

JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE

Co jeść i pić, by nie dopuścić do zakwaszenia organizmu, a przede wszystkim co robić, aby się od niego uwolnić.

HENRYK ŚNIEŻEK

Henryk Śnieżek

Jak dbać o swoje zdrowie

Wydawnictwo Psychoskok

Konin 2017

Henryk Śnieżek

„Jak dbać o swoje zdrowie”

Copyright © by Henryk Śnieżek 2017

Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o. o. 2017

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiejkolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Projekt okładki: Grzegorz Malinowski

Zdjęcie okładki © Fotolia - Yasonya

Korekta: Emilia Łazińska

Skład: Agnieszka Marzol

ISBN: 978-83-8119-053-4

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.

ul. Spółdzielców 3, pok. 325, 62-510 Konin

tel. (63) 242 02 02, kom. 695-943-706

http://wydawnictwo.psychoskok.pl

http://www.psychoskok.pl

e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

WSTĘP.....7

1.Złote myśli 7

2.Wprowadzenie 8

3.Podstawowe pojęcia 9

Rozdział I ZAKWASZENIE ORGANIZMU.....15

1.Istota zakwaszenia.....15

2. Przyczyny zakwaszenia organizmu 17

3. Mikroelementy 19

4. Produkty powodujące zakwaszenie organizmu· 22

5. Objawy zakwaszenia.....24

6. Działanie zmierzające do ochrony naszego organizmu przed zakwaszeniem i ograniczenia jego skutków: 25

Rozdział II ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA.....26

1. Skład pokarmów 26

2. Zapotrzebowanie energetyczne organizmu 34

3. Czas trawienia potraw 35

4. Jakość i ilość zjadanych posiłków 35

5. Zasady prawidłowego żywienia.....36

6. Łączenie produktów 38

Rozdział III DIETA ZASADOWA (ALKALICZNA).....41

1. Fenomen diety zasadowej.....41

3. Podział produktów pod względem zakwaszenia 45
4. Wskazówki do tworzenia diety zasadowej.....54
5. Przykłady posiłków (osobiste autora i dietetyków).....57
Rozdział IV WODA.....60
1. Właściwości wody 61
2. Woda zjonizowana 61
4. Wskaźnik pH 70
5. Właściwości zjonizowanej wody alkalicznej.....72
6. Wskazówki dotyczące picia wody alkalicznej 76
Rozdział V ALKALIZACJA ORGANIZMU ZAPOBIEGA CHOROBOM DOROSŁYCH.....77
1. Środowisko biologiczne komórek.....77
2. Nowotwór.....79
3. Cukrzyca.....81
4. Choroby układu krwionośnego.....87
5. Zapalenie stawów, dna moczanowa (artretyzm, skaza moczanowa) 89
6. Choroby nerek 90
7. Inne choroby.....91
8. Choroby zakaźne 93
9. Sprawdzanie zakwaszenia organizmu 94
Rozdział VI STRES I NEGATYWNE EMOCJE.....103

1. Wpływ negatywnych emocji i stresu na odczucia i zachowanie się człowieka.....104
2. Źródła pojawiania się stresu i negatywnych emocji. 106
3. Postępowanie w przypadku stresu i negatywnych emocji. 107
4. Zapobieganie negatywnym emocjom 112
Rozdział VII AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA 116
1. Istota aktywności ruchowej.....116
2. Korzyści wynikające z aktywnego stylu życia.....117
3. Wskazówki dotyczące wykonywania ćwiczeń fizycznych 119
4. Domowy zestaw ćwiczeń.....131
PODSUMOWANIE 161
BIBLIOGRAFIA 176

WSTĘP

1.Złote myśli

1. **„Woda nie ma ani smaku, ani koloru (…)**
   jesteś niezbędna do życia: jesteś samym życiem (…)
   Jesteś największym bogactwem, jakie istnieje na świecie (…)”
   (Antoine de Saint – Exupéry)
2. **„Z wodą wypijamy 90% swoich chorób.”**
3. **„Niech pożywienie będzie lekarstwem.”**
   (Hipokrates, lekarz grecki, jeden z najwybitniejszych prekursorów współczesnej medycyny)
4. **„Komórki nowotworowe odżywiają się glukozą, a nie tlenem, jak komórki zdrowe. Spożycie cukru podnosi poziom glukozy i dostarcza paliwa selektywnie zużywanego przez komórki nowotworowe.”**
   (Profesor Otto Warburg, biochemik niemiecki, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny)
5. **„Komórka jest nieśmiertelna! To tylko płyn, w której otoczeniu żyje i ją degeneruje. Odnawiając ten płyn systematycznie oraz dając komórce pożywienie, którego wymaga, może ona praktycznie żyć wiecznie.”**
   (Alexis Carl, francuski chirurg, filozof i moralista, laureat Nagrody Nobla z fizjologii i medycyny).
6. „ **Człowiek (...) poświęca swoje życie, by zarabiać, następnie zaś poświęca pieniądze, by odzyskać zdrowie. Oprócz tego jest tak zaniepokojony swoją przyszłością, że nie cieszy się z teraźniejszości. W rezultacie nie żyje ani w teraźniejszości,**

