

КИСЛОТНО – ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС



Народы, которые живут долго, японцы, китайцы, питаются по принципу. (инь\янь) - 50\50: 50% кислой, 50% щелочной пищи. У нас же в России соотношение: 95% кислой, и 5% щелочной пищи. Чтобы жить, быть здоровым, а так же красивым, наш организм ориентируется на кислотно-щелочное равновесие крови. Индикатором кислотно-щелочного равновесия нашего организма служит шкала кислот и щелочей, разработанная учеными. Она помогает причислить раствор либо к кислотам, либо к щелочам.





В левой части этой шкалы от 1 до 7 располагаются кислоты, а в правой части шкалы от 7 до 14 – щелочи. Значение 1 соответствует самым сильным кислотам, значение 14 – самым сильным щелочам, а значение 7 соответствует нейтральному раствору. Жизнь каждого человека находится в узких рамках значения кислотности 7,1 до 7,43. Это значит, что когда значение кислотного показателя доходит до 7,1 человек умирает. Диагноз в таких случаях формулируется как «Острая сердечная недостаточность». Много щелочь тоже плохо, Если, к примеру, будет 8, человек тоже умрет.



Кровь ни кислотная, ни щелочная - нейтральная

- В нашем организме щелочными являются: лимфа, межклеточная жидкость, спинномозговая жидкость, кишечный сок.
- Кислотными являются желудочный сок и те жидкости, от которых организм стремится освободиться: мочи, слез, пота.



Когда в организм проникают кислоты, он стремится освободиться от них. У организма существует три механизма выделения: моча (кислотность =5,5), пот, слезы. Другими путями кислоты не выводятся. Кислота является основным разрушителем клеток нашего организма. Когда под действием кислот, кислотно-щелочное равновесие крови хотя бы на одну секунду сдвигается вниз, к угрожающему значению 7,1 организм мгновенно начинает доставать щелочные запасы.

Кальций он берет из костей, натрий он берет из почек и клеток, калий и магний из сосудов и тканей.

И это, понятно, не проходит бесследно, а достигается в ущерб здоровью. Организм спас себе жизнь, ощелочив кровь, но теперь ему придется что-то делать с остеопорозом костей, или почечной недостаточностью и т. п., потому что любой орган, лишившийся минералов, страдает и может заболеть.

