



Balans kwasowo-zasadowy

CZYM JEST ZAKWASZENIE • JAKIE SĄ JEGO OBJAWY • JAK UTRZYMAĆ BALANS •



*Małe zmiany nawyków życiowych,
duże efekty zdrowotne
i dobre samopoczucie*



Spis treści

1. Co to jest zakwaszenie?	3
2. Objawy zakwaszenia	4
3. Jak zdiagnozować zakwaszenie?	10
Przykładowe krzywe pomiarów pH moczu	
4. Jaki powinien być dobry produkt odkwaszający?	12
Nie każda zasada jest dobra / Co powinien zawierać a czego nie produkt zasadowy	
Nie każdy kwas jest zły	
5. Utrzymanie balansu	16
Filary utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej	
Zasada 1	17
Odpowiednie nawodnienie / Napoje zasadowe	
Zasada 2	21
Dieta zasadowa wg Metody Dr. Jacob'a / Wpływ pożywienia na pH organizmu	
Zasada 3	26
Ruch i oddech	
Zasada 4	28
Wypoczynek, sen i pogoda ducha	
Produkty dla utrzymania balansu pH	30

1 Co to jest zakwaszenie?

Nasze ciało nieustannie stara się utrzymać równowagę kwasowo-zasadową. Krew, limfa czy płyn mózgowo-rdzeniowy muszą mieć ściśle określony odczyn pH. Od czasów Hipokratesa, pokolenia naturopatów i lekarzy uważały, że przewlekłe zakwaszenie jest przyczyną wielu chorób. Związek pomiędzy zakwaszeniem metabolicznym i wieloma chorobami przewlekłymi potwierdzają współczesne badania naukowe.

Zakwaszenie jest to stan zaburzonej równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Powstaje najczęściej wskutek niedoborów substancji zasadowych potrzebnych organizmowi do neutralizacji kwasów. Niedobór taki może być wynikiem niewłaściwej diety, niezdrowego stylu życia lub różnych stanów chorobowych.

Głównymi źródłami kwasów są: stres, nadmierna praca fizyczna lub umysłowa (także intensywne uprawianie sportu), dieta bogata w mięso, wędliny, ryby, jajka, sery, cukier i słodczyce, napoje słodzone, produkty z białej mąki, kawa, alkohol, a także nikotyna. Aktualne badania naukowe wskazują wyraźnie, że nasz metabolizm nie jest przystosowany do nowoczesnego sposobu odżywiania i trybu życia, dlatego zakwaszenie jest bardzo powszechne.

Organizm posiada wszechstronne systemy buforowe i drogi wydalania, które umożliwiają neutralizację kwasów metabolicznych lub ich usuwanie: wątroba rozkłada kwasy metaboliczne, płuca usuwają kwasy lotne (dwutlenek węgla), nerki wydalają kwasy (fosforowy, siarkowy i solny) w stanie stałym w postaci jonów fosforanowych, siarczanowych i chlorkowych.

W medycynie konwencjonalnej forma kwasicy niedająca ostrych objawów nie zostaje z reguły zauważona i dlatego często przez całe dziesięciolecia pozostaje niewykryta. W języku potocznym utajona kwasica określaną jest jako „zakwaszenie” organizmu. Zaburzona równowaga kwasowo-zasadowa sprzyja powstawaniu chorób przewlekłych. Kwasy atakują kości, tkankę łączną i komórki ciała, powodując bóle i różne inne dolegliwości. Naruszona równowaga kwasowo-zasadowa jest ściśle związana z zaburzeniami w gospodarce mineralnej organizmu. Kwasy stałe mają silne działanie i są bardzo agresywne. Muszą być związane i unieszkodliwione przez substancje działające zasadowo: potas, sód, magnez i wapń. Każda ich nadwyżka musi zostać usunięta. Trwałe obciążenie organizmu kwasami doprowadza nasze systemy buforowe do granic możliwości – dochodzi do utajonej kwasicy metabolicznej.

Więcej kwasów, które muszą zostać zneutralizowane, powstaje również przy cukrzycy, dietach i kuracjach opartych na poście. Są to kwaśne ciała ketonowe wytwarzane z powodu zmienionego metabolizmu. To właśnie kwasica ketonowa jest najczęstszym rodzajem zakwaszenia organizmu spowodowanym przez metabolizm. Występuje ona u osób chorujących na cukrzycę. Ciała ketonowe i kwasy metaboliczne powodują charakterystyczne złe samopoczucie, typowe nie tylko dla cukrzyków ale także przy dietach wysokobiałkowych oraz postach.

W wielu przypadkach także lekarstwa pozbawiają minerałów kluczowych dla równowagi kwasowo-zasadowej. Przykładem mogą być środki moczopędne, takie jak tiazydy i diuretyki pętlowe, które prowadzą do utraty potasu i magnezu. Dlatego, zwłaszcza osoby przyjmujące dużo różnych leków, powinny zapytać lekarza o ich wpływ na balans kwasowo-zasadowy i zwrócić uwagę na odpowiednie dostarczenie organizmowi minerałów zasadowych i cytrynianów.

2 Objawy zakwaszenia

Równowaga kwasowo-zasadowa określa warunki, w których odbywają się procesy metaboliczne i fizjologiczne. W bardzo wielu przypadkach samo jej przywrócenie powoduje usunięcie przyczyn i objawów wielu zaburzeń i chorób.

Zakwaszenie to niedobór substancji (minerałów) działających zasadowo. Te zaś biorą udział w wielu procesach fizjologicznych naszego ciała. Dlatego objawy zakwaszenia mogą być bardzo różne. Oto kilka z podstawowych:

- chroniczne zmęczenie, rozdrażnienie, napięcie,
- zgaga, dolegliwości żołądkowo-jelitowe,
- słabe, cienkie lub wypadające włosy, łamliwe paznokcie,
- częste zakwasy,
- nawracająca próchnica zębów,
- bóle kości lub osteoporoza,
- bóle mięśniowe lub stawowe,
- reumatyzm albo chroniczne stany bólowe
- częste bóle głowy lub napady migreny,
- cukrzyca,
- kamienie nerkowe lub podagra,
- dolegliwości związane z okresem menopauzy / andropauzy lub zespół napięcia przedmiesiączkowego,
- zaburzenia rytmu serca albo nadciśnienie tętnicze.

Ciągłe poczucie wyczerpania

Czy doświadczasz niekiedy poczucia zmęczenia i wyczerpania w ciągu dnia a później rozdrażnienia i bezsenności w nocy bez wyraźnego powodu? Świadczy to o nierównowadze w układzie nerwowym. Nerwy są bardzo wrażliwe na zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej. Kwasy sprawiają, że nerwy są mniej odporne na stres i ból. Jednym z objawów nadmiernej aktywności układu nerwowego jest tętno spoczynkowe ok. 80 uderzeń na minutę. W takim stanie ciało jest w ciągłym stanie poburzenia, co powoduje chroniczne zmęczenie.



Włosy, skóra, paznokcie – wskaźniki zdrowia

Przewlekłe zakwaszenie ma na początku formę postępującej demineralizacji włosów, paznokci oraz zębów. Równowaga kwasowo-zasadowa jest niezbędna dla prawidłowej mineralizacji. Do syntezy keratyny i kolagenu (składników tkanki łącznej), z których składają się włosy, skóra czy paznokcie, potrzebny jest cynk. Wspomaga on także prawidłową syntezę DNA i podziały komórkowe, co jest szczególnie ważne w przypadku skóry. Dobry produkt zasadowy powinien zawierać cynk.





Tkanka łączna

W przypadku okresów nadmiernego obciążenia organizmu kwasami, tkanka łączna jest odpowiednim miejscem do ich przechowywania. Jeżeli później organizm nie jest obciążony kwasami i ma odpowiednią ilość buforów

zasadowych, może usunąć kwasy zmagazynowane w tkance łącznej. Jednakże, jeśli zakwaszenie jest długoterminowe, tkanka łączna staje się miejscem ciągłego wyrzucania kwasów powstających z przemiany materii. Szczególnie w przypadku kobiet, tkanka łączna pęcznieje ponieważ stara się zneutralizować działanie prozapalnych kwaśnych odpadów metabolicznych poprzez „rozcieńczenie” ich wodą. Objawia się to powstawaniem cellulitu, fibromialgii, dolegliwości bólowych, zwapnień i ograniczeń w funkcjonowaniu różnych tkanek ciała.



Utrata masy kości i mięśni

Przy niedoborze substancji buforowych, do neutralizacji wolnych kwasów zużywany jest wapń oraz magnez pobierany z tkanki kostnej. Nadmiar kwasów w mięśniach prowadzi do degradacji białek. Długofalowym skutkiem

jest utrata masy mięśniowej. Szczególnie dotyka to osób starszych. Połączenie osłabienia mięśni i kości w wieku starszym osłabia siłę mięśniową, ogranicza sprawność ruchową i zwiększa ryzyko złamań.

W celu przeciwdziałania utracie kości i mięśni bardzo dobrym jest spożywanie odpowiedniej ilości wapnia i magnezu. Bardzo ważne jest dodatkowe przyjmowanie potasu (usprawnienie pracy pompy sodowo-potasowej). W warzywach i owocach minerały zasadowe ukryte są w organicznych cytrynianach. Ich działanie odkwaszające w metabolizmie komórkowym ma dodatkowy pozytywny wpływ na kości i mięśnie.

Liczne badania naukowe wykazały, że żywność roślinna z wysoką zawartością związków działających zasadowo ma pozytywny wpływ na gęstość kości. Ponadto zdrowie kości można zwiększyć przez spożywanie proszku zasadowego opartego na cytrynianach. Cytryniany są wchłaniane i metabolizowane przez organizm znacznie lepiej niż węglany. W produkcie zasadowym substancje organiczne zawierające wapń, magnez i potas powinny być w odpowiednich proporcjach.

Badania przeprowadzone przez rok na 161. kobietach w okresie pomenopauzalnym z osłabieniem kości, wykazało że podawanie im działającego przeciw kwasom cytrynianu potasu (1,2 g potasu dziennie) zwiększyło u nich gęstość mineralną kości i znacznie polepszyło ich strukturę. W innych badaniach klinicznych wykazano, że cytrynian potasu zapobiega utracie wapnia z kości i wydalania go przez nerki. Cytrynian potasu może więc przeciwdziałać osteoporozie. Dalsze badania wykazały, że utracie masy mięśniowej można zapobiegać za pomocą zasadowych związków potasu.

Związki takie powinny być łączone z kwasem mlekowym, błonnikiem i witaminą D (zwiększenie przyswajania minerałów w jelicie).



Przewlekłe bóle i stany zapalne

Kwasy drażnią zakończenia nerwowe odpowiedzialne za odczuwanie bólu. Im więcej kwasów w organizmie, tym silniej odczuwamy ból. Każdy doświadczył za kwasów w mięśniach i bólu, jaki im towarzyszył – niekiedy uniemożliwiał on nawet poruszanie. Osoby z zakwaszeniem znacznie mocniej odczuwają dolegliwości bólowe, szczególnie te, które towarzyszą chorobom ze stanami zapalnymi (np. bóle reumatyczne), gdyż stan zapalny sam w so-

bie powoduje wytwarzanie kwasów i ból. Samo odkwaszenie organizmu może znacząco obniżyć odczuwanie takiego bólu.

Jeżeli niezneutralizowane kwasy zalegają w organizmie, w szczególności w tkance łącznej, sprzyjają stanom zapalnym i potęgują dolegliwości bólowe. W takim przypadku zakwaszenie i stany zapalne tworzą błędne koło, ponieważ proces zapalny sam w sobie prowadzi do tworzenia nowych kwasów. Sprzyja temu dodatkowo gorszy przepływ krwi w miejscu stanu zapalnego.

