

pH-dieetti–Happo-emästasapaino kuntoon

Dieta de pH–Equilibrio ácido-alcalino

Länsimaissa nykyään vallitseva kiireinen elämäntyyli ja ruokavalio aiheuttavat elimistön happamoitumista. Happamoituminen aiheuttaa pH-ajattelun mukaan liikalihavuutta, väsymystä, ruoansulatusongelmia, epäselvää ajattelua, masennusta, kolotuksia ja kipuja sekä nopeutunutta ikääntymistä.

El estilo de vida estresante y la dieta de hoy en día en el mundo occidental están causando la acidificación del cuerpo. Según el pensamiento del pH, la acidificación causa obesidad, fatiga, indigestión, pensamiento confuso, depresión, colapso y dolor, y envejecimiento acelerado.

pH-tasapainoa tutkinut tohtori **Robert O. Young** pitää liikalihavuuden ja sairauksien syynä elimistön liiallista happamoitumista.

El Dr. Robert O. Young, Ph considera el equilibrio del pH la causa de la obesidad, las enfermedades, y la acidez precoz del organismo

Hapan keho tuottaa bakteereja

Un organismo ácido produce bacterias

Elimistön pH-tasapainoa mitataan pH-asteikolla, joka vaihtelee välillä 1-14. Jos arvo on alle 7, neste on hapanta ja jos arvo on yli 7, neste on emäksistä. Tohtori Robert O. Youngin mukaan sairaudet eivät tule kehon ulkopuolelta, vaan oma elimistömme alkaa happamoituneena tuottaa bakteereja, hiivoja, homeita ja sieniä. Elimistömme ikään kuin maatuu elävältä. Sairauksia syntyy elimistömme happamoitumisen seurauksena niihin elimistömme osiin, joissa on perimämme geneettiset heikkoudet.

El pH del cuerpo se mide en una escala de pH que oscila entre 1 y 14. Si el valor es menor que 7, el líquido es ácido y si el valor es mayor que 7, el líquido es alcalino. Según el Dr. Robert O. Young, las enfermedades no provienen del exterior del cuerpo, pero nuestro propio organismo comienza a acidificarse para producir bacterias, levaduras, mohos y hongos. Es como si nuestros organismos estuvieran pudriéndose en vivo. Las enfermedades ocurren como resultado de la acidificación de nuestros organismos en aquellas partes de nuestros cuerpos que tienen defectos genéticos.

Youngin mukaan tähän rappeumaan tehoaa pH-dieetti, joka palauttaa elimistön ihanteelliseen, lievästi emäksiseen tilaan. Youngin mukaan veren oikea happamuus (pH 7,365) auttaa meitä pysymään terveinä ja parantumaan jo syntyneistä rappeutumista.

Según Young, esta degeneración es provocada por una dieta de pH que restaura el cuerpo a un estado ideal, ligeramente alcalino. Young dice que la acidez correcta de la sangre (pH 7.365) nos ayuda a mantenernos sanos y a curar la degeneración que ya ha ocurrido.

Kehon happamoituminen

Acidificación del cuerpo

Mitä enemmän syömäämme ruokaa on käsitelty, sitä enemmän se happamoittaa elimistöämme.

Cuanto más manipulados sean los alimentos que comemos, más acidificado se volverá nuestro organismo.

Kehoa happamoittavat esimerkiksi:

Acidifican el organismo por ejemplo:

- Liha
- Maitotaloustuotteet ja kananmunat
- Viljatuotteet
- Korkean sokeripitoisuuden hedelmät
- Etikkaa sisältävät ruoat
- Hiilihappoa sisältävät kivennäisvedet ja virvoitusjuomat

- carne
- Productos lácteos y huevos.
- Productos de cereales
- Fruta con alto contenido de azúcar
- Alimentos que contienen vinagre
- Aguas minerales carbonatadas y refrescos.

- Tuoremehut ja muut mehut
- Kahvi, tee (musta ja vihreä)
- Sokeri (myös intiaanisokeri) ja keinotekoiset makeutusaineet
- Puhdistettu suola

- Jugos frescos y otros jugos
- Café, té (negro y verde)
- Azúcar (incluido el azúcar indio) y edulcorantes artificiales
- Sal refinada

Myös käyttämämme vesi (sekä vesijohtovesi että lähdevesi) on yleensä hapanta. Elimistöä happamoittavat myös ympäristön saasteet, tupakointi, lääkkeet, stressi, viha, pelko ja muut negatiiviset tunteet. Lisäksi kova fyysinen harjoittelu elimistön ääri rajoilla tuottaa elimistöön happamuutta eli maitohappoa.

