

Ons



lichaam is een precisie mechanisme dat alleen dan optimaal functioneert als de interne omgeving van iedere cel precies op het niveau is dat het lichaam nodig heeft.

De pH-waarde van het lichaam, ook wel de zuurgraad of de zuur-base balans genoemd, is een van de meest belangrijke factoren. Andere belangrijke factoren zijn de lichaamstemperatuur, de bloedsuikerwaarde, de bloeddruk, het zuurstofgehalte, de electrolyse balans, etc.

We weten allemaal dat we ons niet goed voelen als onze lichaamstemperatuur te laag of te hoog is (koorts). Als onze bloedsuikerspiegel te laag is (hypoglycaemie) voelen we ons flauw en duizelig en kunnen zelfs het bewustzijn verliezen. Als de bloedsuikerwaarde hoog is zijn we dorstig, hongerig, moeten veel plassen en kunnen zelfs in coma raken. Op eenzelfde manier beïnvloeden veranderingen in de pH de samenstelling van de proteïnen, enzymatische reacties in onze cellen, het immuunsysteem en het functioneren van ons centrale zenuwstelsel. Veel neurologische aandoeningen zoals epilepsie, angsten, prikkelbaarheid, schizofrenie, depressie, parkinson en extra piramidiaal syndroom, verbeteren aanzienlijk door correctie van de zuur-base-onbalans.

De zuur-base-balans wordt sterk beïnvloed door wat we eten.

Een dieet dat ongeveer gelijke hoeveelheden zuur en alkalisch eten bevat helpt het lichaam om haar interne omgeving (milieu interieur) op een niveau te houden dat nodig is voor een perfect functioneren van het lichaam. Gevarieerd voedsel helpt het lichaam een zuur-base-balans te houden en veel voedingsstoffen op te nemen die nodig zijn voor een optimaal functioneren, zoals sporen-elementen, vitaminen en mineralen.

Als we te veel zure voeding eten of drinken, of te veel eiwitrijk voedsel zoals vlees, melk en andere dierlijke producten die zure reststoffen achterlaten, begint het lichaam met het opslaan van de zuren in de lichaamsweefsels. Dit beïnvloedt het functioneren van het lichaam. Brood, vlees, kaas, wijn, bier, gefermenteerde producten, aardappelen, gekookte tomaten, azijn, mayonaise, tomatensaus, sinaasappelsap, citrusfruit, ananas, jam, blikvoedsel, conserveermiddelen, pickles, yoghurt, koffie, thee en frisdrank zoals cola zijn allemaal zuur. Als men dit eet zullen de overtollige zuren worden opgeslagen in het lichaam.

Er zijn veel ziektes die in verband worden gebracht met een te hoge zuurgraad in het systeem. Enkele voorbeelden zijn reuma, spit, osteoporose, onvruchtbaarheid, kanker, depressie, neerslachtigheid, slapeloosheid, fibromyalgia, chronisch vermoeidheidssyndroom en nog veel meer. Een zuur-base onbalans tast ook het immuunsysteem aan waardoor als gevolg van een verzwakte afweer chronische infecties ontstaan zoals sinusitis, bronchitis, candidiasis, infecties aan de urinewegen (met nierschade tot gevolg), virale infecties zoals het Epstein Barr virus en toxoplasmosis.

Een goede behandeling van deze aandoeningen zou moeten beginnen met het herstellen van de zuur-base balans. Door een aanpassing van het dieet treedt vaak al na enkele maanden verbetering op. Normaal gesproken hebben de lichaamsweefsels 2-5 jaar nodig om een perfecte balans te bereiken.

De nieren regelen de pH (zuur en base niveau's) van het bloed en regelen indirect de pH van de lichaamsweefsels. Het drinken van voldoende vloeistof maakt het voor de nieren mogelijk om de pH van bloed en weefsels op een ideaal niveau te houden.

De pH van bloed is 7.4 ("arterial"), respectievelijk 7.38 ("venous") Toch geven de pH waardes van bloed de zuur base niveau's in het lichaam niet goed weer vanwege buffers die ook in het bloed zitten zoals hemoglobine en andere eiwitten, fosfaten, kooldioxide en bicarbonaten.

Afhankelijk van gezondheidstoestand en dieet verandert de samenstelling van de urine als het lichaam de afvalstoffen van metabolisme en spijsvertering afvoert. De pH van de urine is een goede graadmeter voor de zuur base balans van het lichaam. Als de pH van urine constant zuur of basech is dan is een zuur base onbalans aannemelijk. Dit kan thuis eenvoudig worden getest met lakmoespapier.

In tropische landen als India is ongeveer 3,5 liter vloeistof met een neutrale pH per dag nodig (15 glazen aangezien een gemiddeld glas 200 ml bevat). In koudere klimaten zou dit meer dan 2 liter per dag moeten zijn. Tenminste de helft hiervan moet water zijn, en bovendien moet het restant een neutrale pH hebben. De pH van het water kan getest worden met lakmoespapier. Als het water zuur is (waarde kleiner dan 6) kan de pH gecorrigeerd worden tot 7.2-7.5 door natriumbicarbonaat toe te voegen. Als het water basech is (waarde meer dan 8,2) kan de pH-waarde verlaagd worden tot de genoemde waarde door enkele druppels azijn toe te voegen.

Bij goede gezondheid moeten de nieren iedere dag minstens 1,5 liter urine uitscheiden om de afvalstoffen adequaat af te voeren. Als men ziek is, is meer vocht nodig. Een goede manier om te controleren of er voldoende gedronken wordt is om af en toe te meten of de hoeveelheid urine meer dan 1,5 liter per dag is.

Mensen met een zuur base onbalans moeten minimaal 3-4 liter water met een neutrale pH per dag drinken totdat hun lichaam weer in balans is; gedurende de dag 300 ml (1 groot glas) per

uur. Het drinken van meer dan een liter ineens verhoogt de druk op de ogen wat kan leiden tot staar en in sommige gevallen zelfs tot verlies van gezichtsvermogen.

Een overzicht van alkalische of zure voedingsmiddelen, in drie verschillende talen Engels, Frans en Nederlands, is te vinden op [deze site](#) onder het hoofdstuk 'Properties of different foods'.

bron: <http://www.drmanik.com/>

Maak kennis met de revolutionaire AyDo producten uit de Niburu webshop



Ultieme reiniging op basis van de AyDo nanotechnologie!