Kwasy w tkance łącznej są szczególnie odczuwalne przy leczeniu chorób układu mięśniowo-szkieletowego. Działają one bezpośrednio na receptory bólu. Bóle przewlekłe, jak przy reumatyzmie, bóle pleców czy stawów są często związane z zakwaszeniem miejscowym. Widać

to dobrze w przypadku dny moczanowej: skupiska kwasu moczowego prowadzą do „kaskady” stanów zapalnych i bólów.

W przypadku pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów, maź stawowa jest bardziej kwasowa niż u zdrowych osobników. Zakwaszenie zwiększa zużycie chrząstki stawowej, co napędza procesy deformacji i kolejnych stanów zapalnych.

Kwasy zmagazynowane w organizmie mogą niekorzystnie oddziaływać na nerwy, ścięgna, mięśnie i stawy. Objawy te są szczególnie odczuwalne w wieku starszym, kiedy to spada wydolność nerek i zdolność wydalania kwasów. Zakwaszenie jest wtedy przez wielu traktowane jako naturalny proces starzenia.

Wpływ na psychikę

Jednym z czynników silnie zakwaszających jest stres. Dzieje się tak poprzez skomplikowane mechanizmy działania kortyzolu – hormonu stresu.

Kwasy drażnią zakończenia nerwowe odpowiedzialne za ból – obniżają próg odczuwania bólu nie tylko fizycznego. Dotyczy to także naszej psychiki. Niedobór składników zasadowych, w szczególności magnezu, sprawia, że nasza psychika staje się mniej odporna i bardziej podatna na stres oraz bardziej odczuwamy wszelkie negatywne bodźce. Spada nasza odporność psychiczna.

Długotrwałe zakwaszenie może sprawić, że ucieka nam spora część naszej pogody ducha a ciągłe mniejsze lub większe napięcie psychiczne staje się normą. Mogą się także wytwarzać niekorzystne wzorce zachowań, które sprawiają, że zaczynają nam towarzyszyć obawy, nawet poczucie lęku.

Odkwaszenie przynosi ulgę w bólu

Odkwaszenie organizmu może przynieść znaczną ulgę w przewlekłych stanach bólowych, takich jak: reumatyzm, zapalenia stawów, bóle pleców, fibromialgia czy bóle głowy.

Badania kliniczne dowiodły, że odstawienie produktów zwierzęcych i zastosowanie diety opartej na pokarmie roślinnym bardzo zmniejszało objawy chorób reumatycznych i fibromialgii. Taki sposób odżywiania zmniejsza ból, sztywność stawów oraz poprawia jakość snu u chorych na fibromialgię. Przy reumatoidalnym zapaleniu stawów dieta roślinna powodowała między innymi zmniejszenie ilości zaatakowanych stawów, zmniejszenie dolegliwości bólowych i sztywności porannej.

Warzywa i owoce zawierają organiczne cytryniany potasu, wapnia i magnezu (te dwa ostatnie w stosunku 3:2). Ponieważ związki te mają działanie zasadowe i neutralizują kwasy, mogą zmniejszać ból i poprawić mobilność u wielu pacjentów.

Badania wykazują, że efekt taki występuje już nawet przy suplementowaniu diety cytrynianami. Dla niektórych osób zmiana diety jest zbyt dużym wyzwaniem, lecz mogą one uwolnić się od dolegliwości bólowych tylko poprzez suplementację cytrynianami organicznymi. Te ważne związki mineralne są polecane przy zakwaszeniu ze względu na dobrą przyswajalność i skuteczność.

Przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej jest konieczne dla oczyszczenia i regeneracji tkanki łącznej oraz zmniejszenia dolegliwości bólowych.

Zgaga

Większość osób, by szybko „zaleczyć” zgagę, sięga po domowe środki, takie jak soda oczyszczona. Jednak na dłuższą metę to jeszcze pogarsza problem – uszkadza bowiem błonę śluzową żołądka. Blokery wydzielania kwasów, stosowane w wielu lekach, takie jak omeprazol i inne inhibitory pomp kwasowych, są bezpieczne na krótszą metę, ale dłużej stosowane wywołują wiele skutków ubocznych. Przy dłuższym używaniu prowadzą do powstawania niedoborów magnezu, wapnia i potasu, co narusza równowagę kwasowo-zasadową.

W większości przypadków zgadze przeciwdziałają najlepiej posiłki złożone z pokarmów zasadowych. Pomocne są też środki zasadowe zawierające cytryniany, ponieważ uzupełniają one rezerwy buforowe ale nie wchodzi w reakcje z kwasem żołądkowym – nie neutralizują go tak, jak to robi soda oczyszczona.

Zaparcia

Prawidłowa ilość potasu i magnezu jest również niezmiernie ważna dla czynności ruchowej jelit (perystaltyka). Ich niedostateczna ilość sprawia, że jelita nie przesuwać należycie treści pokarmowej i może to powodować chroniczne zaparcia.





Oslabienie nerek, kamienie

Nerki, po wątrobie, są najważniejszym narządem wydalającym kwasy. Większość ludzi traci podczas życia ponad połowę wydolności nerek, gdyż są one latami osłabiane przez kwasy i inne toksyny metaboliczne. Zakwaszenie

prowadzi do odmineralizowania w komórkach nerek (braki cytrynianów) i pozwala na tworzenie się kamieni nerkowych. Przy osłabieniu czynności nerek, kwasy nie są usuwane w wystarczającym stopniu, co powoduje efekt błędnego koła. By chronić nerki należy pić napoje działające zasadowo (czytaj w dalszej części broszury).

Minerały zasadowe u kobiet

Stężenie wapnia i magnezu we krwi mają wpływ na żeńskie hormony płciowe. Przed menopauzą (po 40 roku życia) w surowicy krwi zaczyna maleć poziom magnezu i progesteronu. Wartości wapnia w surowicy zmieniają się dopiero po okresie menopauzy wraz ze spadkiem produkcji estrogenów.

Im niższa jest zawartość magnezu we krwi lub wyższy stosunek wapnia do magnezu, tym wyraźniejsze są objawy menopauzy.

Obniżone poziomy składników mineralnych we krwi są związane z utratą masy kości (osteoporoza) po menopauzie. Dlatego szczególnie ważnym dla kobiet jest dbanie o podaż minerałów zasadowych.

Wystarczająca podaż odpowiednich składników mineralnych (magnezu przed menopauzą, po menopauzie dodatkowo wapnia i cytrynianu potasu), staje się wraz z wiekiem coraz bardziej ważna gdyż można skompensować z powodu zmian hormonalnych.

Wysokie ciśnienie krwi

Wysokie ciśnienie krwi i jego konsekwencje są obecnie główną przyczyną śmierci. Uważane jest za jedno z głównych czynników ryzyka zawału serca i udaru mózgu. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) potwierdził, że dieta bogata w potas i uboga w sód jest kluczowa dla normalizacji ciśnienia tętniczego.

Szczególą uwagę na odpowiednie spożycie potasu należy zwrócić przyjmując środki moczopędne. Jednakże, powszechnie stosowany chlorek potasu może wyrównać poziom potasu we krwi, lecz prawie nie ma wpływu na obniżenie poziomu kwasów i podwyższenie poziomu potasu w komórkach. Przyjmowanie suplementów z zasadowymi związkami potasu, takich jak cytrynian potasu i ograniczenie spożywanego sodu może przyczynić się do normalizacji ciśnienia krwi.





Serce

Jeżeli spojrzymy na listę podstawowych czynników zakwaszających organizm i powodujących przewlekłą kwasicę: dieta kwasotwórcza, brak aktywności fizycznej, otyłość, alkohol, nikotyna, lęki, stres, niepokój i gniew, szybko zauważymy, że są także główne przyczyny ryzyka chorób serca i układu krążenia.

Serce to szczególny mięsień. Podczas gdy inne mięśnie mogą mieć

długie przerwy w pracy, ten jest aktywny cały czas i dlatego powstaje w nim wiele kwasów (dwutlenek węgla, kwasy powstające w procesach spalania komórkowego), które muszą być szybko usuwane. Jeżeli organizm jest bardzo zakwaszony, może to mieć zły wpływ na serce.

Osoby zagrożone zawałem lub już po nim powinny jak najszybciej zmienić dietę na zasadową oraz styl życia na zdrowszy (czytaj dalej).

Zaburzenia rytmu serca

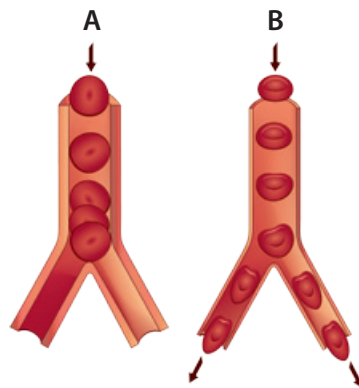
Nadmierna ilość kwasów może zaburzać przewodnictwo oraz rytm serca poprzez zakłócanie równowagi elektrolitowej (potas, sód, wapń, magnez). Kwasica metaboliczna jest najważniejszym czynnikiem ryzyka rozwoju migotania komór. Ponadto, zgodnie z badaniami japońskimi, pacjenci z wcześniej stwierdzoną kwasicą metaboliczną mają trzykrotnie wyższe ryzyko zgonu na zawał serca.

Zaburzenia krążenia

Lokalna kwasica może być wywołana niedostatecznym dopływem krwi. Nawet średnie spożycie alkoholu może spowodować lokalne zagęszczenie i utrudniony przepływ krwi.

Zakwaszenie prowadzi do „usztynienia” krwinek czerwonych (erytrocytów). Objaw taki sprawia, że są one mniej elastyczne i bardziej skłonne do utykania w naczyniach włosowatych (najdrobniejsze naczynia krwionośne) – patrz rysunek. To sprawia, że do tkanek dociera mniej tlenu i usuwanych jest mniej kwasów. Krew zastała w naczyniach włosowatych zakwasza się w coraz większym stopniu, co jeszcze zwiększa sztywność erytrocytów i niedobór tlenu.

Kwasica i zaburzenia krążenia mogą napędzać się wzajemnie tworząc efekt błędnego koła. Brak odpowiedniego przepływu krwi powoduje uszkodzenia lub zniszczenie tkanek, zwłaszcza w narządach z bardzo intensywnym metabolizmem jak mózg czy serce.



A – utknięcie zesztyniałych erytrocytów

B – prawidłowy przepływ elastycznych erytrocytów

3 Jak zdiagnozować zakwaszenie?

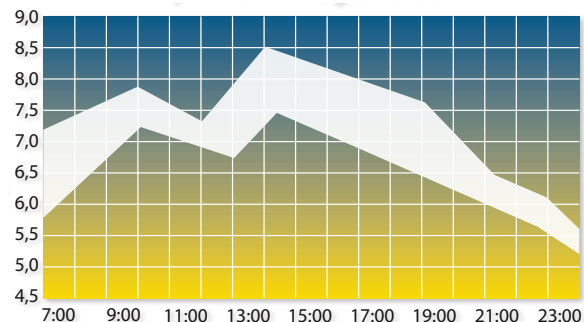
Pomiar wartości pH moczu za pomocą papierków lakmusowych daje możliwość ustalenia ogólnej sytuacji metabolicznej i sprawdzenia, czy z pożywienia wchłaniana jest wystarczająca ilość elementów zasadowych (Welch et al., 2007). Pozwala także sprawdzić czy nerki oraz wątroba prawidłowo oczyszczają organizm z kwasów. Badanie to daje ogólną ocenę sytuacji metabolicznej, a niekiedy skłania do konsultacji z lekarzem. Nabywając papierki lakmusowe trzeba zwrócić uwagę na dokładność, z jaką mierzą pH – najlepiej by była ona do 0,2 stopnia skali pH.



pH moczu waha się w ciągu dnia pomiędzy 5,0 a 7,5. Pojedynczy pomiar nie wystarczy. Najlepiej dokonywać kilku pomiarów dziennie przez 6-7 dni.

W przypadku bardzo nietypowych wyników konieczna jest konsultacja z doświadczonym lekarzem.

Jednakże, niezależnie od uzyskanych wyników, zastosowanie w życiu proponowanych w tej publikacji sposobów na zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej może znacząco poprawić samopoczucie i złagodzić wiele różnych dolegliwości.



Rano pH moczu mieści się w zakresie kwaśnym (pH poniżej 7), gdyż w nocy ciało wzmaga wydzielanie kwasów. Jednakże, wartość pH porannego moczu nie powinna być niższa niż 6. U zdrowych osób po każdym posiłku następuje wzrost ilości substancji zasadowych we krwi, a co za tym idzie i w moczu. Dlatego pomiary pH moczu powinno się przeprowadzać przed i 1-2 godziny po każdym posiłku. Po posiłkach wynik powinien być zasadowy (pH większe niż 7). Aby osiągnąć jasny obraz pH powinno się mierzyć przynajmniej przez 3 dni, wpisywać wyniki w diagram i narysować krzywą.

Krzywa prawidłowa powinna mieścić się w białym polu powyższego diagramu. Oznacza ona, że mechanizmy regulacyjne równowagi kwasowo-zasadowej działają sprawnie.

Badanie to może dostarczyć wielu informacji, jednak nie można go rozpatrywać w oderwaniu od innych czynników. W przypadku nieprawidłowości należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub dietetykiem.

Przykładowe krzywe pomiarów nieprawidłowych

1. Lekkie zakwaszenie Po godzinie 10.00 wartości pH są niższe niż 6,4.

Organizm jest zakwaszony i przeciwdziała temu, usiłując wydaląc nadmierne ilości kwasów. Rano wartość pH jest najniższa a następnie podnosi się wskutek regulacji dokonywanej przez nerki i wątrobę. Dobra dynamika jest dobrym znakiem dla regulacji działającej w organizmie.

2. Średnie zakwaszenie Krzywa wykazuje tylko nieznaczne wahania.

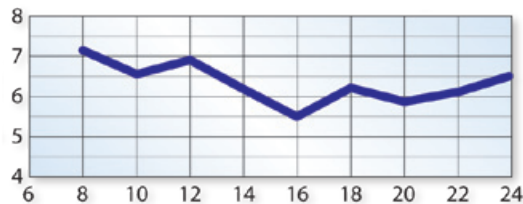
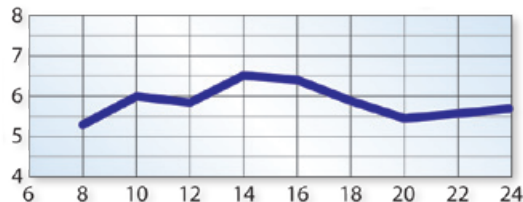
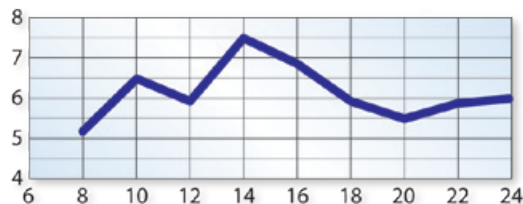
To znaczy, że zwiększona produkcja zasad po posiłku nie jest już tak wyraźna a wartości pH znajdują się w zakresie kwaśnym. W takim wypadku zachodzi zakwaszenie wewnątrzkomórkowe i systemy obronne organizmu są wyczerpane. Przemiana materii w komórce jest zablokowana i brak już jest dobrej dynamiki. **Należy znacząco zwiększyć ilość warzyw i owoców w diecie.**

3. Mocne zakwaszenie Wartość pH rano jest najwyższa (pH ponad 7).

Normalne wydalanie kwasów za pomocą wątroby i nerek w nocy już nie działa. Występują duże zakłócenia w funkcjonowaniu wątroby i nerek. Typowe są tutaj kwaśne wartości pH występujące w południe. **Polecamy kontakt z lekarzem lub dietetykiem.**

4. Wartości pH są stale zasadowe Wartości pH stale przekraczają wartość 7.

Może to być wywołane pewnymi lekami lub infekcją dróg moczowych spowodowaną przez bakterie wytwarzające amoniak. Może występować również niedostateczne wydalanie kwasów przez nerki (kwasy kumulują się w organizmie) oraz zwiększona ilość silnie zasadowego amoniaku w moczu (aby wyrównać nadmiar kwasów organizm pozbywa się białek i powstają przy tym duże ilości amoniaku). Typową oznaką jest silnie amoniakowy zapach moczu. **Zaleca się specjalistyczne badania.**



4 Jaki powinien być dobry produkt odkwaszający?

Nie każda zasada jest dobra

Wiele osób cierpiących na zgagę używa wodorowęglanu sodu (soda oczyszczona). Jest to silna zasada, która reaguje od razu z kwasami w żołądku (neutralizuje je), lecz nie przynosi korzyści w odkwaszaniu komórek. Częste stosowanie sody zmienia pH żołądka na zasadowe, co sprawia, że żołądek musi produkować więcej kwasów. Z czasem może to spowodować uszkodzenie błony śluzowej żołądka. Soda może też tak obniżyć kwasowość żołądka, że bakterie chorobotwórcze mogą pokonać barierę kwasu żołądkowego i przedostać się do jelit.

To samo dotyczy silnie mineralizowanych wód, które nie powinny być pite często i w dużych ilościach. Podczas gdy roślinne minerały zasadowe ukryte są w bogactwie różnych organicznych związków potasu, wody zasadowe, wytwarzane przez elektrolizę, zawierają głównie nadmierne ilości wapnia. Może to powodować szkodliwy nadmiar wapnia i zaburzać naturalną regulację pH w przewodzie pokarmowym.

Wodorowęglan sodu reagując z kwasem żołądkowym tworzy chlorek sodu (sól kuchenna). Badania amerykańskie z udziałem 270.000 uczestników wykazały, że roztwór soli znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na raka żołądka. Osoby spożywające dużo soli miały podwyższone ryzyko raka żołądka o 41-68%. Nadmierna ilość sodu jest także szkodliwa dla układu krążenia i nerek.

Kwas żołądkowy zubożnia działanie żółci w dalszym odcinku przewodu pokarmowego. Przy spożywaniu wodorowęglanów lub węglanów, kwas żołądkowy już jest zubożniony i zasadowe działanie żółci wpływa na dalsze odcinki jelita cienkiego.

Prawidłowe pH jelita grubego jest lekko kwaśne, co uniemożliwia wzrost szkodliwych bakterii. Środowisko zasadowe w okrężnicy prowadzi do zwiększonego tworzenia się amoniaku, a także znacznie zwiększa tworzenie się rakotwórczych drugorzędnych kwasów żółciowych. Regularne stosowanie dużych ilości wodorowęglanów i węglanów może zaburzyć naturalne pH w żołądku i jelitach.

W naszym przewodzie pokarmowym jest ok. 2 kg bakterii jelitowych. Jeżeli pH jelit jest zasadowe, bakterie te mogą ulec osłabieniu i zostać wyparte przez bakterie gnilne oraz grzyby. To może przynieść wiele negatywnych konsekwencji zdrowotnych jak:

- obniżenie odporności,
- zagrzybienie jelit,
- niedobory substancji witalnych wytwarzanych przez bakterie jelitowe (w tym witamin z grupy B),
- powstawanie dużych ilości amoniaku (trujący gaz), który może uszkadzać wątrobę,
- brak energii, w dłuższym okresie znaczne osłabienie organizmu.

*Zasady są pożądane wewnątrz komórki,
lecz nie w przewodzie pokarmowym.*

Cytryniany nie są zasadami, ale działają zasadowo

Jeżeli chcemy dostarczyć organizmowi dobrych związków działających zasadowo (magnez, potas, wapń), powinny być one w formie cytrynianów (np. cytrynian magnezu, potasu, wapnia). Cytryniany to naturalne związki występujące w owocach i warzywach. Nie zmieniają pH przewodu pokarmowego ponieważ działają dopiero w komórkach.

Przemiana materii i wytwarzanie energii w komórce odbywa się podczas skomplikowanego procesu chemicznego (cykl Krebsa). Składnikami umożliwiającymi jego prawidłowy przebieg są m.in. działające zasadowo cytryniany. Cytrynian, biorąc udział w cyklu kwasu cytrynowego, neutralizuje aż trzy cząsteczki kwasu. Cytrynian może więc przeciwdziałać powstawaniu kwasów u samego źródła – bezpośrednio w komórce. Dlatego efekt przyjmowania cytrynianów jest o wiele skuteczniejszy i długotrwały. Ich niedobór powoduje znaczne utrudnienie metabolizmu. W komórkach powstaje mało energii oraz dużo niezmetabolizowanych „odpadów” i kwasów.

Badania kliniczne potwierdziły następujący wpływ działających zasadowo cytrynianów:

- redukcja poczucia zmęczenia i znużenia
- zwiększenie wytrzymałości kości u kobiet po menopauzie
- redukcja bólu przy reumatoidalnym zapaleniu stawów
- zmniejszenie przewlekłego bólu pleców
- zapobieganie kamicy nerkowej
- normalizacja wysokiego ciśnienia krwi i zaburzeń rytmu serca (zwłaszcza cytrynian potasu i magnezu)

Co powinien zawierać dobry produkt zasadowy

Cytryniany organiczne

Optymalny produkt zasadowy powinien opierać się na organicznych cytrynianach (cytrynian potasu, magnezu, wapnia). Skład i proporcje minerałów powinny być takie jak w warzywach i owocach. Powinien zawierać dużo potasu, a wapń i magnez powinny być w stosunku 3:2. Cytryniany powinny być pozyskiwane z warzyw lub owoców. To sprawia, że produkt bogaty w nie nie będzie należał do najtańszych, jednakże gwarantuje to pełną naturalność, biodostępność, bioaktywność i skuteczność działania takiego produktu.

Składniki dodatkowe

Przez składniki dodatkowe rozumiemy substancje, które są konieczne do wykorzystania minerałów zasadowych przez organizm. Należą do nich np. cynk, który jest niezbędny dla tworzenia anhidrazy węglanowej – enzymu odkwaszającego. W produkcie takim powinna być także witamina D niezbędna dla przyswajania wapnia i magnezu (oraz dla odporności). Wraz z przyjmowaniem produktów bogatych w wapń powinno się także, oprócz witaminy D, suplementować witaminę K2.

Mleczany

Mleczany, takie jak mleczan wapnia, mają działanie zakwaszające na przewód pokarmowy i są szczególnie korzystne dla środowiska jelitowego. Pomimo działania zakwaszającego, ich obecność w produkcie odkwaszającym nie powinna dziwić, gdyż zdrowa flora jelitowa to jeden z mechanizmów chroniących równowagę kwasowo-zasadową (czytaj str. 32).

Czego nie powinien zawierać produkt zasadowy

Związki nieorganiczne

Wodorowęglan sodu, węglan wapnia, fosforany i inne są powszechnie używane w produktach zasadowych. Wielu producentów takich środków wykorzystują niewiedzę klientów, albo też sami nie mają wiedzy o działaniu takich substancji na fizjologię i gospodarkę kwasowo-zasadową organizmu. Uważają oni, że każda zasada ma działanie odkwaszające. Jednakże, przeważnie podstawową przyczyną ich używania jest... cena. Substancje takie są o wiele tańsze w porównaniu z organicznymi cytrynianami.

