

Центр  **Регион**

**Восстановление
кисотно-щелочного
баланса организма
с помощью
КФС-2**



Божко В.Г.

Ради общего блага

Как с помощью КФС восстановить кислотно-щелочной баланс организма.

Как вы знаете, одной из общих программ, записанных на КФС, является программа коррекции кислотно-щелочного равновесия организма. Именно КЩР определяет протекание всех биохимических реакций в нашем теле, и ведет нас либо к здоровью, либо к болезни. Из ниже изложенного материала вы узнаете, к каким заболеваниям его нарушение может привести и как с помощью КФС поправить здоровье.

Что такое pH?

Соотношение кислоты и щелочи в каком-либо растворе называется **кислотно-щелочным равновесием (КЩР)**, хотя физиологи считают, что более правильно называть это соотношение кислотно-щелочным состоянием.

КЩР характеризуется специальным показателем pH (power Hydrogen – «сила водорода»), который показывает число водородных атомов в данном растворе. При pH, равным 7,0, говорят о нейтральной среде.

Чем ниже уровень pH, тем среда более кислая (от 6,9 до 0). Щелочная среда имеет высокий уровень pH (от 7,1 до 14,0).

Тело человека на 70% состоит из воды, поэтому вода – это одна из наиболее важных его составляющих. Тело человека имеет определенное кислотно-щелочное соотношение, характеризуемое pH (водородным) показателем.

Значение показателя pH зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами (формирующими щелочную среду).

Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень pH. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

БОЛЕЗНИ.

Незнание уровня своего pH может привести к печальным последствиям:

А) Повышенная кислотность в организме

Дисбаланс pH организма у большинства людей проявляется в виде повышенной кислотности (состояние ацидоза). В этом состоянии организм плохо усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний, которые, благодаря избыточной кислотности, выводятся из организма. От недостатка минералов страдают жизненно важные органы.

Не выявленный вовремя ацидоз может вредить организму незаметно, но постоянно в течение нескольких месяцев и даже лет. Злоупотребление алкоголем часто приводит к ацидозу. Ацидоз может возникать, как осложнение диабета.

При ацидозе могут появиться следующие проблемы:

Заболевания сердечнососудистой системы, включая стойкий спазм сосудов и уменьшение концентрации кислорода в крови, сгущение крови.

Прибавление в весе и диабет.

Заболевания почек и мочевого пузыря, образование камней.

Остеопороз

Снижение иммунитета.

Увеличение вредного воздействия свободных радикалов, которые могут способствовать онкогенезу.

Хрупкость костей вплоть, до перелома шейки бедра, а также других нарушениях опорно-двигательного аппарата, как например, образование остеофитов (шпор).

Появление суставных болей и болевых ощущений в мышцах, связанных с накоплением молочной кислоты.

Общая слабость.

Б) Повышенное содержание щелочи в организме.

При повышенном содержании щелочи в организме, а это состояние называется алкалоз, также как при ацидозе, нарушается усвоение минералов. Пища усваивается гораздо медленнее, что позволяет токсинам проникать из желудочно-кишечного тракта в кровь. Повышенное содержание щелочи в организме опасно и трудно поддается корректировке. Как правило, оно является результатом употребления лекарств, содержащих щелочь.

Повышенное содержание щелочи может спровоцировать:

Проблемы с кожей и печенью. Сильный и неприятный запах изо рта и тела. Активизацию жизнедеятельности паразитов.

Разнообразные аллергические проявления, в том числе связанные с пищей и загрязнением окружающей среды.

Обострение хронических заболеваний. Запоры и другие проблемы с кишечником.

Соблюдайте правильный pH баланс для сохранения крепкого здоровья!

Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. В ваших силах помочь своему организму получать, а не терять полезные вещества. Например, железо может усваиваться организмом при pH 6,0 - 7,0, а йод - при pH 6,3 - 6,6.

Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма требуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых. Поэтому защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, "настроены" прежде всего, на нейтрализацию и выведение, прежде всего кислых продуктов распада.

Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная) система.

В Ваших интересах поддерживать правильный pH-баланс.

Даже "самая правильная" программа лечения не будет эффективно работать, если ваш pH-баланс нарушен.

Как организм управляет уровнем кислотности

Выделяет кислоты - через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу

Нейтрализует кислоты - с помощью минералов: кальций, магний, калий, натрий

Накапливает кислоты - в тканях, прежде всего в мышцах

- 1.Слюна - преимущественно щелочная реакция (колебание pH 6,0 - 7,9)
- 2.Печень - реакция пузырной желчи близка к нейтральной (pH около 7,0), реакция печеночной желчи щелочная (pH 7,5 - 8,0)
- 3.Желудок - резко кислая {на высоте пищеварения pH 1,8 - 3,0}
- 4.Поджелудочная железа - панкреатический сок слабощелочной
- 5.Тонкий кишечник - щелочная реакция
- 6.Толстый кишечник - слабокислая реакция более щелочными.

Так, например, pH крови - 7,36 - 7,42 (слабощелочная среда), слюны - 6,8 - 7,2 (в основном нейтральная).

pH-баланс достигается посредством различных протеинов (белков), минералов и за счет функционирования таких органов, как почки и легкие. Также всё, что вы едите или пьете, воздействует на pH-баланс. Даже

процесс дыхания регулирует его: вдох приносит в организм щелочной кислород, а при выдохе выводится кислотный углекислый газ.

Для нормального функционирования клеток организма они должны быть немного более щелочными, но большинство страдает от повышенной кислотности в организме. Стресс, лекарства, болезни и даже напряженные силовые тренировки способствуют выработке кислоты. Таким же действием обладают и продукты, типичные для западных диет. Жирные продукты фаст-фуда с высоким содержанием белка, такие как чизбургеры и картофель фри, заставляют желудок вырабатывать дополнительное количество кислотных пищеварительных соков.

Очищенная мука и сахар в процессе пищеварения распадаются на кислотные составляющие. Возраст также является значительным фактором. Кисотно-щелочной баланс сравнительно легко поддерживать, когда вы молоды и все регуляторные механизмы исправно работают, но с каждым новым десятком, начиная с 40 лет или даже раньше, эффективность работы систем нашего организма значительно снижается. Только у 6-8% населения в старшем возрасте вырабатывается достаточное количество щелочи. У этих людей наблюдается хорошее пищеварение и большой объем легких; они более энергичны и здоровы, несмотря на годы.

Как же определить свой кислотно-щелочной баланс?

Существует простой способ определения КЩБ. По заказу компании "Центр Регион" были выпущены специальные тест-полоски для определения pH мочи и слюны.

Тест-полоска опускается специальным измерительным квадратом в мочу или слюну. Квадрат меняет свой цвет и по цветовой шкале на баночке Вы можете определить свой pH.

Значение pH мочи.

Результаты pH-тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний.

Эти минералы называют "кислотными демпферами", так как они регулируют уровень кислотности в организме.

Если кислотность слишком высокая, организм не продуцирует кислоту. Он должен нейтрализовать кислоту.

Для этого организм начинает заимствовать минералы из различных органов, костей и проч. для того, чтобы нейтрализовать излишки кислоты, которая начинает накапливаться в тканях.

Таким образом, происходит регулирование уровня кислотности.

ЗАПОМНИТЕ: Минералы используются для нейтрализации кислот.

В течение 7 лет, проводилось исследование в Калифорнийском Университете (штат Сан-Франциско), где были обследованы 9 тыс. женщин. Результаты показали, что при постоянном повышенном уровне кислотности кости становятся ломкими. Специалисты, проводившие этот эксперимент, уверены, что большинство проблем женщин среднего

возраста связано с излишним употреблением мясной и недостатком употребления овощной пищи. Поэтому организму ничего не остается, как

забирать кальций из собственных костей, и с его помощью регулировать уровень pH. (Американский Журнал Клинического Питания).

Значение pH слюны.

Рационально также знать уровень pH слюны.

Результаты тестирования показывают активность ферментов пищеварительного тракта, особенно печени и желудка.

ЗАПОМНИТЕ: Этот показатель дает представление о работе как всего организма в целом, так и отдельных его систем.

Некоторые люди могут иметь повышенную кислотность, как мочи, так и слюны - в таком случае мы имеем дело с "двойной кислотностью" и это очень опасно для нашего здоровья.

Значение pH крови.

pH крови - одна из самых жестких физиологических констант организма. В норме этот показатель может меняться в пределах 7,36 - 7,42.

ЗАПОМНИТЕ: Сдвиг этого показателя хотя бы на 0,1 может привести к тяжелой патологии. При сдвиге pH крови на 0,2 развивается коматозное состояние, на 0,3 - человек погибает.

Соблюдайте правильный pH баланс для сохранения крепкого здоровья.

Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. В ваших силах помочь своему организму получать, а не терять полезные вещества.

Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи.

В процессе жизнедеятельности организма требуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых.

Поэтому защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, "настроены" прежде всего, на нейтрализацию и выведение, прежде всего кислых продуктов распада.

Основными механизмами поддержания этого равновесия являются буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная система).

ЗАПОМНИТЕ: В Ваших интересах поддерживать правильный pH-баланс.

Как организм управляет уровнем кислотности:

1. Выделяет кислоты - через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;
2. Нейтрализует кислоты - с помощью минералов: кальций, магний, калий, натрий;
3. Накапливает кислоты - в тканях, прежде всего в мышцах.

Как восстановить свой кислотно-щелочной баланс?

С помощью pH тест-полосок быстро и точно определить уровень pH, не выходя из дома.

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.

Замеры необходимо проводить 4 раза в день в течение недели. Затем замеры, проведенные в одно и то же время сложить и разделить на 7. Для чего это необходимо сделать? Поскольку мы каждый день едим разную пищу и выпиваем различное количество воды, от этого наш показатель pH может меняться. Поэтому каждый из нас понимает, что чем больше сделано замеров, тем точнее мы можем определить в какую сторону смещен наш pH баланс.

Наиболее оптимальное время для замеров: 8.00, 11.00, 17.00 и 21.00.

При этом необходимо выполнять следующие условия - Лучшее время для определения уровня pH - за 1 час до еды или спустя 2 часа после еды. При первом замере мочи утром необходимо замерять мочу, когда Вы идете в туалет 2 раз, но ни в коем случае не первую (ночную) мочу. Замеры параметров слюны необходимо проводить за 1 час до приема пищи или через час после приёма пищи и питья воды.

После того как вы выровняете кислотно-щелочное равновесие своего организма проверяйте уровень pH 2 раза в неделю по 4 раза в день это поможет Вам долго оставаться молодым и здоровым.

Если Вы обнаружили, что КЩБ вашего организма смещен в кислую или щелочную сторону, то здесь огромную помощь Вам смогут оказать корректоры функционального состояния.

1.Если pH кислая, то лечение необходимо начинать с КФС-2

2.Если pH щелочная, то лечение начинать с КФС-1

После того, как Вы выровняете свой баланс можно проводить лечение любым корректором функционального состояния.

Что можно дополнительно сделать для быстрого изменения кислотно-щелочного равновесия?

АЦИДОЗ. Что делать, если у Вас повышенная кислотность? Ацидоз сопровождается слишком быстрым перевариванием пищи.

Начните с шагов 1, 2, 3, постепенно добавляя последующие, до появления желаемых результатов, успешность которых вы сможете оценить, постоянно используя рН тест-полоски.

1. Необходимые ферменты. Принимайте по 1-2 капсулы пищевых ферментов во время еды. Если повышена кислотность и мочи и слюны, принимайте 1-2 капсулы " ферментов в промежутке между приемами пищи (на пустой желудок).

2. Необходимо достаточное количество кальция. Принимайте по 2-4 капсул, содержащих легкоусвояемые кальций.

3. Необходимы щелочные минералы (наиболее оптимально принимать цитрат магния).

Витамины А и D помогают организму усвоить кальций. Принимая витамины А и D, это поможет организму легче нейтрализовать кислоты.

5. Что делать, если уровень рН по-прежнему остается кислым? Дополнительно заряжайте воду на КФС-2 , пейте её по 6-8 стаканов в день в течение недели и снова проверьте свой рН.

6. Необходимо ежедневно очищать кишечник.

Еще несколько полезных советов:

* Старайтесь употреблять в пищу, продукты с низким содержанием кислот (сверьтесь с таблицей в конце статьи)

" Не принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту). Вам больше подойдут препараты с биофлавоноидами, в том числе и цитрусовыми, биофлавоноидами.

* Сок лимона, как это не парадоксально, может повысить уровень щелочи (2 чайных ложки лимонного сока добавьте в чашку с водой и выпейте).

* Все зеленые растения содержат щелочь. Кроме предложенной выше схемы приема жидкого хлорофилла, необходимо насытить свой дневной рацион овощами и фруктами.

* Очень эффективно действует сочетание Витамина В12 (в дозе 100 мкг) с эубиотиками".

* Ежедневно выпивайте не менее 8 стаканов воды.

* Выпивайте 1 раз в день 50-100 мл щелочного сока, сделанного из моркови, сельдерея, свеклы, либо их смеси.

* Обязательно увеличьте двигательную активность.

АЛКАЛОЗ. Что делать при повышенном содержании щелочи?

При алкалозе отмечается слишком медленное переваривание пищи.

1. Также, как и при ацидозе, необходима оптимизация работы ферментной системы организма.

Витамин С (аскорбиновая кислота) снизит уровень pH.

Начните с 500 мг и постепенно увеличивайте дозу (при передозировке может возникнуть кишечные колики и диарея, но не спешите отменять прием витамина, просто уменьшите дозу).

3. Необходимо проводить коррекцию витаминного статуса организма с помощью полиминерально-витаминных комплексов.

4. Очищение. Необходимо добиться регулярного стула. Рекомендуется использовать весь арсенал слабительных и дренажных препаратов:

ЗАПОМНИТЕ: Если ваш организм страдает от повышенного содержания щелочи, необходимо защитить его от отдаленных последствий ее вредного воздействия.

Будьте уверены, что, следуя нашей программе, вы улучшите ваше общее состояние.

Еще несколько полезных советов при алкалозе:

Питайтесь кислотосодержащей пищей, например, зерновыми, бобовыми, пищей богатой белками и др.

Ешьте пищу богатую пищевыми волокнами.

Трижды в день принимайте по 1 столовой ложке яблочного уксуса с медом.

Рационально назначение эубиотиков.

Проводите профилактику и адекватное лечение хронических инфекций мочевой системы.

Практикуйте глубокое дыхание.

Как правильно питаться?

Подобрать здоровый рацион просто, если ваш организм закислен, ешьте больше щелочной пищи, если организм защелачен, употребляйте больше кислотных продуктов. Здоровое питание должно строиться по схеме 70% щелочных продуктов и 30% - кислых.

ПРОДУКТЫ	ОКИСЛЕНИЕ	ОЩЕЛАЧИВАНИЕ
Абрикосы свежие	-	000
Абрикосы сушеные	-	0000
Яблоки свежие	-	00
Яблоки сушёные	-	00
Бананы спелые	-	00
Бананы зелёные	00	-
Виноград	-	00
Виноградный сок натуральный	-	00
Виноградный сок подслащенный	000	-
Сливы сушёные	-	000
Сливы маринованные	00	-
Персики	-	000
Вишни	-	00
Сок лимонный натуральный	-	000
Сок лимонный подслащённый	000	-
Сок апельсиновый натуральный	-	000
Арбузы	-	000
Дыни	-	000
Чернослив	-	00
Изюм	-	00
Финики	-	00
Инжир	-	0000
Смородина	-	000
Клюква	-	0
Ягоды (всякие)	-	00-0000
Фрукты (почти все)	-	000
Фрукты варёные с сахаром	0-000	-
Капуста	-	000
Цветная капуста	-	000
Сельдерей	-	0000
Огурцы свежие	-	0000
Одуванчик (зелень)	-	000
Лопух	-	0000
Лук	-	00
Пастернак	-	000
Зелёный горошек	-	00
Горох сухой	00	-
Редис	-	000
Порей	-	000
Помидоры свежие	-	0000
Свёкла свежая	-	0000
Картофель с кожурой	-	000
Бобы свежие	-	000
Бобы запеченные	000	-
Морковь	-	0000

Яичная крупа	00	-
Ячмень	0	-
Крахмал	00	-
Овсяная крупа	-	000
Мамалыга и кукурузные хлопья	00	-
Хлеб чёрный	0	-
Хлеб белый	00	-
Мука белая	00	-
Молоко цельное	-	000
Сыворотка молочная	-	000
Земляные орехи	00	-
Миндаль	-	00
Сыр твёрдый	00	-
Сыр мягкий	0	-
Сливки	0	-
Яйца	000	-
Яйца (белок)	0000	-
Говядина	0	-
Телятина	000	-
Печень говяжья	000	-
Цыплята	000	-
Дичь	0-0000	-
Баранина варёная	00	-
Баранина тушёная	0	-
Ветчина постная свежая	00	-
Бекон жирный	0	-
Бекон постный	00	-
Свинина нежирная	00	-
Сало свиное	-	0
Рыба (всякая)	00-000	-
Палтус	000	-
Раки	0000	-
Устрицы	0000	-
Мидии	000	-

Лучше один раз увидеть...



www.kfs-for-you.ru