


The pH Balance. Guida e Dieta per la Salute. Autori: Fraser Smith, Susan Hannah, Daniel Richardson

The pH Balance. Guida e Dieta per la Salute: ripristinare l'equilibrio acido-alcalino del tuo corpo

The pH Balance. Guida e Dieta per la Salute:  sai che il bicarbonato di sodio è una grande rimedio per alcalinizzare il tuo corpo? Come l'acqua con limone, possiamo assumerlo ogni giorno per aiutare il nostro corpo.

L'equilibrio del pH del nostro corpo è la chiave per godere di buona salute. Questo ci permette di verificare se il nostro corpo è in uno stato sano, o se con livelli di alcalinità o acidità troppo alti e che ci minacciano.

Per pH si intende il potenziale di idrogeno, che è la misura della concentrazione di ioni idrogeno nel corpo. Per capire questo più chiaramente, bisogna considerare che i livelli di acidità sono misurati su una scala da 1 a 14, dove 1 è il più acido, 7 neutro e 14 il più alcalino. Il livello ideale per una buona salute va 7,3 – 7,45; Tuttavia, agenti di inquinamento, cattive abitudini alimentari e anche lo stress, possono aumentare i livelli di acidità nel corpo e alterare il pH, in questo modo diminuendolo.

Quando il pH è alterato, il sangue reagisce e di conseguenza perde le sostanze nutritive necessarie per il corretto

funzionamento degli organi vitali, a sua volta la persona può provare frequente stanchezza, mal di testa, problemi digestivi, demineralizzazione, problemi ai capelli.

Perché è importante bilanciare il pH del nostro corpo?

Quando il nostro corpo è leggermente alcalino, cioè, il pH del sangue sopra il valore 7, è protetto contro diverse malattie. Ma quando il nostro corpo ha un alto livello di acidità, è malato e potrebbe soffrire di problemi cronici come diabete, obesità, emicrania, cataratta, cancro, artrite, allergie, osteoporosi.

Il cibo e il pH

Tutto ciò che mangiamo e beviamo influisce sul nostro pH, in meglio o in peggio. Alcuni alimenti aumentano i livelli di acidità nel corpo, mentre altri ci aiutano ad alcalinizzare. Nel complesso, gli alimenti di origine animale come carne e latticini, portano i nostri livelli di acidità a salire. Invece, alimenti vegetali come frutta e verdura hanno proprietà che ci aiutano ad alcalinizzare. Abbiamo bisogno di un equilibrio del nostro pH, evitando cibi che ci portano acidosi, come fast food e alimenti trasformati.

Come possiamo rimuovere l'acidità dal nostro corpo e ritrovare l'equilibrio del pH?

Bruciore di stomaco

Oltre a prendere in considerazione il cibo, sappiamo anche che agenti come fattori ambientali possono influenzare lo squilibrio del pH. Per questo motivo e per quanto possibile,

sono da evitare prodotti per la pulizia e l'igiene altamente tossici e optare per le alternative naturali o biologiche.

11 modi per rimuovere il pH acido dal tuo corpo

1. Aumentare il consumo di verdure a foglia verde e consumare un frullato verde ogni giorno.
2. Prendere la buona abitudine di bere un bicchiere di acqua calda con limone a digiuno ogni giorno. L'acido citrico è un grande alcalinizzante, pur essendo acido.
3. Aumentare il consumo di frutta e verdura, preferibilmente foglie verdi consumate crude.
4. Evitare il consumo di alimenti trasformati e cibi fritti.
5. Evitare di mangiare cibi raffinati come lo zucchero e la farina.
6. Aumentare il consumo di acqua ad alta qualità, preferibilmente acqua purificata.
7. Scegliere di pulire la tua casa con prodotti naturali come bicarbonato, limone e aceto.
8. Stare molto attenti quando si scelgono prodotti di bellezza per la cura del corpo, in quanto sono a volte tossici. Dove possibile cerchiamo di utilizzare prodotti naturali, anche quando si tratta della cura dei capelli, della pelle, dei denti, ecc.
9. Incrementiamo gli alimenti di origine vegetale magari gradualmente.
10. Comincia a includere nei tuoi alimenti orzo, alghe, spirulina e pepe di Caienna.
11. Preparare un bicchiere d'acqua con un cucchiaino di bicarbonato di sodio ogni giorno.

Cosa aspetti a cambiare la tua dieta e seguire uno stile di vita per regolare il tuo pH? Come puoi vedere è molto facile eliminare l'acidosi dal corpo e trovare un buon equilibrio del

pH, semplicemente cambiando stile di vita e cibo per alcalinizzare il nostro corpo e godere di una salute migliore!

PH alcalino e Dieta Alcalina – Dr. Cocca

Scarica l'estratto del libro!

