

# Medycyna Komórkowa

TUESDAY, SEPTEMBER 10, 2024 • NOWY SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ • MEDYCINA-KOMORKOWA.COM



## Delikatna równowaga: kwasowość-zasadowość

Istnieje równowaga, którą utrzymuje nasze ciało, aby pozostać w stanie zdrowia lub homeostazy. Aby zachować homeostazę, pH krwi musi być utrzymywane w zakresie od 7,35 do 7,45. Jeśli jest on zbyt niski lub zbyt wysoki, organizm naraża się na choroby, a w niektórych przypadkach na śmierć. W wielu przypadkach ludzie znajdują się w stanie zakwaszenia. Nowotwór jest chorobą, która rozwija się, gdy organizm jest w stanie kwaśnym - pH krwi wynosi poniżej 7,35. Zewnętrzne pH guza łitego jest kwaśne w wyniku zwiększonego metabolizmu glukozy i słabej perfuzji.

Istnieją środki zapobiegawcze, które możemy podjąć w celu zmniejszenia zachorowalności na raka. Jeśli masz prawidłową równowagę kwasowo-zasadową - homeostazę - wtedy twój organizm będzie w stanie bronić się nie tylko przed nowotworem, ale także przed innymi chorobami.

Po pierwsze, musisz ustalić poziom pH w swoim organizmie. Idź do lokalnego sklepu ze zdrową żywnością i kup zestaw pasków do badania pH. Te typowe dostarczane są w rolce. Istnieją dwa sposoby badania pH za pomocą pasków, jeden to badanie śliny, a drugi moczu. Twoja ślina nie jest tak wiarygodna jak mocz. Niezależnie od tego, najlepszym momentem na sprawdzenie poziomu pH jest poranek po przebudzeniu. Jeśli średnie pH moczu jest poniżej 6,5, system buforujący organizmu jest przeciążony, występuje stan "autotoksyczności" i należy zwrócić uwagę na obniżenie poziomu kwasów.

Jeśli badasz ślinę, upewnij się, że w ciągu dwóch godzin nic nie jadłeś i nie piłeś. Przepłucz usta własną śliną, połknij i zrób to ponownie. Upewnij się, że masz ślinę w ustach, umieść pasek na języku i porównaj wyniki z kolorowym przewodnikiem, który jest dołączony do pasków. Jeśli badasz mocz, zrób to z samego rana przy pierwszym oddaniu moczu. Jest to proste, oddaj mocz na pasek i porównaj pasek z przewodnikiem na zestawie. Jeśli pH śliny jest zbyt niskie (poniżej 6,5), organizm może produkować zbyt wiele kwasów lub może być przeciążony kwasami, ponieważ utracił zdolność do ich odpowiedniego usuwania z moczem. Jeśli pH śliny jest zbyt wysokie (powyżej 6,8), organizm może bardzo ucierpieć, np. nadmierne gazy, zaparcia oraz produkcja drożdży, pleśni i grzybów. Jest to bardzo podobne do testowania chemikaliów w basenie.

Korygowanie pH, jeśli nie mieści się ono w normie.

Istnieje wiele różnych rzeczy, które wpływają na poziom pH. Wszystko, co wkładasz do swojego ciała, tworzy poziom pH w twoim ciele. Istnieje wiele czynników, które wpływają na poziom pH. Wszystko, co wkładasz do swojego organizmu, tworzy poziom pH w twoim ciele.

Używając analogii do basenu, jeśli pH basenu jest poza zakresem, rosną różne grzyby i glony, których nie powinno tam być. Trudniej jest przywrócić delikatną równowagę wody do poziomu umożliwiającego utrzymanie krystalicznie czystego basenu. W przeciwieństwie do tego, musimy skupić się na tym, co jemy, aby utrzymać nasz poziom pH w

neutralnym zakresie.

Przede wszystkim musimy starać się jeść jak najczystsza żywność. Oznacza to, że żaden z pokarmów nie powinien być przetwarzany. Jedzenie organiczne to najlepsze, co możemy zrobić w tej dziedzinie. Dzięki temu przynajmniej zmniejszymy ilość substancji chemicznych dostających się do naszego organizmu.

Po drugie, musimy zrozumieć, jakie pokarmy są alkaliczne, a jakie kwaśne. Mówiąc prościej, praktycznie każde surowe warzywo jest zasadowe, a mięso jest kwaśne. Nie oznacza to rezygnacji z jedzenia mięsa i jedzenia wszystkich surowych warzyw, chociaż istnieją pewne korzyści w zależności od stanu zdrowia. **Jednak porcje warzyw powinny być znacznie większe niż porcja mięsa. Prawidłowe odżywianie jest podstawą przywrócenia homeostazy pH naszego organizmu.**

Źródło: <https://www.greenmedinfo.com/blog/delicate-balance-acidity-alkalinity>

---