Składniki dodatkowe i wypełniacze

Niektóre produkty zasadowe zawierają jako składniki dodatkowe cukier mleczny (laktozę) lub cukier biały (sacharozę). Jednakże, nie mają one żadnego działania odkwaszającego i pełnią jedynie funkcję substancji słodzącej i taniego wypełniacza (w Europie Środkowej około 10 do 20% populacji cierpi na nietolerancję laktozy). Ponadto biały cukier w składzie produktu na odkwaszanie jest nieporozumieniem, gdyż sam powoduje tworzenie kwasów.

Warto czytać składy produktów i informacje napisane drobnym drukiem. Kluczowe znaczenie ma rzeczywista zawartość zasadowych składników odżywczych. Wiele produktów zasadowych zawiera zbędne dodatki mające przynieść silnie odczuwalny efekt, który ma niewiele wspólnego z realną skutecznością.

Nie każdy kwas jest zły

W przypadku zasad pisaliśmy, że dobrze gdy są one w komórkach, a nie w przewodzie pokarmowym. Z kwasami jest odwrotnie – działają dobrze na jelita i żyjące w nich dobroczynne bakterie, lecz nie są pożądane w komórkach*.

Najlepszym przykładem jest kwas mlekowy. Zwykle kojarzy się nam z bolesnymi zakwasami w mięśniach po nadmiernym wysiłku fizycznym. Drażni on zakończenia nerwowe i potęguje odczuwanie bólu – im więcej kwasu, tym większy ból (takie zjawisko występuje w przypadku bólów reumatycznych – kwasy powodujące bóle stawów powstają w procesach zapalnych). W takich przypadkach samo spożywanie suplementów z substancjami działającymi zasadowo – jak np. cytryniany – może znacząco złagodzić lub w ogóle znieść dolegliwości bólowe.

Jeżeli kwas mlekowy znajduje w mięśniach, jest szkodliwy i powoduje ból. Ale jeśli jest on w przewodzie pokarmowym, ma bardzo dobre działanie. Stanowi pożywienie dla bakterii jelitowych – trawią go i rozkładają na kwas masłowy, który to odżywia błonę śluzową jelit i działa na nią jak balsam. Kwas ten trawiony jest więc w jelitach i nie trafia do krwi. Zdrowa flora jelitowa chroni organizm przed powstawaniem w jelitach toksyn i infekcji. Dlatego dobrze jest spożywać kwas mlekowy.

Kwasy są pożądane w przewodzie pokarmowym, lecz nie wewnątrz komórki.

** wiele kwasów, np. kwasy tłuszczowe Omega-3 czy kwas askorbinowy, w śladowych ilościach są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania komórek*

Czasem, żeby odkwasić, należy zakwasić

Jelita i wątroba są narządami kluczowymi dla metabolizmu oraz równowagi kwasowo-zasadowej. Jelito to, po skórze, największa część układu odpornościowego, ma więcej neuronów niż rdzeń kręgowy. Liczba aktywnych metabolicznie bakterii jelitowych jest większa niż liczba komórek ciała. Zdrowe jelito grube ma pH lekko kwaśne – to wynik aktywności bakterii *bifidobacteria* i *lactobacilli*.

Zasadowe pH jelita zwykle skutkuje zakwaszeniem organizmu. Nadmiernie namnażają się też w nim szkodliwe bakterie gnilne. Wtedy, w trakcie trawienia białek, powstaje zwiększona ilość toksyn metabolicznych obciążających wątrobę, w tym amoniak (procesowi temu sprzyja duża ilość mięsa i mała substancji balastowych, ale również przyjmowanie niewłaściwych środków zasadowych). Amoniak, silna substancja zasadowa, jest tysiąc razy bardziej szkodliwy niż alkohol. Jeżeli w jelicie grubym panuje pH zasadowe, amoniak (jako gaz) jest całkowicie wchłaniany do krwi. Blokuje metabolizm energetyczny w komórkach oraz rozkład kwasów metabolicznych w wątrobie. Wątroba to organ najważniejszy dla równowagi kwasowo-zasadowej i wytwarzania energii. Zatrutowana amoniakiem cierpi na rodzaj „kaca amoniakowego”. Jego objawy to: chroniczne zmęczenie, rozbieżność, rozdrażnienie, brak energii – podobnie jak w przypadku łagodnego kaca alkoholowego.

Kwas mlekowy dla równowagi kwasowo-zasadowej

Prawoskrętny L (+) kwas mlekowy pomaga przywrócić zdrowe, lekko kwaśne środowisko w jelicie grubym. Bakterie jelitowe rozkładają kwas mlekowy na kwas masłowy – związek odżywiający i pielęgnowujący błonę jelitową.

Według znanego onkologa dr. Seegera, prawoskrętny kwas mlekowy może zwiększyć oddychanie komórkowe nawet o 350%. Dr Fryda zalecała zwiększone spożycie prawoskrętnego kwasu mlekowego by zakwaszona tkanka mogła oddać obciążający ją kwas do krwiobiegu. Dodatkowo sprawia on, że zasadowa sól kwasu mlekowego (mleczan) dostaje się do komórek i służy tam za bufor. Kwas mlekowy ma zatem wszechstronne działanie regulacyjne dla równowagi kwasowo-zasadowej (środowisko jelitowe, odciążenie wątroby, krew i komórki) i ożywia metabolizm.

Mleczan służy jako molekuł sygnałowy dla czerwonych ciałek i tkanek. Przy regularnym zaopatrywaniu organizmu w kwas mlekowy (poprzez sposób odżywiania lub uprawianie sportu) transportery mleczanu są na stałe wbudowane w ściany komórkowe krwinek czerwonych. Dzięki temu mogą one lepiej przyswajać kwas mlekowy z otoczenia i transportować go do tkanek, które zużywają mleczany. To transportowanie kwasu mlekowego powoduje odkwaszenie tkanek. Transportery mleczanu przy wzmożonym zakwaszeniu pełnią najważniejszą rolę w regulacji poziomu pH w organizmie, ponieważ ich zdolność transportowa w razie potrzeby może się znacznie zwiększyć.

Na poprawionym transporcie zyskują również mięsień sercowy i mózg, ponieważ potrafią one wykorzystywać mleczany jako źródło energii. Jest to jeden z powodów, dla których po uprawianiu sportu mamy szczególnie dobrą wydolność umysłową.

W zdrowym jelicie grubym amoniak wiązany jest w nieszkodliwą sól i wydalany z kałem. Nie obciąża już wątroby i może ona bez przeszkód odkwaszać organizm i wytwarzać energię.

Błonnik

Współcześnie spożywamy zbyt mało błonnika. Wprawdzie oświata zdrowotna daje efekty i wiele osób zwraca uwagę, by ten cenny składnik znajdował się w pożywieniu, ale nadal sytuacja daleka jest od ideału. Błonnik występuje w różnych włóknach roślinnych, otrębach, warzywach, owocach. Jest bardzo ważny dla odżywiania bakterii jelitowych, a co za tym idzie utrzymanie prawidłowego składu flory jelitowej. To jest zaś podstawą prawidłowego pH w jelicie.

Warto zadbać by codziennie dostarczać organizmowi pożywienie bogate w błonnik. Jednym z dobrych sposobów jest nawyk dosypywania porcji otrębów zbożowych do zup, gotowanych warzyw, puree ziemniaczanego czy innych potraw.

Usprawnienie pracy wątroby

Cholina (zwana również witaminą B4), z greckiego *chole* (żółć), jest składnikiem żółci. Nie jest wytwarzana przez organizm w wystarczającej ilości, a zatem jest niezbędnym składnikiem odżywczym, który



Wątroba jest centralnym organem przemiany materii oraz neutralizatorem wielu substancji kwaśnych. Aby wspomóc jej prawidłowe funkcje można zastosować suplement diety zawierający cholinę.

musi znaleźć się w pożywieniu. Cholina jest istotna dla funkcji, ochrony i elastyczności błon komórkowych. Niezbędna dla transportu i metabolizmu tłuszczów i cholesterolu. Jest także istotą dla metabolizowania homocysteiny i zachodzących w wątrobie procesów neutralizacji toksyn (leków, alkoholu, pestycydów).

Cholina odgrywa też bardzo istotną rolę w pracy mózgu i układu nerwowego – jest niezbędna do budowania komórek układu nerwowego i jest prekursorem neuroprzekaźnika acetylocholinę. Zwiększone zapotrzebowanie na cholinę występuje podczas ciąży. Dzieci kobiet przyjmujących podczas ciąży odpowiednie porcje cholinę, są odporniejsze na stres, mają większą zdolność uczenia się i zapamiętywania, mniejsze ryzyko chorób związanych ze stresem (np. nadciśnienie tętnicze). Niedobór cholinę u kobiety przed zajściem w ciążę i w jej trakcie zwiększa ryzyko wystąpienia u płodu wad cewy nerwowej (bez względu na odpowiednią podaż kwasu foliowego).

Możliwe skutki niedoboru cholinę: podwyższony poziom homocysteiny, stłuszczenie wątroby, zaburzenia czynności nerek, zaburzenia pamięci i procesów uczenia się, bezpłodność, zmniejszona produkcja czerwonych krwinek, zaburzenia rozwoju płodu. Poziom cholinę obniża się dwukrotnie we krwi i wątrobie przy zwiększonym spożyciu alkoholu.

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) zaleca codzienne spożycie 550 mg cholinę. Większość osób spożywa tylko ok. 10% tej porcji. Cholina występuje w produktach sojowych i z lecytyną. Obfitym źródłem betainę, która działa podobnie jak cholina, jest komosa ryżowa (quinoa). Cholina jest też dostępna w suplementach diety (jak np. Lactacholin z choliną, witaminami z grupy B i prawoskrętnym kwasem mlekowym, patrz na str. 32).

5 Utrzymanie balansu

Wbrew pozorom utrzymanie balansu kwasowo-zasadowego nie jest trudne. W większości przypadków konieczna jest po prostu zamiana niezdrowych nawyków na te korzystne dla zdrowia. Jednak wcale nie musi się to wiązać z wyrzeczeniami. Proponowane przez nas dobre nawyki wiążą się z przyjemnościami. Efekty są odczuwalne i widoczne dosyć szybko. Takie małe, stopniowe zmiany mogą przynieść bardzo duże rezultaty w formie poprawy samopoczucia, stanu zdrowia, wyglądu oraz uzyskania optymalnej masy ciała.

Poniższe zalecenia stanowią część programu „Metoda Dr. Jacob’a”. Jest on szczegółowo opisany w książce pod tytułem „Metoda Dr. Jacob’a w praktyce” (patrz dalsza część broszury).

Filary równowagi kwasowo-zasadowej

- 1 Pij dużo napojów sprzyjających równowadze kwasowo-zasadowej
- 2 Jedz żywność z dużą ilością substancji witalnych oraz o małej kaloryczności; bogate w potas i ubogie w sód.
Najadaj się do syta pokarmem roślinnym, zwracając uwagę na jego przyswajalność
- 3 Zadbaj o odpowiednią ilość ruchu i dobrze oddychaj
- 4 Wypoczywaj, dobrze śpij i śmiej się często

Zasada 1



**Pij ok. 2 litrów
napojów dziennie**

Woda jest, po tlenie, najważniejsza dla utrzymania życia. Przyczynia się do zachowania prawidłowych funkcji fizycznych i umysłowych. Jest przede wszystkim uniwersalnym rozpuszczalnikiem i podstawowym składnikiem każdej komórki. Picie wody, herbat ziołowych oraz spożywanie obfitych posiłków roślinnych mają znaczenie dla równowagi kwasowo-zasadowej. Codzienne picie ok. 2 l niskoenergetycznych płynów utrzymuje nerki i krążenie w optymalnej aktywności. Popijaj przez cały dzień, najlepiej regularnie, małe ilości łagodnych napojów. Jeśli nie pocisz się zbyt mocno, pij szklankę wody co dwie godziny.