El agua que utilizamos (tanto el agua del grifo como el agua de manantial) también es generalmente ácida. El cuerpo también se acidifica por la contaminación ambiental, el tabaquismo, los medicamentos, el estrés, el odio, el miedo y otras emociones negativas. Además, el entrenamiento físico intenso en las extremidades del cuerpo produce acidez o ácido láctico.

Miten keho saadaan emäksisemmäksi?

¿Cómo hacer que el cuerpo sea más alcalino?

Alkalispähkinä, sitruuna, lime, greippi, idut, kvinoa, tattari, hirssi, speltti, osa siemenistä ja pähsoivia eli emäksisöiviä ruoka-aineita ovat kasvikset, juurekset (ei peruna), avokado, kookokinöistä ja osa kylmäpuristetuista öljyistä. Emäksisöivän ruokavalion perustana on lehtivihreää sisältävät kasvit, hyvät kylmäpuristetut öljyt, hyvä suola (esim. ruususuola tai kristallisuola) ja emäksinen vesi. Vettä voi emäksisöidä kotona siihen kehitetyillä suodatinlaitteilla.

Nuez alcalina, limón, lima, pomelo, brotes, quinua, trigo sarraceno, mijo, espelta, algunas semillas y alimentos alcalinizantes nutritivos son vegetales, tubérculos (no patatas), aguacate, coco y algunos aceites prensados en frío. La dieta alcalinizante se basa en plantas de hojas verdes, buenos aceites prensados en frío, buena sal (por ejemplo, sal de rosa o sal cristalina) y agua alcalina. El agua puede alcalinizarse mediante dispositivos de filtración desarrollados en el hogar.

Happamoitunut keho voidaan saattaa ihanteelliseen tilaan valitsemalla ruokavalioon pääasiassa emäksisöiviä ruokia, joita syödään mahdollisimman paljon raakana ja soseutettuna. Happoa tuottavia ruokia voi ruokavaliossa olla 30 % ja emäksisöiviä 70 %. Kehon puhdistusvaiheessa pääpaino on emäksisöivissä ruoissa ja vedessä. Kun keho on tarpeeksi tervehtynyt, ruokavalioon voi ottaa mukaan joitakin happoa tuottavia ruokia.

Un cuerpo acidificado se puede llevar a un estado ideal eligiendo una dieta que sea principalmente alcalina y se coma lo más crudo y en puré posible. Los alimentos ricos en ácido pueden ser un 30% de la dieta y 70% de alcalinos. En la fase de limpieza del

cuerpo, el énfasis está en los alimentos alcalinos y el agua. Cuando tu cuerpo esté suficientemente recuperado, podrás incluir en la dieta, algunos alimentos productores de ácido.

Hei hei hapannaama! **¡Hola hola cara ácida!**

Ennen pH-dieetin aloittamista kannattaa lukaista Robert O. Youngin kirja *pH-tasapaino avuksi painonhallintaan – Tasapainota kehosi kemia, saavutat ihannepainosi*. Kirjasta löytyy muun muassa taulukko, jossa kerrotaan eri ruoka-aineiden vaikutuksesta elimistön pH-tasapainoon. Kirjassa on myös ruokaohjeita sekä ohjeet puhdistuskuuriin, jota Young suosittelee ennen pH-dieetin aloittamista.

Antes de comenzar una dieta de pH, debe leer el libro de Robert O. Young pH Balance for Weight Control: equilibrio la química de su cuerpo para alcanzar su peso ideal. El libro contiene, entre otras cosas, una tabla que explica el efecto de varios nutrientes en el equilibrio del pH del organismo. El libro también contiene consejos de alimentos e instrucciones para la limpieza, que Young recomienda antes de comenzar una dieta de pH.

Dieetin aikana olisi suositeltavaa käyttää myös **SuperGreens**-jauhetta sekä **Prime pH**-tippoja. SuperGreens-jauhe on sekoitus oraita, kasviksia, lehtiä ja ituja, jotka alkalisivat, energisoivat ja ravitsevat soluja samalla tasapainottaen elimistön pH:ta. **SuperGreens**-jauhe sekä **Prime pH**-tipat lisätään veteen (1l vettä laitetaan 1 tl SuperGreenia ja 10-15 tippaa Prime pH:ta).

El polvo SuperGreens y las gotas de pH Prime también deben usarse durante la dieta. SuperGreens Powder es una mezcla de cereales, vegetales, hojas y brotes que alcalinizan, energizan y nutren las células mientras equilibran el pH del organismo. Se agregan gotas de polvo SuperGreens y Prime pH al agua (a 1 litro de agua se agrega 1 cucharadita de SuperGreen y 10 a 15 gotas de Prime pH).

Aluksi ateriointitottumuksiaan kannattaa muuttaa siten, että yli puolet lautasesta on salaattia ja vihanneksia (mielellään raakoja tai kevyesti höyrystettyjä) ja loppu lautasesta on kalaa, lihaa (mielellään kalkkunaa), papuja tai jotain kypsennettyä ruokaa. Perunat, riisi ja pasta kannattaa jättää kokonaan pois.

Al principio, debes cambiar tus hábitos alimenticios para que más de la mitad del plato sea ensalada y verduras (preferiblemente crudas o ligeramente al vapor) y el resto sea pescado, carne (preferiblemente pavo), frijoles o algo de comida cocinada. Las patatas, el arroz y la pasta se deben dejar por completo.

Vähennä ja jätä pikku hiljaa kokonaan pois myös nämä: **Reduce y deja poco a poco estos también por completo:**

Maitotaloustuotteet (maito, piimä, jogurtti, juustot, rahka, voi yms.) ja kananmunat.

Productos lácteos (leche, leche cuajada, yogur, quesos, cuajados, mantequilla, etc.) y huevos.

Hiilihappoiset virvoitusjuomat ja kivennäisvedet sekä tuoremehut ja muut mehut – korvaa ne vedellä, joka on maustettu tuoreella sitruunamehulla.

Los refrescos carbonatados y aguas minerales, así como jugos frescos y otros jugos, reemplácelos por agua con sabor a jugo de limón fresco.

Puurot, myslit ja leivät ovat elimistöä pahasti happamoittavia, joten niiden käyttöä kannattaa vähentää. Ne vaihdetaan tattariin, hirssiin, kvinoaan ja spelttiin.

Keinotekoiset rasvat ja levitteet on hyvä vaihtaa kylmäpuristettuihin öljyihin, kuten pellavansiemen-, rypsi-, camelina-, hamppu- tai oliiviöljyyn.

Los copos de avena, muesli y pan están acidificando mucho el cuerpo, por lo que vale la pena reducir su uso. Se intercambian por trigo sarraceno, mijo, quinoa y espelta.

Salaattikastikkeen voi vaihtaa hyvään öljyyn, sitruunamehuun ja ripaukseen ruusu- tai kristallisuolaa.

Las salsas de ensalada se pueden reemplazar con un buen aceite, jugo de limón y un toque de rosa o sal de cristal.

Etikkasäilykkeet ja etikkaiset mausteet on syytä jättää happamoittavina kokonaan pois ruokavaliosta.

El vinagre en conserva y condimentos de vinagre deben excluirse por completo de la dieta como acidificante.

Puhdistetut suolat, joita yleisesti käytetään kotitalouksissa ja elintarviketeollisuudessa, tulee vaihtaa ruusu- ja kristallisuolaan ja niitä voi käyttää ruokien maustamiseen.

Las sales purificadas que se usan comúnmente en los hogares y en la industria alimentaria deben reemplazarse por sales de rosas y sales cristalinas que pueden usarse para dar sabor a los alimentos.

Kahvi ja tee (sekä musta että vihreä)

Café y té (negro y verde)

Sokeri ja keinomakeutusaineet

Azúcar y edulcorantes artificiales

Ruoan tuhoaminen liiallisella kypsennyksellä ja mikron käytöllä; kypsennetty ruoka happamoittaa elimistöä.

La destrucción de alimentos por sobre cocción y uso de micro-ondas; La comida cocinada acidifica el cuerpo.

Suosi näitä:

Recomienda estos:

Noin 4 litraa hyvää vettä päivässä: veden emäksisyyttä voi nostaa laittamalla 1 l vettä noin 1-2 tl ruokasoodaa tai hankkimalla vedensuodattimen.

Alrededor de 4 litros de agua buena al día: puedes aumentar la alcalinidad del agua agregando a 1 litro de agua a aproximadamente 1-2 cucharaditas de bicarbonato de sodio o comprando un filtro de agua.

