

۷ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و.... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند، شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید.

برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

همچنین برای ورود به کانال تلگرام کارنیل روی لینک زیر کلیک کنید.

<https://telegram.me/karnil>

مسعود علی نژاد

راز درمان

تمام بیماری های من



راز درمان تمام بیماری های من

مقدمه ای بر کتاب:

رژیم قلیایی

مسعود علی نژاد

۱۳۹۴

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
پیشگفتاری از دکتر چوروحلو.....	۸
مقدمه:	۱۰
بهای زندگی مدرن چیست؟.....	۱۰
عامل مشترک همه ی بیماریها اسیدی شدن بدن است.....	۱۲
ارتباط میان چاقی و اسیدی بودن بدن.....	۱۴
قلیایی بشوید و لاغرتر شوید.....	۱۷
بخش اول: اسیدی شدن.....	۱۹
فرآیند اسیدی شدن.....	۱۹
PH چیست؟.....	۲۰
مایع اسیدی چیست؟.....	۲۰
مایع قلیایی چیست؟.....	۲۰
ما انسانها در حقیقت مثل یک باتری هستیم.....	۲۲
بخش دوم: عوارض اسیدی شدن.....	۲۷
بیماری های مرتبط با اسیدی شدن.....	۲۷
اسیدی شدن و سرطان.....	۲۷
چشم اندازی جدید نسبت به کلسترول.....	۲۹
پوکی استخوان.....	۳۲
سایر بیماری ها.....	۳۴
بخش سوم: قلیایی شدن.....	۴۰
رژیم غذایی قلیایی چیست؟.....	۴۰
رژیم غذایی قلیایی تنها راه سلامتی است.....	۴۱

- ۴۲.....زمانی که PH بدن ما از تعادل خارج شود.....
- ۴۳.....سلول های سرطانی نمی توانند در محیط قلیایی زنده بمانند.....
- ۴۴.....مصرف چه چیزهایی مجاز است؟.....
- ۴۵.....مزایای رژیم غذایی قلیایی.....
- ۴۸.....سخن آخر.....
- ۴۹.....تجربیات کاربران سایت.....

پیشگفتار

ضمن عرض سلام و احترام خدمت شما دوست عزیز و همراه دوست داشتنی دایت بان دات کام، من مسعود علی نژاد هستم مدرس و محقق تغذیه ی درمانگر و خیلی خوشحال هستم که با یک دوره ی آموزشی بسیار تاثیر گذار و قدرتمند در قالب این کتاب الکترونیکی در خدمت شما هستم.

در این کتاب الکترونیکی قصد دارم تجربیات، دستاوردها و نتایجی که در زمینه ی سلامتی خودم کسب کردم را با شما دوست عزیزی که برای تغییر آماده شده ای به اشتراک بگذارم. ایمان دارم که این دوره می تواند آینده ی سلامتی شما را تضمین کند به شرط اینکه کار کنید، به شرط اینکه حرف های من را قبول کنید و به شرط آن که دستورات کتاب را انجام دهید.

سال ها پیش از بیماری های مختلفی رنج می بردم و با مراجعه به پزشکان سعی در درمان آن ها داشتم، غافل از اینکه تنها علائم بیماری ام کم رنگ تر می شد و خود بیماری هم چنان پا برجا می ماند. اولین تلاش آگاهانه برای درمان بیماری ام به دوران نوجوانی ام باز می گردد که صورتم پر از جوش های وحشتناکی شده بود و اعتماد به نفسم را از دست داده بودم، خاطر م است که چندین دفترچه درمانی را برای درمان این جوش های زشت تمام کردم و چندین سال گذشت و من باز هم درمان نشدم. پاهای من همیشه سرد بود و در خانه و حتی در مهمانی ها حتماً باید پتویی روی پاهایم می انداختم تا درد شدیدش آرام بگیرد. از اضافه وزن و اندام زشتی که داشتم خجالت می کشیدم، دندان هایم رنگ سفیدی به خود ندیده بود و بوی بد دهانم اطرافیانم را اذیت می کرد. درد و سوزش معده، بسیار آزارم می داد و همیشه نفخ و دل پیچه و یبوست داشتم. در قسمت هایی از بدنم خارش شدیدی داشتم، واریکوسل داشتم و پزشکان می گفتند چاره ای جز جراحی ندارم. علاوه بر من پدر و مادرم نیز بیمار بودند، پدرم فشار خون و غلظت خون و چربی خونش بالا بود، مادرم دچار شوک های عصبی می شد و نصف بدنش بی حس می شد، خار پاشنه داشت و از کمردرد های مزمن رنج می برد. از این وضعیت خسته شده بودم، همه ی این بیماری های جسمی باعث شده بود از نظر روحی نیز آسیب ببینم و دچار بیماری اضطراب فراگیر شوم، تپش قلب و تکرر ادرار، امانم را بریده بود و شب ها تا صبح نمی توانستم بخوابم، رنگ پریده و خسته و منزوی شده بودم. هر روز صبح احساس خستگی می کردم، تمام عضلات و مفاصل من آسیب دیده بود از بس که در باشگاه ورزش می کردم و عرق می ریختم چند کیلو وزن کم می کردم و کمی حالم بهتر می شد اما این روش بسیار خسته کننده بود و

من هنوز هم احساس خستگی را در طول روز داشتم و همین که از سرکار به خانه برمی گشتم قادر به انجام هیچ کاری نبودم.

تا اینکه یک سخنرانی در زمینه ی تغذیه به دستم رسید، با دقت به آن گوش دادم و تازه فهمیدم که تغذیه چه تاثیری در بیماری و سلامتی انسان ها دارد. کم کم عادت های غذایی خودم را تغییر دادم و آثار شگرف آن را مشاهده کردم. این موضوع علتی شد تا مطالعات خودم را در این زمینه بیشتر کنم و با مطالعه کتاب های متعدد، شرکت در دوره ی طب سنتی، آشنایی با گیاهان دارویی، غذا درمانی، طب اسلامی، خام گیاه خواری و... اطلاعات بسیار جامع و کاملی در این خصوص به دست آوردم.

با مطالعه و انجام رژیم های غذایی مختلف و مفید مانند خام گیاه خواری و تغذیه ی طبیعی متوجه این موضوع شدم که این رژیم ها در حقیقت، با قلیایی کردن بدن به درمان بیماری ها کمک می کنند. من با خام گیاه خوار شدن، قلیایی می شدم اما این شیوه ی تغذیه واقعاً سخت و طاقت فرسا بود و من همیشه چشمانم دنبال غذا بود و همیشه احساس گرسنگی می کردم و در سلسله مراتب نیازهای انسان در قسمت خوراک گیر کرده بودم و نمی توانستم به سایر نیاز هایم بپردازم، بعضی وقت ها هم که نمی توانستم جلوی خودم را بگیرم و از غذاهای پخته می خوردم، حس عذاب وجدان تمام وجودم را فرا می گرفت و تمام بدنم دوباره اسیدی می شد.

من سعی کردم به عقب برگردم و روند تغییرات زندگی ام را بررسی کنم، من برای داشتن احساس بهتر و کاهش وزنم ورزش زیادی کرده بودم و رژیم های مختلفی گرفته بودم ولی به غیر از احساس نا امیدی و از دست دادن پولم چیزی نصیب من نشده بود. تا اینکه با رژیم غذایی قلیایی آشنا شدم و فهمیدم که ریشه ی همه ی بیماری ها یکی است و به تعبیری دیگر تنها یک بیماری وجود دارد و آن اسیدی شدن است.

آیا من اسیدی شده بودم؟

یکی از سمینارهای آنتونی رابینز را تماشا می کردم که فهمیدم این اتفاق مختص من نبوده و بسیاری از مردم همین مشکل را دارند. در واقع، اکثریت قریب به اتفاق مردم احساس می کنند که بیماری و کمبود انرژی شان تنها بخشی از روند پیری شان است. جالب این جاست که بسیاری از مردم که مشکلات آزار دهنده جسمانی دارند دچار انحراف در تغذیه شده اند و به همین دلیل، احساس خوبی

را که در زمان کودکی داشته اند دیگر ندارند. در واقع آنها روز به روز در حال خوردن غذاهای خطرناک و مضر هستند و اغلب از داروهای شیمیایی استفاده می کنند.

اجازه بدین سوالی از شما بپرسم. آیا شما فکر می کنید که دارو پاسخ مناسبی برای مشکلات سلامتی شماست؟ البته که نه. اگر قرص و دارو یا سحر و جادو پاسخ مناسبی بود، در حال حاضر شما احساس خیلی بهتری داشتید. برای سال های زیادی علم پزشکی نقشی که رژیم غذایی می تواند در سلامتی و بیماری انسان ها بازی کند را نهی می کرد. اما اخیرا تاکید زیادی به خوردن غذاهای سالم برای پیشگیری از بیماری ها می شود. یکی از کشفیات هیجان انگیز، تاثیری است که مواد غذایی بعد از هضم شدن، در سطح PH مایعات داخلی بدن می گذارند و آن را اسیدی یا قلیایی می کنند.

کمی قلیایی شدن، برای سلامتی بسیار مفید است.

صرف نظر از اینکه شما چقدر فعالیت دارید و چقدر در خوردن خود احتیاط می کنید اگر نتوانید تعادل اسیدی- قلیایی بدن خود را حفظ کنید احساس خوبی در زندگی نخواهید داشت و بیماری بر شما غالب خواهد شد. مشکل اینجاست که اکثر غذاهای مصرفی ما اسید زا هستند و تجمع این اسیدها در نهایت باعث تخریب ارگانهای اصلی بدن ما می شود. ما مجبور هستیم که بدن خود را به کار کمتر و مطلوب تر دعوت کنیم، اسیدی شدن زمینه را برای ابتلا به بیماریهای مزمن فراهم می کند که در حال حاضر بیش از نیمی از جمعیت جهان را درگیر کرده است.

همه ی این اتفاقات زمانی رخ می داد که سبک زندگی خودم را برای همیشه تغییر می دادم.

هنگامی که از تخریب سلول های بدنم بر اثر اسیدی شدن آگاه شدم این رژیم را اجرا کردم، اولین اولویت من حذف مواد زائد اسیدی از بدنم شد.

بعد از ۲۸ روز:

نمی توانستم باور کنم که بدنم چقدر دارد تغییر می کند، چربی های بدنم آب می شد و من احساس فوق العاده ای داشتم، پر از انرژی بودم، ۷ کیلو سبک تر شده بودم و درد و رنج من به طور کامل ناپدید شده بود. دیدن نتایج فوق العاده به من انگیزه می داد، بنابراین من با رژیم غذایی قلیایی ماندم و تغییرات کوچکی در سبک زندگی خودم ایجاد کردم، من فقط غذاهای قلیایی بیشتری به رژیم ام اضافه کردم با این حال احساسم هر روز بهتر و بهتر می شد و بیماری هایم یکی پس از

دیگری درمان می شد. از طرفی، مجبور به شمارش کالری، کربوهیدرات، چربی، پروتئین و یا هر چیزی شبیه به آن نبودم. بنابراین حق انتخاب داشتم و غذا خوردن برایم واقعا آسان و لذت بخش بود. آنچه من را به این رژیم علاقه مند می کرد این بود که من هنوز هم می توانستم کربوهیدرات، ماهی، گوشت، و دیگر مواد غذایی را بخورم و مجبور نبودم به یک گیاه خوار صرف تبدیل شوم و خود را از لذت خوردن برخی گوشت های مفید محروم کنم. حتی می توانستم وقتی با دوستانم هستم بدون اینکه رژیمم را به هم بزنم، ناپرهیزی کنم و هم رنگ جماعت باشم. غذاهای قلیایی حس چشایی من را بیدار کرد و من بهتر می توانستم عطر و طعم طبیعی غذاها را تشخیص دهم و زمانی که با همکاران به رستوران می رفتم انتخاب من را راحت تر و بهتر می کرد.

بنابراین دانش خودم را در این خصوص بالاتر بردم و کتاب های مفید زیادی در رابطه با رژیم قلیایی مطالعه کردم و این کتاب که تمامی فعالیت های بدن را در سطح سلولی بررسی می کند و بسیار آگاهی دهنده است را آماده کردم.

امید است با به کارگیری دستورات کتاب، تاثیرات شگرف آن را در زندگی خود مشاهده کنید و من تضمین می کنم، راز رهایی از همه ی بیماری ها، همان قلیایی شدن است و بس.

مسعود علی نژاد

پیشگفتاری از دکتر چوروحلو

هر ساله رژیم های مختلفی مانند رژیم اتکینز، رژیم گروه خونی، رژیم دوره ی سنگی، رژیم دوکان و... به ما پیشنهاد می شود. هر یک از این رژیم ها شیوه های خاص خود را دارند اما همه ی آنها از یک مسئله بسیار مهم غافل هستند: حفظ تعادل اسیدی-قلیایی بدن

تحقیقات پزشکی انجام شده، نقش تعادل اسیدی-قلیایی بدن در بیماری و سلامتی و همچنین در چاقی و لاغری را به خوبی نشان می دهد. ما انسان ها از میلیاردها سلول به وجود آمده ایم و سلامتی و بیماری هر یک از این سلول ها، تاثیر مستقیمی بر سلامتی و بیماری ما دارد. سلول ها برای سالم ماندن به محیطی قلیایی و عاری از پسماند های اسیدی نیاز دارند.

سلول ها بر اثر سوخت و ساز، پسماند های اسیدی از خود برجای می گذارند که انباشت این پسماندها، به مرور موجب اسیدی شدن بدن می شود، لذا باید به بدن خود یاری برسانیم تا پسماندها را به جای ذخیره کردن بتواند دفع کند. سبک زندگی و نوع غذای مصرفی ما می تواند نقش مهمی در این قضیه بازی کند. با انتخاب غذاهایی که بار اسیدی بدن را کاهش داده و بار قلیایی آن را افزایش دهد بزرگ ترین لطف را به سلامتی خود خواهیم کرد.

اسیدی شدن خطرناک ترین اتفاقی است که سلامتی ما را به شکل کاملاً مخفیانه تهدید می کند.

رژیم های غذایی با افزایش بار اسیدی بدن، ما را از هدف اصلی مان دور می کنند. قلیایی شدن تنها برای لاغر شدن نیست بلکه برای داشتن یک زندگی سالم و پر از انرژی، نیازمندیم که قلیایی بشویم.

تمامی فعالیت های بدن در سطح سلول انجام می گیرد، سلولی که اسیدی باشد نمی تواند وظیفه ی خود را به نحو احسن انجام دهد. قسمتی از پسماند های اسیدی در سلول های چربی ذخیره می شود بنابراین تا زمانی که بدن اسیدی است چربی ها آب نمی شوند.

اگر هنوز رابطه ی بین قلیایی شدن و کاهش وزن برایتان نامفهوم است جای نگرانی نیست زیرا دورتر توضیحات مفصل تری در این خصوص خواهیم داد و شما نیز به قلیایی شدن رغبت نشان خواهید

داد و در شروع، با کنار گذاشتن شکر، نمک، آرد سفید و نوشابه کاهش وزن چشم گیری خواهید داشت و با دیدن تاثیرات شگرف آن، داوطلبانه این سبک زندگی را انتخاب خواهید کرد.

امید دارم که به زودی دانش و آگاهی همه ی مردم افزایش یابد و حقیقت آشکار شود و البته که مطالب این کتاب، آخرین یافته ها در رابطه با کاهش وزن و داشتن زندگی سالم نبوده و نخواهد بود و من هم به تحقیقات خودم در این زمینه ادامه خواهم داد و آن ها را با شما به اشتراک خواهم گذاشت.

دکتر عایشه گل چوروحلو

مقدمه

بهای زندگی مدرن چیست؟

ما انسان ها هر چند که از دستگاه زیستی بسیار پیچیده ای برخوردار هستیم اما در حقیقت شباهت بسیار زیادی به قورباغه ها داریم! اگر قورباغه ای را درون ظرف آب سردی قرار داده و روی حرارت بگذاریم دمای بدن قورباغه به علت خونسرد بودنش، همراه با دمای آب تغییر می کند و متوجه داغ شدن آب نمی شود و بدون اینکه واکنشی از خود نشان دهد و خطری احساس کند زنده زنده در آب می پزد. اما اگر همان قورباغه را داخل آب جوش بیندازیم، به سرعت واکنش نشان داده و به بیرون می پرد. ما انسانها هم وقتی با مشکل بزرگی روبرو می شویم خیلی راحت متوجه آن می شویم، اما در مورد مسائل و مشکلات کوچکتر، به آنها عادت می کنیم و آنها را نادیده می گیریم تا اینکه در نهایت نابودمان کنند.



شکل ۱- اصل قورباغه ای

اما حقیقت چیست؟ حقیقت این است که مشکلات با نادیده گرفته شدن، از بین نمی روند بلکه بزرگتر و بزرگتر می شوند.

آکواریومی را تصور کنید که آب آن آلوده است، به نظرتان وقتی ماهی های این آکواریوم، بیمار شوند کدام یک را باید تعویض کنیم؟ آب آلوده یا ماهی بیمار را؟ سبک زندگی به ظاهر مدرن در برابر چیزهایی که به ما داده است، چه چیزهایی از ما گرفته است؟ قفسه های پر از مواد غذایی کنسرو شده

سوپر مارکت ها، سبزیجات و میوه جات تغییر ژنتیک یافته حیوانات پرورش یافته در شرایط اسفناک، آب های شهری پر از مواد شیمیایی، خانه های پر از دارو و ... همه ی این موارد را نادیده می گیریم و وقتی بیماری به سراغمان می آید وحشت زده می شویم و تازه به دنبال درمان با روش های اعجاز گونه می گردیم. راستی می توانید بگوئید چه تفاوتی با قورباغه داریم؟ چه تفاوتی با ماهی آکواریوم آلوده داریم؟ چه باید کرد؟

کتابی که هم اکنون مطالعه می کنید، راه حلی ساده برای این مشکل بزرگ پیشنهاد می کند:

۱. به این آگاهی برسیم که سبک زندگی کنونی، بدن انسان و محیط زیستش را آلوده می کند.
۲. مایعات موجود در بدن خود را تمیز نگه داریم.

انتخاب راهی که به سمت سلامتی یا بیماری می رود به خود ما بستگی دارد. همیشه مواظب باشیم آب آکواریوم را تمیز نگه داریم تا ماهی ها نمیرند، به عبارتی دیگر، برای تمام بافت ها و سلول های بدن محیطی تمیز مهیا کنیم.

اهمیت محیط زیست

در یک نگاه ساده، علت تمام بیماری ها، آلوده شدن محیط داخلی بدن است که آن را **اسیدی شدن** می گویند. همانگونه که مواد آلاینده ی کارخانه ها، صنایع و دود خودرو ها، محیط زیست را آلوده می کنند، مواد غذایی نامناسب هم محیط داخلی بدن را آلوده می کند. مهم ترین عامل اسیدی شدن بدن ما غذاهای نامناسب یا بهتر بگویم سمومی است که داوطلبانه می بلعیم، این سموم می تواند ذره ای نمک یا مقدار اندکی شکر باشد.

وقتی به عیادت آشنایی می رویم که سکت قلبی کرده است، بارها شنیده ایم گفته اند که اگر کمی به خودم توجه می کردم وضعم این نبود. چرا شما هیچ گاه باک خودروی بنزینی خود را با گازوئیل پر نمی کنید، یا به جای بنزین، یک لیوان شکر نمی ریزید؟ زیرا می دانید این مواد، آسیب جدی به موتور خودروی تان وارد می کنند. اما هر روز که مشغول خوردن و آشامیدن هستید، هیچ توجهی نمی کنید که آیا این ماده غذایی، آسیبی به موتور بدنتان می رساند یا خیر؟ و متأسفانه بهای این بی توجهی بسیار گران است که همان بیماری و درد است. اینجاست که باید کمی تأمل کرد؛ وقتی بیماریهایی مثل سرطان، دیابت، نقرس، اضافه وزن، مشکلات کیسه ی صفرا، مشکلات روده ای، کبد چرب، بیماریهای قلبی و عروقی، پوکی استخوان و ... به سراغتان می آید، چه چیزی به ذهنتان

می رسد؟ ویروس یا باکتری؟ چه خوب می شد اگر عامل این بیماریها ویروس یا باکتری می بود، زیرا می توانستیم همه ی تقصیرها را گردن آنها بیندازیم. ولیکن مقصر اصلی خود ما هستیم که سوخت نامناسب در باک خود ریخته ایم. اگر بیماریها به سراغمان می آیند در اصل این ما هستیم که باعث می شویم آنها به سراغمان بیایند. همانطور که گفته شد علت بیماریها، سموم ناشی از سوخت نامناسبی است که در باک خود ریخته ایم، سوختی که باعث اسیدی شدن بدنمان شده است. تجمع این اسیدها در بدن به قدری زیاد می شود که خارج از ظرفیت دستگاه ایمنی و تصفیه ی بدن می گردد و به تدریج تمامی ارگانها و بافت های بدن در اثر ازدیاد اسید آلوده می شوند. ازدیاد اسید در بدن در طول سالیان متمادی نه با جراحی و نه با دارو از بین نمی رود و تنها راه کم کردن و یا خنثی کردن اسید، تزریق پادزهر یا همان قلیایی کردن محیط بدن است. **قلیایی شدن پادزهر اسیدی شدن است.**

عامل مشترک همه ی بیماریها اسیدی شدن بدن است.

یکی از مباحث ساده ی علم شیمی این است که اسید توسط باز از بین می رود و یا قلیایی شدن ضد اسیدی شدن است. آسان ترین راه قلیایی شدن، استفاده از مواد غذایی قلیایی است. روز به روز، برای حفظ سلامتی و درمان بیماری ها به نقش مهم تغذیه بیشتر پی می بریم. به عنوان مثال چند ده سال پیش، در انجمن سرطان و انجمن قلب آمریکا کمتر راجع به ارتباط تغذیه و بیماری های قلبی و سرطان سخن به میان می آمد. اما اکنون، بسیاری از تشکل های سلامتی جهان، مردم را به استفاده ی حداقل ۵ واحد میوه و سبزیجات ترغیب می کنند، زیرا که ارتباط میان سلامتی و تغذیه بیشتر از پیش آشکار شده است. آیا اندیشیده اید که چرا ارتباط میوه و سبزیجات با سلامتی به این اندازه واضح و آشکار است؟ ساده ترین جواب این است: **سبزیجات و میوه جات محیط بدن را قلیایی کرده و به این طریق، از بیماری ها پیشگیری می کنند.** به راحتی می توانیم ادعا کنیم که هم سلامتی و هم بیماری از درون سلول آغاز می شود، زیرا که تمامی واکنش های بدن در سطح سلول انجام می شود. من به عنوان یک متخصص بیوشیمی، همه ی واکنش های بدن را در سطح سلولی بررسی می کنم. همه سلولها اعم از سلول قلب، کبد، پوست و یا هر سلول دیگر بدن به یک شکل فعالیت می کنند و به علت های مشابه نیز تخریب می شوند.

همه ی واکنش های شیمیایی بدن، در زمینه ی بیوشیمی قابل بررسی است. این علم، از عمل هضم گرفته تا هورمون ها، از ویتامین ها تا سلول های سرطانی، تمام سوخت و سازها و عملیات

شیمیایی بدن را دربر می گیرد. خون، عرق، ادرار، مایعات درون سلولی و همه ی مایعات برون سلولی، اسیدی بودن و یا اسیدی نبودن نیز از جمله موضوعات مورد بحث علم بیوشیمی است. زمانی که بر اثر اسیدی شدن، آسیب های وارده به سلول ها افزایش می یابد، بافتی که از تجمع آن سلول ها به وجود می آید نیز طبیعتاً دچار آسیب می شود و با افزایش آسیب، بیماری به وجود می آید. به همین دلیل باید راهی بیابیم تا از سلول ها محافظت کنیم.

برای اینکه سوخت و سازهای درون سلولی به بهترین شکل ممکن انجام پذیرد، باید ریزمغذی ها و اکسیژن را از طریق دستگاه گردش خون به سلول ها برسانیم و در عین حال، مواد زائد حاصل از سوخت و ساز را از طریق همان خون به بیرون از بدن هدایت کنیم. به عبارتی دیگر، پسماند های اسیدی را از بدن بیرون برانیم. این در حالی است که همه ی موارد ذکر شده در صورتی امکان پذیر است که محیط بدن قلیایی باشد. وقتی محیط بدن قلیایی باشد، خون:

۱. اکسیژن و ریزمغذی ها را به سلول ها می رساند تا سوخت و ساز انجام شود.
۲. به راحتی از دیواره ی سلول عبور کرده و مواد را به انرژی تبدیل می کند.

به همین دلیل نیز:

۱. پسماند های اسیدی حاصل از سوخت و ساز، به راحتی از جداره ی سلول به بیرون رانده می شود.
۲. سپس این پسماند های اسیدی به ارگانهای تصفیه کننده بدن هدایت شده و از طریق آنها دفع می شوند.

و این همان راه سلامتی است. هنگامی که بدن اسیدی می شود، مشکلات هم به تدریج آشکار می شوند؛ اکسیژن و ریزمغذی ها به خوبی به سلول نمی رسند و به دنبال آن، مواد زائد هم از سلول خارج نشده و اینجاست که بیماری ها آغاز می شوند.

وجه مشترک تمام بیماری ها، عدم تعادل اسیدی - قلیایی بدن است. در این کتاب، به اهمیت این موضوع برای سلامتی خواهیم پرداخت:

- منظور از تعادل اسیدی- قلیایی بدن چیست؟
- عامل کدامیک از بیماری ها، عدم تعادل اسیدی- قلیایی است؟
- تعادل یا عدم تعادل اسیدی - قلیایی بدن خود را چگونه باید اندازه گیری کنیم؟
- با انتخاب مواد غذایی مناسب، چگونه به راحتی شاهد قلیایی شدن بدن خود باشیم؟
- چگونه عدم تعادل اسیدی- قلیایی بدن باعث اضافه وزن می شود؟
- چگونه به راحتی چربی ها را بسوزانیم و لاغر شویم و مهم تر از آن، لاغر بمانیم؟
- چگونه آسیب های ناشی از زیاده روی هایمان را کاهش دهیم؟

راه بسیار ساده ای که ما را به سمت سلامتی و بالعکس بیماری هدایت می کند تعادل و یا عدم تعادل اسیدی- قلیایی بدن است. در جهان هستی، هر چیزی با ضد خود به تعادل می رسد و بدن ما هم از این امر مستثنی نیست. اگر تعادل بدن را به هم بزنیم بیمار می شویم. همان طور که مرگ را امری کاملاً طبیعی می دانیم، باید سلامتی تا آخر عمر را نیز امری طبیعی تلقی کنیم، چون این طبیعی ترین حقی است که جهان هستی به ما هدیه کرده است. در حقیقت سالم ماندن و مرگ طبیعی امری کاملاً طبیعی است حال آنکه انسان ها به وسیله ی داروها، عمل های جراحی و پیوند اعضا به دنبال سلامتی هستند غافل از اینکه راهی بسیار آسان تر از این موارد وجود دارد: تعادل اسیدی- قلیایی و یا PH بدن.

ارتباط میان چاقی و اسیدی بودن بدن

ارتباط بسیار نزدیکی بین اسیدی شدن و اضافه وزن وجود دارد. اگر بدنتان اسیدی است، هر چقدر هم که رژیم های لاغری بگیرید، بدن به صورت هوشمند و کاملاً طبیعی، مانع سوخت چربی ها می شود. از این گذشته، بدن این کار را برای حفظ جان شما انجام می دهد چرا که بافت های چربی، محل ذخیره ی اسیدها نیز هستند.



شکل ۲- اسیدی شدن و بیماری چاقی

وجود توده ی چربی در بدن به این معنی است که چربی، اسیدهای اضافی را در خود ذخیره کرده است تا آسیب کمتری به ارگانهای حیاتی بدن وارد شود. بدن برای اینکه از خودش محافظت کند از چربی ها برای انبار کردن اسیدهای معلق در خون استفاده می کند. اگر این سیستم محافظت هوشمندانه نبود، رگ ها و هر ارگان دیگری به وسیله ی اسید ها تخریب می شدند. برای درک قدرت تخریبی اسید ها بهتر است ناخن خود را بگیرد و داخل نوشابه بیندازد، یک روز بعد ملاحظه خواهید کرد که اثری از ناخن در نوشابه نیست، زیرا اسید موجود در نوشابه آن را حل کرده است. ترسیدید؟ از این نترسید، از اینکه داوطلبانه چنین اسید پر قدرتی را وارد بدن خود می کنید بترسید، کلیه ها ناچارند که برای برقراری تعادل، سرسختانه کار کنند.