ani w przyszłości; żyje tak, jakby nigdy nie miał umrzeć, po czym umiera, tak naprawdę nie żyjąc".
(Tenzing Glaco Dalajlama)

2.Wprowadzenie

Nasze ciało składa się w dwóch trzecich z wody, a procesy życiowe są bez niej niemożliwe. Organizm człowieka składa się z ok. 70 bilionów komórek, z których większość nie ma żadnego kontaktu ze światem zewnętrznym. Średni cykl życia komórek wynosi 4 tygodnie.

Pod koniec cyklu komórka dzieli się na dwie identyczne komórki. Tylko połowa nowych komórek rozwija się, podczas gdy druga połowa, słabszych uszkodzonych, zanieczyszczonych komórek umiera. Gdy te nieusunięte pozostałości gromadzą się, to zakwaszają organizm. Nasz organizm jest zanieczyszczany także przez niewłaściwe odżywianie oraz przez nieodpowiednią wodę.

Działalność naszych komórek zależy od zaopatrzenia ich w różne składniki odżywcze, tlen, enzymy, minerały, a także od usuwania toksycznych pozostałości metabolicznych. Tym zajmują się płyny ustrojowe (krew, limfa, płyn międzykomórkowy) o określonej równowadze biochemicznej i wartości pH. Organizm może funkcjonować normalnie, gdy krew jest lekko zasadowa (wartość pH pomiędzy 7, 35 a 7,45).

Komórki otoczone są płynem międzykomórkowym, który m.in. z wyżej wymienionych powodów jest zanieczyszczany. Nie jest w stanie pobierać składników odżywczych, tlenu i wody poprzez zanieczyszczony płyn. Dlatego należy zapobiegać gromadzeniu się tych różnych zanieczyszczeń i zapewnić całkowite ich usunięcie.

Nasz organizm nie jest w stanie, szczególnie w podeszłym wieku, pozbyć się całkowicie powstających odpadów. Im więcej

zanieczyszczeń i im dłużej są one gromadzone, tym większego wysiłku potrzeba, aby je usunąć z organizmu, co sprawia, że ciało starzeje się przed czasem. Nieusunięte z organizmu zanieczyszczenia są „przechowywane" w różnych częściach ciała, zakwaszając nasz organizm, sprzyjając rozwojowi rozmaitych chorób. Problem polega na tym, że owe pozostałości kwaśne gromadzą się powoli, organizm się dostosowuje i niezauważamy, jak z ludzi młodych stajemy się ludźmi starymi. Każdy z nas może, jeśli tylko chce, zaobserwować efekty zakwaszenia organizmu. Jednak dopóki nie występują kolejne objawy, uważamy, że nasze zdrowie jest doskonałe. Nie zauważamy ubycia energii, czujemy się wystarczająco komfortowo, dopóki nie zaczynamy odczuwać bólu spowodowanego nagromadzonymi pozostałościami kwaśnymi. Niestety na tym etapie zmiany zazwyczaj bywają trudno uleczalne. Dlatego proces usuwania pozostałości kwaśnych należy rozpocząć, nie czekając na wystąpienie bólu.

Wyjaśnię, czym jest zakwaszenie organizmu, jakie są jego przyczyny i objawy, które produkty zakwaszają organizm oraz co jeść i pić, by nie dopuścić do zakwaszenia organizmu. Sama wiedza o szkodach związanych z zakwaszeniem organizmu nie poprawi stanu naszego zdrowia. Trzeba przejść do następnego etapu:

WIEDZA MUSI BYĆ PRZEŁOŻONA NA DZIAŁANIE.

