

Miért szükséges a szervezet lúgosítása?

Szervezet lúgosítása megfelelő táplálkozással kivitelezhető



A szervezet lúgosítása, savtalanítása egy nagyfokú méregtelenítéssel jár együtt. Mint tudjuk, a szervezetünkben lerakódott mérgek számos problémát, betegséget okozhatnak.

Ezeket a mérgeket mi magunk visszük be a szervezetünkbe a helytelen táplálkozással, így tulajdonképpen elsavasítjuk szervezetünket.

A szénsavas üdítők és más cukrozott italok, a finomított liszt, a zsíros ételek, a gyorséttermi ételek, az alkohol, a kávé, a cigaretta, a stressz mind-mind felborítják a sav-bázis egyensúlyt, így a szervezet lúgosítása időszerűvé válik.

A szervezetünk pH értéke 7,35 és 7,45 között normális. Ezen az enyhén lúgos értéken érzik jól magukat a sejteink, és itt működnek megfelelően. A savas közeget tehát többek között a helytelen táplálkozással hozzuk létre. A rossz tápláléknak olyan bomlástermékei vannak, amelyeken a lebontó baktériumok nagyon jól élnek, ez a táplálékuk. Ürítenek, és az ürülékük nagyon erős savak.

Általában az ember bélrendszerében ürítenek ezek a baktériumok, onnan szívódnak fel a savak, bekerülnek például a vérkeringésbe, és kimarják az érfalat. Ezek a savak tehát hosszabb vagy rövidebb idő után nagy kárt okoznak az egészségünkben.

A szervezet lúgosítása során nem kapnak ezek a baktériumok táplálékot, lúgos közegben nem életképesek. A szervezet lúgosítása során eltűnnek a betegségek, a problémák, lúgos közegben nincsenek betegségek, és az elrákosodott sejtek sem életképesek.

Elsavasodott szervezetben kizárólag csak a kórokozók érzik jól magukat, melyek élőködnek bennünk.

A szervezet lúgosítása során tehát a rákos betegségek is jobbra fordulhatnak, s jegyezzük meg, hogy az enyhén lúgos közegű szervezetben egyáltalán nem is alakulhat ki rákos megbetegedés. Tehát a szervezet lúgosítása után a lúgos közeg fenntartásával számos komoly betegség kialakulását előzhetjük meg.

Az elsavasodott szervezet tünetei:



A gyenge immunrendszer, hiszen a védekező mechanizmusunk egész nap avval küszködik, hogy a savakat távol tartsák sejtjeinktől. Továbbá fáradékonyság, levertség, fejfájás, depresszió, bőrproblémák: narancsbőr, pattanások sűrűbben fordulnak elő.

A savas pH értékű szervezet hajlamosabb az allergia, asztma kialakulására, emésztési zavarok, magas vérnyomás, cukorbetegség, gombásodás (például [candida](#)), szívritmus-zavar, fogászati probléma is jellemzőbb, de még számos egészségügyi probléma kialakulását idézheti elő.

Ha a szervezet lúgosítása nem történik meg, akkor ez akár érzelmeszedéshez is vezethet, mert a savak által kimart érfalnál védekező mechanizmusunk koleszterinnel fedik be a lyukat.

Ha a szervezet lúgosítása elmarad, akkor az csontritkuláshoz is vezethet, mert a szervezet kalciummal köti meg a savakat, hogy további károsodást ne okozzon. Ezekből sókristály lesz, ami szintén nem jó a szervezetnek, és ráadásul az említett kalciumot a csontokból vonja el, aminek egyenes következménye a csontritkulás. Méltán mondhatjuk, hogy a szervezet lúgosítása nagyon fontos.

Mi történik lúgosításkor?

A szervezet lúgosítása során akár 5-10 kg súlyfelesleg is eltávozhat egy hónap alatt, méreganyagokkal, toxinokkal együtt. Ráadásul nem lesz az embernek éhségérzete.



A rossz ételek után nem vágyódunk annyira, nem gyötri az embert a nassolási vágy.

Viszont a szervezet lúgosítása során a szomjúságérzet megnő, ami nagyon jó, hiszen az emberi szervezet 70%-a víz, és pótolni kell az elveszített vízmennyiséget.

Az egészséges szervezetnek napi 2,5 - 3 liter vízre van szüksége, és ez a mennyiség biztosan el is fogy a nap végére. Evvel egyidejűleg nem eredményez sűrűbb vizeletürítést, mert a szervezet lúgosítása során a víz beépül a szervezetbe.

Nem mindegy, hogy milyen víz épül be a szervezetünkbe, s ha tehetjük, akkor víztisztító készülék segítségével megsűrt vizet igyunk.

A szervezet lúgosítása során megnő az energiánk, kevésbé fáradunk el, jobb alvókká válunk, bőrünk látványosan megszépül és egészségi állapotunk is jelentős javulást mutat.

A szervezet lúgosítása sok-sok zöldség és gyümölcs fogyasztásával érhető el. Ha lehet, akkor nyersen fogyasszuk a zöldségeket, de párolva is megfelel. Gyümölcsökből a savanyúakat részesítsük előnybe, mert az édes gyümölcsnek sok a szénhidrát tartalma, ami savasít. Fogyasszunk minél több teljes kiőrlésű pékárut, kerüljük a hús, a tejtermék fogyasztását, és minden rossz ételt, például: csoki, keksz, szénsavas üdítő.

Számos termék kapható, melyeket a szervezet lúgosítása érdekében kísérleteztek ki és hozták forgalomba. Ezek segítik a savak kiürülését. Ilyenek például a szárított zöldség -és gyümölcs koncentrátumok, vagy a lúgosítást segítő italok. Fogyasszuk ezeket kúraszerűen vagy folyamatosan, mert a szervezet lúgosítása az egészségünk kulcsa.

