

Вы не больны – вы окислены **Какая опасность кроется в продуктах на нашем столе?**

Думаю, многим знакомо такое утверждение: «Газировка, кола, лимонад вредны для организма, потому что вымывают кальций». Но услышав подобное, мы зачастую возражаем: «Ну вредны, так вредны – жить вообще вредно! От всего не уберешься...»

Но, может быть, прежде чем пренебрежительно махнуть рукой, стоит разобраться, чем мы рискуем, употребляя те или иные вредные продукты?!

Разбалансировка

Часто мы удивляемся: «Откуда столько болезней у человечества? Почему мы постоянно боеем? Почему так рано стареем?» Если сказать кратко, то это все потому, что более 80 % того, что мы едим и пьем, – это так называемые «кислые» продукты... Но тут речь идет не о вкусе – горький, сладкий или кислый. **Иначе говоря, то, что мы употребляем внутрь, при переработке в нашем организме образует вещества, которые обладают кислой реакцией.** Таковы, например, практически все напитки, кроме чистой воды, свежевыжатых соков и травяного чая без сахара.

«И в чем проблема?!» – может быть, воскликнете Вы. Но чтобы ответить на вопрос, какая именно опасность кроется в «закисленной» пище, нам нужно разобраться с самим понятием кислотно-щелочного баланса.

Мы – слабощелочные

Показатель pH, **характеризующий** кислотно-щелочной баланс, – один из самых важных показателей для человеческого организма. Он отражает соотношение кислоты и щелочи в каком-либо растворе. И как мы знаем из курса школьной химии:

- щелочи имеют pH выше 7;
- кислоты имеют pH ниже 7;
- нейтральные продукты имеют pH, равный 7.

С показателем pH в пределах допустимого диапазона (7,35–7,45) живут все 7 млрд человек на нашей планете. Именно в этих условиях в организме выделяется около трех тысяч ферментов, необходимых для пищеварения, происходят синтез белка, расщепление кислорода и водорода с выделением энергии, работают гормоны. Например, «внутренняя вода» в организме – щелочная, и ее границы обозначены вполне конкретно:

Артериальная кровь = 7,35–7,45

Венозная кровь = 7,26–7,36

Лимфа = 7,35–7,40

Межклеточная жидкость = 7,26–7,38

Внутрисуставная жидкость = 7,3

Теряя минералы

А теперь давайте посмотрим на тарелку современного человека. Чай, кофе, алкоголь, сладкие продукты и конфеты, белый сахар, мясо, яйца, рыба, домашняя птица, стерилизованное и пастеризованное молоко, сыр, творог, масло, хлебные злаки и бобовые (пшеница, кукуруза, рис, бобы) – вот список того, что преобладает сегодня в рационе питания людей. А все эти продукты **при расщеплении дают** показатель pH от 2,5 до 4,5 и относятся к «кислотным».

Что же происходит в организме вследствие «закисления»? Для того, чтобы снизить концентрацию кислоты и удалить ее от жизненно важных органов, организм задерживает воду, что отрицательно сказывается на обмене веществ: поэтому организм быстрее изнашивается,

кожа становится сухой, морщинистой. К тому же при «закислении» ухудшается перенос кислорода к органам и тканям, плохо усваиваются минералы, а некоторые и вовсе выводятся.

Организму приходится тратить колоссальное количество ресурсов и энергии на нейтрализацию лишних кислот, вызывая тем самым определенный дисбаланс в биохимических реакциях. Так как щелочных резервов, поступающих извне, явно не хватает, наш организм вынужден задействовать свои внутренние ресурсы – кальций, магний, железо, калий. В результате снижается гемоглобин, развивается остеопороз, человек ощущает усталость. Если на эти нужды расходуется кальций, появляется бессонница, раздражительность. Вследствие снижения щелочного резерва нервной ткани нарушается умственная деятельность. Вот как происходит потеря минералов. Так как кислота поступает постоянно, организм истощается и подходит к критическому пределу. От недостатка минералов страдают жизненно важные органы, повышается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, снижается иммунитет, появляется хрупкость костей и многое другое. Если в организме высокая концентрация кислоты и нарушены механизмы ее вывода через выделительные системы, то он подвергается сильнейшей интоксикации.

А на такие последствия уже никак не махнешь рукой!

Больше щелочного!

Единственный выход – это ощелачивание организма.

Несложно догадаться, как это сделать. Арифметика проста: для того, чтобы нормализовать кислотно-щелочной баланс, необходимо употреблять в три раза больше щелочных продуктов, чем кислых. Например, съели 100 г мяса, у которого **на выходе** pH 2–3, а нам для хорошего самочувствия нужны продукты с pH 7, тогда не поленитесь и помогите организму нейтрализовать эти кислоты при помощи 300 г свежей зелени. Баланс восстановится.

Теперь посмотрим, что относится к щелочным продуктам. Это все фрукты (свежие или вяленые), включая цитрусовые; свежие овощи и зеленые корнеплоды (кроме гороха и бобов); проростки зерна.

Слабощелочные продукты: свежие зеленые (в стручках) бобы, горох и просо; свежие орехи (миндаль, кокос, бразильский орех); размоченные семена и орехи; свежее сырое молоко (не пастеризованное) и творог.

Вот еще несколько практических советов, как поддерживать в норме наш кислотно-щелочной баланс:

- Пейте достаточное количество (по 30 мл на килограмм веса в день) чистой слабощелочной воды с pH = 7,5–9.
- Заправляйте салаты не уксусом, а лимонным соком с морской солью. Ведь лимон, несмотря на свой вкус, ощелачивает.
- Каждое утро ешьте натощак свежие фрукты. Дело в том, что с 4 часов утра до полудня в организме интенсивно идут очистительные процессы. Он удаляет избыток кислот. Свежие фрукты ускоряют этот процесс.
- Устраивайте 1–2 разгрузочных дня в неделю, во время которых ешьте только овощи и фрукты или пейте только свежевыжатые соки.
- Замените белый хлеб ржаным.

Щелочь против рака

Если приводить дополнительные аргументы в пользу ощелачивания организма, следует вспомнить лауреата Нобелевской премии Отто Варбурга. Этот немецкий биохимик потратил 24 года своей жизни на то, чтобы доказать, что в слабощелочной среде (при pH 7,43 и выше),

насыщенной кислородом, раковые клетки не размножаются. Именно за это в 1932 году он получил Нобелевскую премию по химии. А его ученики позже доказали, что в такой среде также не развиваются паразиты, вирусы, бактерии и грибки.

Теперь давайте попробуем снова ответить себе на вопрос: «Так ли важно, какие продукты мы употребляем?»

Решать Вам.

Анастасия КРАВЧЕНКО