3.Podstawowe pojęcia

1. **Bariera immunologiczna -** reakcja obronna organizmu polegająca na rozpoznaniu i odrzuceniu przez ustrój obcych tkanek przeszczepu.
2. **Cellulit** - nierówności, zgrubienia oraz gąbczaste bruzdy na powierzchni ciała, szczególnie w okolicy ud i pośladków.
3. **Dna moczanowe** - duży poziom kwasu moczowego we krwi.

4. **DNA** (kwas dezoksyrybonukleinowy) - jeden z dwóch rodzajów kwasów nukleinowych, występujących w jądrze komórkowym. Jest związkiem wielu cząsteczek, zbudowanym z długich łańcuchów. W jego łańcuchach (nitkach) jest zawarta informacja genetyczna (dziedziczenie).
5. **Enzymy** - aminokwasy wydzielane głównie przez trzustkę i jelito cienkie, ale również znajdujące się w ślinie i żołądku. Do najbardziej znanych należą: proteaza (białko), amylaza (węglowodany), lipaza (tłuszcz), celulaza (błonnik) oraz laktaza (mleko). Enzymy są produkowane przez nasze ciało oraz można je pozyskać z surowego jedzenia. Im bardziej przetworzona dieta, tym mniej w niej enzymów i większe obciążenie dla organizmu, który musi wyprodukować ich większą ilość, ale nasza zdolność do tworzenia enzymów jest ograniczona, więc w konsekwencji jej zasoby zostają uszczuplone. Enzymy łatwo ulegają uszkodzeniom i wtedy nie są w stanie wykonywać poprawnie swoich funkcji. Wystarczy zbyt wysoka temperatura, aby zabić bytujące w jedzeniu enzymy, a praktycznie każde nawet minimalne podgrzanie jedzenia spowoduje ogromną stratę.
6. **Kumin (kmin rzymski)** - roślina lecznicza zawierająca do 4% olejku eterycznego i flawonoidy. Owoce i ziele działają m.in. przeciwzapalnie, pobudzają serce i ośrodek oddechowy, pobudzają wydzielanie soków trawiennych, moczopędnie oraz napotnie. W sztuce kulinarnej używany jako aromatyczna przyprawa, w kuchni bliskowschodniej jest dodawana do potraw z soczewicy, ryb, jako posypka do kasz i ryżu.
7. **Limfa (chłonka)** - rodzaj płynu tkankowego, który wypełnia komórki budujące układ limfatyczny, nazywany także chłonnym. Ma ona bezpośredni wpływ na funkcjonowanie serca i naczyń krwionośnych. Czuwa również, by odporność

organizmu była na wystarczająco wysokim poziomie, by mógł on sobie poradzić z ewentualnym zagrożeniem. Wyróżnia się dwa rodzaje komórek chłonnych – aferentne i eferentne. Pierwsze odpowiadają przede wszystkim za przechowywanie płynu tkankowego, drugi typ odpowiada za uwalnianie limfy do krwioobiegu i jej krążenie po organizmie. W jej skład wchodzą przede wszystkim elektrolity (sód, potas i magnes), leukocyty (czyli białe krwinki, uwalniane są w razie zagrożenia infekcją wirusową lub bakteryjną) oraz białko. Skład chłonki może się zmieniać w zależności od tego, w jakiej części organizmu się znajduje i jakie zadanie spełnia. Na skład chłonki ma wpływ także stosowana dieta, aktywność fizyczna oraz sen. Sam układ limfatyczny składa się, obok naczyń i przewodów chłonnych, z węzłów chłonnych, grasicy, śledziony, gruczołów przytarczycowych, gruczołów chłonnych oraz migdałków.

8. **Metabolizm** - skomplikowane procesy chemiczne, które przebiegają w organizmie W trakcie wchłaniania składników odżywczych. To dwa procesy, które przebiegają jednocześnie:

a) **Katabolizm** - proces, podczas którego substancje złożone rozpadają się na proste, łatwo przyswajane komponenty. Są to reakcje utleniania (spalania), podczas których używany jest tlen. Podczas tych reakcji wytwarza się energia niezbędna do procesów życiowych. Następuje również usuwanie produktów rozpadu.

b) **Anabolizm** - grupa reakcji chemicznych, w wyniku których z prostych substratów powstają związki złożone, a tkanki strukturalne zostają odnowione. Jest to więc proces.