Przykładowe napoje to: woda, łagodne herbaty, napary ziołowe, napoje niskokaloryczne, herbatki owocowe, inne łagodne napoje. Dopuszczalna jest także herbata zielona i kawa bez cukru (cukier zastąp naturalnymi słodzikami jak np. ksylitol). Ciepła, przegotowana woda jest szczególnie dobra dla zdrowia.

Napoje zawierające kalorie (z mocnym smakiem, słodzone, gazowane, gęste soki owocowe) powinny być stopniowo odstawiane. Cola, lemoniada, itp. dostarczają organizmowi wprawdzie płynów, ale z reguły tak-

że duże ilości cukru, słodzików lub kwasu fosforowego. Jeżeli nadal musisz je pić, pij podczas większych posiłków. Nie pij ich między posiłkami.

Osoby, które się dużo pocą, np. uprawiając sport, potrzebują o wiele więcej płynów. Pij więcej gdy jest gorąco oraz w sezonie grzewczym, kiedy dużo wody ucieka z oddechem i przez skórę (szczególnie w nocy).

Soki pij zawsze rozcieńczone (2 części wody na 1 część soku) i tylko soki naturalnie mętne i bogate w polifenole. Nie wypijaj ich dużo (maks. 250 ml na dzień, rozcieńczone wodą – 750 ml).

Dla przywrócenia i utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej nie wystarczy tylko picie płynów – bardzo ważne są również **elektrolity** (minerały). Wykorzystaj napoje do dostarczania składników mineralnych, które tracisz z potem. Większość ludzi spożywa za dużo sodu (w formie soli kuchennej), więc wydalanie chlorku sodu z potem należy ocenić jako zjawisko pozytywne. Natomiast inne składniki mineralne, takie jak potas, wapń i magnez muszą zostać uzupełnione. Proszki zasadowe **pH balans**, **pH balans Plus** lub **FizjoBalans** dostarczają składników mineralnych na bazie cytrynianów i mleczanów: potas, który przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi, magnez, który redukuje zmęczenie, wapń i cynk oraz witaminę D i B1 (więcej na str 30 i 31).

Elektrolity są najlepiej przyswajalne, gdy spożywamy je w postaci **napojów izotonicznych**. Napój izotoniczny to taki, w którym stężenie rozpuszczonych cząstek jest takie samo jak we krwi.

Napoje zasadowe Dr. Jacob'a (patrz następna strona) to formuła optymalna. Są świetnym źródłem łatwoprzyswajalnych minerałów, ponieważ ich skład i proporcje są takie jak w warzywach i owocach. Jest to doskonały izotonik, który szybko przywraca balans mineralny i kwasowo-zasadowy.

Napoje zasadowe Dr. Jacob's

Izotoniczny Napój Zasadowy

Po przebudzeniu: ½ litra izotonicznego Napoju Zasadowego

W ciągu dnia: ½ litra izotonicznego Napoju Zasadowego

Wieczorem: ½ litra izotonicznego lub normalnego Napoju Zasadowego

Przygotowanie

Izotoniczny Napój Zasadowy: do pół litra wody, może być lekko gazowana*, dodaj pół miarki proszku zasadowego **pH balans**. (**Dwutlenek węgla nie jest problemem – szybko jest wydalony.*)

Napój Zasadowy: do pół litra wody, może być lekko gazowana, dodaj całą miarkę (4,5 g) proszku zasadowego **pH balans**. (Różnicę pomiędzy napojami stanowi stężenie minerałów.)

Potrzeba jeszcze więcej energii?

Napój Lacto-zasadowy – pobudzenie metabolizmu: do ½ litra Napoju Zasadowego dodaj 1 ml (30 kropli) Lactacholinu. Lactacholin jest bogaty w kwas mlekowy (40%), witaminy B oraz cholinę, która wspomaga metabolizm homocysteiny i lipidów oraz dobre funkcjonowanie wątroby (więcej str. 32). Możesz dodać też odrobinę soku z cytryny.



CYTRYNIANY

PLUS



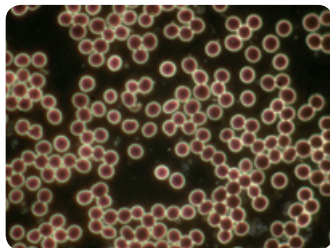
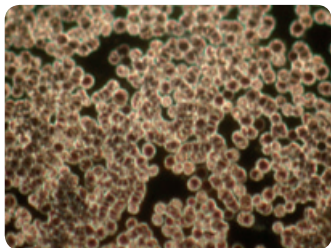
LUB



DLA LEPSZEGO EFEKTU I SMAKU

Rytuał poranny i wieczorny

W nocy, wskutek oddychania i pocenia się, ciało traci ponad pół litra płynów. Kolejne kilkaset mililitrów wody zebrane jest już w pęcherzu moczowym. Tak więc w organizmie brakuje ok. 1 litra wody. To jedna z przyczyn porannej ospałości i obniżonego ciśnienia. Ten brak trzeba wyrównać. Utrata wody w ilości równej 2% masy ciała ma bardzo duży niekorzystny wpływ, m.in. na płytki krwi, których elastyczność i przepływ są uzależnione od prawidłowego nawodnienia. Najwięcej zawałów serca ma miejsce właśnie rano, gdy krew jest gęsta.



Obraz krwi przed i po nawodnieniu Izotonicznym Napojem Zasadowym*

Wiele osób, by pobudzić się (oraz podnieść ciśnienie krwi) wypija rano kawę. Kawa pobudza ale nie nawadnia zbytnio, a dodatkowo ma działanie zakwaszające (pozbawia magnezu). Jeśli musisz pić kawę, to zastąp ją filiżanką aromatycznej, zdrowej i pysznej kawy zasadowej **Chi-Cafe**. Pobudzi cię ona łagodnie ale na długo i unikniesz niepożądanych efektów zwykłej kawy (str. następna).

** obserwowany w ciemnym polu*

Rytuał poranny

Tuż po wstaniu wypijaj co najmniej dwie szklanki wody, najlepiej lekko ciepłej.

Medycyna staroindyjska zaleca wypijanie rano, tuż po wstaniu z łóżka, ok. 500 ml ciepłej wody z 2 łyżkami stołowymi soku z cytryny lub limonki. Można dodać także odrobinę miodu. Ten napój ma działanie zasadowe. Zamiast cytryny można użyć proszku zasadowego **pH balans Plus** zawierającego dużo potasu, wapnia i magnezu w formie naturalnych cytrynianów.

Rytuał wieczorny

Przed pójściem spać wypij ok. 300 ml. ciepłej wody.

Nie pij na noc soków – mogą one działać moczopędnie i zakłócać sen. Ponieważ we śnie organizm trawi pokarm w komórkach i uwalnia się sporo kwasów (dlatego poranny mocz jest tak intensywny w kolorze i zapachu oraz ma kwaśne pH), warto do wody dodać działające zasadowo cytryniany z **pH balans Plus** lub **FizjoBalans** (str. 30).



Kawa zakwasza, ale jest na to sposób

U osób przyzwyczajonych do picia kawy nie jest polecane jej nagłe odstawienie. Brak kofeiny może powodować „objawy odstawienne” jak rozdrażnienie, zaburzenia pracy układu krążenia, bóle głowy. Ponowne rozpoczęcie picia kawy może być odczuwane jeszcze gorzej. O wiele lepiej jest po prostu zastosować zdrową alternatywę. Świetnie nadają się do tego kawy **Chi-Cafe** – mają wszystkie zalety kawy, lecz nie zakwaszają i są źródłem składników witalnych. Nazwa kaw wywodzi się od chińskiego słowa „Chi” (energia życia). W Azji „hara” (brzuch, centrum) uważana jest za źródło energii „Chi”.

Chi-Cafe nie zakwasza!

Zwykła kawa zakwasza, to znaczy wypłukuje z organizmu magnez i wapń. **Chi-Cafe** są ich źródłem! Zasadowe działanie **Chi-Cafe** można sprawdzić za pomocą papierków lakmusowych (str. 10 i 31) badając pH moczu po zwykłej kawie i po **Chi-Cafe**.



Składniki witalne kaw Chi-Cafe

Arabica i robusta – szlachetne odmiany kaw o orientalnym aromacie.

Naturalny błonnik z włókien akacji – jest ważny dla zdrowia jelit, dobrego trawienia i regularnego wypróżniania. Faliżanka **Chi-Cafe** zawiera 10% zalecanej porcji błonnika, który odżywia probiotyczne bakterie jelitowe i wspomaga ich rozmnażanie. Tworzy on także w żołądku i jelitach cienką powłokę ochronną zawierającą wartościowe minerały: magnez i wapń.

Kofeina z guarany – wydziela się wolniej, działa łagodniej ale dłużej. Dlatego kawy Chi-Cafe dają bardzo przyjemnie pobudzenie na dłużej i nie powodują uderzeń gorąca, wzrostu ciśnienia, zmian pracy serca. Dzięki temu mogą je pić nawet osoby, które nie tolerują zwykłej kawy.

Guarana, żeń-szeń, grzybek reishi i polifenole z granatu – nadają Chi-Cafe szczególny aromat oraz sprzyjają witalności, zawierają dużo antyutleniaczy.

Żeń-szeń – chiński symbol witalności i długiego życia.

Ekstrakt z granatu – od tysięcy lat uchodzi za symbol płodności i nieśmiertelności. Bogate źródło antyutleniaczy, które wpływają korzystnie na serce i układ krążenia oraz hamują procesy starzenia.

Przyprawy do kawy (głównie w Chi-Cafe proactive) jak kardamon, cynamon, goździki, ziele angielskie, gałka muszkatołowa oraz wanilia bourbon nadają wyrafinowany, lekko orientalny smak. Przyczyniają się także do lepszego trawienia.

Zasada 2



**Najadaj się do syta
pokarmem roślinnym**

Zdrowa dieta nie powinna być kojarzona z głodowaniem lub rezygnacją z przyjemności, lecz z niekończącą się różnorodnością smaków i pokarmami dającymi poczucie sytości. Jeżeli musisz, możesz jeść naprawdę dużo, bo zdrowe pokarmy nie są kaloryczne.

Należy zwrócić uwagę na proporcje w piramidzie żywieniowej (patrz str. następna) oraz na różnorodność. Jak najmniej przetworzone rośliny stanowią podstawę odżywiania, zapełniają talerz i żołądek. Do zastoso-
wania jest ponad 100 powszechnie dostępnych gatunków warzyw i owoców, roślin strączkowych, orzechów, ziół, grzybów i przypraw!

Jedz żywność z dużą ilością substancji witalnych oraz o małej kaloryczności; bogate w potas i ubogie w sód.

Kaloryczność pokarmu jest zwykle odwrotnie proporcjonalna do wartości substancji witalnych. Przykładowo cukierek czy ciastko ma bardzo wysoką wartość energetyczną, lecz zerową ilość enzymów,

mikroelementów, błonnika i innych ważnych dla zdrowia składników. Ma także działanie zakwaszające. Warzywa – wręcz odwrotnie. Posiłki składające się z białka zwierzęcego, takie jak kotlety lub nabiał, także zakwaszają. Ale nie tylko one – na stronach 24-25 znajdziesz wykaz wpływu poszczególnych pokarmów na gospodarkę kwasowo-zasadową.

