

Echilibrul acid-bază

Cunoștințe despre acidifiere



Care sunt
simptomele
acidifierii ?





***Sigur și în jurul d-voastră există
persoane care se confruntă cu aceste
probleme !***

***Cu toate acestea, explicația este mai simplă decât
v-ați gândi !***



1. Echilibrul acid-bază
2. Riscurile acidifierii
3. Cum poate fi prevenită ?



Echilibrul acid-bază

Echilibrul natural dintre acizii și bazele din organismul nostru are un rol hotărâtor.



Dacă echilibrul este perturbat, organismul se poate acidifica, creând probleme de sănătate .

Dr. Oláh Andor: „Enzimele care intervin în metabolism își exercită cel mai bine funcția într-un mediu neutru sau ușor alcalin. Desfășurarea normală a proceselor metabolice necesită un pH de 7 - 7,4.”

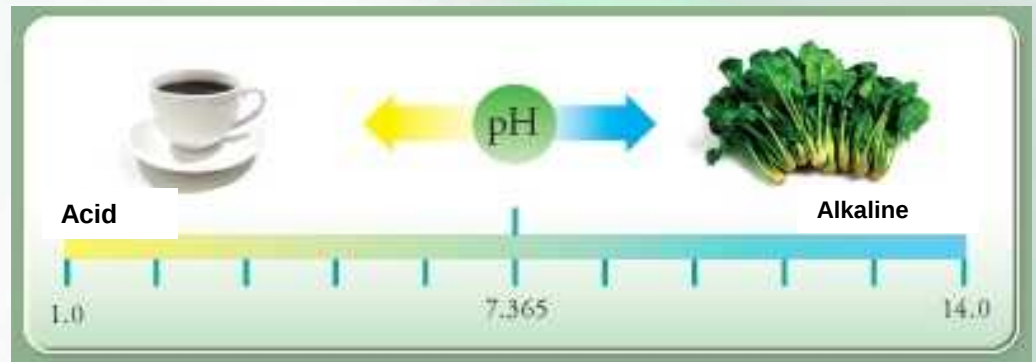
Valori pH

Valoarea pH este determinată pe o scală cuprinsă între 0-14

Între 0-7 este acid

Între 7-8 este ușor alcalin sau bazic

Între 13-14 este puternic alcalin



Pentru menținerea sănătății organismului, valoarea pH-ului fluidelor din organism trebuie să fie ușor alcalină.

Dacă această condiție nu este îndeplinită, metabolismul proteinelor poate fi alterat.

E.g. Dacă plasma sanguină este acidă, scade aportul de oxigen la nivelul celulelor, precum și capacitatea de contracție a mușchilor inimii.

A photograph of a person's bare midsection, specifically the navel area. Two hands are positioned to cup the navel, with fingers spread and thumbs pointing towards the center. The skin is a light, warm tone. The background is a solid, light color.

Raportul acid-bază din organism

În urma funcționării sale, organismul nostru produce în permanență acizi. Ei sunt necesari pentru digestie și producerea de energie.

Problemele apar dacă:

În organismul nostru rămân prea mulți acizi. Organismul reface echilibrul utilizând bazele (alcalii) din alimentele consumate.

Dacă regimul alimentar este neadecvat, organismul este alertat și reacționează prin consumul rezervelor de minerale pentru a lega surplusul de acizi.

1. Echilibrul acid-bază

2. Riscurile acidifierii

3. Cum poate fi prevenită ?



Ce cauzează acidifierea?

Regim alimentar neadecvat

Absența sau excesul activităților fizice

Factori de mediu (e.g. electrosmog, poluare)

Stil de viață suprasolicitant , STRES

Consum inadecvat de apă (cantitativ și calitativ)

Consum de cafea, alcool etc.

Cosmetice pentru corp care au pH acid



Consecințele acidifierii

Simptome ușoare:

- Insomnie
- Dureri de cap
- Nervozitate
- Agitație
- Oboseală
- Probleme ale pielii (e.g. acnee)
- Capacitate scăzută de concentrare

Simptome severe:

- Scleroză – cauzată de utilizarea excesivă a rezervelor de calciu din organism pentru neutralizarea acizilor
- Alergie
- Probleme gastrice, senzație de greață
- Inflamații ale articulațiilor



Consecințele acidifierii

- Reducerea eficienței sistemului imunitar
- Proliferarea virusurilor, fungilor și bacteriilor în mediul acid din organismul nostru

Acest proces este oricând reversibil, deoarece acizii se formează în organismul nostru, în timp ce bazele pătrund în organism din exterior.

O alimentație conștientă și echilibrată poate preschimba procesul.

1. Echilibrul acid-bază
2. Riscurile acidifierii
3. Cum poate fi prevenită ?



Cum poate fi prevenită acidifierea?

Regim alimentar I.

Un regim alimentar corect este cel mai important pentru a obține un echilibru corespunzător al lichidelor din organism.

Să evităm consumul alimentelor acide și al proteinelor, deoarece majoritatea proteinelor are un caracter acid.

Să consumăm cât mai multe legume și fructe crude, dacă se poate, coapte (deoarece fructele necoapte cauzează acidifierea).



**Nu uitați să mestecați bine
alimentele și nu mâncați în grabă!**

Cum poate fi prevenită acidifierea?

Regim alimentar II.

Alimente cu efect alcalin - RECOMANDATE

Legume crude și fierte

Fructe care să nu fie dulci

Brânză

Produse din făină integrală (e.g. pâine
etc)

Orez brun

Cartofi

Mei

Alimente acide: - A SE EVITA

Cărnurile

Ouăle

Brânzeturile grase

Dulciurile

Făina albă

Băuturile carbogazoase

Cafeaua, alcoolul

Conservanții



În fiecare zi, faceți doar o mică schimbare în
regimul d-voastră alimentar și din zi în zi vă veți
simți mai bine!

Cum poate fi prevenită acidifierea?

Regim alimentar III.

În afara unei alimentații corecte, consumul de vitamine și minerale este crucial.

Cele mai recomandate sunt alimentele care conțin calciu, potasiu, magneziu și sodiu.

Cele mai bune surse pentru minerale sunt legumele cu frunze verzi, morcovii, broccoli, fasolea, varza de brussels și cartofii dulci.



Cum poate fi prevenită acidifierea?

Suplimente din plante I.

Multă lume nu cunoaște efectele benefice ale următoarelor plante : grâu încolțit, lucerna, alga numită spirulina și orz încolțit.

Plantele verzi sunt alimentele cele mai alcaline și conțin vitamine și minerale care se absorb ușor. De asemenea, sunt bogate în fibre și enzime, iar clorofila este responsabilă de neutralizarea acidului din țesuturi și sânge.

Știați că ?

Structura moleculară a clorofilei este aproape identică cu cea a sângelui uman, singura diferență constând în atomul central (magneziu în clorofilă și fier în sânge).

Organismul nostru este capabil să schimbe atomul central al clorofilei în fier, generând sânge.

Clorofila ajută celulele sanguine să aprovizioneze cu oxigen organismul.

Cum poate fi prevenită acidifierea? Suplimente din plante II.

Caracteristici pozitive ale plantelor :

- Mai mult de 70% dintre plante conțin clorofilă
- Clorofila absoarbe lumina și, ca rezultat, conține mai multă energie luminoasă.
- Are efect antibacterial, putând fi utilizată atât intern, cât și extern.
- Cantitățile mari de oxigen din sucurile verzi contribuie la funcționarea eficientă a creierului și țesuturilor.



Cum poate fi prevenită acidifierea?

Hidratare

Apa vitală:

Organismul nostru are nevoie de apă pentru aproape toate funcțiile sale. Apa transportă nutrienții de la aparatul digestiv la celule, iar substanțele reziduale sunt transportate spre organele excretoare.

Are rol cheie pentru respirație și reglarea temperaturii corpului.

Apa este **indispensabilă** pentru viață.



Cum poate fi prevenită acidifierea?

Hidratare

Organismul uman utilizează aproximativ 2 până la 2.5 litri de apă zilnic. Calitatea apei consumate este extrem de importantă pentru a compensa cantitatea neadecvată, altfel metabolismul încetinește și acizii se acumulează în organism.

SFATURI: beți 1 liter de apă potabilă, apă ionizată, pentru fiecare 20 kg de masă corporală. Pielea d-voastră se va revitaliza, iar organismul se va încărca cu energie.



Cum poate fi prevenită acidifierea? Activitate fizică sistematică

Petreceți timp în aer liber !

Alegeți o activitate fizică adecvată vârstei d-voastră și stării fizice.

Cel mai important este să alegem o activitate distractivă, care să ne bucure și să nu exagerăm !

Transpirația și respirația accelerată ajută la
îndepărtarea a numeroase toxine din organism ...



Dan Paunescu

www.terapii-naturiste.com

Nu uitați !!!

Organismul nostru funcționează perfect doar dacă există un echilibru optim acid-bază. Gândiți-vă de două ori înainte de a vă alege regimul alimentar !

Echilibrul pH-ului poate fi dobândit și fără consumul de suplimente alimentare, dar nu este la fel de eficient și durează mai mult.



Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

Beneficiati ACUM de 10% DISCOUNT la Toate Preturile produselor Calivita!
(acest discount se aplica atat primei comenzi, cat si comenzilor ulterioare)
PLUS Livrare Gratuita la prima comanda!



Puteti beneficia de aceasta Super Promotie si de Pretul Special (de depozit), folosind o **legitimatie pentru reducerea de 10%, reducere care se va aplica automat la orice produs cumparat.**

Este foarte simplu sa primiti o astfel de legitimatie (Card de membru) . Cum?

Dati [click aici](http://www.calivita.ro/registration/0402201050) (<http://www.calivita.ro/registration/0402201050>)

Urmati pasii, completati formularul si vi se va emite un card de membru, care va deveni activ doar în momentul în care ați pus în coșul de cumpărături produsele/promoția aleasă de dumneavoastră.

Faptul că vi se emite cardul de membru (codul pentru reducere)

NU implică nici o taxa lunară ulterioara sau o alta obligație fiscală din partea dvs.

Plătiți doar contravaloarea produselor Calivita comandate.

Pe viitor, NU sunteți obligați să dați un anumit număr de comenzi lunar -
Comandați numai CE, CAT și CAND aveți nevoie!



De ce să plătim mai mult dacă avem posibilitatea să plătim mai puțin (cu 10%) ?

Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

Daca NU doriti sa completati formularul/sa va inregistrati, pentru a beneficia de toate beneficiile mentionate mai sus, dar vreti totusi ~~sa obtineti reducerea de 10%~~ pentru a putea cumpara produsul/produsele dorite, puteti alege una dintre variantele de mai jos (pe care o considerati ca fiind cea mai avantajoasa pentru dumneavoastra):

- Sunati la **0256.291.219 / 0744.399.819 / 0372.742.360** / spuneți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să va trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.
- Trimiteti un email la adresa **posta@calivita.ro**, scrieți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să se trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.
- Comandati direct la unul magazinele Calivita din principalele orase ale tarii, furnizand urmatorul **COD DE MEMBRU: 0402201050 - Dan Paunescu**

Lista de magazine: <http://www.terapii-naturiste.com/magazine-Calivita-Romania.htm>

**COMANDATI DIRECT IN MAGAZINUL CALIVITA DIN
ORASUL DVS.**

CODUL DE MEMBRU 040 220 1050 – Dan Paunescu

(Nu uitati sa notati codul de membru in telefon sau pe un biletel si sa il prezentati in magazin pentru a beneficia de produse la cel mai mic pret – pretul de depozit.)

Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

Dar asta nu este tot! Dupa inregistrare, veti primi **Gratuit Pachetul de Start** care cuprinde:

- **Catalogul** de produse Calivita
- **Ghidul** produselor Calivita
- **DVD** motivational
- Abonament lunar la **Revista CaliNews**
- **Cardul de membru** Calivita (cu codul dvs pentru reduceri)



In PLUS... **Ca membru Calivita, veti beneficia si de alte avantaje:**

- veti primi produsele direct de la depozitul central Calivita Romania, la cel mai Scazut Pret de Distributie!
- veti primi *consultanta medicala gratuita* la unul din sediile companiei
- veti primi *revista CaliNews* cu informatii de actualitate si utile pentru sanatatea dvs
- veti fi anuntat si veti beneficia de toate Promotiile Calivita
- aveti posibilitatea de a participa la *excursiile si seminariile organizate de firma*
- *veti beneficia de transport GRATIS* prin Curier Rapid sau Posta Romana, in orice colt al tarii

Cadou special! Vetii primi prin email, un link de unde puteti descarca **Gratuit cartea electronica "Mii de Retete, Remedii si Tratamente Naturale, pentru 300 de Afectiuni, explicate simplu, pe intelesul tuturor. (693 de pagini, in format PDF)**

Plus **BONUS** alte 100 de carti electronice (cu peste 10,000 de pagini in total) !

Detalii aici: <http://www.terapii-naturiste.com/carte-electronica-medicina-naturista.htm>





Daca doriti detalii/informatii suplimentare, sau daca doriti sa comandati, va rog sa ma contactati:

Dan Paunescu (Craiova)

Tel: 0727 35 97 97

Email: info@terapii-naturiste.com



<http://www.terapii-naturiste.com/Aquarion-Calivita-Filtru-Ionizator.php>

Promotii si oferte Calivita:

<http://www.terapii-naturiste.com/promotii-oferte-Calivita.php>

Cum devin membru in reseaua Calivita:

<http://www.terapii-naturiste.com/cumpara-mai-ieftin--produse-Calivita.php>

Ce trebuie sa stiu despre afacerea Calivita:

<http://www.terapii-naturiste.com/cum-sa-fac-afacerea-Calivita.php>