Lehtivihreää: kurkku, parsakaali, lehtikaali, persilja, lehtiselleri, salaatteja yms. Vihreistä kasviksista ja avokadoista voi tehdä esimerkiksi sosekeittoja tai salaattinkastikkeita tehosekoittimella. Niitä voi maustaa sitruunanmehulla, yrteillä, valkosipulilla, inkiväärillä, soijakastikkeella ja ruusu- tai kristallisuolalla.

Hojas verdes: pepino, brócoli, col rizada, perejil, apio, lechuga, etc. Se puede hacer de vegetales verdes y aguacates, por ejemplo puré de sopa o salsa de ensalada, con una licuadora. Y se pueden condimentar con jugo de limón, hierbas, ajo, jengibre, salsa de soja y sal de rosa o cristalina.

Kylmäpuristettuja öljyjä

Aceites prensados en frío

Suosittelavaa olisi myös käyttää **SuperGreens-jauhetta** ja **Prime pH-tippoja**, jotka tehostavat ruokavalion alkalisoivaa vaikutusta

*También se aconseja usar polvo **SuperGreens** y gotas de **pH Prime** para mejorar el efecto alcalinizante de la dieta.*

Hyvää suolaa, kuten vuori- eli ruususuolaa
Buena sal, como sal de roca o de rosa

Dieetin plussat:

Ventajas de la dieta:

Ruokavalio sisältää paljon terveellisiä kasviksia ja kasviöljyjä.

La dieta contiene muchos vegetales saludables y aceites vegetales.

Dieetissä suositaan puhdasta ja käsittelemätöntä, tuoretta ruokaa.

En la dieta se recomiendan alimentos frescos y sin tratar.

Dieetin miinukset:

Contras de la dieta:

Lääkäreiden mukaan dieetin taustalla ei ole todellista tieteellistä pohjaa: veren happamuus pysyy automaattisesti oikeana, koska elimistö tasaa itse ruoan happamuutta tai emäksisyyttä. Liika happamuus poistuu eritteiden mukana.

Según los médicos, no existe una base científica real para la dieta: la acidez de la sangre se mantiene automáticamente porque el propio organismo equilibra la acidez o alcalinidad de los alimentos. El exceso de acidez se elimina en las excreciones.

Dieetin noudattaminen on vaikeaa: siinä täytyy paastota ja totutella raakaravintoon.

La dieta es difícil de cumplir: ayunar y acostumbrarse a los alimentos crudos.

Dieetti edellyttää myös tohtori Youngin omistaman yrityksen valmistamien lisäravinteiden ostamista sekä kalliiden keittiövälineiden, kuten vedenpuhdistimen, hankkimista.

La dieta también requiere comprar suplementos hechos por una compañía propiedad del Dr. Young y comprar utensilios de cocina caros, como un purificador de agua.

Dieetti kieltää lähes kaikki perinteiseen länsimaiseen ruokavalioon kuuluvat raaka-aineet ja valmistustavat.

La dieta prohíbe casi todos los ingredientes y métodos de preparación en la dieta tradicional occidental.

pH-ajatteluun kuuluu myös teettää elevän veren analyysi, joka maksaa n. 150 euroa. **Pidä kehon pH-tasapainosta huolta**

Pensar en el pH también implica hacerse un análisis de sangre que cuesta alrededor de 150€.
Asegúrate de que el pH de su cuerpo esté equilibrado

15 marraskuun, 2018

[Näin selätät flunssan kotona ilman lääkitystä](#)

Aquí te mostramos cómo recuperar la gripe en tu hogar sin medicamentos.

[Hiusten elvyttäminen savella ja kookosöljyllä](#)

Revitalización del cabello con arcilla y aceite de coco.

[Haavojen ja naarmujen hoito salvialla ja hunajalla](#)

Tratamiento de heridas y rasguños con salvia y miel.

Kehon **pH-tasapaino** kertoo paljon elimistön kunnosta. Emäksen ja hapon määrän kehossa tulisi olla tasapainossa. Liian hapokas elimistö vaikuttaa olotilaan ja kehonosiin negatiivisesti.

Tässä artikkelissa selvitämme, mitä hapokkuus voi elimistölle aiheuttaa ja miten sitä voi tasapainottaa ruokavaliolla.

Elimistön ihannetila on lievästi emäksinen. Kehon pH-tasapainoa mitataan pH-asteikolla, joka vaihtelee välillä 1–14. **Jos arvo on alle 7, neste on hapanta, ja jos arvo on yli 7, neste on emäksistä.** Happamoitunut elimistö alkaa tuottaa bakteereja, hiivoja, **homeita** ja sieniä ja aiheuttaa monia terveysongelmia. Happamoituminen aiheuttaa pH-ajattelun mukaan liikalihavuutta, väsymystä, ruuansulatusongelmia, masennusta, kolotuksia ja kipuja sekä nopeutunutta ikääntymistä.

Kehon terveellinen pH-arvo on 7,3–7,45, mutta tietyt ruuat ja huonot ruokailutottumukset voivat kääntää tason happaman puolelle. Kun kehon pH muuttuu, tuntuu se kaikkialla, eikä verestä imeydy samalla tapaa ravintoaineita elintärkeisiin elimiin kuin normaalissa tilassa.

El equilibrio del pH del cuerpo dice mucho sobre el estado del organismo. La cantidad de base y ácido en el cuerpo debe estar en equilibrio. Un cuerpo excesivamente ácido afecta negativamente al estado del cuerpo y sus partes. En este artículo veremos qué puede hacer la acidez para el cuerpo y cómo equilibrarla con la dieta.

El estado ideal del cuerpo es ligeramente alcalino. El equilibrio del pH del cuerpo se mide en una escala de pH que varía de 1 a 14. Si el valor es menor que 7, el líquido es ácido, y si el valor es mayor que 7, el líquido es alcalino. Un cuerpo acidificado comienza a producir bacterias, levaduras, mohos y hongos y causa muchos problemas de salud. Según el pensamiento sobre el pH, la acidificación causa obesidad, fatiga, problemas digestivos, depresión, colapso y dolor, y envejecimiento acelerado.

Un pH saludable del cuerpo está entre 7,3 y 7,45, pero ciertos alimentos y malos hábitos alimenticios pueden convertir el nivel en ácido. Cuando el pH de su cuerpo cambia, lo siente en todas partes y no absorbe nutrientes en órganos vitales como lo haría normalmente.

Miksi on tärkeää pitää kehon pH tasapainossa?

¿Por qué es importante mantener el pH del cuerpo en equilibrio?

Kun keho on lievästi emäksinen eli sen pH-arvo on yli 7, se pystyy suojautumaan taudeilta ja sairauksilta. Kun taas happamuus valtaa kehon, kärsit normaalia herkemmin sellaisista vaivoista kuin diabeteksestä, migreenistä, ylipainosta, syövästä, **nivelreumasta**, allergioista, osteoporoosista ja muista terveysongelmista.

Quando el cuerpo es ligeramente alcalino, es decir, tiene un valor de pH superior a 7, puede protegerse de infecciones y enfermedades. Mientras que la acidez ocupa su cuerpo, usted es más susceptible a problemas como diabetes, migraña, sobrepeso, cáncer, artritis reumatoide, alergias, osteoporosis y otros problemas de salud.

Ruokavalio ja kehon pH

Dieta y pH corporal

Kaikella mitä syöt ja juot on joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus kehon pH-arvoon. Jotkin ruuat lisäävät hapon määrää kehossa, kun toiset taas tekevät siitä

emäksisemmän. Yleisesti ottaen eläinperäiset tuotteet, kuten liha ja maitotuotteet laskevat pH-arvoa. Hedelmät ja vihannekset taas tekevät kehosta emäksisemmän. **Jotta kehon pH-arvo pysyisi ihannetasolla, tulisi sinun syödä monipuolisesti ja tasaisesti sekä happamia että emäksisiä ruoka-aineita.** Vältä kuitenkin vahvasti happopitoisuutta lisääviä ruokia, kuten pitkälle prosessoituja aineksia ja roskaruokaa.

Todo lo que comes y bebes tiene un efecto positivo o negativo en el pH de tu cuerpo. Algunos alimentos aumentan la cantidad de ácido en el cuerpo, mientras que otros lo hacen más alcalino. En general, los productos de origen animal, como la carne y los productos lácteos, reducen el pH. Las frutas y verduras, por otro lado, hacen que el cuerpo sea más alcalino. Para mantener su cuerpo a un nivel de pH ideal, debe comer una variedad de alimentos que sean ácidos y alcalinos. Sin embargo, evite los alimentos que sean altamente ácidos, como los ingredientes altamente procesados y la comida chatarra.

Näin pääset hapokkuudesta eroon **Así es como deshacerse de la acidez**

Ruokavalion lisäksi **sinun tulee ottaa huomioon ympäristön vaikutus pH-arvoihin.** Vältä esimerkiksi myrkyllisiä ja kemiallisia puhdistusaineita ja suosi sen sijaan luonnonmukaisia saippuota ja puhdistusaineita. Pidä mielessä myös seuraavat vinkit happamuuden säätelyyn:

Además de la dieta, debes considerar la influencia del medio ambiente en los valores del pH. Por ejemplo, evita los limpiadores tóxicos y químicos, y opta por jabones y limpiadores orgánicos. También tén en cuenta los siguientes consejos para regular la acidez:

Lisää vihreiden lehtikasvisten määrää ruokavaliossasi ja juo ainakin yksi vihersmoothie päivässä.

Aumenta la cantidad de vegetales de hoja verde en tu dieta y bebe al menos un batido verde al día.

Ota tavaksesi juoda lasillinen huoneenlämpöistä **sitruunavettä** tyhjään mahaan aamuisin (sitruunahapolla on emäksinen vaikutus, vaikka se onkin happo).

Toma el hábito de beber un vaso de agua cítrica a temperatura ambiente con el estómago vacío por la mañana (el ácido cítrico tiene un efecto alcalino aunque sea ácido).

Lisää kasvisten ja hedelmien määrää ruokavaliossasi, nauti niitä etenkin raakana ja suosi vihreitä kasviksia.

Aumenta la cantidad de vegetales y frutas en tu dieta, disfrútalos especialmente crudos y elige los vegetales verdes.

Vältä prosessoitujen ja rasvassa paistettujen ruokien nauttimista.

Evita consumir alimentos procesados y fritos.

Vältä sokeria ja valkoisia jauhoja, jätä pois makeat herkut, pullat ja keksit.

Evita el azúcar y la harina blanca, deja los dulces, bollos y galletas.

Muista juoda tarpeeksi vettä, suosittelimme etenkin tislattua vettä.

Asegúrate de beber suficiente agua, especialmente agua destilada.

Puhdista kotisi luonnonmukaisilla tuotteilla, kuten ruokasoodalla, sitruunamehulla ja etikalla. Tämä on helppoa ja edullista, ja näillä aineksilla tulee aivan yhtä puhdasta kuin kemiallisilla puhdistusaineilla!

Limpia tu hogar con productos orgánicos como bicarbonato de sodio, jugo de limón y vinagre. ¡Esto es fácil y económico, y con estos ingredientes queda tan limpio como con los limpiadores químicos!

Valikoi kauneudenhoitoon sellaisia tuotteita, jotka koostuvat turvallisista aineista ja vältä ylimääräisiä kemikaaleja. Suosi luonnonkosmetiikkaa niin meikissä, hygieniatuotteissa ja hampaiden hoidossa.

Elige productos para el cuidado de la belleza que consistan en sustancias seguras y evita químicos adicionales. Recomienda la cosmética natural en maquillaje, artículos de tocador y cuidado dental.

Kun syöt lihaa, panosta laatuun ja etsi käsiisi sellaisia lihatuotteita, joissa karjaeläimet on ruokittu ruoholla eikä rehulla. Suosi kasvispainotteisia aterioita ja syö vain vähän eläinperäistä proteiinia.

Ala lisätä ruokiisi sellaisia hyödyllisiä ravintolisiä kuin vehnänoras, ohra, cayenne-pippuri, merilevä ja **spirulina**.

Sekoita teelusikallinen ruokasoodaa lasilliseen vettä ja nauti päivittäin.

Cuando comas carne, invierte en calidad y busca productos cárnicos procedentes de animales alimentados con hierba y no con forrajes. Opta por comidas a base de plantas y come poca proteína animal.

Comienza a agregar a tu dieta suplementos nutricionales útiles como cereales, trigo, cebada, pimienta de cayena, algas y espirulina.

Mezcla una cucharadita de bicarbonato de sodio con un vaso de agua y disfrute diariamente.

Jos kärsit happamasta elimistöstä, voit aloittaa ruokavaliomuutokset jo tänään – **tulet huomaamaan, että pH-arvo tasapainottuu nopeasti ja tunnet olosi huomattavasti virkeämmäksi.**

Si sufres de un organismo ácido, puedes comenzar a hacer dieta hoy: encontrarás que tu pH se estabiliza rápidamente y te sientes mucho más fresco.