

Выраженно кислая
pH = 6,0

Кислая
pH = 6,4

Слабо кислая - нейтральная
pH = 6,8–7

Нейтральная - слабощелочная
pH = 7–7,2

Щелочная
pH = 7,8

Выраженно щелочная
pH = 8,0

pH уравнивающее меню



Биологическая среда это место, где живут клетки нашего организма, они размножаются, питаются, работают и выводят отходы. Клетки взаимодействуют одна с другой для выполнения своих задач, поэтому среда, где они живут очень важна. Представьте, что клетка - рыба, а вода - pH среда. Как чувствовала бы себя рыба, если бы вода была засорена, и что бы вы сделали, для исправления ситуации? Конечно - сменили бы воду. Загрязнения и кислую среду создает нездоровый образ жизни, рафинированное и жирное питание, а также длительный стресс. Так как клетки и организм нормально функционируют в легкой щелочной среде, которую характеризует pH, - 7,4, важно, чтобы каждый день в питании присутствовали 50-80% щелочных продуктов, достичь этого проще употребляя овощи.

Для людей особенно важен хлорофилл, который находится в зеленых растениях. Овощи наполняют человеческое тело хлорофиллом. Это единственная известная субстанция, которая превращает солнечную энергию в съедобную энергию (глюкозу). Это процесс, без которого не было бы возможна жизнь на планете Земля.

2

Один из характеризующий параметров продукта – среда, которая появляется в процессе переваривания этого продукта, среду характеризует pH - „power of hydrogen“- при величине 1,0–6,9 кислая, 7 – нейтральная, 7,1–14 – щелочная. Современное меню состоит из многих продуктов формирующий кислоту, что обуславливает общее состояние организма - лишний вес (в клетках жира хранятся кислоты), дисбактериоз, паталогия кровеносных сосудов сердца и головы, сахарный диабет, хроническая гипоксия и усталость, и, даже рак. Для улучшения равновесия кислот и щелочей в организме, Вам необходимо:

- 1) в каждый прием пищи употреблять овощи,
- 2) из каждой группы продуктов выбрать **как минимум половину** из слабощелочных до выраженно щелочных продуктов,
- 3) по возможности использовать более щелочную воду, которая существенно улучшает общее состояние здоровья.

Успехов,
Figūras Draugi

3