



*Równowaga
kwasowo-zasadowa*

Dobre zasady
i dobre kwasy

bogactwo substancji bioaktywnych

Doskonale przebadane
produkty Dr. Jacob's



Balans kwasowo-zasadowy

Kwasy kontra zasady

Nasze ciało nieustannie stara się utrzymać równowagę kwasowo-zasadową. Krew, limfa czy płyn mózgowo-rdzeniowy muszą mieć ściśle określony odczyn pH. Ilość substancji kwaśnych i zasadowych ciągle się zmienia i jest zależna od wielu czynników.

Głównymi źródłami kwasów są:

- długotrwały stres,
- nadmierna praca fizyczna lub umysłowa (także intensywne uprawianie sportu),
- dieta bogata w mięso, wędliny, ryby, jajka, sery, cukier i słodyczne, napoje słodzone, produkty z białej mąki, kawa, alkohol,
- palenie papierosów
- płytkie oddychanie, brak ruchu.

Kwasy obciążają cały organizm, w szczególności nerki i wątrobę. Wchodzą w reakcje ze związkami zasadowymi i zabierają organizmowi potrzebne minerały i inne substancje. Ciało musi eliminować nadmiary kwasów. Używa do tego substancji zasadowych jak: wapń, potas, magnez. Są to pierwiastki bardzo potrzebne organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Dlatego ważne jest, by w codziennym pożywieniu nie zabrakło pokarmów i substancji o działaniu zasadowym: warzyw, owoców, jagód, kaszy jaglanej, wapnia, potasu, magnezu, cytrynianów.

Ciekawostka

Nazwa cytryniany pochodzi od słowa cytryna, gdyż owoc ten zawiera je w małych ilościach. Choć cytryna ma bardzo kwaśny smak, to w organizmie działa zasadowo.



Przewlekłe zakwaszenie

Medycyna zna niebezpieczeństwo ostrej kwasicy i potrafi sobie z nią radzić, lecz mało kto mówi o zakwaszeniu przewlekłym, które dotyka bardzo wielu osób. Zakwaszenie takie powstaje jeżeli w pożywieniu długotrwanie brak odpowiedniej ilości minerałów zasadowych, które neutralizują kwasy dostarczane z pożywieniem i powstające w procesie przemiany materii. Jeżeli organizm nie ma odpowiedniej ilości substancji zasadowych z pożywienia, musi neutralizować kwasy pobierając je z zapasów – z tkanek i kości. Stan taki może doprowadzić do wyjąłowania organizmu z minerałów zasadowych.

Przewlekłe zakwaszenie jest trudne do dostrzeżenia, gdyż powstaje powoli. Złe nawyki żywieniowe, stres lub inne czynniki mogą po pewnym czasie doprowadzić do różnych nieprzyjemnych objawów. Oto tylko kilka z efektów nadmiaru kwasów w organizmie:

- zatrucie i obciążanie wątroby i nerek (spadek ich wydolności),
- „przyduszanie” metabolizmu komórkowego (mało energii),
- „wypłukiwanie” minerałów istotnych dla kości, zębów i włosów,
- niższy poziom substancji ważnych dla siły mięśniowej, wydolności nerwowej, możliwości umysłowych oraz wielu innych funkcji życiowych,
- częste dolegliwości bólowe (bóle głowy, stawów, inne rodzaje bólu),
- obniżenie odporności psychicznej (obniżony poziom magnezu),
- nieprawidłowe ciśnienie krwi (zbyt mało potasu),
- inne.

Ponieważ objawy te są wynikiem nieprawidłowych nawyków, można się ich pozbyć poprzez zmianę nawyków na dobre.

Czy masz zakwaszony organizm?

Odpowiedz na pytania i policz punkty

1. Ile razy dziennie jesz owoce i warzywa:
0-2 razy - 2 pkt. / 3-4 razy - 1 pkt. / 5 razy - 0 pkt.
2. Często jesz słodczyce, ciasta, słodkie płatki?
Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
3. Czy pijesz codziennie alkohol?
Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
4. Czy co dzień pijesz napoje słodzone, colę, kawę, herbatę, soki?
Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
5. Jak często wykonujesz ćwiczenia (wysiłek fizyczny)?
2 razy w tygodniu i więcej - 0 pkt.
do 2 razy w tygodniu - 1 pkt.
6. Ile gram mięsa, wędlin lub sera jesz w ciągu dnia:
do 50g - 0 pkt. / 50 - 100g - 1 pkt.
ponad 100g - 2 pkt.
7. Czy regularnie jadasz wieczorami większe posiłki?
Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
8. Czy często ulegasz stresowi?
Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
9. Codziennie pijesz ok. 2 l wody (łagodnych herbat ziołowych)?
Tak - 0 pkt. / Nie - 1 pkt.
10. Czy cierpisz na nadwagę lub otyłość?
Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
11. Regularnie zażywasz środki przeciwbólowe?
Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.
12. Czy palisz?
Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

Ilość uzyskanych punktów: _____

Interpretacja*

Od 0 do 3: twój styl życia sprzyja równowadze kwasowo-zasadowej. Oby tak dalej!

Od 4 do 9: nie jest źle, ale możesz łatwo pomóc sobie poprzez zmianę nawyków na zdrowsze. Wprowadź do diety więcej warzyw oraz owoców i... więcej ruchu.