Stopniowo zwiększaj na talerzu ilość produktów surowych oraz bogatych w błonnik. Rób to niezbyt szybko, aby dać organizmowi czas na przyzwyczajenie się.

Zwróć uwagę na ich przyswajalność. To, jak dany pokarm wpływa na równowagę kwasowo-zasadową to jedna rzecz, lecz ważne jest, jak wpływa ogólnie na twój organizm. Różne osoby słabo tolerują poszczególne pokarmy. Czasami powodują one nieprzyjemne objawy, alergie, niestrawności, itp. Jeśli jakiś pokarm nie służy ci, unikaj go. Nie myśl, że odstawienie takiego produktu spowoduje jakieś niedobory, bo z pewnością te same składniki odżywcze znajdziesz w wielu innych pokarmach.

Dla osób, które chcą przygotowywać potrawy sprzyjające balansowi kwasowo-zasadowemu, witalności i dobrej sylwetce polecamy książkę kucharską „Simply Eat”. Więcej na str. 36.



Dieta zasadowa wg Metody Dr. Jacob'a

Metoda Dr. Jacob'a to sposób odżywiania stworzony na podstawie analizy ponad 1 400. badań nad sposobami odżywiania ludzi na całym świecie. Niektóre z tych badań były prowadzone na całych populacjach przez dziesięciolecia. Uwzględnione są tu także kwestie balansu kwasowo-zasadowego. Odżywianie wg Metody Dr. Jacob'a nie jest kolejną dietą, która ma przynieść szybki efekt – to zrównoważony sposób optymalnego odżywiania. Dzięki niemu można utrzymać zdrowie, balans pH, witalność, dobry wygląd i samopoczucie. Prezentujemy tu tylko niewielki wycinek wiedzy zawartej w książce „**Metoda Dr. Jacob'a w praktyce**” (więcej na str. 36)

W **Metodzie Dr. Jacob'a** żywność podzielona jest na 4 kategorie. Podział ten uwzględnia:

- zawartość mikroelementów i soli zasadowych (balans pH),
- zawartość przeciwutleniaczy (ważne dla balansu redoks),
- wpływ na regulację insuliny,
- kaloryczność i zawartość substancji witalnych.

Optymalny dla człowieka sposób odżywiania zawiera produkty z grupy 1. i 2., z naciskiem na pożywienie o działaniu zasadowym z grupy 1. Aby utrzymać zdrowie i balans pH organizmu, należy ograniczyć spożycie produktów z grupy 3. i w ogóle unikać produktów z grupy 4.

Jest to modelowy udział pokarmów z różnych kategorii w diecie. Na początku stosowania Metody Dr. Jacob'a oraz przy różnych typach budowy ciała, proporcje te mogą być zmieniane.

Różni ludzie – różne potrzeby

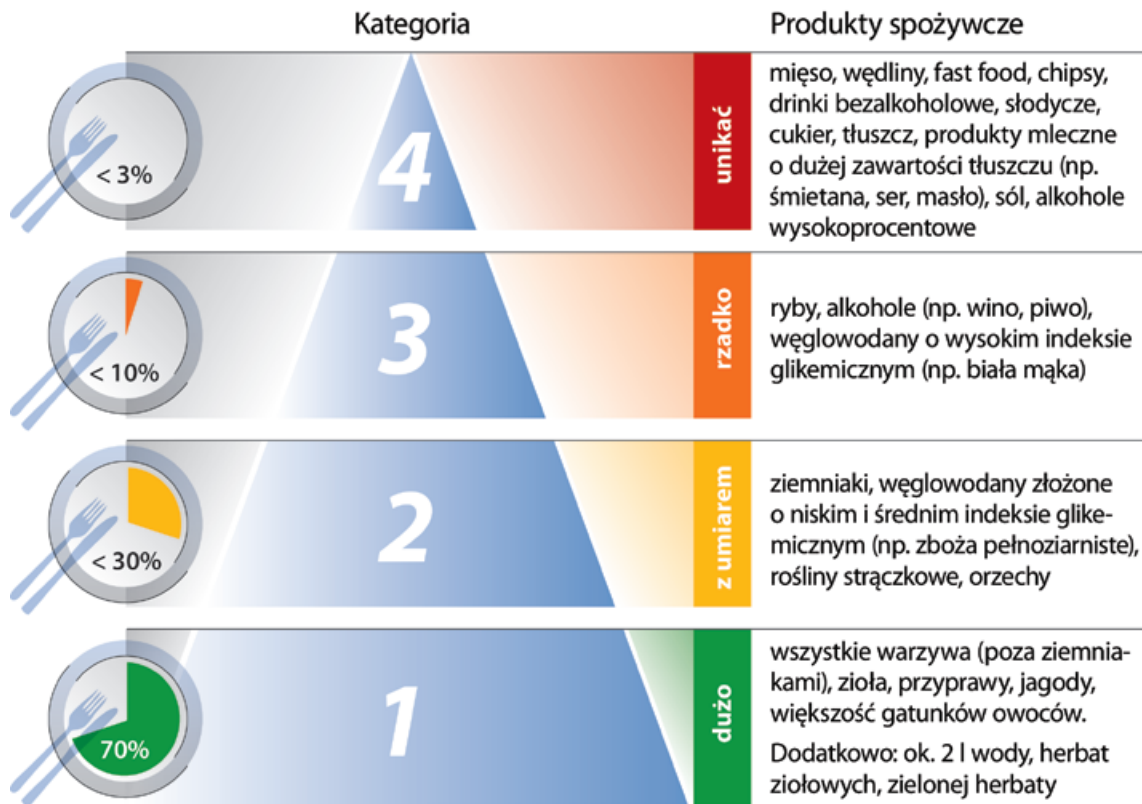
Osoby z niedowagą powinny ten podział odwrócić tzn. 70% posiłku stanowią produkty z kategorii 2 a 30% z kategorii 1. Osoby szczupłe mogą jeść 50% pokarmów z grupy 1 i 50% z 2.

Dla osób z wagą prawidłową i nadwagą zalecane jest komponowanie posiłków tak, aby 70% stanowiły pokarmy z kategorii 1 i 30% z kategorii 2.

Osoby otyłe powinny spożywać w posiłku min. 70 % produktów z kategorii 1 i mniej niż 30 % z kategorii 2 oraz bardzo oszczędnie używać olejów (także tych zdrowych).



Piramida pokarmowa wg Metody Dr. Jacob'a



Wpływ pożywienia na pH organizmu

Smak danego produktu i jego pH wcale nie odzwierciedla rzeczywistego oddziaływania na pH ciała. Słodki cukier zakwasza a kwaśna cytryna ma działanie zasadowe, gdyż zawiera dużo cytrynianów (które z resztą właśnie od niej wzięły swoją nazwę).



Produkty bardzo zasadowe pH 9,0 do 8,1

cytryna, limonka, arbuż, pieprz cayenne, suszone daktyle i figi, limonki, mango, morele suszone, melony, papaja, pietruszka, winogrona bezpestkowe, rzeżucha, botwina, wodorosty morskie, szparagi, cykoria, kiwi, winogrona pestkowe słodkie, marakuja, gruszki słodkie, ananas, rodzynki, świeże soki warzywne niesłodzone.

Średnio zasadowe pH 8,0 do 7,1

jabłka słodkie, morele, kielki lucerny, awokado, banany dojrzałe, jagody, pomidory słodkie, marchew, seler, porzeczki, świeże daktyle i figi, czosnek, agrest, wi-

nogrona mało słodkie, grejfruty, zioła (świeże, zielone), sałata, nektarynki, brzoskwinie słodkie, gruszki mało słodkie, groszek zielony słodki świeży, dynia, szpinak, jabłka kwaśne, pędy bambusa, fasolka szparagowa zielona świeża, buraki, brokuły, kapusta, winogrona kwaśne, jarmuż, kalarepa, sałata lodowa, pomarańcze, pasternak, brzoskwinie mniej słodkie, maliny, truskawki, kabaczki, kukurydza słodka świeża, rzepa, ziemniaki w mundurkach, ocet winny.

Słabo zasadowe pH ok. 7,0

migdały, karczochy, brukselka, zielona herbata, wiśnie, orzech kokosowy świeży, ogórki, bakłażany, miód, por, grzyby, oliwki świeże, cebula, chrzan, sól morską, przyprawy, żółtko gotowane na miękko, mleko kozie surowe, oliwa, kalafior, rabarbar, soja (ziarno), sezam nasiona, mleko sojowe, kielki zbóż, tofu, pomidory małosłodkie.





Produkty neutralne pH ok. 7

masło świeże niesolone, śmietana, margaryna, mleko krowie świeże, oleje roślinne (oprócz oliwy), serwatka, jogurt naturalny.

Słabo kwasotwórcze pH ok. 7

otręby, nerkowce, chleb graham, żurawina, fruktoza, miód, fasola, soczewica, mleko homogenizowane, musztarda, orzeszki pistacjowe, kakao, nasiona słonecznika i dyni, borówki, orzechy włoskie, oliwki konserwowe, fasola ziarno suche, mleko kozie homogenizowane, śliwki świeże i suszone, chleb razowy pełnoziarnisty.



Średnio kwasotwórcze pH 6,9 do 6,0

ryby, soki z cukrem, chleb żytni, płatki zbożowe i kukurydziane, owoce morza, wino, jogurt słodzony, gryka, sery pleśniowe, jaja na twardo, ketchup, majonez, makaron pełnoziarnisty, orzeszki ziemne, ziemniaki gotowane, popcorn, ryż basmati i brązowy, sos sojowy.



Bardzo kwasotwórcze pH 5,9 do 5,0

sztuczne słodziki, czerwone mięsa, drób, wątróbka, kiełbasy, wędliny, szynka, sery żółte, biała mąka, makaron z semoliny, chleb pszenny, ryż biały, ciastka, cukier, cukier brązowy, czekolada, słodkie napoje gazowane, budyń, galaretki, żelki, dżemy, kawa, herbata czarna, piwo, likiery, sól.



Zasada 3



Nawet niewielki ruch poprawia oddychanie, dotlenienie, usuwanie dwutlenku węgla, wspomaga także działanie buforów zasadowych we krwi. Ruch i głęboki oddech naturalnie odkwaszają oraz aktywują mechanizmy regulacji równowagi kwasowo-zasadowej.

Dlatego zaleca się minimum 30 minut ćwiczeń dziennie przeplatanych fazami spoczynku. Optymalne jest wykonywanie ich na świeżym powietrzu, co zapewnia najlepszy dopływ tlenu. Ruch jest również skutecznym sposobem na zmniejszenie stresu, który, jak już wiemy, spłyca oddech, uwalnia zakwaszające hormony stresu.

Należy wybrać formę ruchu, która sprawia satysfakcję. Pozwoli to uprawiać go przez długi czas. Ćwiczenie w grupie daje więcej radości i motywacji. Grupą może być zespół w klubie, przyjaciele, rodzina, sąsiedzi. Jednakże ruchem jest także praca w ogrodzie, taniec, wiele czynności dnia codziennego.

Wykonywanie wysiłku fizycznego sprawiającego przyjemność połączonego z głębokim oddychaniem poprawia dotlenienie organizmu i usuwanie z niego dwutlenku węgla. Ruch działa wobec tego zasadotwórczo, chociaż wykonujący pracę mięsień wytwarza kwasy. W przypadku sportu wyczynowego wytwarzanie kwasu w mięśniach może okazać się nadmierne, a to przyczynia się do chronicznego zakwaszenia organizmu. W takiej sytuacji ważne jest przeciwdziałanie poprzez zastosowanie sposobu odżywiania bogatego w pokarmy zasadotwórcze.

