική (pH 7,0 έως 8.0).

	όξινο	ουδέτερο	αλκαλικό
pH →	1	7	14

- Το pH του αίματος είναι ακόμα πιο συγκεκριμένο:
pH 7.4 = Κανονικό **7.2 = Θάνατος**

* pH = Potential of Hydrogen

Τα κύτταρα του σώματος σε υγεία είναι αλκαλικά.

- Στην ασθένεια το pH του κυττάρου είναι κάτω από 7,0. Όσο περισσότερο όξινα γίνονται τα κύτταρα, τόσο πιο άρρωστοι είμαστε και αισθανόμαστε.
- Τα κύτταρα δεν θα πεθάνουν έως ότου το pH τους πέσει περίπου στο 3.5.

Ο οργανισμός μας παράγει οξύ ως υποπροϊόν του κανονικού μεταβολισμού.

- Δεδομένου ότι οι οργανισμοί μας δεν κατασκευάζουν αλκαλικά, πρέπει να τους τα παρέχουμε από μια εξωτερική πηγή για να μας προστατέψει από το να γίνουμε όξινοι και να πεθάνουμε.
- Τα τρόφιμα είναι ο τρόπος αναπλήρωσης αλκαλικών στο σώμα.

Οι τροφές είναι δύο τύπων, όξινες ή αλκαλικές.

- Κάποιος μπορεί να εξισώσει τα οργανικά μέταλλα με τα αλκαλικά για να το καταλάβει καλύτερα.
- Εάν υπάρχει όξινο υπόλειμμα (ανόργανα οξέα), το σώμα πρέπει να εξουδετερώσει αυτό το οξύ για να προστατέψει το αίμα από το να γίνει όξινο. Το οξύ εξουδετερώνεται με αλκαλικό.

ΤΟ PH ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

ΟΞΙΝΟ 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14 ΒΑΣΙΚΟ

Κλίμακα σημαίνει ότι το pH 6 είναι 10 φορές περισσότερο οξύ από το pH 7.

- Όλες οι ζωντανές ουσίες έχουν ένα pH, και επίσης μια βέλτιστη κλίμακα του pH.
- Η κλίμακα του pH του αίματος είναι 7,3 - 7,45 για την ανθρώπινη ζωή.

Πιο όξινοι από 7,3 πεθαίνουμε.
Πιο βασικοί από 7,45 πεθαίνουμε.

Τί συμβαίνει αν δεν υπάρχουν επαρκή αλκαλικά στη διατροφή μας;

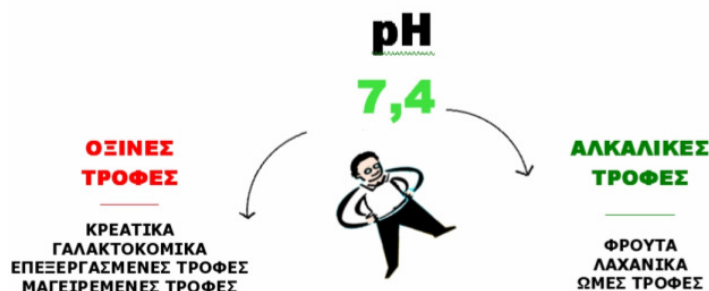
- Το σώμα πρέπει να εξάγει αλκαλικά από τα κύτταρα του για να εξουδετερώσει το οξύ.
- Αυτό, φυσικά, αναγκάζει τα κύτταρα να γίνουν όξινα, και έτσι ασθενή. Επειδή οι οργανισμοί μας είναι μια αλκαλική οντότητα, προκειμένου να διατηρηθεί η υγεία, η πλειοψηφία της διατροφής μας πρέπει να αποτελείται από τροφές αλκαλικής τέφρας.

Μπορούμε να παραμείνουμε σε υγεία με την κατανάλωση μιας διατροφής που είναι 70-80% αλκαλική και 20-30% όξινη.

Όσο πιο αλκαλική τόσο καλύτερα. Εάν γίνουμε πάρα πολύ αλκαλικοί με την κατανάλωση μιας πλειοψηφίας αλκαλικών τροφίμων, θα χάσουμε την όρεξή μας και αυτόματα θα θελήσουμε να κάνουμε νηστεία, και στο μεταξύ τα κανονικά όξινα μεταβολικά υποπροϊόντα θα επιστρέψουν το pH του σώματος πίσω σε κανονικά επίπεδα.



ΟΞΙΝΗ – ΑΛΚΑΛΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΑΣ