



Gospodarka zasadowo-kwasowa

Nasze ciało dba o równowagę kwasowo-zasadową, kluczową dla zdrowia krwi, limfy i płynu mózgowo-rdzeniowego. Od starożytności przekonuje się, że przewlekłe zakwaszenie organizmu jest źródłem wielu chorób, potwierdzają to też współczesne badania. Zakwaszenie to nieprawidłowa równowaga kwasowo-zasadowa, często wynikająca z niedoborów substancji zasadowych.

Stres, nadmierna aktywność fizyczna, dieta bogata w mięso i produkty przetworzone to główne źródła kwasów.

Zakwaszenie – to zaburzona równowaga kwasowo-zasadowa organizmu. Powstaje najczęściej wskutek niedoborów substancji zasadowych, które są potrzebne organizmowi do neutralizacji kwasów.

Nowoczesny tryb życia i dieta powodują, że nasz metabolizm nie radzi sobie z nadmiarem kwasów, co może prowadzić do poważnych chorób. Organizm ma systemy buforowe i drogi wydalania, ale zakwaszenie często pozostaje niezauważone, sprzyjając chorobom przewlekłym, w tym kandydozie. Kwasy, a także toksyny wytwarzane przez *Candida albicans*, atakują kości, tkankę łączną i komórki ciała, powodując bóle i różne inne dolegliwości. działające zasadowo: potas, sód, magnez i wapń, a każda ich nadwyżka musi zostać usunięta.

Naruszenie równowagi kwasowo-zasadowej prowadzi do problemów z gospodarką mineralną organizmu. Nadmiar kwasów musi być zneutralizowany przez substancje zasadowe, a ich trwałe obciążenie może prowadzić do kwasicy metabolicznej. Cukrzyca i diety oparte na poście zwiększają produkcję kwasów, co prowadzi do kwasicy ketonowej, szczególnie u osób z cukrzycą.

Pokonaj grzybicę. Twoja droga do wiedzy i zdrowia.



Gospodarka zasadowo-kwasowa

Objawy:

- chroniczne zmęczenie, rozdrażnienie, napięcie,
- zgaga, dolegliwości żołądkowo-jelitowe,
- słabe, cienkie lub wypadające włosy, łamliwe paznokcie,
- częste zakwasy,
- nawracająca próchnica zębów,
- bóle kości lub osteoporoza,
- bóle mięśniowe lub stawowe,
- reumatyzm albo chroniczne stany bólowe,
- częste bóle głowy lub napady migreny,
- cukrzyca,
- kamienie nerkowe lub podagra,
- dolegliwości związane z okresem menopauzy/andropauzy lub zespół napięcia przedmiesiączkowego,
- zaburzenia rytmu serca albo nadciśnienie tętnicze.

WSZYSTKIE omówione w kursie elementy i metody, przyczyniają się do zachowania równowagi gospodarki zasadowo-kwasowej.

- Nawodnienie
- Detoksy
- Odżywianie
- Suplementacja
- Utrzymanie balansu
- Błonnik pokarmowy
- Probiotykoterapia
- Higiena jelita
- Higiena snu - Rytmy dobowe
- Oddech

Pokonaj grzybicę. Twoja droga do wiedzy i zdrowia.