Dla zrównoważonego balansu energetycznego oprócz dostaw energii (żywność) ważne jest jej zużycie (aktywność). Tak, jak stałym elementem dnia są regularne posiłki, tak powinien nim być regularny ruch dostosowany do naszych możliwości. I wcale nie musi to być sport! W zależności od kondycji fizycznej może to być np.: jazda na rowerze, wchodzenie po schodach, spacer, pływanie, bieganie, praca w ogrodzie, taniec czy dowolna inna forma ruchu, która sprawia nam przyjemność. Ta przyjemność jest ważna, bo jest to warunek abyśmy robili coś z chęcią i przez długi czas.

Jeżeli do tej pory nic nie ćwiczysz, nie rzucaj się od razu na głęboką wodę (dotyczy to szczególnie osób chcących szybko zrzucić kilka kilogramów). Wiele osób zraża się pierwszymi niepowodzeniami, które wynikają ze zbyt wielkich oczekiwań. Ilość ćwiczeń zwiększaj stopniowo, gdyż stawy, ścięgna oraz mięśnie mogą nie być przygotowane na nagłe zwiększenie aktywności czy obciążenia. To uchroni przed ewentualnymi nieprzyjemnościami czy wręcz kontuzjami, które mogą zniechęcić do ćwiczeń.

Postaraj się ćwiczyć w grupie (rodzina, klub, sekcja sportowa). Jest to dodatkowa motywacja do uczestnictwa w zajęciach, a przy okazji możesz poznać nowych przyjaciół i przeżyć wiele miłych chwil. Osoby

bardziej doświadczone z pewnością pomogą dobrać odpowiednie dla Ciebie ćwiczenia i jeszcze bardziej zachęcić do dalszych wysiłków.

Byłoby idealnie, gdyby można było ująć następujące elementy w naszym planie ćwiczeń:

- co najmniej dwa razy na tydzień ćwiczenia siłowe i gimnastyka,
- dwa lub trzy razy w tygodniu przez 30-60 minut ruch, jak np.: bieganie, pływanie, spacer, jazda na rowerze, taniec, itp.,
- co najmniej 30 minut dziennie trochę zwykłego ruchu (spacer, praca w ogrodzie, sprzątanie, itp.).

Czas oddychać

Tlen jest naszym najważniejszym dostarczycielem energii. Z jego pomocą możemy spalić kalorie z posiłków. Bez odpowiedniego dostarczenia tlenu i usuwania lotnego kwasu (dwutlenku węgla), metabolizm ulega zakwaszeniu. Wdech jest więc naszym najważniejszym dostawcą energii, wydech najważniejszą czynnością odkwaszającą. Bez oddychania możemy przetrwać kilka minut, bez jedzenia kilka tygodni. Jednakże oddychanie nie zastąpi zdrowej diety – kwasy w formie stałej, jak kwas fosforowy, nie może być usunięty z wydechem. Oddychanie i dieta uzupełniają swoje działanie.

Stres zmienia nasze wzorce oddechowe, oddychamy płycej, z czasem mięśnie oddechowe są mniej rozciągnięte. Sama zmiana techniki oddychania może mieć bardzo duży wpływ na zdrowie i samopoczucie. Oddychanie brzuszne jest najzdrowszym sposobem oddychania. Zużywa mniej energii niż oddychanie piersiowe, obniża ciśnienie krwi i sprzyja relaksacji. Ponadto znacząco zwiększa wykorzystywaną po-

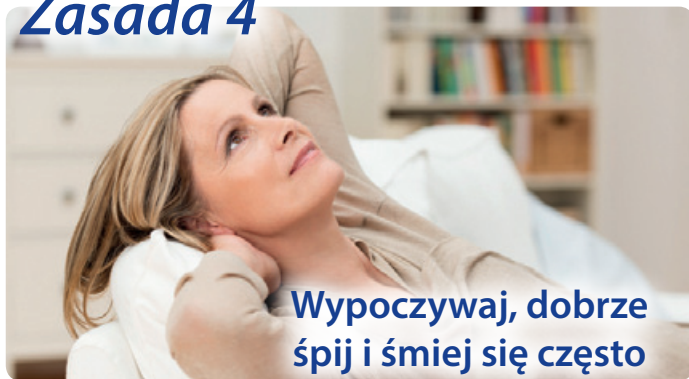
wierzchnie płuc – nawet o 2-3 razy – i ilość przyswajanego tlenku. Narządy wewnętrzne także na tym korzystają, są masowane, co poprawia ich pracę.

Stres może naprawdę zapierać dech. W sytuacjach stresowych wydycha się mniej kwasów w formie dwutlenku węgla i wdycha mniej tlenu potrzebnego do wytworzenia energii. Skutkuje to zakwaszeniem, które obniża próg pobudliwości nerwowej. Podobnie, jak nasze nerwy my również stajemy się wówczas bardziej drażliwi, nadwrażliwi i szybciej się denerwujemy. Taki sam efekt wywołują hormony takie, jak kortyzol.

Ćwiczenie: połóż ręce na brzuchu i zamknij oczy. Skoncentruj się na pępku i zacznij świadomie, głęboko oddychać. Niech oddech wpływa do jamy brzusznej i z niej wypływa. Brzuch musi wyraźnie się podnosić i unosić dłonie. Podczas wydechu napinaj mięśnie brzucha tak, aby wypchnęły jak najwięcej powietrza. Może Cię zaskoczyć, jak szybko taki oddech wpłynie na Twoje ciało i umysł – poczujesz się bardziej komfortowo, spokojniej. Stosuj to ćwiczenie by się na chwilę zatrzymać, zregenerować w ciągu dnia, gdy się zdenerwujesz, po pracy, a także tuż przed snem.



Zasada 4



Wypoczywaj, dobrze śpij i śmieję się często

Wypoczynek

Każdy z nas potrzebuje wypoczynku, wyłączenia się, wystarczającej ilości snu. Ciągłe pozostawanie zbyt aktywnym lub pod wpływem stresu prowadzi, poprzez skomplikowane mechanizmy działania kortyzolu (hormonu stresu), do podniesienia poziomu kwasów w organizmie. Hormon ten jest produkowany przez nadnercza, lecz jest on wytwarzany w większych ilościach w sytuacji stresu. Wtedy też nasz organizm potrzebuje odpowiednio więcej magnezu i potasu. Dlatego też długotrwały stres (podniesiony poziom kortyzolu) z czasem powoduje zwiększone zużycie magnezu i potasu, przez co zaburza równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Regularne fazy relaksu mogą zatem być ważnym czynnikiem umożliwiającym odzyskanie równowagi psychicznej i kwasowo-zasadowej.

Dlatego dobrym jest znalezienie sobie zajęcia przy którym można się całkowicie wyłączyć i umieszczenie go na stałe w rozkładzie dnia

lub tygodnia. Oczywiście dla każdego może to być coś innego: dobra książka, hobby, ruch (ale nie gry z współzawodnictwem), spacer, po-południowa drzemka, joga, medytacja lub modlitwa.

Wskazówka: jeśli masz tendencję do „przeładowywania” dnia zajęciami, wprowadź w jego plan godzinę „wystarczy – wyłączam się”. Będzie to godzina, od której przestajesz się zajmować obowiązkami, a zaczynasz wypoczywać. Na początku umysł przyzwyczajony do ciągłej aktywności może powodować poczucie niepokoju i zmuszać do zajęcia się czymś „konkretnym”, „produktywnym”. Możesz mieć poczucie marnowania czasu, bo „przecież możnaby go wykorzystać na pracę”. Nie daj się zwieść takim myślom. Zrozum, że taki rodzaj wypoczynku to inwestycja we własne zdrowie.

Jeżeli masz intensywną lub stresującą pracę i planujesz urlop, jeśli to możliwe postaraj się, aby trwał on trzy tygodnie. Udowodniono naukowo, że większość osób przez pierwszy tydzień dopiero przestaje myśleć o pracy, w drugim tygodniu zaczyna wypoczywać i regenerować zasoby energii, a dopiero w trzecim tygodniu zbiera zapasy energii.

Wiele osób z nawykiem „maksymalnego wykorzystania czasu” w pracy, przenosi tę mentalność także na urlop. Jest on intensywny, z dużą ilością różnych zajęć, zwiedzania, wysiłku fizycznego, itp. Taki urlop zwykle związany jest ze... stresem i, zamiast być czasem odprężenia i wypoczynku, powoduje kolejne napięcia. Wiele osób wraca z urlopu bardziej zmęczonymi niż gdyby pracowali.

Może, zamiast popularnych kierunków wczasowych, pełnych zgiełku, tłumów ludzi i korków samochodowych, pomyśl o wczasach „pod gruszą”, na spokojnej wsi. Lasy, pola, kontakt z przyrodą świetnie koją umysł. Pomyśl – całe dnie zupełnego „nicnierobienia”.

Śpij dobrze

Nawet przy optymalnym sposobie odżywiania człowiek potrzebuje wystarczającej ilości snu, który jest najważniejszym okresem odprężenia i regeneracji. Ilość snu koniecznego dla zdrowia jest sprawą bardzo indywidualną. Można powiedzieć, że najlepszą jakością ma sen w godzinach od 22:00 do 2:00. Sen jest ważny nie tylko dla subiektywnego poczucia odpoczynku, lecz wpływa również na nasze geny i metabolizm. Niedobory snu powodują choroby, sprzyjają osłabieniu systemu odpornościowego, procesom zapalnym, reakcjom stresowym, nadwadze, zaburzeniom pamięci i rozwojowi chorób demencyjnych. Hormon melatonina, produkowany w czasie nocnego snu, działa antyoksydacyjnie, może wzmocnić funkcje immunologiczne organizmu i pełni ważną rolę w ochronie przed chorobami nowotworowymi.

Przygotuj się do snu robiąc coś, co cię odpręża, np. spacer, chwila w ogrodzie, spokojne hobby, kąpiel, książka. Do tych czynności nie zalicza się telewizja lub przeglądanie internetu! Pobudza to umysł a niebieskie światło ekranów zaburza naturalny cykl produkcji melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za rytm sen-czuwanie. Czasem, by przywrócić naturalny cykl snu, warto skorzystać z pomocy suplementów.

Melatonina + B12: 1 mg melatoniny skracza czas zasypiania i bardzo poprawia jakość snu i nocnego wypoczynku. Witamina B12 wspiera prawidłowe funkcjonowanie nerwów i psychiki (str. 35).

Tabletki zasadowe MelissaBalans⁺: ekstrakt z melisy działa uspokajająco, magnez przyczynia się także do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i funkcji psychicznych. Dodatkowo zawierają potas, cynk (dla normalnego metabolizmu kwasowo-zasadowego) i wszystkie witaminy z grupy B dla redukcji zmęczenia (str. 31).

Śmieję się na zdrowie

Uśmiechaj się lub śmieję tak często jak możesz. Dziecko uśmiecha się nawet kilkaset razy dziennie, przeciętny dorosły zwykle tylko kilka. Kobiety śmieją się znacznie częściej niż mężczyźni.

Jeżeli masz zajęcia, które wywołują uśmiech na twarzy i są źródłem radości, umieść je na stałe w planie swoich dni. Może to być spotkanie z przyjaciółmi, zabawa z dziećmi, gry i zabawy towarzyskie, oglądanie filmów komediowych, itp.

Prawdziwą sztuką jest, by zachować pogodę ducha i umieć się śmiać z problemów. Podejście na luzie, nawet do trudnych sytuacji, często przynosi nieoczekiwane rozwiązania. Udowodniono, że śmiech aktywuje pewne komórki układu odpornościowego. Znajdź trochę więcej czasu dla zabawy oraz humoru! Więcej śmiechu to mniej stresu, mniej stresu to mniej kwasów.



