

Un corp sănătos, un corp alcalin

Un mic rezumat pentru cei care nu vor să citească prea mult despre alcalinitatea și influența ei asupra organismului nostru.

Într-un corp alcalin, **bolile nu au cum să se dezvolte** și chiar dacă apar le este foarte greu să supraviețuiască prea mult timp.

PH-ul sângelui trebuie să fie cuprins între **7,35-7,45** pentru ca noi să funcționăm normal, corpul încercând mereu să ne regleze pentru a ajunge la aceste valori.

Toate alimentele pe care le consumăm au în organism o reacție alcalină sau acidă.

O alimentație alcalină în proporție de 80% + o gândire pozitivă **te poate vindeca** de multe boli.

Cele mai alcaline lucruri : **meditația, rugăciunea, pacea, iubirea, compasiunea.**

Cele mai acide: **stresul, furia, gelozia, oboseala.**

Așa că **degeaba mănânci sănătos** dacă în organism dezvoltă aciditatea din cauza stări psihice. Alimentația și pacea interioară trebuie să lucreze împreună.

Cum zicea Bill Hicks " *Non-smockers die everyday*" adică cu alte cuvinte să nu crezi că dacă mănânci numai iarbă o să trăiești 100 de ani.

Tabelul de mai jos prezintă strict **reacția alimentelor în corpul nostru după ce au fost consumate.**

Fructele apar acide sau ușor acide din cauza conținutului foarte mare de zahăr.

Foarte alcaline	Moderat alcaline	Usor alcaline	Neutre/Usor acide	Moderat acide	Foarte acide
pH 9.5 - apa alcalina	avocado	anghinare	fasole neagra	sucuri de fructe	alcool
	sfecla rosie	sparanghel	naut		cafea
bicarbonat de sodiu	ardei gras/ ardei iute	varza de bruxelles	fasole rosie	ketchup	sucuri din comert
	varza	morcov		maioneza	ceai negru
sarea de Himalaya	telina	conopida		unt	
	verdeturi de primavara	arpagic	pepene galben		cacao
	usturoi	dovlecel/ zucchini	afine	mar	miere
	andive	praz	curmale proaspete	caisa	gem
	ghimbir	cartofi noi	nectarine	banana	jelouri
	fasole verde	rubarba	prune	mure, coacaze	sirop de orez
	salata verde	mazare	cirese dulci	menisor	mustar
	bame	nasturel=macris	pepene verde	struguri	sos de soia
	ceapa	nap		mango	otet
	ceapa rosie	grapefruit	amarant	portocale	drojdie
spanac	ridiche	nuca de cocos	mei	piersica	ciuperca
kale	rucola	hrisca		capsuna	fructe uscate
castravete	rosie	quinoa	peste de apa dulce	ananas	
patrunjel		secara		orez brun	carne de vaca
brocoli		linte	lapte de orez	ovaz	carne de pui
alge de mare	lamaie	tofu	lapte de soia	paine de secara	oua
germeni si lastari	lime	lapte de capra		grau	peste crescatorie
			nuci braziliene	paine -faina integrala	fructe de mare
sucuri verzi		ulei de avocado	nuci pecan	paste - faina integrala	carne de porc
	fasole boabe	ulei de cocos	alune		iaurt
	soia boabe	ulei de in			branza
			ulei de floarea soarelui	peste din ocean	dulciuri artificiale
	migdale	plante aromatice si condimente	ulei seminte de struguri		siropuri

Cele mai alcaline 7 alimente

În general **cele mai alcaline** alimente sunt cele de culoare verde, bogate în clorofilă.

Următorul raport este luat de pe un site din afară așa că toate cantitatiile sunt de 1 cup sau 225 gr din alimentul respectiv iar procentul se referă la doza recomandată zilnic.

Dacă îți faci dimineața înainte să pleci la muncă un suc sau smoothie folosind 100gr din cele 7 , practic ai porni ziua cu peste **200%** din doza de **vitamina C** recomandată, cu peste **40%** din **fibrelle necesare**, peste 30% din **magneziu**, peste 22% **vitamina B2** și multe altele.

SPANAC (225gr)	KALE (225gr)	CASTRAVETE(225gr)	BROCCOLI (225gr)	AVOCADO (225gr)	TELINA (frunze) :225gr	ARDEI GRA SIIITE
Vitamin K – 1110% DZR	Vitamin K: 1327% DZR	Vitamin K: 23%DZR	Vitamin C: 135%DZR	Dietary Fiber: 40%DZR	Vitamin K: 37% DZR	Vitamin C: 195.8% DZR
Vitamin A – 337.3%	Vitamin A: 354%	Molybdenum: 8%	Vitamin K: 115%	Vitamin K: 38%	Folate: 9%	Vitamin A: 58%
Manganese – 84%	Vitamin C: 88.8%	Vitamin C: 6%	Folate: 16%	Folate: 30%	Vitamin A: 9%	Vitamin B6: 14%
Folate – 65.7%	Manganese: 27%	Potassium: 5%	Vitamin A: 14%	Vitamin C: 24%	Potassium: 8%	Folate: 11%
Magnesium – 38%	Fiber: 12% RDA	Manganese: 5%	Manganese: 10%	Vitamin B5: 20%	Molybdenum: 7%	Dietary Fiber: 7%
Iron – 35%	Calcium: 11%	Magnesium: 4%	Dietary Fiber: 10%	Potassium: 20%	Dietary Fiber: 6%	Vitamin E: 7%
Vitamin C – 31%	Magnesium: 11%		Potassium: 8%	Vitamin B6: 19%	Vitamin C: 5%	Molybdenum: 6%
Vitamin B2 – 27%	Iron: 9%		Vitamin B6: 8%		Manganese: 5%	Vitamin K: 6%
Calcium – 25%	Omega 3: 7%		Vitamin B2: 7%		Calcium: 4%	Potassium: 6%
Potassium – 23%			Molybdenum: 6%		Vitamin B2: 3.5%	Manganese: 5%
Vitamin E – 21%			Phosphorus: 6%		Vitamin B6: 4%	Vitamin B2: 5%
Fiber – 19%			Vitamin B5: 5%		Magnesium: 3%	Vitamin B3: 5%
			Protein: 5%		Vitamin B5: 3%	Vitamin B1: 3%
			Magnesium: 5%			Vitamin B5: 3%
			Calcium: 4%			Magnesium: 2%
			Selenium: 4%			
			Vitamin E: 4%			