[>> Webfirkasz.hu >>](http://Webfirkasz.hu)

Lúgosító diéta alatt észrevehetően megújulunk!

Lúgosító diéta a jobb életminőségért.

A lúgosító diéta ajánlott időtartama

A lúgosító diéta lényege az, hogy leginkább lúgosító élelmiszereket fogyasszunk.

Próbálkozzunk meg legalább 4 héten keresztül a lúgosító diéta megtartásával, már evvel is egy kicsit savtalaníthatjuk a szervezetünket. Ha valaki érez még magában kitartást a lúgosító diéta folytatásához, akkor 4 hónapnyi lúgosító diéta megtartásával jelentős változást hozhat életében.

Szervezete nagyfokú méregtelenítésen, savtalanításon esik át, melynek eredménye mások által is észrevehetővé válik.



A lúgosító diéta fogyást eredményez, méghozzá az ideális testsúly irányába történik az elmozdulás. Tehát esetenként más és más eredménye lesz a lúgosító diéta megtartásának, mert egyénenként változó lehet az ideális testsúly, vagyis az a súly, amelyen a szervezetünk a legjobban érzi magát, a legjobban működik.

A lúgosító diéta után az ember jóval energikusabbá válik, kipihentebbé, nagyobb teherbírásúvá, és egyszerűen üdévé, sugárzóvá lesz. Ezt mindenképpen érzékelik mások is. Szellemileg frissebbekké válunk, a stresszhelyzeteket jobban elviseljük, s már meglévő betegségeink is pozitív irányt vesznek a lúgosító diéta alkalmával. Például eltűnik a szervezetünkből a candida gomba, javulnak az allergiás, asztmás tüneteink, de ha van szívritmuszavarunk, az is javulhat, a lúgosító diéta megtartásával javulnak az emésztési problémák is, és még számos probléma jobbra fordulhat.

Azért ajánlatos a 4 hónapnyi lúgosító diéta, mert szervezetünkben 4 hónap alatt teljesen kicserélődik a vérünk, a vörösvérsejtek szervezetünk alap építő elemei, s ha ez lúgossá válik a lúgosító diéta kapcsán, akkor egyértelmű, hogy az egész szervezetünk lúgossá lesz.

A 4 hónapnyi lúgosító diéta elteltével - ami nem kevés idő - már annyira megváltozik az ember táplálkozása, életmódja, hogy igazán már nem érez vágyat a csokoládé, a gyorséttermi ételek és egyéb káros, savasító ételek után, tehát egy teljes életmódváltáshoz vezet.

Lúgosító diéta ajánlott élelmiszerei

Íme azok az ételek, amik a lúgosító diéta alatt fogyaszthatóak:

Uborka, paradicsom, paprika, cukkini, fehérbab, lencse, sárgaborsó, fokhagyma, saláta, retek, spenót, banán, mazsola, savanyú és fanyar gyümölcsök, újkrumpli, zeller, zöldség, répa, brokkoli, cékla, padlizsán, fejeskáposzta, kelkáposzta, karfiol, vöröshagyma, citrom, lazac, pisztráng, szójakocka, tofu, ritkán szárnyashús, mogyoró, tökmag, szezám, köles, hajdina, kapor, petrezselyem, kömény, curry, friss fűszernövények.



A lúgosító diéta első-második hetében, ha van rá mód, akkor nyersen együk a felsorolt élelmiszereket, ezekből bármelyiket, bármennyit, de inkább sokszor keveset. Lehet összezúvva is készíteni, például uborkát paradicsommal turmixolni. Olíva olaj használható a turmixolás során, vagy a salátákhoz, de sózni nem ajánlatos semmit.

Fűszerezésnek zöldségport lehet használni, melyben sem só, sem tartósítószer vagy más káros adalékanyag nem található.

Nagyon fontos, hogy a lúgosító diéta alatt fogyasszunk el legalább 3 liternyi folyadékot, de ezt alapvetően kívánni is fogja a szervezetünk. A lúgosító diéta alatt leginkább a víz fogyasztása ajánlott, a legjobb a víztisztító készülékkel szűrt víz, de ihatunk ásványvizet, vagy frissen készített zöldség vagy gyümölcslevet is.

Legjobb a nyers ételek fogyasztása a lúgosító diéta első két hete alatt, de párolva is elkészíthetők, változatosabbá tehetőek. Kevés hagymát is lehet olíva olajon pirítani, majd a lúgosító ételekből választva rátenni a

hagymára, és együtt pirítani egy rövid ideig. Grillezve is fogyaszthatóak ezek az ételek.

Ami kerülendő a lúgosító diéta alatt: minden, ami alapjában véve egészségtelen. Az alkohol, bár néha megengedhető egy-egy pohár jó minőségű bor, kerülendő a lúgosító diéta alatt a szénsava üdítő, az édesítő szerek, a cukor és csokoládé, és minden, ami édes, a fehérpékáru, minden, ami ecetes, a húsok, a sajtok és a magas fehérjetartalmú tejtermékek, a tojás, és minden, amiben tartósítószer és mesterséges adalékanyag található.

[Lúgos ételek és savas ételek táblázat ingyen letölthető >>](#)

A lúgosító diéta megtartása nem könnyű feladat, de szervezetünk meg fogja hálálni a kitartást.

Nagyon fontos dolog az, hogy mielőtt lúgosító diétába kezdenénk, kérjük ki előtte orvosunk, vagy valamely más szakember véleményét! Fogadjuk el segítségüket, és tartsuk be az általuk, számunkra előírt diétát!

[Webfirkasz.hu >>](http://Webfirkasz.hu)