9. Nanocząsteczki - drobinki o średnicy mierzonej w miliardowych częściach metra. Tysiące różnych produktów, takich jak kosmetyki, ubrania czy filtry przeciwsłoneczne, które dodawane

są przykładowo w celu zwiększenia wytrzymałości wyrobu czy zabicia mikroorganizmów. Badania wykazują jednak, że niektóre z tych nanocząsteczek mogą mieć toksyczny wpływ na komórki (np. **nanocząsteczki tlenku cynku,** które często są dodawane do filtrów przeciwsłonecznych, znacznie uszkadzają ludzkie DNA)**.**

10. **Nerki** - utrzymują równowagę wodno-elektrolitową i kwasowo –-zasadową, usuwają produkty przemiany materii, regulują gospodarkę wapniowo-fosforanową, humoralną i hormonalną.
11. **Nienasycone kwasy tłuszczowe trans (KTT) –** pochodzą z:

a) Transformacji nienasyconych kwasów tłuszczowych dokonanej przez bakterie w przewodzie pokarmowym zwierząt z grupy przeżuwaczy, np. krów lub owiec, (KTT) dostają się do tkanki tłuszczowej, mięsa i mleka.
b) Przemysłowych olejów roślinnych stosowanych dla otrzymania tłuszczów do smarowania pieczywa lub do pieczenia.
c) Ogrzewania lub smażenia olejów w wysokiej temperaturze.

KTT występuje w mięsie wołowym, tłuszczu jagnięcym i baranim oraz w produktach pochodzących z mięsa lub mleka tych zwierząt, w niektórych tłuszczach do smarowania pieczywa, produktach piekarniczych, takich jak krakersy, ciasta, ciastka i herbatniki oraz w produktach smażonych.

12. **Osteoporoza** (inaczej **zrzeszotowienie kośc**i) - choroba, w przebiegu której dochodzi do zaniku tkanki kostnej, w konsekwencji czego zwiększa się częstość występowania złamań. Najczęstsze i najwcześniejsze są złamania kręgów, z których tylko 25-30 proc. objawia się w postaci ostrego bólu. Inną szczególnie groźną konsekwencją osteoporozy jest złamanie bliższego końca kości udowej. (W jego wyniku 50 proc. poszkodowanych traci zdolność samodzielnego poruszania

się, a co piąta kobieta i co trzeci mężczyzna umiera w pierwszym roku po złamaniu).

13. **Paradontoza**, inaczej zapalenie przyzębia (różne przewlekłe stany zapalne tkanek dziąseł), jest chorobą tkanek przyzębia, która w swej rozwiniętej fazie skutkuje utratą zębów.
14. **Reumatyzm** - zaburzenia strukturalne tkanki chrzęstnej, zwyrodnienie stawów.
15. **Skrobia** - dostarcza nam energii Jest dostarczana do organizmu w codziennej diecie. Znajdujemy ją w ziemniakach, pieczywie, ciastkach, makaronach, ryżu i innych produktach. W układzie pokarmowym człowieka skrobia trawiona jest dwuetapowo: w pierwszej kolejności ulega rozszczepieniu na maltodekstrynę – czyli cukier skrobiowy, w drugiej – na będącą cukrem prostym glukozę.
16. **Wskaźnik pH** - roztwory o pH < 7 określane są jako kwaśne, a o pH > 7 jako zasadowe. Roztwory o pH = 7 mają odczyn obojętny.
17. **Wolne rodniki –** atomy, cząsteczki lub jony posiadające na zewnętrznej orbicie pojedynczy, niesparowany elektron. Dążąc do przyłączenia lub oddania elektronu, wykazują dużą aktywność chemiczną, utleniając każdy związek, z którym mają kontakt. Obiektem ataków wolnych rodników w organizmie człowieka są głównie związki posiadające w cząsteczkach wiązania podwójne jak: białka, DNA (kod genetyczny) lub nienasycone kwasy tłuszczowe wchodzące w skład błon komórkowych, polisacharydy, lipidy (cholesterol) znajdujący się we krwi. W wyniku uszkodzenia błony komórkowej komórka nie jest w stanie pełnić swych właściwych funkcji metabolicznych; uszkodzenia kodu genetycznego prowadzą do powstawania nowotworów, zaburzeń czynnościowych układu

krążenia, mózgu i innych narządów. Utleniając cholesterol LDL, powodują zmiany miażdżycowe w naczyniach krwionośnych nawet u osób młodych żyjących w warunkach skażonego środowiska i odżywiających się niewłaściwie. Uważa się, że jest to jedna z głównych przyczyn procesu starzenia się organizmu. Wolne rodniki mogą również pochodzić z zewnątrz ze skażonego powietrza, dymu z papierosów, występują w zjonizowanym powietrzu, wysoko przetworzonej lub zepsutej żywności, lekach itp. Wolne rodniki tworzą się w wielu produktach spożywczych, jak wyroby cukiernicze o długich terminach przydatności do spożycia, produkty mięsne i roślinne. Dotyczy to szczególnie tłuszczów zawierających wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które bardzo łatwo ulegają utlenieniu. Najwięcej tych kwasów zawiera olej kukurydziany i słonecznikowy, a najmniej oliwa z oliwek i olej lniany. W produktach smażonych lub długo przechowywanych tłuszcze ulegają szybkiemu utlenieniu i pokarmy te zawierają bardzo dużo wolnych rodników. Spożycie takich pokarmów, jak chipsy, frytki, krakersy, ciastka, ciasto do pizzy, sosy sałatkowe itp. jest niebezpieczne dla zdrowia.

Wolne rodniki spełniają również ważne funkcje korzystne. Są używane przez ciała odpornościowe do niszczenia bakterii chorobotwórczych i utleniają substancje toksyczne. Makrofagi – komórki żerne układu odpornościowego – wytwarzają wolne rodniki i z ich pomocą niszczą niepożądane mikroorganizmy. Nasze organizmy wykształciły funkcje obronne przeciwko wolnym rodnikom. W komórkach wytwarzany jest glutation, który chroni je przed ich niszczącym działaniem. Z wiekiem ilość glutationu, jaką organizm może wytwarzać, ulega zmniejszeniu i organizm staje się coraz bardziej bezbronny.

Dlatego ważne jest spożywanie pokarmów zawierających przeciwutleniacze, czyli antyoksydanty pokarmowe.

18. **Żywność wysoko przetworzona** to żywność poddana obróbce przemysłowej, często z substancjami dodatkowymi (cukier, sól, tłuszcz, witaminy, konserwanty, polepszacze smaku itd.). Można powiedzieć, że to żywność przemysłowa**. Nie ma ona praktycznie żadnej wartości odżywczej. Przykłady: parówki** (mięso, które jest ich składnikiem pod wpływem wysokiego przetworzenia traci swoje wartości odżywcze)**, gotowe sosy do makaronów, sosy serowe, niektóre słodycze (zawierają** one dużo dodatków, takich jak barwniki, emulgatory czy utwardzone tłuszcze roślinne), **wafle ryżowe, wszelkiego rodzaju płatki, chrupki do mleka, chipsy** (zawierają sporą ilość soli, a także szkodliwych tłuszczów).

Rozdział I
ZAKWASZENIE ORGANIZMU

1.Istota zakwaszenia

Tętnice doprowadzają składniki odżywcze i tlen do tkanek (przestrzeni międzykomórkowej). W organizmie pojawiają się kwaśne pozostałości przemiany materii, które zanieczyszczają płyn międzykomórkowy. W środowisku kwaśnym czerwone komórki twardnieją. Mają wtedy trudności w przechodzeniu przez cienkie naczynia włosowate, którymi są również dostarczane składniki odżywcze i usuwane nieczystości. Środowisko kwaśne zagęszcza krew i jest to jedną z przyczyn wysokiego ciśnienia krwi. W przypadku nagromadzenia się kwaśnych pozostałości przy którymś z narządów, krążenie krwi ulega miejscowemu zaburzeniu, a w ślad za tym

upośledzone zostaje dostarczanie niezbędnych tam substancji. Narząd nie jest w pełni zdolny do wykonywania swych funkcji i zaczynają się rozwijać choroby.

W zależności od miejsca gromadzenia się pozostałości kwaśnych pojawiają się objawy rożnych chorób. Jednak przyczyna jest zawsze taka sama: organizm jest zbytnio zakwaszony. W przypadku nagromadzenia się zanieczyszczeń kwaśnych w trzustce zakłóca się wytwarzanie insuliny i może rozwinąć się cukrzyca.

W przypadku nadmiaru soli kwasu moczowego rozwija się zapalenie stawów, dna moczanowa. Natomiast w przypadku niedostatku substancji alkalicznych organizm zużywa minerały znajdujące się w tkankach i narządach (przede wszystkim wapń z kości, co prowadzi do osteoporozy). Są to choroby podeszłego wieku.

