

KISJELA I BAZNA ISHRANA

pH je skraćena za količinu jona vodonika koje ima neka supstanca. Ukazuje na kisjelost ili baznost (u ovom slučaju namirnice) i mjeri se na skali od 0-14. Kada je pH vrijednost 7, riječ je o neutralnoj namirnici, sve ispod 7 je kiselo, a iznad 7 alkalno. Naše tijelo je blago alkalno, tj. bazno i takva pH vrijednost je optimalna za naše zdravlje.

Hrana koju svakodnevno konzumiramo utiče na baznu ili kisjelu reakciju u našem tijelu. Važno je imati na umu kakav učinak hrana ima na naše tijelo, a ne da li je ona kisela ili bazna sama za sebe, ili ima kisjeo ukus. Hrana koja daje kisjeli efekat, donosi i ostavlja vodonikov jon u našem tijelu, čineći sredinu našeg tijela kisjelom, a hrana koja ima bazni efekat odnosi vodonikov jon, čineći sredinu našeg tijela baznom.

Nakon što se svari, svaka hrana „izvještava“ bubrege da li je kisjela ili bazna. Bubrezi su odgovorni za ravnotežu fluida i održavanje relativno neutralne pH vrijednosti tijela. Kada kisjelotvorne namirnice snize pH vrijednost organizma, bubrezi koordiniraju aktivnost kako bi neutralisali tu kisjelost. Kostri oslobađaju kalcijum i magnezijum da bi se ponovo uspostavila baznost a mišić se razlažu kako bi proizveli amonijak, koji je snažno bazan.

Kada se ta reakcija završi, minerali iz kostiju i razloženi elementi mišića se izbacuju urinom.

Konzumiranje velikih količina životinjskih bjelančevina oslobađa sulfuričku kisjelinu metabolisanjem aminokisjelina sa sadržajem sumpora, što takođe doprinosi većoj kisjelosti. Ta kisjelost se može neutralisati povećanom konzumacijom povrća bogatog kalijum-bikarbonatom. Na duge staze, pretjerana kisjelost može dovesti do osteoporoze, kancera, slabosti mišića, srčanih oboljenja, dijabetesa, anksioznosti.

Gubitak kalcijuma i magnezijuma može se pretvoriti u deficit sa mnogim posledicama a to su: smanjena sposobnost tijela da apsorbuje minerale i ostale hranjive činioce, smanjena proizvodnja energije na ćelijskom nivou, smanjena sposobnost za obnavljanje ćelija i detoksikaciju od teških metala, a sve to vodi ka kasnijem, neminovnom bržem ili sporijem propadanju imunog sistema.

Zabluda je da hrana koja ima kisjeo ukus ostavlja kisjeo učinak na naše tijelo. Primjer su limun i paradajz koji su kisjelog ukusa a čine sredinu organizma baznom.

Od vitalne važnosti za održavanje baznosti tijela, tj. za uravnoteženost Ph vrijednosti potreban je dovoljan unos vode, jer je unos vode podjednako važan kao izbor hrane. Naše tijelo čini 70% vode, dok je krv 94% voda, što je pokazatelj njene važnosti za organizam. Trebalo bi izbjegavati aromatizovanu vodu koja može da sadrži vještačke zaslađivače i poremeti Ph balans.

Preporučljivo je svakog dana popiti bar 1,5 litara vode sa svježim limunom, 3 puta nedjeljno sprovoditi fizičku aktivnost jer se tako ubrzava eliminacija kisjelih supstanci iz organizma, izbjegavati kuvanje i zamrzavanje namirnica što obara Ph vrijednost hrane pa bi valjalo konzumirati što više svježih i neprerađenih namirnica, meso i ribu uvijek prelivati limunovim sokom, svaki obrok bi trebao da sadrži zeleno povrće.

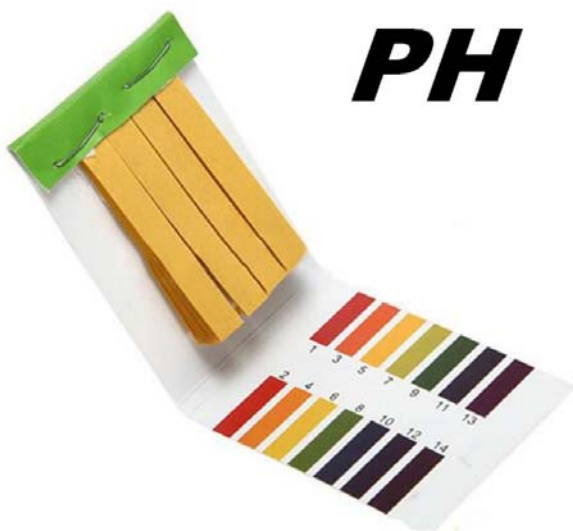
Voditi izbalansiranu ishranu znači da na dnevnom nivou treba jesti alkalne namirnice (60-80%) i kisjele namirnice (20-40%).

BAZNE NAMIRNICE		
Voće	Povrće i žitarice	Začini sjemenke ulja
Limun	Šargarepa	Đumbir
Ananas	Cvekla	Senf
Jabuka	Boranija	Kari
Avokado	Karfiol	Aleva paprika
Kajsija	Paškanat	Susam
Mandarina	Crni luk	Peršun
Nektarina	Bijeli luk	Kim
Banana	Paradajz	Bosiljak
Kivi	Paprika	Morska so
Smokve	Grašak	Cimet

Grožđe Limeta Mandarina Lubenica / dinja Malina Grejpfрут Grožđe Urme	Kelj Celer Repa Maslačak Rukola Zelena salata Krastavac Brokoli Pečurke Kupus Plavi patlidžan Spanać Raštan Pšenica Heljda Ječam Klice	Sjeme bundeve Mak Badem Ulje avokada Laneno ulje Kokosovo ulje Maslinovo ulje
--	--	---

KISJELE NAMIRNICE				
Meso, jaja, mliječni proizvodi	Voće	Napici	Prilozi začini	Ostalo
Govedina Teletina Piletina Tunjevina Sardine iz konzerve Iznutrice Mesne prerađevine Jaja Sir (tvrdi, topljeni) Kravlje mlijeko Sladoled Voćni i običan jogurt	Šljive Brusnice Višnje Pomorandža Breskva Borovnica Kupina Mango	Gazirana pića Crni čaj Kafa Pivo Sojino mlijeko	Šećer Margarin Majonez Kvasac Kečap Soja sos Kakao	Kikiriki Džem Med Bijeli hljeb Tjestenine Pržena hrana Pirinač Ljekovi Čokolada Alkoholna pića Orasi i lješnici Hmelj

Provjera pH vrijednosti organizma



PH

Ukoliko želite da provjerite stanje organizma po pitanju toga da li je kisjela ili bazna sredina možete koristiti lakmus pH tester papir i uzorak mokraće ili pljuvačke. Na ovaj način se možete orjentisati u narednom načinu balansiranja ishrane.

Mjerenje pH je jednostavan i efektivan način praćenja unutarnje dinamike vašeg zdravlja na ćelijskom nivou. Najbolje je da to učinite ujutro čim ustanete.

Prije nego što operete zube ili popijete vode, pljunite na lakmus papir i zabilježite pH. Takođe možete mjeriti i pH urina. Normalan pH pljuvačke bi trebalo biti najmanje 7, dok pH urina treba biti između 6,4 i 6,8.

Provjeru je dovoljno vršiti jednom u dva do tri mjeseca.