Od 10 do 14: twój styl życia wyprowadza organizm z równowagi. Ogranicz jedzenie mięsa na rzecz owoców i warzyw. Znajdź czas na ruch i relaks. Pomocna dla równowagi będzie regeneracja flory jelitowej oraz uzupełnienie diety w cytryniany.

Kwasy powodują ból, zasady przynoszą ulgę

Kwasy drażnią zakończenia nerwowe odpowiedzialne za odczuwanie bólu. Im więcej kwasów w organizmie, tym silniej odczuwamy ból. Każdy doświadczył zakwasów 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 sobie powoduje wytwarzanie kwasów i ból. Samo odkwaszenie organizmu może znacząco obniżyć odczuwanie takiego bólu.

Więcej związków zasadowych to więcej energii

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**. Ich niedobór powoduje znaczące utrudnienie trawienia komórkowego (metabolizmu). W takim przypadku w komórkach powstaje mało energii oraz dużo niestrawionych „odpadów” i kwasów. Minerale zasadowe, jak magnez i wapń, przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego. Ważne jest jednak aby przyjmować je nie w czystej postaci, lecz jako cytryniany, gdyż taka forma nie powoduje zmiany pH żołądka i jelit.

*Powyższy test służy tylko ogólnemu przyjrzeniu się wpływowi nawyków na gospodarkę kwasowo-zasadową.

Badanie pH organizmu

Określenie stanu kwasowo-zasadowego w komórce lub we krwi jest niezwykle trudne. 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 i wątroba prawidłowo oczyszczają organizm z kwasów.

Pomiar taki jest prosty. Wystarczy zwilżyć moczem pole wskaźnika na papierku. Zależnie od wartości pH, zmienia ono swój kolor. Kolor należy porównać ze skalą kolorów i odczytać wartość pH.

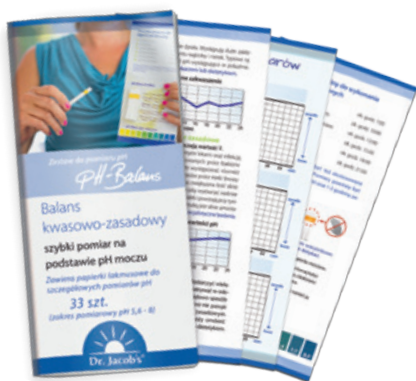
Ważne jest aby pH mierzyć **bardzo czułymi papierkami lakmusowymi**, które wskazują wartości np. co 0,2 stopnia pH, a nie co 1 stopień.

Jednorazowy pomiar dzienny nie jest wystarczający, a przypadkowe, sporadyczne pomiary wartości pH moczu mogą łatwo wprowadzić w błąd. Dla uzyskania idealnego określenia indywidualnego profilu kwasowo-zasadowego powinno się dokonywać ok. 5–6 pomiarów dziennie przez przez 3–6 dni. Wyniki należy wpisać do diagramu i narysować krzywą.

Papierki lakmusowe

Zakres pomiarowy pH 5,6–8,0, dokładność do 0,2 stopnia pH. Zestaw w formie broszurki: 33 lub 120 papierków, instrukcja stosowania i tabela do nanoszenia wyników.

Dodatkowo gratis: próbki produktów-działających zasadowo oraz kawy zasadowej **Chi-Cafe** (opisy tych produktów w dalszej części broszury).



Utrzymanie balansu

Na dbanie o balans kwasowo-zasadowy organizmu składa się wiele czynników, z których najważniejsze to:

- umiejętnie radzenie sobie ze stresem – stres bardzo zakwasza, jeżeli doświadczasz go często i nie radzisz sobie z nim, naucz się, jak to robić (w internecie jest wiele porad na ten temat, możesz też nauczyć się tego na specjalnych kursach),
- ogranicz w diecie produkty powodujące powstawanie w organizmie dużych ilości kwasów,
- zadbaj o odpowiednią dla siebie ilość ruchu,
- oddychaj prawidłowo i kilka razy dziennie stosuj ćwiczenia oddechowe,
- utrzymuj pogodne nastawienie do siebie, otaczających cię ludzi i świata,
- odżywiaj się w sposób odpowiedni dla twojego typu ciała i stylu życia – zadbaj o odpowiednią ilość pokarmów działających zasadowo,
- suplementuj składniki ważne dla zdrowia i balansu kwasowo-zasadowego stosownie do potrzeb wynikających z typu ciała, stylu życia, stanu zdrowia czy sytuacji życiowej w jakiej się znajdujesz.

Literatura



„Metoda Dr. Jacob’a w praktyce” opisuje różne sposoby dbania o balans pH, antyutleniaczy i insuliny, odżywianie stosowne do typu ciała, grupy pokarmowej, błędy w odżywianiu, itp.

„Simply Eat” to książka kucharska z poradami i przepisami na dania przygotowane wg Metody Dr. Jacob’a, które gwarantują odpowiednią ilość pokarmów działających zasadowo.



Nie każda zasada jest dobra

Wiele osób stosuje proste, silnie działające produkty zasadowe (np.: soda oczyszczona, węglany). Takie silne zasady, po trafieniu do żołądka, wchodzi w reakcje z kwasami żołądkowymi. Powoduje to neutralizację kwasów i zasad oraz powstawanie różnych soli (co w przypadku sody może z czasem skutkować np. nadciśnieniem tętniczym). Tak więc, nie dosyć, że substancje zasadowe są już nieaktywne, to jeszcze zneutralizowane są kwasy żołądkowe.

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

Stosowanie takich substancji powoduje zmianę pH nie tylko w żołądku ale także w jelitach. W nich powinno panować pH lekko kwaśne. Takie środowisko najbardziej odpowiada dobroczynnym bakteriom jelitowym. W naszym przewodzie pokarmowym jest ich ok. 2 kg. 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.

Jeżeli chcemy dostarczyć organizmowi dobrych związków działających zasadowo, powinny być one w formie **cytrynianów** (np. cytrynian magnezu, potasu). Cytryniany to naturalne związki występujące w owocach i warzywach. Nie zmieniają pH przewodzenia pokarmowego ponieważ działają dopiero w komórkach. Mają silne działanie odkwaszające – jedna cząsteczka cytrynianu neutralizuje aż trzy cząsteczki kwasu!

pH balans i pH balans Plus

Bogate źródło cytrynianów
i składników dla balansu pH organizmu

- ✓ Ponad 90% cytrynianów w składzie!
- ✓ Składniki dodatkowe ważne dla przyswajania wapnia, magnezu i potasu
- ✓ Eliminacja kwasów na poziomie komórkowym

Produkty zasadowe dla balansu pH organizmu

pH balans to wysoce skuteczne produkty głęboko odkwaszające organizm. Zawierają minerały organiczne w postaci cytrynianów, dużo potasu, wapń oraz magnez w idealnym stosunku około 3:2.

Cytryniany są odpowiedzialne za prawidłowe spalanie pokarmów w komórkach i eliminację kwasów.

Do produktów dodane są: cynk, krzem i witamina D, które biorą udział w procesach regulacji pH organizmu, eliminacji kwasów, są niezbędne do dobrego przyswajania wapnia, potasu i magnezu.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: proszek – pół miarki (4,5g) w 200 ml soku lub wody, przy zwiększonym zapotrzebowaniu: pół miarki dwa razy dziennie; tabletki – 2 x 2 tabletki popite wodą, przy zwiększonym zapotrzebowaniu: 2 x 4 tabletki.

Nie stosować przy alkalozie, niewydolności nerek, nadmiarze potasu.



Suplementy diety: pH balans 300g / 250 tabl. i pH balans Plus 300g
Skład produktów – na końcu broszurki.

FizjoBalans

Proszek zasadowy dla balansu pH,
kości, stawów, ścięgien i mięśni

- ✓ **Bogate źródło cytrynianów**
- ✓ **Glukozamina z warzyw dla sprawnych stawów**
- ✓ **Witaminy B1, C, D oraz potas i cynk dla pełnej przyswajalności minerałów**

To wzorowana na naturze smaczna mieszanka łatwo-przyswajalnych cytrynianów i mleczanu (minerałów pochodzenia naturalnego), glukozaminy z warzyw oraz innych aktywnych składników dla zdrowia kości, stawów i mięśni. Produkt zawiera czarną porzeczkę, żurawinę i różę, które nadają mu przyjemny smak.

FizjoBalans to produkt dla wszystkich, którzy chcą zadbać o prawidłowy balans pH organizmu, a także o stawy i kości oraz dobre funkcjonowanie mięśni. W szczególności polecany uprawiającym sport, wysiłek fizyczny oraz osobom po 50 roku życia.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1-2 razy dziennie 1 miarka (6 g) rozpuszczona w 300 ml wody lub soku.

Przy zaburzeniach metabolizmu potasu, hiperkaliemii, niewydolności nerek, zasadowicy – stosować tylko po konsultacji z lekarzem.

25–50 porcji



Wpływ składników FizjoBalans:

- ✓ równowaga kwasowo-zasadowa – cynk, cytryniany
- ✓ utrzymanie zdrowych kości – wapń, magnez, witamina D
- ✓ funkcjonowanie mięśni – potas, magnez
- ✓ tworzenie kolagenu chrząstek oraz kości – witamina C
- ✓ redukcja zmęczenia – magnez, witamina C
- ✓ utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi – potas

FizjoBalans suplement diety: 300g

Melissa Balans⁺

Tabletki zasadowe z wyciągiem z melisy i ważnymi składnikami

Składniki MelissaBalans⁺ mają naukowo potwierdzony korzystny wpływ na zdrowie:

- ✓ **Cytrynian potasu (potas)** – odkwasza na poziomie komórkowym, wspomaga prawidłowe ciśnienie, wzmacnia mięśnie i nerwy,
- ✓ **Cytrynian magnezu (magnez)** – odkwasza na poziomie komórkowym, dla prawidłowego napięcia mięśni, przekaźnictwa nerwowego, balansu elektrolitów (równowaga nerwowa i funkcje umysłowe),
- ✓ **Wapń, magnez, witamina D** – dla utrzymania dobrego stanu kości i zębów,
- ✓ **Magnez** – dla prawidłowej pracy serca, funkcjonowania mięśni, układu nerwowego, prawidłowych funkcji umysłowych, dla zmniejszenia uczucia zmęczenia,
- ✓ **Witamina D** – dla zdrowia kości, zębów i mięśni, dla odporności, wspomaga przyswajanie wapnia i fosforu oraz utrzymanie poziomu wapnia we krwi,
- ✓ **Magnez, witaminy B1, B2, B3, B5, B6, kwas foliowy, B12** – wytwarzanie energii w komórkach, dla zdrowego funkcjonowania nerwów i funkcji psychologicznych, dla skóry i błon śluzowych.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 5 tabletek wraz z posiłkiem, wodą lub herbatką MelissaBalans+, najkorzystniej przed snem.

Nie stosować przy niewydolności nerek lub zasadowicy (alkalozie).

Składniki Melissa Balans⁺

- ✓ dla równowagi kwasowo-zasadowej
- ✓ dla prawidłowego ciśnienia krwi
- ✓ przeciwstresowo, dla równowagi nerwowej i funkcji psychologicznych
- ✓ na dobry sen i wytwarzanie energii
- ✓ dla uczących się i pracujących umysłowo

50 porcji

Melissa Balans⁺ suplement diety: 250 tabl.



pH balans GOLD

Mikroskładniki dla mobilności i aparatu ruchu (dla kości, mięśni i stawów)

- ✓ Smaczne tabletki do ssania o smaku mango bogate w organiczny potas, magnez i wapń,
- ✓ Z cynkiem, witaminą C, D₃ (wegańska), K₂, borem oraz krzemem,
- ✓ Wapń, magnez, witamina D – dla utrzymania dobrego stanu kości i zębów,
- ✓ Idealne dla seniorów, w pracy, po treningu.

pH balans GOLD jest stworzony na podstawie klasycznej formuły tabletek zasadowych Dr. Jacob's bazującej na organicznych związkach cytrynianu potasu, magnezu, wapnia i cynku. Formuła ta jest uzupełniona krzemem, borem, witaminą C, K₂ (mikrokapsułkowana), K₁, D₃ (wegańska) i B₁.

Tabletki pH balans GOLD mają formę smacznych dropsów do ssania o smaku mango. Dzięki temu świetnie nadają się do podawania dzieciom. Polecane szczególnie dla seniorów oraz uprawiających sport.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 2-6 tabletek do ssania.

Osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (antagonistów witaminy K, jak antykoagulant typu kumaryny), z zaburzeniami gospodarki potasowej (hiperkaliemia), z alkalozą, niewydolnością nerek, nadmiarem potasu we krwi – spożywanie produktu powinny skonsultować z lekarzem.



Składniki pH balans GOLD

- ✓ Zdrowe kości – wapń, magnez, D₃ i K₂
- ✓ Funkcje mięśni i układu nerwowego – potas, magnez
- ✓ Wytwarzanie energii, redukcja zmęczenia – magnez, witamina C
- ✓ Tworzenie kolagenu dla chrząstek stawowych – witamina C
- ✓ Gospodarka kwasowo-zasadowa, zdrowa skóra, włosy i paznokcie – cynk
- ✓ Odporność – cynk, witamina D i C

21-31 porcji

pH balans GOLD suplement diety: 126 tabl.

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 (to samo 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.

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

Jeżeli więc kwas mlekowy jest 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. Jeżeli flora jelitowa jest zdrowa, chroni organizm przed powstawaniem w jelitach toksyn i infekcji. Dlatego dobrze jest odżywiać ją poprzez spożywanie produktów z kwasem mlekowym. Jego małe ilości znajdują się w kiszonkach, lecz wiele osób unika ich z powodów żołądkowych lub wrażliwych zębów. Ale kwas mlekowy można spożywać także w suplementach diety.

* oczywiście jest to stwierdzenie dotyczące kwasów w dużych ilościach, gdyż wiele kwasów, np. kwasy tłuszczowe Omega-3 czy kwas askorbinowy, w śladowych ilościach są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania komórek

VitaColon

Zdrowe jelita i ich flora bakteryjna

Porcja dzienna (20 ml) VitaColonu zawiera:

- ✓ prawoskrętny kwas mlekowy (13%)
- ✓ wyciąg z topinamburu (23%)
- ✓ koncentrat z soku owoców aronii (34%)
- ✓ ekstrakty z czarnego bzu, róży i amlı (5%)
- ✓ mieszankę ziół (5%)

Zdrowa flora jelitowa chroni przed rozwojem bakterii gnilnych i grzybów, które są źródłem wielu toksyn obciążających wątrobę – główny narząd neutralizujący kwasy.



Przyjmowanie prebiotyku* kwasu mlekowego VitaColon bardzo korzystnie wpływa na jelita. Utrzymuje ich naturalne, lekko kwaśne pH i aktywnie wspomaga przemianę materii. Pielęgnuje i odżywia błonę śluzową jelit. Stwarza dobre warunki dla naturalnej flory jelitowej. Dzięki temu sprzyja regulacji funkcji jelit, prawidłowemu trawieniu oraz wypróżnianiu.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia:
1 tydzień 10ml rozcieńczone w 250ml soku lub wodzie, od 2 tygodnia 10ml dwa razy dziennie. Spożywać do posiłku.

Nie stosować przy: alkalozie, hiperglikemii, niewydolności nerek, nietolerancji fruktozy. W przypadku wystąpienia gazów przyjmować mniejszą porcję VitaColon i stopniowo ją zwiększać.