Każda choroba, począwszy od przeziębienia, a kończąc na nowotworze, rozpoczyna się po przekroczeniu odpowiedniego limitu zatrucia, powyżej którego organizm nie może już sobie poradzić z nagromadzeniem twardych kwaśnych pozostałości (m.in. cholesterolu, kryształów kwasu moczowego, kwasu tłuszczowego, kamieni nerkowych) i nie posiada możliwości przeciwdziałania wolnym rodnikom .

Twarde pozostałości są „przechowywane" w różnych miejscach ciała najczęściej w warstwie tłuszczowej (w przypadku mężczyzn- na talii, a w przypadku kobiet- na biodrach, udach i piersiach), gdzie skutki zakwaszenia są najmniej dotkliwe dla organizmu. Akumulacja tych pozostałości jest procesem starzenia się. Usuwanie zgromadzonych zanieczyszczeń z organizmu to nie tylko oddalenie starości, ale również odbudowa funkcji ciała. To odmładzanie ciała na poziomie molekularnym. Tak więc tajemnica dobrego zdrowia i długowieczności tkwi w zdolności organizmu do neutralizacji i pozbywania się kwaśnych zanieczyszczeń. Podsumowując te rozważania, można stwierdzić, że

komórka nie jest w stanie pobierać składników odżywczych, tlenu, wody poprzez zanieczyszczony płyn międzykomórkowy Dochodzi do zakwaszenia organizmu **(**braku równowagi kwasowo-zasadowej), z którym organizm sobie nie radzi. Odkładanie się tych trucizn w organizmie powoduje poważne zmiany w metabolizmie i upośledza układ odpornościowy. Główne przyczyny to zła dieta, niewłaściwa woda czy nadmiar stresów (napięć emocjonalnych i nerwowych), brak aktywności fizycznej, zanieczyszczenie środowiska i promieniowanie.



Ryc. 1. Zakwaszenie organizmu (brak równowagi kwasowo-zasadowej)

2. Przyczyny zakwaszenia organizmu

Coraz częściej włączamy do diety produkty wysoko przetworzone, które zaburzają równowagę kwasowo-zasadową w kierunku coraz niższego (kwaśnego) pH i powodują dolegliwości zdrowotne. Konsumenci żywności sprowadzanej z Zachodu muszą zdać sobie sprawę z tego, że każdy przywieziony stamtąd kawałek pożywienia, który zjadamy, został potraktowany jakimś związkiem chemicznym pochodzącym z długiej listy: barwników, wybielaczy, środków konserwujących, zapachowych zakwaszających lub alkalizujących nawilżaczy, środków spulchniających, zagęszczających, konserwantów, defoliantów, słodzących

itp. Produkty zbożowe, słodycze, sery i żywność przetworzona, która zawiera dużo soli, to przede wszystkim one zakwaszają nasz organizm. Gdy nie występują one w naszej diecie w nadmiarze, organizm sam poradzi sobie z nimi, korzystając z dostarczanego mu wapnia, sodu, potasu lub magnezu. Jeśli jednak w naszej diecie produktów kwasotwórczych jest za dużo, możemy doprowadzić do zakwaszenia organizmu (braku równowagi kwasowo-zasadowej). Do podstawowych przyczyn tego stanu zaliczamy:

1) Nadmiar spożywania białka zwierzęcego (mięsa, ryb, drobiu, jaj, mleka).
2) Niedostateczne spożycie warzyw i owoców.
3) Zbyt dużą ilość oczyszczonych węglowodanów (białej mąki i cukru) w pożywieniu.
4) Niewłaściwe łączenie białka (mięso, ryby, drób, jaja, mleko) ze skrobią (ziemniaki, białe pieczywo, makaron, ryż).
5) Konsumowanie dwóch rożnych pokarmów białkowych podczas jednego posiłku.
6) Spożywanie produktów o wysokim stopniu przetworzenia (np. parówki, gotowe sosy do makaronów, sosy serowe, niektóre słodycze, wafle ryżowe, wszelkiego rodzaju płatki, chrupki do mleka, chipsy)
7) Spożywanie używek (kawa, mocna herbata, alkohol, palenie papierosów).
8) Stres, szybkie tempo życia.
9) Zaparcia,
10) Brak ruchu lub zbyt intensywna aktywność fizyczna.
11) Picie zbyt malej ilości wody

Dziękujemy za skorzystanie z oferty naszego wydawnictwa i życzymy miło spędzonych chwil przy kolejnych naszych publikacjach.

Wydawnictwo Psychoskok

