Пища обладает еще одним важным свойством.

Она может либо закислять, либо защелачивать организм

Существует такое понятие — кислотно-щелочное равновесие (КЩР). Это баланс между кислотами и щелочами, поступающие в организм с продуктами и образующиеся в процессе обмена веществ

кислотная нагрузка основных продуктов питания

Кислые продукты :

мясо

67.9

Зерновые

13,8

Сыр

4,2

Молоко и йогурт

2,8

Яйца

2,5

Нейтральные продукты:

Бобовые

0,8

Орехи

0,1

Щелочные продукты:

Листовая зелень

-59,1

Овощи из группы плодовых: помидоры, огурцы, кабачки,

-46,5

Коренья

-26,4

Овощи

-14,3

Клубни

-10,6

Фрукты

-5,8

Существует такое понятие — кислотно-щелочное равновесие (КЩР). Это баланс между кислотами и щелочами, поступающие в организм с продуктами и образующиеся в процессе обмена веществ (кислые радикалы и пр.) КЩР обеспечивает постоянство состава внутренней среды (гомеостаз), без которого не могут нормально функционировать внутренние органы и системы. Нарушение кислотно-щелочного равновесия опасно для организма. Оно обязательно приведет к развитию заболеваний. В свою очередь, болезни, особенно хронические, всегда приводят к нарушению кислотно-щелочного баланса.

НОРМАЛЬНАЯ реакция крови должна быть слабощелочной. В норме кислотно-щелочное равновесие (КЩР) соответствует pH, равному = 7,Зб-7,45. Если pH выше 7,45 - это состояние характеризуется как защелачивание организма (алкалоз). Если pH ниже 7,35 - это свидетельствует о закислении организма (ацидоз). При pH равном 7,0 говорят о нейтральной среде.

Что делать, чтобы pH-баланс был в норме?

Ответ простой — способствовать сохранению этого баланса в здоровой зоне.

1. **Вода.** Необходимо пить достаточное количество чистой воды, а конкретно - 30 мл на килограмм веса в день. Изотонический напиток «AQUA NORM» компании Арт Лайф (регулирует водно-солевой обмен). Ежедневно пить зеленый коктейль - огуречно-сельдерейный + петрушка. Также вода с добавлением кристаллов морской

соли.

2. Еда. «Принцип тарелки» плюс Нутриенты - Базовая программа. Употреблять продукты,

богатые солями калия - шпинат, огурцы, петрушка.

3. Ферменты.

Без ферментов организм не способен регулировать уровень pH. Они активизируют обмен

веществ, улучшают пищеварение, усвояемость минералов (особенно кальция).

4. Коррекция минерального обмена. Кальций — самый важный минерал для регулирования pH-баланса. (включен в базовую программу) – Кальцимакс «Арт Лайф»