* prebiotyk to substancja stymulująca rozwój flory bakteryjnej jelit

25-50 porcji

VitaColon suplement diety: 500 ml

Lactacholin

Dla jelit, wątroby, energii
i układu nerwowego

- ✓ Prawoskrętny kwas mlekowy dla jelit
- ✓ Witaminy z grupy B dla metabolizmu energetycznego i nerwów
- ✓ Cholina dla sprawnej i silnej wątroby oraz ochrony nerwów (dla budowy osłonek mielinowych)

Formuła dla silnych jelit i wątroby

Lactacholin to bogate źródło prawoskrętnego L (+)-kwasu mlekowego.

Zawiera też cholinę, która jest niezbędna dla metabolizmu tłuszczów i funkcjonowania wątroby, która jest najważniejszym organem neutralizującym kwasy. Większość osób spożywa z pokarmem jedynie 10% dziennego zapotrzebowania na cholinę.

Jest bogaty w witaminy z grupy B. Są one ważne dla funkcji serca i wytwarzania energii, mają korzystny wpływ na pracę układu nerwowego i sprawność umysłową. Zmniejszają objawy zmęczenia i wyczerpania. Wspomagają procesy regeneracji skóry i błon śluzowych, są ważne dla dobrej kondycji wzroku, dla metabolizmu żelaza i procesu tworzenia krwi.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia:
2 razy dziennie 3 ml rozpuszczone w 200 ml
wody lub soku.



Suplementacja diety nie musi być nudna. Poeksperymentuj nieco w kuchni i wypróbuj Lactacholin jako składnik sosów do sałatek (zamiast octu jabłkowego) lub dodaj kilka kropli do koktajli owocowo-warzywnych lub napojów (np. lemoniady).

33 porcje

Lactacholin suplement diety: 100 ml



Lactirelle

Orzeźwienie ciała i umysłu

- ✓ Składniki dla metabolizmu energetycznego, koncentracji, układu nerwowego oraz odpornościowego
- ✓ Z prawoskrętnym kwasem mlekowym
- ✓ Z żelazem, potasem, witaminami B₁ i B₁₂

Zdrowy, orzeźwiający napój bez cukru. Świetny podczas pracy, treningu, czy do obiadu. Produkt wegański.

Lactirelle to koncentrat do przygotowywania pysznego, orzeźwiającego napoju z prawoskrętnym kwasem mlekowym (nie zawiera składników mleka), ekstraktem z czarnej porzeczki, witaminami B₁ i B₁₂, żelazem i potasem.

Składniki Lactirelle mają naukowo udowodniony wpływ na zdrowie:

- zmniejszanie poczucia zmęczenia, wspomaganie układu odpornościowego (witamina B₁₂)
- tworzenie krwinek czerwonych, funkcje układu odpornościowego, funkcje poznawcze (myślenie, koncentracja) (witamina B₁₂ i żelazo)
- prawidłowe ciśnienie krwi, wspomaganie pracy mięśni (potas)
- wytwarzanie energii w komórkach, funkcje umysłowe (witamina B₁ i B₁₂)
- korzystny wpływ na układ nerwowy (potas, witaminy B₁ oraz B₁₂)

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia:
1–2 dziennie 5 ml (1 łyżeczka) rozcieńczone
w ok. 250 ml wody, najlepiej lekko gazowanej.

Uwaga: w przypadku zaburzeń gospodarki potasowej spowodowanej lekami, hiperkalemii, zasadowicy, niewydolności wątroby lub nerek – stosować po konsultacji z lekarzem.

20-40 porcji

Lactirelle suplement diety: 100 ml



Produkty wspomagające równowagę kwasowo-zasadową organizmu

Witaminy D3 i K2

Dla prawidłowego gromadzenia zapasów minerałów zasadowych

- ✓ Naturalne, w pełni przyswajalne i bioaktywne, wchłaniają się już w ustach
- ✓ Witamina D3 z lanoliny, Witamina K2 w postaci czystego menachinonu-7 (MK-7, MenaQ7) pozyskiwana z roślinnych olejków eterycznych

Nie daj kwasom okraść cię z wapnia

Organizm neutralizuje kwasy za pomocą substancji zasadowych. Gdy nie są one dostarczane w odpowiedniej ilości z pożywieniem, musi zużywać zapasy, m.in. te zgromadzone w kościach (wapń, magnez). Z czasem może to doprowadzać do osłabienia kości i zębów, a po latach do osteoporozy.

Witamina D3 jest odpowiedzialna za prawidłowe przyswajanie wapnia z pożywienia, a także jego poziom we krwi. Wśród Polaków występuje jej powszechny niedobór, dlatego każdy powinien ją suplementować. Powinno się ją przyjmować z witaminą K2 MK-7, ponieważ odpowiada ona za to, by wapń trafiał do kości, a nie powodował zwapnień tkanek miękkich.

Witamina D3K2 Dr. Jacob's zawiera po 20 µg witaminy D3 (800 j.m.) i witaminy K2. Pozwala to na precyzyjne dawkowanie dla członków rodziny w każdym wieku.

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: 1 - 4 krople pod język.

600 porcji

Witamina D3K2 suplement diety: 20ml.



Chi-Cafe

Przyjemność i zdrowie

- ✓ Kawy, które nie zakwaszają!
- ✓ Bogate w wapń, magnez i składniki witalne
- ✓ Pobudzają przyjemnie i na długo

Chi-Cafe nie zakwasza!

Zwykła kawa zakwasza (wyplukuje z organizmu magnez i wapń). Kawy **Chi-Cafe** wręcz przeciwnie – są ich źródłem!