Produkty zasadowe oparte na cytrynianach

pH balans proszek zasadowy

Naturalna formuła zasadowa oparta na cytrynianach

- Minerale w naturalnych proporcjach: bogate w potas, wapń i magnez
- Bez wypełniaczy
- Najlepszy stosunek ceny do zawartości cytrynianów (95%)
- Wytworzone z warzyw i naturalnych minerałów z terenów Niemiec i Szwajcarii
- Z cynkiem dla równowagi pH organizmu

pH balans tabletki zasadowe

Cytryniany do pracy, na trening i w podróży

- Dla mięśni, kości, ciśnienia tętniczego
- Minerale w naturalnej równowadze dla balansu pH i mineralizacji organizmu
- Z witaminami C i D oraz cynkiem
- 72% składu to cytryniany
- Łatwe w dozowaniu i połykaniu
- Dla zmniejszenia zmęczenia i sprawnego metabolizmu energetycznego

pH balans Plus

Cytryniany w formie smacznego napoju o smaku cytrusowym

- Metabolizm kwasowo-zasadowy (cynk)
- Utrzymanie zdrowych kości i zębów
- Funkcje mięśni i układu nerwowego
- Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi
- Zmniejszenie zmęczenia, produkcja energii
- Zdrowa skóra, włosy i paznokcie
- Silny układ odpornościowy
- Czynności serca (witamina B₁)



Na 1-2 miesiące



Na miesiąc



Na 50 dni

FizjoBalans

Dla stawów, mięśni i kości

- Glukoamina z warzyw dla stawów
- Minerale na w formie cytrynianów i mleczanu dla równowagi pH i mineralizacji
- Witamina C dla wytwarzania kolagenu chrząstek i kości
- Owoce czarnej porzeczki, żurawiny i dzikiej róży
- **Funkcje mięśni** (potas, magnez)
- **Praca nerwów** (potas, witamina B₁)
- **Metabolizm kwasowo-zasadowy** (cynk)
- Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi (potas)



Na 25-50 dni

MelissaBalans⁺ tabletki zasadowe

Dla silnych nerwów, spokoju i prawidłowego ciśnienia krwi

- Organiczne cytryniany (magnez i potas) dla balansu pH, mineralizacji oraz prawidłowych funkcji układu nerwowego
- Cynk i 12 witamin dla balansu pH oraz wytwarzania energii
- Aż 8% ekstraktu melisy Cyracos dla spokoju
- Produkt idealny w chwilach stresu oraz dla głębokiego, regenerującego snu
- Cytrynian potasu (potas) dla prawidłowego ciśnienia krwi



Na 50 dni

pH balans GOLD

Dla równowagi pH organizmu, składniki dla dla kości, mięśni i stawów

- Smaczne tabletki do ssania o smaku mango bogate w organiczne minerały zasadowe: potas, magnez, wapń
- Organiczne cytryniany (potas, magnezu, wapnia i cynku) uzupełnione krzemem, borem, witaminą C, K₂, K₁, D₃ (wegańska) i B₁
- Cynk dla równowagi kwasowo-zasadowej
- Witamina C dla tworzenia kolagenu dla chrząstek stawowych
- Wapń, magnez, D₃ i K₂ dla zdrowych kości



Na 21-31 dni

Produkty dla prawidłowego pH jelit, dla flory jelitowej i wątroby

VitaColon

Dla prawidłowego pH jelit i silnej flory bakteryjnej jelit

- 13% prawoskrętnego kwasu mlekowego z fermentacji (bez składników mleka)
- Prebiotyki (odżywia bakterie jelitowe)
- Aromatyczna aronia, czarny bez, dzika róża, acerola i topinambur
- Oryginalny smak, słodzony ekstraktem ze stewii



25–50 dni

Lactacholin

Dla metabolizmu, vitalności wątroby i funkcji nerwowych

- 40% prawoskrętnego kwasu mlekowego z fermentacji dla prawidłowego pH jelit oraz odżywienia bakterii jelitowych
- Z choliną dla prawidłowej pracy wątroby i sprawnego metabolizmu tłuszczów
- Kompleks witamin B dla dobrego metabolizmu energetycznego (B₂, B₆, B₁₂) oraz prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego (B₁, B₆, B₁₂)



Na miesiąc

Lactirelle

Dla pH jelit oraz orzeźwienia ciała i umysłu

- Prawoskrętny kwas mlekowy dla prawidłowego pH jelit i odżywienia bakterii jelitowych
- Potas dla prawidłowego ciśnienia krwi
- Witamina B₁ dla wytwarzania energii w komórkach i prawidłowych funkcji układu nerwowego
- Smaczny, orzeźwiający napój o smaku owocowym
- Bez laktozy i cukrów, słodzony stewią



Na 20 dni

Produkty dla zdrowia jelit i flory bakteryjnej

Regenerat immun

Dla odżywienia i pielęgnacji błony śluzowej jelit oraz dla odporności

- Utrzymanie prawidłowych funkcji błon śluzowych (biotyna, niacyna, witaminy A i B₂)
- System odpornościowy (selen, cynk, kwas foliowy, witaminy A, B₆, B₁₂, C, D)
- Zmniejszenie poczucia zmęczenia (kwas foliowy, niacyna, witamina B₂, B₆, B₁₂)
- Kwasy tłuszczowe omega-3, białka oraz wybrane odżywcze aminokwasy



Na 20 dni

LactoBifido

Kapsułki z aktywnymi bakteriami jelitowymi i składnikami pomocniczymi

- Każda kapsułka zawiera 7,5 miliarda bakterii tworzących florę jelitową
- Dla osób, które chcą zadbać o prawidłowy skład flory bakteryjnej jelit
- Zalecane dla osób spożywających dużo pokarmów mięsnych oraz żywności przetworzonej, po kuracji antybiotykami
- Z biotyną dla prawidłowego stanu błony śluzowej jelit oraz witaminą B₁₂



Na 45 - 90 dni

Ahista

Dla sprawnego trawienia, także przy nietolerancji histaminy

- Kompleks składników odżywczych dla błony śluzowej jelit z ekstraktami roślinnymi, diatomitową ziemią okrzemkową i minerałami
- Z witaminą B6 i miedzią dla tworzenia diaminooksydazy (DAO), enzymu rozkładającego (neutralizującego) histaminę
- Z bifidobakteriami ważnymi przy nietolerancji histaminy
- Składniki dla sprawnego trawienia



Na 42 dni

Kawy Chi-Cafe dla zdrowia i przyjemności

Chi-Cafe balance

Świetny smak oraz delikatne, długotrwałe i przyjemne pobudzenie

- Kawa, która nie zakwasza (nie wypłukuje magnezu), lecz wspomaga balans pH
- Palona i zielona kawa, guarana, granat, żeń-szeń i odrobina kakao
- Bogata w naturalny błonnik z akacji
- Źródło wapnia i magnezu, dla większej ilości energii
- Harmonijne, kremowe połączenie wyrafinowanych smaków



36 lub 90 porcji

Chi-Cafe classic

Wyrafinowany smak szlachetnej kawy

- Aromatyczna przyjemność kawy z grzybkim reishi i żeń-szeniem
- Wspomaga balans kwasowo-zasadowy
- Wspomaga trawienie
- Bogata w wapń z włókien akacji
- Kofeina z kawy i guarany wspomaga koncentrację
- Łagodna dla żołądka i dobra dla bakterii jelitowych



66 porcji

ReiChi Cafe

Grzyb reishi, kokos, guarana, witamina B₁₂

- Zdrowie kości i zębów (magnez)
- Funkcje psychologiczne i praca nerwów (witamina B₁₂, magnez)
- Wytwarzanie energii, zmniejszenie poczucia zmęczenia (witamina B₁₂, magnez)
- Z kofeiną z kawy i guarany dla koncentracji
- 100% dziennej porcji witaminy B₁₂
- Funkcje mięśni (magnez)
- Świetna przyswajalność, łagodna dla żołądka, dobra dla jelit



36 - 80 porcji

Produkty uzupełniające dla równowagi pH

Witamina słońca D₃, Witamina K₂, Witamina D₃K₂

*Doskonała bioaktywność, naturalna
witamina D₃, czysta K₂ w formie MK-7*

- D₃ dla prawidłowego przyswajania wapnia, dobrej mineralizacji organizmu oraz dobrej odporności
- K₂ w najlepszej formie długołańcuchowego menachinonu-7 (MK-7)
- K₂ dla prawidłowego wykorzystania wapnia
- Długa stabilność i pełna bioaktywność



Melatonina B₁₂

Dla zdrowego, głębokiego snu

- Przy okresowych lub chronicznych problemach z zasypianiem i słabej jakości snu (z powodu stresującej sytuacji życiowej, pełni księżyca, zaburzenia rytmu dobowego, itp.)
- Produkt polecany także w podróży, szczególnie przy zmianie strefy czasowej
- Dzienna porcja witaminy B₁₂ dla silnego układu nerwowego



Papierki lakmusowe

*Dla sprawdzenia stanu balansu kwasowo-
zasadowego poprzez badanie pH moczu*

Pomiar wartości pH moczu za pomocą papierków lakmusowych to łatwy sposób na ogólne określenie stanu metabolizmu, czynności nerek oraz poziomu minerałów zasadowych.

- Łatwy, dyskretny i szybki pomiar
- Zakres pomiarowy od pH 5,6 do 8,0,
- Bardzo duża dokładność (0,2 stopnia pH)
- Broszura z instrukcją
- Próbkki produktów zasadowych



Jedz smacznie i ciesz się zdrowiem!

Przygotowuj pyszne posiłki wg Metody Dr. Jacob'a!



Metoda Dr. Jacob'a to książka powstała po analizie ponad 1 400 badań nad dietami ludzi na całym świecie. Proponuje optymalny dla człowieka sposób odżywiania uwzględniający nie tylko ilość składników odżywczych i antyutleniaczy ale także wpływ pożywienia na balans pH i insuliny. Pozwala on na utrzymanie zdrowia oraz prawidłowej wagi.

Książka kucharska „Simply Eat” jest praktyczną pomocą do zastosowania Metody Dr. Jacob'a w kuchni. Chcesz by twoje posiłki były zdrowsze, ale nie wiesz jak to zrobić lub masz mało czasu? A może chcesz jeść dania dla równowagi kwasowo-zasadowej lub ograniczyć ilość zwierzęcych ale nie wiesz czym je zastąpić? Chcesz wiedzieć, jak jeść by z czasem znormalizować swoją wagę? Te książki są dla Ciebie!



Wszystkim nam w **Dr. Jacob's** bardzo zależy, by dzielić się naszą wiedzą z innymi tak, by polepszała zdrowie i życie. Taka motywacja sprawia, że w ostatnich latach opracowaliśmy wiele innowacyjnych i skutecznych produktów zdrowotnych. Zgłębiaamy zarówno najnowsze badania naukowe jak i stare mądrości medycyny tradycyjnej z całego świata. Tworzymy dla Ciebie zdrowszą przyszłość!

Wiedza w służbie zdrowiu oznacza rozwijanie koncepcji zdrowotnych i sposobów odżywiania oraz tworzenie produktów, które łączą w sobie zdrowie i przyjemność. Działamy w interesie ludzi, zwierząt i przyrody.



Test Zdrowia Dr. Jacob's

Sprawdź, jak twój styl życia i odżywiania wpływa na zdrowie. Wykonaj Test Zdrowia Dr. Jacob's na stronie:

Informacje o produktach **Dr. Jacob's** znajdziesz u swojego sprzedawcy, na stronie internetowej: www.DrJacobs.pl oraz pod numerem telefonu: **22 490 94 30** (pon.-pt. w godz. 9:00-16:00).