

Informace šířená v elektronických médiích
(redakce@womanonly.cz, [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com))

JAK NA ODKYSELENÍ ORGANISMU?

Stačí dodržovat 5 pravidel zdravého životního stylu

Překyselení organismu je typickou civilizační chorobou, která trápí čím dál více jinak zdravých lidí. Přitom mnohdy stačí jen trochu upravit životní styl a problém je pryč. Jak na odkyselení organismu? Dodržujte následující pravidla a hned se budete cítit lépe!

Překyselení organismu – co to znamená

O překyselení organismu se dnes mluví hodně, ale co je vlastně v tomto případě špatně? Vnitřní prostředí organismu má nějakou ideální hodnotu pH, od které by se nemělo příliš odchylovat – tato hodnota je mezi 7,35 a 7,45. Náš organismus je tedy mírně zásaditý (neutrální pH je 7).

Tedy už tedy jistě tušíte, že v případě překyselení organismu dochází k poklesu hodnoty pH pod tento ideální interval. Standardně jde o pokles maximálně o pár setin, což se nám může z pohledu čísel zdát jako málo, ovšem na svém těle to výrazně pocítíme. Pokud pH poklesne pod 7,3, pak se skutečně jedná o problém, který nelze brát na lehkou váhu, pH pod hodnotou 7 je již smrtelné.

Překyselení organismu – příznaky

A jak poznáte, že trpíte na překyselení organismu? Mezi příznaky mírného překyselení patří bolest hlavy a zad, častá únava, kožní problémy, nadměrné kažení zubů, nevolnost, průjemy, zápach z úst, mohou se objevit i deprese či přibírání na váze. Jedná se spíše o nespecifické příznaky, které mohou znamenat mnoho dalších problémů. Zkuste tedy dodržovat tyto zásady a pokud se stav nezlepší, zakopaného psa hledejte jinde.

1. Odkyselení organismu – kyselé potraviny

Častou příčinou překyselení organismu je nadbytek kyselých potravin. Náš jídelníček by měl obsahovat zhruba jen 20 % tzv. kyselinotvorných potravin. Mezi ně patří: *bílé pečivo a všechny produkty z pšeničné mouky, sladké pečivo, červené maso, uzeniny, drtivá většina ořechů a mléčných výrobků, cola a sladké limonády, káva a černý čaj, potraviny s vysokým obsahem cukru, sladidel a soli, tvrdý alkohol a pivo.*

2. Odkyselení organismu – bílkoviny

Všichni vědí, že tělo potřebuje bílkoviny, ovšem často čerpáme hlavně ty živočišného původu, což může vést k překyselení. Ve skutečnosti totiž potřebujeme více těch rostlinných – ideální poměr u bílkovin

je dvě třetiny rostlinného původu a jedna třetina živočišného původu. Z masa si vybírejte hlavně drůbež a ryby.

3. Odkyselení organismu – zdravé doplňky

Účinek úpravy jídelníčku můžete podpořit potravinovými doplňky. Mezi tablety na odkyselení organismu patří zejména chlorela, spirulina a mladý ječmen – tzv. zelené potraviny. Speciální přípravky na odkyselení organismu se také vyrábějí k tzv. keto dietám, založených na sníženém příjmu sacharidů, které mnohdy ústí v nadměrný příjem kyselých potravin.

4. Odkyselení organismu – vyřad'te tuky

Pokud máte podezření, že trpíte překyselením organismu, snažte se snížit příjem tuků. A když už je přijímáte, měly by být zdravé. Při vaření proto používejte výhradně kvalitní rostlinné oleje. A samozřejmě se vyhněte fast-foodu.

5. Odkyselení organismu – voda a minerály

Při snaze o odkyselení organismu nezapomínejte dodržovat pitný režim – vypijte minimálně 2 litry (nesycené a neslazené) vody denně. Také je tělu potřeba zajistit dostatečný přísun minerálů, ať už ve stravě či potravinových doplncích. Zaměřte se na zinek, selen, železo, chrom a jód.