Zasadowe działanie **Chi-Cafe** można łatwo sprawdzić za pomocą papierków lakmusowych (str. 5) badając pH moczu po zwykłej kawie i po **Chi-Cafe**.

Przyjemność i zdrowie

Dzięki kawom **Chi-Cafe** dbanie o balans kwasowo-zasadowy może być bardzo przyjemne. Mają one wszystkie zalety kawy ale nie mają jej wad. Są bogate w minerały zasadowe wapń i magnez oraz w naturalny błonnik z akacji. Mają także dodatkowe składniki witalne jak grzybek reishi, żeńszeń, polifenole z granatu, aromatyczne przyprawy.

Chi-Cafe classic i **bio** smakują jak klasyczna kawa. **Chi-Cafe balans** jest kremowa w smaku, a **Chi-Cafe proactive** ma domieszkę orientalnych przypraw i jest najbardziej wyrazista w smaku.



Zdrowa alternatywa

Wiele osób jest przyzwyczajonych do picia kawy, pomimo że odczuwają także jej niekorzystne efekty. Jednakże, nie jest polecane jej nagłe odstawienie. Brak kofeiny może powodować niechciane efekty odstawienia jak: rozdrażnienie, zaburzenia pracy układu krążenia, bóle głowy. Ponowne rozpoczęcie picia kawy może być odczuwane jeszcze gorzej.

Ale nie musisz porzucać picia kawy – po prostu zastosuj zdrową alternatywę. Świetnie nadają się do tego kawy **Chi-Cafe!** Mają wszystkie zalety kawy, lecz nie zakwaszają i są źródłem wielu składników witalnych. Dzięki kofeinie z guarany oraz kawy, pobudza łagodniej ale na dłużej.

Jeżeli lubisz smak kawy ale nie chcesz pić kofeiny – bezkofeinowa **Chi-Cafe free** jest właśnie dla Ciebie! Ma pyszny, kremowo-kokosowy smak. Zawiera magnez i witaminę B₁₂.

Sposób użycia: 2 łyżeczki Chi-Cafe zalać w filiżance gorącą wodą (ok. 70°C). Według uznania posłodzić lub dodać mleka (np. sojowego). Podawać z gorzką czekoladą.



ReiChi Cafe

Spróbuj bogatej w witaminę B₁₂ kawy kokosowej **ReiChi Cafe!** Jej sekretem jest specjalny skład, który doskonale łączy w sobie lekką goryczkę grzybka reishi, kawy espresso, guarany i żeń-szenia z łagodnym kremowym muśnięciem mleka kokosowego.

Filizanka **ReiChi Cafe** zawiera aż 100% zalecanej dziennej porcji witaminy B₁₂! Witamina B₁₂ oraz magnez wspierają prawidłowe funkcje psychologiczne oraz pomagają w zmniejszeniu poczucia zmęczenia. Kofeina z kawy oraz guarany wspomaga koncentrację.



Baton Zasadowy Dr. Jacob's

Sycąca i zdrowa przekąska

To mały (45g), lecz pełnowartościowy, smaczny posiłek bogaty w składniki odżywcze. Daje poczucie nasycenia, gdyż zawiera białko z migdałów i błonnik, ale ma jedynie 133 kcal.

Jest bogaty w minerały organiczne: **magnez** (dla metabolizmu energetycznego i zdrowia kości), **potas** (dla prawidłowego ciśnienia krwi i funkcji mięśni i nerwów), **cynk** (dla równowagi kwasowo-zasadowej). Zawiera także witaminę B₁₂ (wspiera prawidłowe funkcje psychologiczne oraz pracę układu nerwowego), polifenole z granatu (silne antyutleniające), aronię i flawonole kakaowe.



MelissaBalans⁺ herbata zasadowa

Dla przyjemności, spokoju i balansu kwasowo-zasadowego

Smaczna, ziołowo-owocowa herbata wspierająca równowagę kwasowo-zasadową organizmu. Korzystnie wpływa na przewód pokarmowy. Działa odprężająco, uspokajająco, zmniejsza uczucie zmęczenia, korzystnie wpływa na samopoczucie.



Herbata **MelissaBalans⁺** ma działanie zasadowe i doskonale nadaje się do popijania posiłków zawierających pokarmy kwasotwórcze – z dużą ilością białka (mięso, soja, strączkowe, nabiał), desery.

200 g

Balsam Magnezowy RELAX

Dla skóry, mięśni i balansu pH

5 ml balsamu magnezowego Relax zawiera 130 mg magnezu, 650 mg siarki MSM i 1,5 mg melatoniny.

Magnez zawarty w balsamie Relax wchłania się przez skórę. Jest to jeden ze sposobów na dostarczenie organizmowi tego ważnego minerału z pominięciem układu pokarmowego i bez wpływu na jego pH.

Połączenie magnezu, melatoniny, biologicznie aktywnej siarki MSM oraz masła shea i oleju migdałowego zapewnia wyjątkową pielęgnację skóry i miłe wrażenia. Skóra jest odżywiona, nawilżona, odświeżona i elastyczna.

Idealny do stosowania po wysiłku fizycznym – składniki w nim zawarte świetnie wpływają na stan mięśni.

200 ml



Wiedza w służbie zdrowiu

Zapraszamy na stronę DrJacobs.pl, gdzie znajdziesz więcej materiałów na temat równowagi kwasowo-zasadowej oraz zdrowego stylu życia.

W dziale **Czytelnia** polecamy broszury „Balans kwasowo-zasadowy” oraz „Kuracja witalna Dr. Jacob’a”.

Zapraszamy także do wykonania **Testu Zdrowia Dr. Jacob’s**.



Składniki produktów

wszystkie produkty są wegetariańskie lub wegańskie

Baton Zasadowy Dr. Jacob's: daktyle, białko z migdałów, koncentrat soku z owocu granatu (12 %), owoce aronii (8 %), kakao (odtłuszczone), wiśnie, białko grochu, cytrynian potasu, cytrynian magnezu, cytrynian cynku, witamina B12 (cyjanokobalamina), olejek pomarańczowy. Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Chi-Cafe balans: włókno akacji (55%, błonnik rozpuszczalny), kawa rozpuszczalna (22%), dekstryna z kukurydzy* (9%, błonnik rozpuszczalny), ekstrakt z guarany (4%), cytrynian magnezu (magnez), ekstrakt z kawy (2%), kakao, mleczan wapnia, ekstrakt z owocu granatu (1%), aromaty naturalne, żeń-szeń. Jedna porcja (5 g) zawiera 75 mg naturalnej kofeiny.

Chi-Cafe bio: rozpuszczalny błonnik z akacji (75%), rozpuszczalna liofilizowana kawa (20%), ekstrakt z reishi (naturalny aromat), ekstrakt z guarany (1,5%), ekstrakt z żeńszenia (0,1%). Ok. 50 mg kofeiny w porcji.

Chi-Cafe classic: rozpuszczalna substancja balastowa z włókien akacji (69%), kawa arabica i robusta (23%), naturalne aromaty: maltodekstryna, ekstrakty z: guarany, grzybka reishi, żeń-szenia. Ok. 70 mg kofeiny w porcji.

Chi-Cafe free: błonnik z akacji (36%, rozpuszczalny), mleko kokosowe w proszku (23%), sproszkowany grzyb reishi (16%), kawa rozpuszczalna bezkofeinowa (10%), aromat naturalny (ekstrakt z żeń-szenia), cytrynian magnezu, ekstrakt z zielonej kawy (2%, z kwasem chlorogenowym 45%), metylokobalamina (witamina B12).

Cafe proactive: włókna akacji (60%), rozpuszczalna kawa arabica (25%), dekstryna z kukurydzy*, ekstrakt z guarany (5%), ekstrakt z soku owoców granatu (1,7%), żeńszeń (0,3%), kardamon, cynamon, goździki, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, wanilia bourbon. Ok. 115 mg kofeiny w porcji.

FizjoBalans: cytrynian potasu, mleczan wapnia, sole magnezowe kwasu cytrynowego (cytrynian magnezu), siarczan glukozaminy (8%), sproszkowany owoc czarnej porzeczki (5%), węglan magnezu, ekstrakt z owocu żurawiny (3%), ekstrakt z owoców dzikiej róży (3%), regulator kwasowości: kwas jabłkowy, kwas l-askorbinowy (witamina C), substancja przeciwzbrylająca: dwutlenek krzemu, naturalny aromat owocu czarnej porzeczki, substancja słodząca – glikozydy stewiolowe, cytrynian cynku, chlorowodorek tiaminy (witamina B1), ergokalcyferol (witamina D).

Lactacholin: L-(+) kwas mlekowy (40%), woda, wodorocytrynian cholicy (20%), substancja słodząca: glikozydy stewiolowe, amid kwasu nikotynowego, ryboflawina, chlorowodorek tiaminy, chlorowodorek pirydoksyny, cyjanokobalamina.

Lactirelle: koncentrat z owoców czarnej porzeczki (42%), mleczan potasu, L-(+)-kwas mlekowy (19%), ekstrakt z aceroli – aromat naturalny, substancja słodząca – glikozydy stewiolowe, glukonian żelaza, chlorowodorek tiaminy (B1), cyjanokobalamina (witamina B12).

MelissaBalans⁺ tabletki zasadowe: cytrynian magnezu, cytrynian potasu, maltodekstryna, wodorotlenek magnezu, wyciąg z melisy (8,3%), liście melisy (5%), sole magnezowe kwasów tłuszczowych (roślinnych) – substancja przeciwzbrylająca, kwas L-askorbinowy, octan DL-alfa tokoferylu, amid kwasu nikotynowego, D-pantotenu wapnia, cytrynian cynku, chlorowodorek pirydoksyny (witamina B6), ryboflawina (witamina B2), chlorowodorek tiaminy (witamina B1), kwas pteroilomonoglutaminowy, D-biotyna, cyjanokobalamina (witamina B12).

