



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 14. 2. 2013 | dpe

Přestaňte být kyselí!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Prestante-byt-kyseli!__s10010x7573.html

Nemůžete zhubnout, i když pro to děláte maximum? Možná je to tím, že je váš organizmus překyselený. Zkuste ve svém těle znovu nastolit rovnováhu.



Mnozí odborníci považují překyselení organismu za jednu z nejnebezpečnějších civilizačních chorob. Tvrdí dokonce, že **každé chronické onemocnění začíná lokálními skrytými acidózami** (acidóza=překyselení)! Jen si promítněte, co kyseliny umějí... mají doslova ničivý účinek. Dokážou rozrušit dokonce i kámen nebo kov, natož křehké lidské tělo. Základem každé terapie by proto mělo být nejdříve důkladné odkyselení a následné doplnění potřebných minerálních látek.

Jste to, co jíte... a jak myslíte

Podle statistik se překyselení týká až 90 procent populace. Nadbytek kyselin v našich buňkách způsobují nejčastěji nesprávná výživa a nadměrný příjem potravin. Příliš mnoho jídla a jeho nevhodné složení jsou důvodem, proč vlastní neutralizační systém těla už není schopen kyseliny dostatečně odbourávat a vylučovat. Ty se pak – často po mnoho let i desetiletí - hromadí ve tkáních a orgánech a způsobují překyselení organismu.

Nejen jídlo je však viníkem. Překyselení organismu způsobuje také stres, zloba, hněv, agrese, nahromaděná duševní zátěž, strach obavy a úzkost.

Kyselost odhalí test

Jak zjistíte, zda jste „nadmíru kyselí“? Otestujte se. Běžně jsou v lékárnách i u nejrůznějších nutričních poradců k dispozici testy, pomocí nichž snadno zjistíte svůj stav (překyselení se zjišťuje vložením speciálního papírku do moči).

Odkyselujeme se

Překyselené tělo napravíme nejlépe změnou stravy. Ale řešením není jen omezit kyselé potraviny. Vyhýbáním se kyselinotvorným potravinám (masu, mléčným výrobkům) sice snížíme kyselé zatížení organismu, ale zároveň si nedostatkem bílkovin ve stravě negativně ovlivníme například kostní hmotu. Studie ukazují, že lepší výsledky přináší zvýšený příjem zásadotvorných potravin, tedy především ovoce a zeleniny.

Proti překyselení organismu existují i různé preparáty, ty obsahují nejčastěji rozpustnou vlákninu, draslík, hořčík, vápník a mangan. Jde ale o látky, které jsou běžně přítomné v ovoci a zelenině. Můžeme tedy říct, že bohatě **postačí dodržování pestré stravy, která obsahuje dostatečné množství zeleniny (cca 500 g/den) a ovoce (asi 250 g/den)**. Tělu jsou tak dodány veškeré potřebné látky a zabraňuje se tak případnému překyselení.

Velmi kyselé potraviny	černá káva, černý čaj, alkohol, cukr, cigarety
Ostatní kyselé potraviny	maso (a to i ryby), uzeniny, sýry, vejce, sůl, kečup, brambůrky, bonbóny a ostatní sladkosti, kompotované ovoce, avokádo, kokosový ořech, čočka, instantní jídla, slazené limonády, pivo, potraviny z fast foodu
Zásadotvorné a neutrální potraviny	ovoce (zejména datle a fíky, a dále např. ananas, banány, broskve, černý rybíz, jablka, jahody, meloun, meruňky, švestky, pomeranče...) zelenina (hlavně brambory, brokolice, cuketa, celer, cibule, česnek, červená řepa, zelí, květák, petržel, rajčata, pórek, ředkvičky), med , bylinkové čaje, celozrnné pečivo, lněná semínka, tvaroh

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz