

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 5

Занятие 1

Кисотно-щелочной баланс



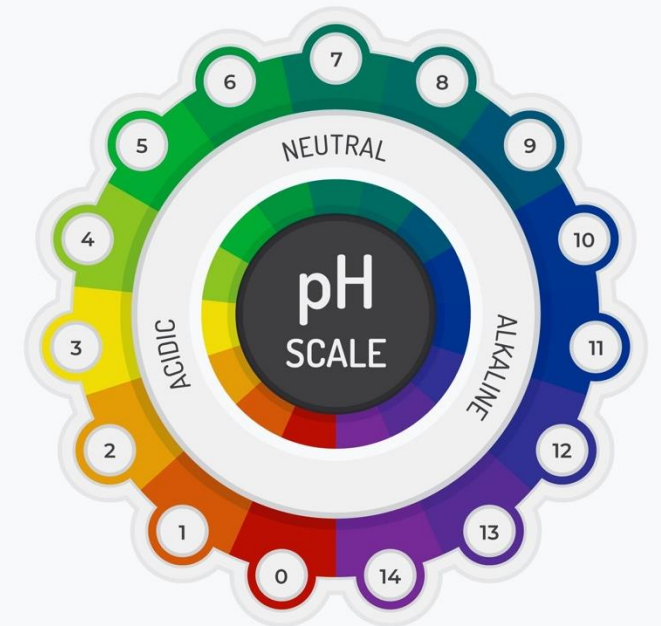
Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

Как кислотно-щелочной баланс связан со здоровьем сердца и сосудов?

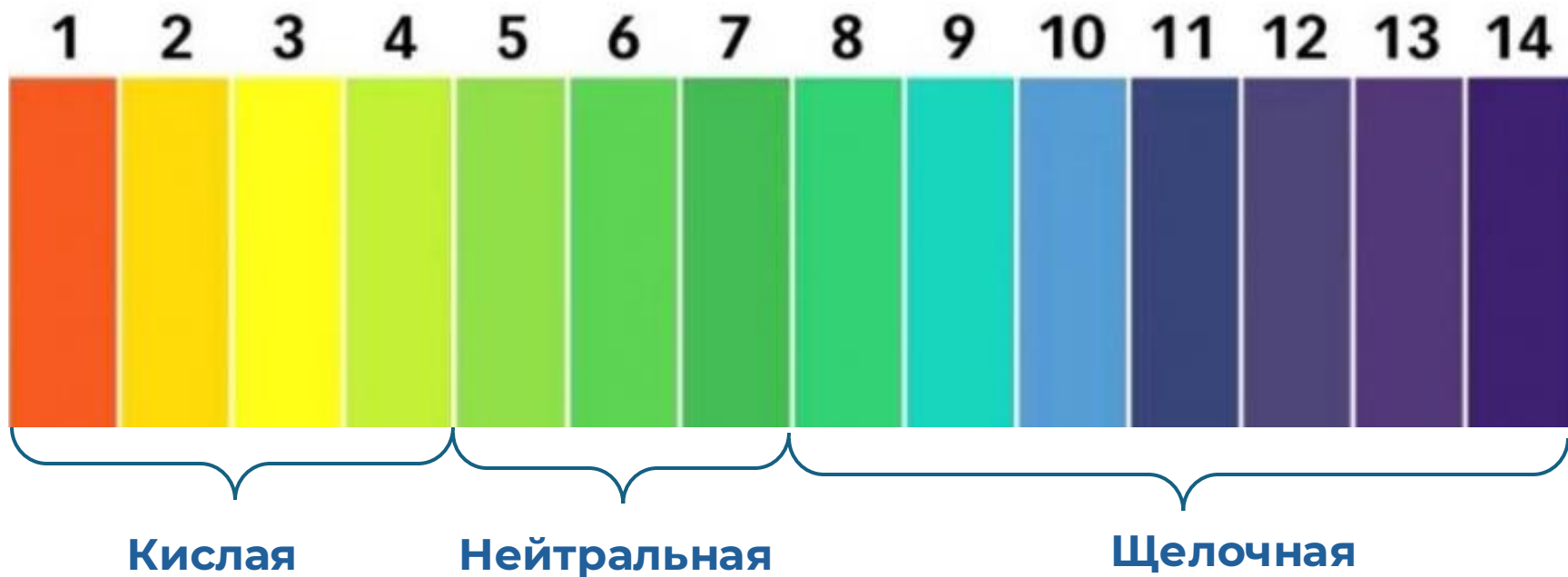
- Повышение риска гипертонии
- Атеросклероз и сужение сосудов
- Риск инфаркта и инсульта
- Снижение уровня кислорода в крови
- Повышенная нагрузка на почки

Каждый из употребляемых нами продуктов влияет на кислотно-щелочной баланс в ту или другую сторону.

Есть продукты, которые делают это очень сильно вызывая крайние колебания.



Шкала pH



Уровни PH жидкостей тела

● pH артериальной крови	7,35-7,45
● pH венозной крови	7,26-7,36
● pH лимфы	7,35-7,40
● pH межклеточной жидкости	7,26-7,38
● pH внутрисуставной жидкости	7,3
● pH желудочного сока	1,5 без пищи и 2,5 с пищей
● pH мочи	5-6
● pH слюны	6.5-7.5

Оптимальные значения и время проведения проверки

- Если уровень pH мочи колеблется в пределах 6,0 - 6,4 по утрам и 6,4 - 7,0 вечером, то ваш организм функционирует нормально
- Если в слюне отметка уровня pH остается между 6,4 - 6,8 в течение всего дня - это также свидетельствует о здоровье вашего организма
- **Наиболее оптимальный уровень** pH слюны и мочи слегка кислый, в пределах 6,4 - 6,5
- **Лучшее время для определения уровня pH:**
натощак или спустя 2 часа после еды

Определяйте PH по состоянию конъюнктивы глаза

Конъюктива – тонкая прозрачная ткань, покрывающая видимую часть склеры и внутреннюю поверхность век

Проверяется цвет внутри нижнего века

Нормальный цвет конъюнктивы – розовый

Более светлый оттенок указывает на закисление крови,
а более темный (бардовый) - на сдвиг в сторону ощелачивания

Первые симптомы окисления

- Усталость, нарушения сна
- Отечность
- Головные боли
- Нарушения в работе ЖКТ
- Кожные заболевания
- Ухудшение памяти
- Депрессия



Причины, вызывающие повышение кислотности крови

- Лекарства
- Вредные привычки: курение, алкоголь
- Гиподинамия
- Неправильное питание
- Потеря оцелачивающих минералов
- Болезни: диабет, нарушения в работе почек, язва желудка, болезни печени

Что же нужно делать, чтобы не допустить закисление?



Сочетать пищу, образующую кислоты с пищей,
образующей щелочь

Для этого добавляете мисо и водоросли,
тофу в супы, к рыбе добавляйте салат
из зеленых листовых овощей с лимоном

Что же нужно делать, чтобы не допустить закисление?

- Измените, соотношение пищи в рационе
- Позаботьтесь о том, чтобы в нем было достаточно свежих овощей
- Добавляете в воду лимон
- Все блюда посыпайте зеленью



**Для восстановления кислотно-щелочного баланса,
при длительном употреблении мяса и жира, используйте:**

- Суп мисо с водорослями вакаме
- Сочетание бобов адзуки с неочищенным рисом
- Домашние соленья из репы, редиса или дайкона
- Отварной шпинат



• Исключить сладкое и животные продукты





ЧАЙ БАНЧО

**Японский органический
зеленый чай**

**Очень хорошо восстанавливают баланс,
ощелачивая кровь:**

Умебоши японские маринованные сливы
(абрикосы сорта Prunus mume)

Их маринуют в соли и красных листьях шисо,
что делает их насыщенно кислыми и солёными

Парадокс:

**В организме умебоши работают
как ощелачивающие продукты!**



Для кого и зачем полезны умебоши?

- Снимают последствия закисления организма
- Поддерживают кости
- Помогают при приливах и гормональных сбоях
- Улучшают пищеварение



Как применять?

1. Утром натощак

Если есть проблемы с ЖКТ или кислотностью

2. После еды

Для улучшения пищеварения и предотвращения переедания

3. При усталости

Умебоши помогают быстрее восстановить силы

4. В напитках

Можно размять одну сливу в тёплой воде и пить как чай (сильный детокс-эффект)

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

**Не больше 1 сливы умебоши в день
и нельзя при повышенной кислотности**



Как ещё можно использовать умебоши?

Для детокса

Размять одну сливу в стакане тёплой воды
и выпить утром натощак

В кулинарии

- Добавлять в заправки для салатов вместо уксуса
- Смешивать с тёртым дайконом

Влияние мисо на кислотно-щелочной баланс

- Поддержка пищеварения
- Укрепление иммунитета
- Снижение риска хронических заболеваний



Дополнительные ошелачивающие продукты

- Овощи
- Водоросли
- Домашние соленья
- Сочетание зерновых и бобовых



Простые шаги для нормализации кисотно-щелочного баланса

1. Начинайте день со стакана тёплой воды с лимоном
2. Добавляйте больше зелени и овощей
3. Ограничьте потребление сахара, выпечки и мяса
4. Пейте больше чистой воды
5. Уменьшите уровень стресса
6. Двигайтесь больше

Какие щелочные напитки помогут поддерживать здоровье?

- Вода с лимоном и имбирём
- Зелёные смузи
- Отвар шиповника
- Чай из крапивы





WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com