MelissaBalans⁺ herbata zasadowa: trawa cytrynowa, melisa (10%), pokrzywa, lukrecja, kawałki jabłka, cynamon kasja, skórka pomarańczowa, koper włoski (fenkuł), imbir, skórki owoców dzikiej róży, szalwia, miódokrzew, kolendra, czarny pieprz, kardamon, skórka z cytryny, oregano, tymianek, anyż, werbena, lawenda kwiat, hibiskus kwiat, mięta zielona, rumianek, mięta pieprzowa, liść jeżyny, liść maliny.

pH balans GOLD: mleczan wapnia, cytrynian potasu, substancja słodząca (ksylitol), cytrynian magnezu, węglan magnezu, sproszkowany miąższ owocu mango (4 %), kwas askorbinowy (witamina C), sole magnezowe kwasów tłuszczowych (roślinnych) – substancja przeciwbrylająca, dwutlenek krzemu, aromaty naturalne, ekstrakt z kurkumy, substancja słodząca (glikozydy stewiolowe), cytrynian cynku, boran sodu, chlorowodorek tiaminy (B1), menachinon (K2, all-trans-MK-7), filochinon (K1), cholekalcyferol (witamina D3, wegańska).

pH balans plus: cytrynian potasu, mleczan wapnia, cytrynian magnezu (sól magnezowa kwasu cytrynowego), włókna akacji (7%), cytryna w proszku (5%), węglan magnezu, kwas cytrynowy (regulator kwasowości), glikozydy stewiolowe (substancja słodząca), cytrynian cynku, chlorowodorek tiaminy (witamina B1), cholekalcyferol (witamina D3).

pH balans proszek: cytrynian potasu, cytrynian wapnia, cytrynian magnezu (sól magnezowa kwasu cytrynowego), węglan magnezu, kwas krzemowy, aromat cytrusowy, cytrynian cynku, witamina D3 (cholekalcyferol).

pH balans tabletki: cytrynian potasu, cytrynian wapnia, inulina (z cykorii), cytrynian magnezu, węglan magnezu, wodorotlenek magnezu, substancja przeciwbrylająca: sole magnezowe kwasów tłuszczowych i celuloza (roślinna), aromat – ekstrakt z suszonych owoców aceroli (1%; 5:1), kwas l-askorbinowy, dwutlenek krzemu, cytrynian cynku, witamina D3 (cholekalcyferol).

ReiChi Cafe: mleko kokosowe w proszku (45%), grzyb reishi (20%), kawa rozpuszczalna (20%), aromaty naturalne – ekstrakty z guarany i żeńszenia, sole magnezowe kwasu cytrynowego (cytrynian magnezu), cyjanokobalamina (witamina B12). Ok. 75 mg kofeiny w porcji.

RELAX balsam magnezowy: woda, chlorek magnezu, dimetylosulfon (MSM), Prunus Amygdalus Dulcis (olej ze słodkich migdałów), Butyrospermum Parkii (masło Shea), mleczan sodu, alkohol cetearylowy, cytrynian stearynianu glicyny, glicerol, undekan, palmitynian cetylu, poligliceryl-3 diizostearynian, glikol pentylenowy, stearyniany glicerolu, siarczan magnezu, melatonina, tridekan, chlorek potasu, chlorek sodu, chlorek wapnia, octan tokoferylu, guma ksantanowa, hydroksyacetonfenon, wodorotlenek sodu, aromaty – oleje z: Cymbopogon Flexuosus (trawa cytrynowa z Indii Wschodnich), cytral*, geraniol*, linalol* (*naturalne olejki eteryczne). Wegański, nie testowany na zwierzętach.

VitaColon: koncentrat soku z owoców aronii* (34%), koncentrat z bulwy topinambura* (23%), koncentrat z owocu dzikiej róży* (16%), L-(+)-kwas mlekowy (13%), koncentrat soku z owoców bzu czarnego* (6%), mieszanka wyciągów z ziół (5%), koncentrat z owoców wiśni aceroli* (3%), substancja słodząca – glikozydy stewiolowe, ekstrakt z soku owoców amli (0,1%).

*stopień koncentracji 5:1

Witamina D3K2: olej słonecznikowy bogaty w kwas oleinowy (94%), przeciwutleniacz: ekstrakt bogaty w tokoferol (naturalna witamina E), witamina D3 (cholekalcyferol), witamina K2 (all-trans menachinon-7).

„Wiedza w służbie zdrowiu“

To motto naszej firmy. A to oznacza dla nas: tworzenie receptur produktów i koncepcji, które będą służyły zdrowiu, ale także przynosiły przyjemność. Działamy tak, aby nieść korzyść ludziom, zwierzętom i środowisku.

W skład produktów Dr. Jacob's wchodzi wyłącznie naturalne składniki najwyższej jakości. Wszystkie półprodukty podlegają ścisłej kontroli już od momentu zakupu. Wysokie standardy etyczne, normy produkcji oraz ponad 20 lat doświadczeń sprawiają, że produkty Dr. Jacob's mają szczególny charakter i są bardzo skuteczne w działaniu.

Tworzymy lepszą przyszłość!

Więcej informacji o produktach Dr. Jacob's pod adresem: www.DrJacobs.pl lub w bezpłatnych folderach wysyłanych przez biuro firmy.



Założyciel firmy dr med. K. O. Jacob i dr med. L. M. Jacob. Ich motto: *Primum nihil nocere, secundum bene facere* (po pierwsze nie szkodzić, po drugie czynić dobro).

© Copyright 2017 Dr. Jacob's Poland
05.2019



Dr. Jacob's Poland

ul. Kasprzaka 7 / U1, 01-211 Warszawa

Telefon: 22 490 94 30 (pon. - pt, godz. 9:00 - 16:00)

e-mail: biuro@drjacobs.pl

Więcej informacji i katalog wszystkich produktów na www.DrJacobs.pl

Wykonaj Test Zdrowia na DrJacobs.pl