بدن اجازه نمی دهد که محیط خون اسیدی شود و به همین خاطر، اسیدهای دفع نشده را در بافت چربی انبار می کند. سلولهای چربی حاوی مقادیر زیادی اسید-توکسین هایی هست که سالیان متمادی به منظور حفاظت از بدن در خود ذخیره کرده اند. به هنگام کاهش وزن و سوختن سلولهای چربی، این سموم دوباره در خون آزاد می شوند. در واقع، سوختن چربی ها باعث افزایش اسید در بدن می شود و بدن برای کاهش میزان اسید از سوختن چربی ها جلوگیری می کند. یعنی، بدن هوشمندانه اعلام می کند تا زمانی که میزان اسید زیاد است، سوختن چربی ها فایده ای ندارد. چربی هایی که از طریق رژیم های کم کالری و فعالیت های بدنی، به زور از خودمان دور کرده بودیم، به علت فرایند اسیدی شدن دوباره به بدن باز می گردند.

رابطه ی افزایش اسید با افزایش ذخیره ی چربی در بدن

بدن، چرا و چگونه به ذخیره چربی می پردازد؟ جواب این سوال بستگی به میزان بار اسیدی بدن دارد. مقداری از اسیدها از طریق ادرار، مدفوع، تعرق و تنفس دفع می شوند اما به دلیل عادت های غذایی بد و افزایش بار اسیدی، بدن به روش های معمول، قادر به دفع اسید اضافی نبوده و به منظور حفظ سلامتی خود، مجبور به ذخیره ی آن ها در سلول های چربی می شود. معمولاً در سنین جوانی، بدن قادر است اسیدهای حاصل از سوخت و ساز را به تعادل برساند اما با افزایش سن، ظرفیت و توان دفع سموم بدن کاهش می یابد.

اسامی مختلفی که به بیماری ها داده اند اهمیتی ندارد، مهم این است که همه ی این بیماریها از یک علت مشترک نشأت می گیرند: اسیدی شدن بافت های بدن

فراموش نکنیم که اسیدی شدن فرآیندی کاملاً طبیعی است. اسیدی شدن، حاصل فرآیند سوخت و ساز در هر موجود زنده است و راه فراری هم برای آن وجود ندارد. همان طور که آتش پس از سوختن، دود و خاکستر از خود بر جای می گذارد، جانداران هم به دلیل فرآیند سوخت و ساز، پسماند های اسیدی از خود باقی می گذارند. اما تغذیه نامناسب این فرآیند را تشدید می کند و به قول معروف، نمک روی زخم آن می پاشد.

من فایل تصویری ۱۰۰٪ رایگانی را آماده کرده ام که در این ویدئو، **۷ نکته ی طلایی و قطعی برای لاغر شدن** را بررسی کرده ام. ۷ تکنیکی که اگر اجراش بکنید قطعاً و حتماً لاغر می شوید و من تضمین می کنم که چنانچه این تکنیک ها رو انجام دادید و لاغر نشدید می توانید زیر همین ویدئو در قسمت نظرات بفرمائید که من تکنیک ها رو اجرا کردم و لاغر نشدم.

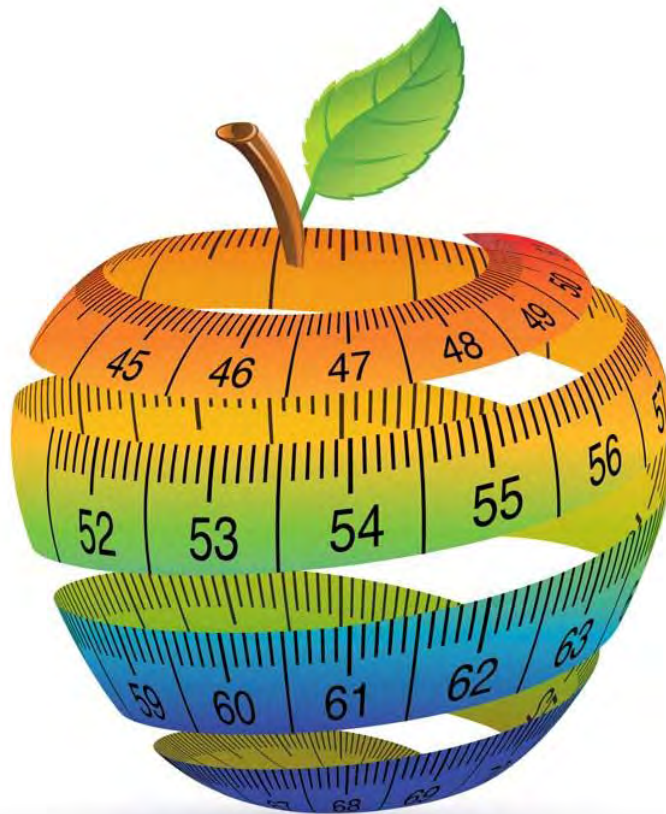
برای دریافت این فایل تصویری لطفاً به وبسایت DietBan.com مراجعه و از ثبت نام خود در سایت اطمینان حاصل کنید تا فایل تصویری به ایمیلتان ارسال گردد.

- چند بار در زندگی خود تصمیم به کاهش وزن گرفته اید، اما در عمل ناکام مانده اید؟
- آیا فکر می کنید استعداد چاقی شما بالاست و به این راحتی ها هم نمی توانید وزن کم کنید؟
- آیا روش های مختلف لاغری را آزموده اید ولی به نتایج دلخواهتان نرسیده اید؟
- آیا از شمارش کالری و انجام ورزش های سخت خسته شده اید؟

پیشنهاد می کنم این ویدئو را دانلود کنید و نتایج شگفت انگیز آن را در زندگی خود تجربه کنید

قلیایی بشوید تا لاغر تر شوید

بطور خلاصه، فرمول ساده‌ی ما اینست: از خوراکی‌هایی که بدن را اسیدی می‌کنند، کمتر، و از غذاهایی که بدن را قلیایی می‌کنند، بیشتر، استفاده کنیم. یعنی هر وعده‌ی غذایی باید شامل ۸۰ درصد مواد غذایی قلیایی و ۲۰ درصد مواد غذایی اسیدی باشد، که دورتر توضیحات جامع‌تر و کامل‌تری در این خصوص خواهیم داد. اگر این راه حلی بسیار ساده، به نظر می‌رسد، تعجبی ندارد چرا که راه حل واقعا ساده است. اگر تعادل میان اسید و باز را در بدن خود تنظیم کنیم، مجبور نیستیم که به خاطر زیاده روی هایمان، بهایی گران بپردازیم. رژیم‌های غذایی گذشته نواقصی دارند که ما در صدد تکمیل آنها هستیم و می‌خواهیم آخرین آجر را روی دیوار بچینیم. بنابراین، شمارش کالری، وزن کردن مواد غذایی، رژیم پروتئین، رژیم‌های کم چرب و ... را فراموش کنیم و در عوض، میزان اسیدی و قلیایی بودن بدن خود را کنترل کنیم.



شکل ۳- قلیایی شدن و تناسب اندام

بخش اول اسیدی شدن

فرآیند اسیدی شدن

سلولهای بدن انسان برای فعالیت و ادامه ی حیات خود، هرروز به انرژی نیاز دارند که این انرژی از مصرف مواد غذایی به دست می آید و بدون آن، زندگی کردن امکان پذیر نیست. مواد غذایی و اکسیژن از طریق خون به سلول ها هدایت می شوند و بر اثر سوخت و سازی که درون سلول انجام می پذیرد، انرژی تولید می شود. اما بر اثر سوخت و ساز درون سلولی، مواد زائدی به وجود می آیند که اگر پاکسازی نشوند محیط درون سلولی اسیدی می شود.

دستگاه پاکسازی یا تصفیه بدن، از بدو تولد مشغول از بین بردن پسماند های درون سلولی هستند. اگر مقدار این پسماند ها، بیش از ظرفیت دستگاه تصفیه بدن باشند، در مکان های امنی ذخیره می شوند که چربی ها یکی از مناسب ترین مکان ها هستند. هنگامی که میزان اسید بدن زیاد می شود، بدن برای تولید انرژی از چربی ها استفاده نمی کند زیرا نمی خواهد اسیدهایی که قبلا با زحمت فراوان در چربی ها ذخیره کرده است دوباره وارد خون شوند.

مواد غذایی مورد استفاده، می توانند میزان اسید موجود در بدن را افزایش و یا آن را کاهش دهند. مواد غذایی قلیایی از جمله موادی هستند که بار اسیدی بدن را کاهش می دهند. به کمک تغذیه قلیایی و کاهش تدریجی اسید، چربی های ذخیره شده می توانند شروع به سوختن کرده و تولید انرژی کنند. اسیدی یا قلیایی بودن غذای مصرفی بستگی به پسماند آن ماده ی غذایی بعد از هضم دارد. به عنوان مثال، لیمو ترش یک میوه ی اسیدی است اما به محض ترکیب با بزاق دهان و پس از عمل هضم، پسماندی قلیایی از خود برجای می گذارد. بنابراین، لیموترش یک میوه ی کاملا قلیایی محسوب می شود.

« بدن انسان روزانه بر اثر فرآیند سوخت و ساز ، مواد زائد اسیدی تولید می کند که مجبور به دفع آنهاست. این در صورتی است که اگر مواد غذایی مصرفی طوری باشند که پسماند اسیدی بیشتری تولید کنند، میزان اسیدی شدن بدن نیز افزایش می یابد و بدنبال آن عملیات سم زدایی سخت تر می شود و سموم دفع نشده به اجبار در سلول های چربی که فضای بیشتری دارند ذخیره می شوند. در نتیجه، با اسیدی شدن بدن، استعداد چربی سوزی به شدت کاهش می یابد.»

نوشابه های گازدار مثال عینی برای مواد غذایی اسیدزا هستند. یک لیوان نوشابه میزان اسید خون را به قدری افزایش می دهد که کلیه ها ناچارند برای دفع اسید های حاصل از آن ۳۲ لیوان آب مصرف کنند. نوشابه جزو مواد غذایی اسیدی است زیرا PH آن ۲/۸ می باشد.

PH چیست؟

به زبان ساده، PH نشانگر میزان یون هیدروژن (H^+) موجود در مایعات است. مقدار PH بین ۰-۱۴ متغیر بوده و میزان اسیدی یا قلیایی بودن مایعات را نشان می دهد و هر مایعی PH خاص خود را دارد.

مایع اسیدی چیست؟

مایع اسیدی مایعی است که یون هیدروژن آن زیاد است. میزان PH مایعات اسیدی بین ۰-۷ است و هرچه میزان PH کمتر باشد، مقدار یون هیدروژن موجود در آن مایع بیشتر است.

مایع قلیایی چیست؟

هرچه مقدار یون هیدروژن مایعی، کمتر باشد، آن مایع قلیایی است. میزان PH مایعات قلیایی ۷-۱۴ می باشد هرچه میزان PH مایعی بالاتر باشد، یون هیدروژن موجود در آن کمتر بوده و قلیایی تر است. در نهایت اگر میزان PH مایعی ۷ باشد، آن مایع نه اسیدی است نه قلیایی، بلکه خنثی است.



شکل ۴- میزان PH اسیدی- قلیایی

اسید و باز در یک محیط مشترک همواره همدیگر را خنثی می کنند و این فرآیند با جابجایی یون هیدروژن انجام می پذیرد. « غلظت یون هیدروژن، نشانه ی خوبی برای سنجش سلامتی بدن است.» هرچقدر یون هیدروژن در بدن کمتر باشد، بدن از سلامت عمومی بیشتری برخوردار است. مسئله ی مهمی که وجود دارد این است که PH لوگاریتمیک است؛ مایعی که درجه ی PH آن ۵ است نسبت به مایعی با درجه ی PH ۶، ده برابر اسیدی تر است و یا مایعی با PH ۹، نسبت به مایعی با PH ۸، ده برابر قلیایی تر است.

تمام مایعات موجود در بدن PH مخصوص خود را دارند. خون مهم ترین مایع بدن است که PH آن بین ۷/۳۵ الی ۷/۴۵ است. این میزان نشان می دهد که PH خون کمی قلیایی است و اگر میزان آن از این محدوده کمتر یا بیشتر شود، سلامتی را تهدید می کند. بدن همواره میزان PH خون را در این محدوده تنظیم می کند و چنانچه به سمت اسیدی شدن پیش برود به سرعت وارد عمل شده و از طریق ادرار، تعرق و یا تنفس، اسید اضافی را دفع می کند. لذا بدن به صورت هوشمند مانع اسیدی شدن خون می شود و در حقیقت PH خون به هیچ عنوان تغییر نمی کند. به همین دلیل موضوع اصلی مورد بحث ما PH سایر مایعات بدن است.

ادرار، عرق، آب دهان، مایعات درون سلولی، مایعات برون سلولی و مایعات موجود در بافت ها از جمله مایعاتی هستند که PH آنها متغیر است و این مایعات نقش به سزایی در ثابت نگه داشتن PH خون و متعادل سازی آن ایفا می کنند. شخص جوانی را در نظر بگیرید که یک بشقاب باقلوا را صرف می کند ولی قند خونش خیلی هم بالا نمی رود و پس از گذشت دو ساعت هورمون انسولین به حد نرمال خود برمی گردد. بدن یک شخص جوان و سالم این تعادل را به خوبی برقرار می کند اما با افزایش سن ایجاد چنین تعادلی بسیار سخت خواهد بود.

با کاهش ترشح انسولین توسط پانکراس، بیماری های دیابت و مشکلات چاقی نیز بروز می کنند. این مسئله تا زمانی که در آزمایشات خون قابل مشاهده باشد، زیاد جدی گرفته نمی شود. اگر بدن به شدت اسیدی باشد ارگان های حیاتی با تلاش فراوان مانع از اسیدی شدن خون می شوند، به همین دلیل است که در آزمایشات خون، چیزی قابل تشخیص نمی باشد. در چنین شرایطی تنها راه تشخیص اسیدی بودن، اندازه گیری میزان PH مایعات بدن است. به عنوان مثال، رابطه ی مستقیمی بین اسیدی بودن ادرار و پوکی استخوان وجود دارد.

در حقیقت، تنها دلیل پوکی استخوان، اسیدی بودن بدن است

برای اینکه به اهمیت اسیدی یا قلیایی بودن بدن پی ببریم، مطالعه‌ی نتایج تحقیقات زیر بسیار تکان دهنده خواهد بود.

زیست شناس فرانسوی دکتر الکسیس کارل در آزمایشی که انجام داد، توانست قلب یک مرغ را به مدت ۲۸ سال زنده نگه دارد. وی قلب جوجه‌ای را که تازه از تخم بیرون آمده بود داخل مایعی قرار داد که تمامی مواد حیاتی در خون مرغ را داشت و موفق به زنده نگه داشتن قلب مرغ به مدت ۲۸ سال شد. رازی که در این آزمایش نهفته است این است که دکتر کارنل این مایع را همواره با مایع تمیزتر جایگزین می‌کرد و از این طریق، زنده ماندن قلب مرغ را تضمین می‌کرد. این آزمایش دانشمندان را بسیار تحت تاثیر قرار داد و به طور طبیعی، این ذهنیت را ایجاد کرد که اگر محیطی بسیار مناسب برای سلول‌ها فراهم کنیم، می‌توان سلول‌های انسان را ۱۵۰ تا ۲۰۰ سال زنده نگه داشت.

یعنی جواب سوالی که سالهاست به دنبال آن هستیم، تا این اندازه، ساده است؟

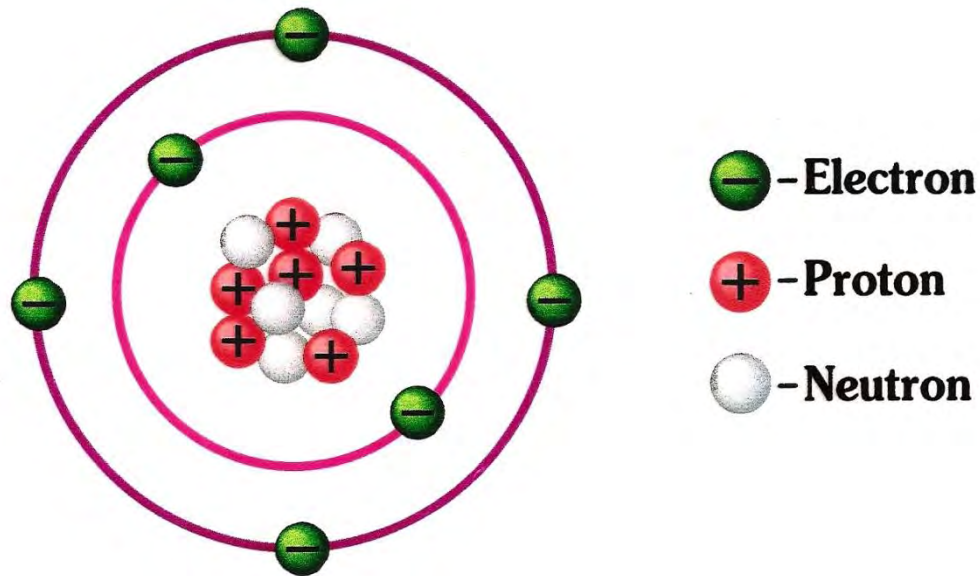
ما انسانها در حقیقت همانند یک باطری هستیم

و مانند تمامی هستی از اتم‌ها تشکیل شده ایم.

اتم چیست؟ به زبان بسیار ساده، اتم کوچکترین واحد تشکیل دهنده یک عنصر شیمیایی است که خود از ذرات الکترون، پروتون و نوترون تشکیل شده است. نوترون دارای بار الکتریکی خنثی است و خارج از بحث حاضر می‌باشد. آنچه در این مبحث مورد بررسی قرار می‌گیرد مربوط به ذرات الکترون و پروتون خواهد بود. چراکه تعداد این دو ذره‌ی بنیادی در همه‌ی واکنش‌های شیمیایی مؤثر است و اگر جابجایی الکترون‌ها و پروتون‌ها در بین اتم‌ها وجود نداشته باشد، هیچ واکنش شیمیایی هم امکان پذیر نخواهد بود.

۱ . Alexis Carrel

زندگی و حیات کاملاً به بده بستان الکترون ها و پروتون های بین اتم ها بستگی دارد.



شکل ۵- ساختار اتم

هر الکترون دارای یک بار الکتریکی منفی و هر پروتون دارای یک بار الکتریکی مثبت است. (یون هیدروژن که با نماد H^+ نشان داده می شود یک پروتون است) به این ترتیب بار یک پروتون و بار یک الکترون از نظر تعداد با هم مساوی اما متضاد هستند. الکترون ها و پروتون ها از نظر الکتریکی یکدیگر را جذب کرده و تعادل را در اتم برقرار می کنند.

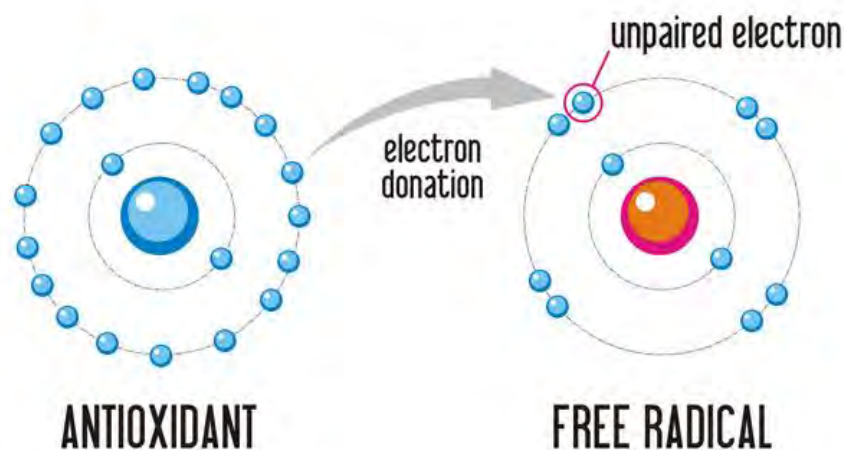
یون چیست؟ یون به اتم یا مولکول هایی گفته می شود که بار الکتریکی اضافه داشته باشند و این بار می تواند منفی یا مثبت باشد. تبادل و یا اشتراک گذاری الکترون بین دو یا چند اتم دلیل اصلی تشکیل پیوندهای شیمیایی است، در یک پیوند شیمیایی، اتمی که الکترون خود را از دست می دهد بار خالص آن مثبت، و اتمی که الکترون به دست می آورد بار خالص آن منفی می شود. در حقیقت نابرابری تعداد کل الکترون ها با پروتون ها در یک اتم یا مولکول، بار خالص مثبت و یا بار خالص منفی الکتریکی در آنها ایجاد می کند.

اتم های حاوی بار خالص مثبت (پروتون بیشتر)، اتم هایی اسیدی هستند که برای سلامتی مضر می باشند و اتم های دارای بار خالص منفی (الکترون بیشتر)، اتم هایی قلیایی محسوب می شوند که می توانند با دادن الکترون به اتم های اسیدی، آن ها را به اتم هایی قلیایی تبدیل کنند. هدف این است که به طور مداوم تعداد الکترون ها و پروتون ها همگام باشد تا

تبادل برقرار شود. مایعاتی که تعداد یون های مثبت آنها زیاد است مایعاتی اسیدی هستند. یون هیدروژن H^+ بیشترین بار خالص مثبت را در بدن ایجاد می کند. موادی که یون منفی آنها زیاد است موادی قلیایی محسوب می شوند. « هر چه مواد غذایی که الکترون بیشتری دارند وارد بدن شوند قلیایی تر خواهیم شد »

اتم های دارای پروتون بالا، ناپایدار هستند و در سلول ها، به نزدیک ترین نقاط ممکن حمله می کنند و به دنبال الکترون هستند تا با دریافت الکترون آرام گیرند، این پروتون ها همان رادیکال های آزاد نام دارند.

How antioxidants reduce the free radicals



شکل ۶- آنتی اکسیدان ها چگونه رادیکال های آزاد را نابود می کنند.

در دهه ی اخیر، مباحث زیادی درباره ی رادیکال های آزاد شنیده ایم و می دانیم که راه رهایی از آن ها، مصرف **آنتی اکسیدان ها** است که به وفور در میوه ها و سبزیجات یافت می شوند. رادیکال های آزاد یک یا تعداد بیشتری الکترون، کمتر دارند و بشدت ناپایدار هستند. در نتیجه به سلول ها، پروتئین ها و DNA حمله می کنند تا از آن ها الکترون بگیرند و در این میان هر ماده ای که به آن ها الکترون بدهد آنتی اکسیدان محسوب می شود. همانطور که قبلاً ذکر شد، ماده ای که الکترون بدهد ماده ای قلیایی است. پس، آنتی اکسیدان ها هم چون به رادیکال های آزاد الکترون می دهند ماده ای قلیایی به حساب می آیند.

هر ماده ای که الکترون بیشتری دارد ماده ای قلیایی و در عین حال آنتی اکسیدان است.

مواد غذایی قلیایی مانند میوه ها، سبزی ها، مغزها، ماهی ها و مواد معدنی که به عنوان آنتی اکسیدان شناخته می شوند با توجه به اینکه الکترون زیادی دارند، می توانند رادیکال های آزاد را خنثی کنند و برای سلامتی بسیار مفید هستند. به طور کلی رد و بدل الکترون و پروتون، زنده بودن را به ما هدیه می دهد. ما انسان ها نیز با داشتن میلیاردها سلول با سوخت و ساز فراوان، مانند باتری هایی با قطب های مثبت و منفی هستیم که همواره در حال رد و بدل کردن الکترون ها و پروتون ها هستند.

در این کتاب بوسیله ی قلیایی شدن به دنبال افزایش ظرفیت باتری خود هستیم.

ممکن است این سوال پیش بیاید که آیا نمی شود اسیدی نشویم؟ خیر، تا زمانی که فرآیندهای سوخت و ساز و یا متابولیسم در بدن انجام می گیرد تولید اسید نیز وجود خواهد داشت. هضم مواد غذایی، تولید انرژی از آن ها، ترمیم سلول های آسیب دیده به کمک این انرژی، ساخت سلول های جدید، به کارگیری هورمون ها، همه ی این موارد از فرآیندهای سوخت و ساز محسوب می شوند. حتی رشد مو و ناخن، فکر کردن و خوابیدن هم یک فرآیند متابولیک است و همه ی این فرآیند ها پسماندی اسیدی در بدن تولید می کنند که باید دفع شوند. به همین دلیل است که نفس می کشیم و ماده ای قلیایی مثل اکسیژن را می گیریم و ماده ای اسیدی مثل دی اکسید کربن را پس می دهیم، به همین خاطر است که آب می نوشیم، عرق می کنیم، مدفوع می کنیم. بدن ناچار است که به طریقی پسماندهای اسیدی حاصل از سوخت و ساز را دفع کند.

چگونه می توان کار بدن را راحت تر کرد؟

۱. کاهش بار اسیدی بدن

۲. افزایش ذخایر قلیایی بدن

راحت ترین و بزرگترین خدمتی که انسان می تواند برای سلامتی خود انجام دهد همین دو کار است.

بخش دوم

عوارض اسیدی شدن

بیماری های مرتبط با اسیدی شدن

متاسفانه نمی توان همه ی پسماند های اسیدی را از بدن دفع کرد. از آنجا که PH خون همواره باید قلیایی باشد بدن اجازه نمی دهد که پسماند های اسیدی وارد جریان خون شوند و آن ها را در نقاطی از بدن ذخیره می کند. ذخایر چربی بدن در عین حال محل ذخیره ی پسماندهای اسیدی نیز هستند. (به چربی هایی که موجب اضافه وزن می شود در زبان انگلیسی Free Fatty Acid گفته می شود). این چربی ها مشکلاتی در محل ذخیره شده ایجاد می کنند. ذخیره ی پسماندهای اسیدی در بافت های چربی موجب چاقی و بیماری های مزمن دیگر می شود.

اسیدی شدن و سرطان

اسیدی شدن شدید، ناشی از عدم وجود اکسیژن کافی در بدن است و این یک اصل است که هر بافت و مایعی که اسیدی است میزان اکسیژن موجود در آن پایین است. در بافت هایی که اکسیژن کافی وجود ندارد سلول ها قادر به تولید انرژی کافی نیستند زیرا که سلول ها برای سوزاندن ماده ی غذایی و تبدیل آن به انرژی، به اکسیژن نیاز دارند. در اثر کمبود انرژی، سلول ها علاوه بر اینکه نمی توانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند قادر به ترمیم و بازسازی خود و ترمیم DNA نیز نخواهند بود.



شکل ۷: بیماری سرطان بر اثر اسیدی شدن

دکتر اتو واربورگ پس از کشف ارتباط بین کاهش اکسیژن در بافت ها و ایجاد سرطان، جایزه^۲ نوبل پزشکی را کسب کرد. دکتر واربورگ به نحوه ی سوخت و ساز سلول های سرطانی پی برد و ثابت کرد که سلول های سرطانی در محیط هایی که نمی توانند اکسیژن پیدا کنند، از طریق تخمیر شکر و تبدیل آن به انرژی رشد می کنند.

سلول های سالم در محیط عاری از اکسیژن نمی توانند زنده بمانند اما سوال این است که سلول های سرطانی چگونه در چنین محیطی رشد می کنند؟ سلول های سرطانی از یک سلول پیشرفته ی انسان به یک سلول بدوی تبدیل شده و مانند سلول های بدوی گیاهان بدون اکسیژن نیز می توانند انرژی تولید کنند. سلول های انسان ها و حیوانات بر خلاف سلول های گیاهان فقط می توانند به کمک اکسیژن انرژی تولید کنند و در اثر نبود اکسیژن کافی به سلول های سرطانی تبدیل می شوند. سلول های سرطانی با استفاده از قند ها تکثیر می یابند. این سلول ها اصلاً نیازی به اکسیژن ندارند و فقط به قند احتیاج دارند که برای کسب قند بیشتر، نیازمند خون و رگ های خونی بیشتری هستند.

بیش از ۸۰ سال از کشف دکتر اتو واربورگ می گذرد و روش های مختلفی برای درمان سرطان به کار گرفته شده است، از جمله اکسیژن رسانی به بافت سرطانی و جلوگیری از تجمع رگ های خونی در اطراف تومور و همچنین مصرف داروهایی که از تکثیر سلول های سرطانی جلوگیری می کند. درحالیکه درباره ی اسیدی شدن که مسبب و زمینه ساز اصلی سرطان است تحقیقی صورت نگرفته است.

اگر بخواهم به شکل بسیار ساده، نحوه ی سوخت و ساز سلول های سرطانی را توضیح دهم، باید بگویم که بر اثر افزایش بار اسیدی بدن، برخی از سلول ها آسیب دیده و می میرند. در این مرحله هیچ مشکلی به وجود نمی آید چراکه به جای آن ها سلول های جدیدی تشکیل می شوند، اما گاهی برخی از سلول های آسیب دیده از بین نرفته و خود را با محیط جدید منطبق می سازند و در این محیط اسیدی و فاقد اکسیژن شروع به رشد و تکثیر می کنند. این سلول ها هیچ یک از وظایف خود را انجام نمی دهند، در برابر سیستم ایمنی بدن مقاوم هستند، به دستوراتی که از مغز صادر می شود پاسخی نمی دهند، بسیار بی رویه رشد و تکثیر می یابند، سلول های اطراف خود را هم آلوده ساخته

^۲ . Otto Warburg

و شبیه خود می کنند، این سلول ها همان سلول های سرطانی هستند.

این امر بسیار وحشتناک به نظر می رسد اما در واقع این سلول های بیچاره به دلیل آسیبی که در اثر نبود اکسیژن به آن ها وارد شده است چنین رفتاری از خود نشان می دهند. آن ها فقط برای اینکه زنده بمانند انعطاف پذیرتر و باهوش تر از سایر سلول ها می شوند و همه ی سلول ها از چنین استعدادی برخوردار هستند. با افزایش بار اسیدی سلول، ساختار DNA آن آسیب می بیند و چنانچه سلول نتواند انرژی لازم برای بازسازی خود را تامین کند می میرد، اما گاهی سلول ها، نمی میرند و تبدیل به چنین سلول های با هوشی می شوند.

امروزه اکثر درمان ها معطوف به نابود کردن تومورهای سرطانی هستند و درمان هایی که بتوانند مانع از تبدیل سلول های سالم به سرطانی شوند بسیار نادر می باشند. این در حالی است که اسیدی بودن بدن بیماران سرطانی نسبت به افراد سالم از روی PH ادرار و آب دهانشان کاملاً آشکار و قابل تشخیص است و میزان اکسیژن موجود در بافت های این بیماران به شدت پائین است. سلول های سرطانی به اسید زیاد و اکسیژن کم علاقه دارند.

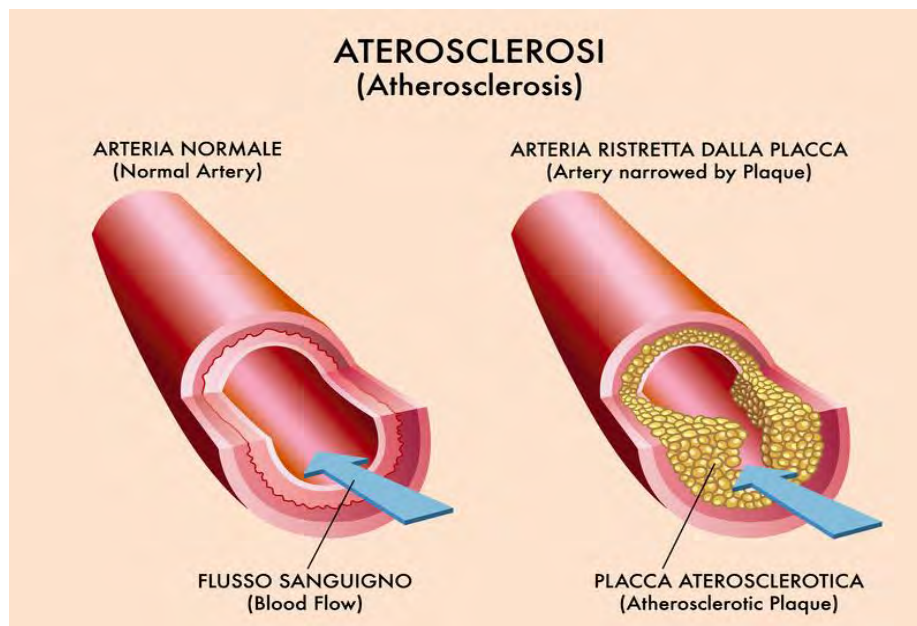
در بافتی که از اکسیژن بالایی برخوردار است سلول سرطانی یافت نمی شود و وجود اکسیژن زیاد فقط در محیط قلیایی امکان پذیر است. سلولی که به عنوان سلول سرطانی در محیط اسیدی خشونت به خرج می دهد، همان سلولی است که در محیط قلیایی عاشقانه زندگی می کند. بنابراین برای ایجاد محیطی عاشقانه برای سلول ها، باید قلیایی شویم. برای دانلود رایگان فایل تصویری توضیحات من در مورد بیماری سرطان [اینجا](#) کلیک کنید.

چشم اندازی جدید نسبت به کلسترول

وظایف خون:

- اکسیژن و مواد غذایی را به سلول ها برساند
- پسماند های اسیدی حاصل از سوخت و ساز را از سلول ها پس بگیرد
- و به اندام های دفع سموم مثل کلیه ها و ریه ها تحویل دهد

برای انجام این مهم، بدن انسان از شبکه ی به هم تنیده ی رگ های خونی بهره می برد، خون در هر ثانیه در این شبکه جریان دارد. زمانی که میزان اسید موجود در خون بیش از مقدار مجاز باشد به نزدیک ترین نقاط، یعنی دیواره ی رگ ها آسیب می رساند. اسیدهای موجود در خون با توجه به اینکه پروتون بیشتری دارند در دیواره ی رگ ها به دنبال جذب الکترون هستند و با ادامه ی این روند آسیب های جدی به عروق وارد شده و حتی ممکن است آن ها را سوراخ کنند. اما بدن به صورت هوشمند مانع از ایجاد چنین وضعیتی می شود، به طوری که اسیدها را با پوششی از کلسترول (LDL) احاطه کرده و بی ضرر می کند. بدن برای انجام این کار از کبد و استخوانها یاری می جوید؛ بر اثر افزایش پسماندهای اسیدی در خون، کلسترول بیشتری در کبد ساخته و به خون ترشح می شود. کلسترول، الکترون های مورد نیاز اسیدها را تأمین کرده و آنها را بی ضرر می سازد. علاوه بر این کلسترول، قسمت های آسیب دیده ی دیواره ی رگ ها را وصله زده و بازسازی می کند. در واقع، این عمل به کمک کلسیم (قلیایی ترین ماده ی موجود در بدن) انجام می پذیرد، کلسیم و اسید بر اثر ترکیب، سخت شده و به دیواره ی عروق چسبیده و تشکیل پلاک می دهند. به مرور زمان و در اثر افزایش پلاک ها، بیماری سختی عروق و فشار خون ایجاد می شود.



شکل ۸- سختی عروق بر اثر اسیدی شدن

وجود کلسترول در بدن انسان بسیار ضروری است؛ زیرا هورمون هایی چون استروژن، تستوسترون و پروژسترون و سایر هورمون های مهم، از کلسترول ساخته می شوند. ۸۰ درصد کلسترول توسط کبد تولید می شود و ۲۰ درصد آن از طریق مواد غذایی وارد بدن می شود. بر اثر اسیدی شدن،

کلسترول بیشتری توسط کبد تولید می شود تا با مهار اسید به حفاظت از جداره ی عروق بپردازد. ساختار کلسترول مشابه ساختار چربی های اشباع نشده است. چربی های اشباع نشده، الکترون های اضافی دارند. هر ماده ای که الکترون از دست بدهد اکسید می شود. کلسترول LDL هم با از دست دادن الکترون اضافی اکسید شده و مانع از اکسید شدن رگ های خونی می شود و به نوعی اسید خون را خنثی می کند، سپس توسط کلسیم احاطه شده و به صورت پلاک در دیواره رگ ها ذخیره می شود. بدین ترتیب اسیدها از جریان خون حذف می شوند اما در عوض، رگ ها سخت شده و تنگ تر می شوند. انباشت پلاک های کلسترولی که از اسید و کلسیم به وجود می آیند بسیار خطرناک است.

اسید معلق در خون بر اثر تبدیل شدن به پلاک های کلسترولی به اسیدی جامد تغییر شکل داده و بدین ترتیب نمی تواند تاثیری بر PH خون داشته باشند و به رگ ها آسیب وارد کنند.

برای سلامتی قلب و عروق، مصرف چربی های اشباع نشده توصیه می شود زیرا همانند کلسترول، رگ ها را از آسیب اسیدها محافظت می کنند. اما چربی های اشباع شده برای سلامتی قلب و عروق بسیار مضر هستند. منظور از چربی های اشباع شده چربی هایی هستند که از پروتون، اشباع شده اند و الکترون اضافی برای از دست دادن ندارند. و چون نمی توانند اکسید شوند از اکسید شدن دیواره رگ ها هم نمی توانند جلوگیری کنند.

روغن های مفیدی مثل روغن ماهی که حاوی امگا ۳ هستند سرشار از الکترون بوده و می توانند پروتون گرفته و الکترون بدهند و به راحتی بر اثر اکسید شدن، از دیواره ی رگ ها محافظت کنند. چربی های اشباع شده سرشار از پروتون بوده و اسیدی هستند و چربی های اشباع نشده سرشار از الکترون بوده و قلیایی می باشند. به نظر می رسد افزایش کلسترول ناشی از تغذیه ی اسیدی است؛ بر اثر افزایش بار اسیدی، کبد کلسترول بیشتری تولید می کند و این تدبیر هوشمندانه ی بدن، برای محافظت از خود است.

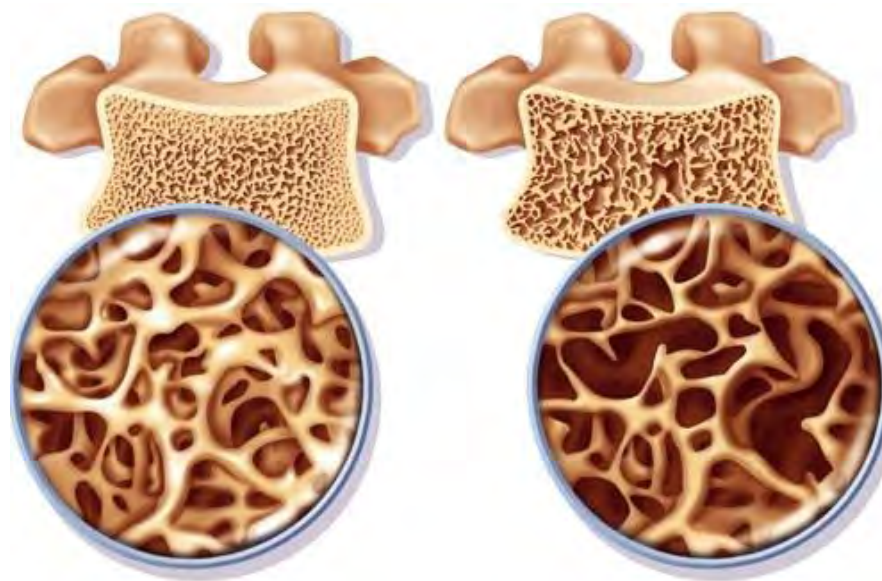
حال به نظر شما کلسترول LDL واقعاً بد است؟

سالهاست که برای درمان بیماری های قلبی و عروقی سعی شده است از میزان کلسترول خون کاسته شود اما عقلانی تر آن است که با استفاده از رژیم غذایی قلیایی، میزان پسماند های اسیدی

خون کاهش یابد. غذاهای حاوی کلسترول، باعث سختی عروق نمی شوند بلکه غذاهایی که بدن را اسیدی می کنند عامل اصلی این بیماری هستند. حتی اگر هیچ نوع روغن و پروتئین حیوانی مصرف نکنید و فقط از کربوهیدرات تغذیه کنید باز هم به بیماری سختی عروق مبتلا خواهید شد، زیرا قندها هم باعث سختی عروق می شوند و بیماران دیابتی به خوبی از این موضوع آگاه هستند.

پوکی استخوان

سیستم بدن ما بر پایه ی قلیایی بودن طراحی شده است اما بر اثر فرآیند سوخت و ساز، پسماند های اسیدی در بدن تولید می شوند. روزانه به طور متوسط ۷۰/۰۰۰ میلی ولت پروتون (یون H^+) در بدن تشکیل می شود. وجود این مقدار یون هیدروژن بدن را اسیدی می کند و بدن نمی تواند حجم بالای هیدروژن را تحمل کند و تلاش می کند آن را از جریان خون دور کند. برای انجام این کار، بدن به مواد معدنی قلیایی نیاز دارد.



شکل ۹- پوکی استخوان بر اثر اسیدی شدن

مهم ترین ماده ی قلیایی بدن کلسیم است و بیشترین ترین ذخایر کلسیم بدن، استخوان ها هستند. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان ها ذخیره شده است و مابقی در مایعات بدن و سایر بافت ها برای انجام وظایف مهم تری جای گرفته اند. کلسیم موجود در خون برای خنثی سازی اسیدها

استفاده می شود اما با افزایش بار اسیدی، کلسیم خون تمام شده و کلسیم مورد نیاز از استخوان ها به خصوص استخوان لگن، استخوان پاها و ستون فقرات و همچنین دندان ها استخراج شده و صرف خنثی سازی اسید ها می شود. به همین دلیل با گذشت زمان از تراکم این استخوان ها کاسته شده و پوکی استخوان ایجاد می شود.

جهت پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، مصرف مواد غذایی کلسیم دار توصیه می شود تا بدن به جای استفاده از کلسیم استخوان ها، از کلسیم مواد غذایی برای خنثی سازی اسید ها استفاده کند و مانع از کاهش تراکم استخوان ها شود. **مواد غذایی که از استخوان ها مراقبت می کنند، مانع اسیدی شدن بدن نیز می شوند.** این مواد غذایی به دلیل داشتن کلسیم، جزو مواد غذایی قلیایی محسوب می شوند.

در دوران کهنسالی، بیماری پوکی استخوان امری طبیعی قلمداد می شود زیرا در طی سالیان متمادی برای خنثی سازی اسیدیته ی بدن از کلسیم استخوان ها استفاده می شود و استخوان ها حالت اسفنجی به خود می گیرند. این درحالی است که می توان از شدت پوکی استخوان کاست و سرعت رشد آن را کندتر کرد.

هر چه میزان پوکی استخوان شدید تر باشد، میزان بار اسیدی بدن هم بیشتر خواهد بود.

استخوان ها مهم ترین ذخایر مواد معدنی قلیایی هستند. علاوه بر کلسیم، منیزیم موجود در استخوان ها نیز یک ماده ی معدنی مهم محسوب می شود که در بیماری پوکی استخوان، برای خنثی سازی اسیدها از آن استفاده می شود. ۸۰ درصد ذخایر منیزیم در استخوان ها و مابقی در ماهیچه ها قرار دارند. یکی از دلایل گرفتگی عضلات می تواند تحلیل رفتگی ماهیچه ها بر اثر از دست دادن منیزیم باشد.

سندروم پای بی قرار نوعی اختلال خواب است که در آن، فرد مبتلا دچار احساس ناخوشایند در پاها می شود و آن را به صورت احساس گزگز، مورمور، سوزش، درد، کشش و یا حرکت حشرات روی پوست توصیف می کند و بیمار برای کاهش این عوارض ناچار است پای خود را تکان دهد و یا بکشد. علت اصلی این بیماری نیز کمبود منیزیم در بدن است. کمبود منیزیم می تواند در بیماری فیبرومیالژیا، سختی عروق و بیماری دریچه ی قلب نیز دخیل باشد.

برای قلیایی شدن وجود منیزیم نیز به اندازه ی وجود کلسیم مهم و ضروری است.

در سنین جوانی با توجه به فعال بودن دستگاه تامپونی (خنثی کننده) بی کربنات و فراوان بودن مواد تامپونی دیگر، بدن برای خنثی سازی اسیدها ابتدا از آن ها استفاده می کند و به این زودی ها به سراغ استخوان ها نمی رود. در دوران جوانی بار اسیدی بدن هم پایین است زیرا اسیدی شدن فرآیندی است که با گذشت زمان پدیدار می شود. دلیل بروز پوکی استخوان در سنین بالا این است که بدن توانایی دفع اسید توسط روش های نرمال و طبیعی را از دست می دهد و به مرور زمان کلسیم و منیزیم بیشتری از استخوان ها می گیرد. جهت جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، علاوه بر اینکه باید از مواد غذایی سرشار از کلسیم و منیزیم استفاده شود، باید مصرف غذاهای اسیدی را نیز به حداقل رساند.

روزانه برای خنثی سازی اسیدها ۵۰ میلی گرم کلسیم مصرف می شود که مقدار زیادی به نظر نمی رسد اما با گذشت زمان این مقدار بیشتر شده و به ۴۰۰,۰۰۰ میلی گرم افزایش می یابد که برابر با نصف کلسیم موجود در استخوان زنان و یک سوم کلسیم موجود در استخوان مردان است. به طور متوسط با گذشت زمان، زنان ۱/۲ و مردان ۱/۳ تراکم استخوان خود را از دست می دهند.

دلیل اصلی پوکی استخوان اسیدی شدن مزمن بدن است.

سایر بیماری های مرتبط با اسیدی شدن:

- همه ی ما از ارتباط بین اسیدی شدن و پوسیدگی دندان ها آگاه هستیم؛ کودکانی که شیرینی زیادی می خورند به دلیل اسیدی شدن توسط شیرینی ها، دندان هایشان سریع تر می پوسد. محیط اسیدی و شیرینی ها زمینه را برای رشد و تکثیر باکتری ها فراهم می کنند و در نهایت موجب شل شدن لثه و لق شدن دندان ها می شود.

دهان در حالت نرمال، محیطی قلیایی دارد. آنزیم آمیلاز موجود در آب دهان در محیط قلیایی فعال می شود و موجب هضم کربوهیدرات ها می شود. افزایش بار اسیدی، منجر به اسیدی شدن آب دهان می شود و فعالیت آنزیم آمیلاز کمتر شده و هضم کربوهیدرات ها و قندها که از دهان آغاز می شود به خوبی انجام نمی گیرد و این خود عامل افزایش اسیدی شدن آب دهان است.

- ماده ی معدنی ید در محیط قلیایی عملکرد بهتری دارد که بر اثر اسیدی شدن و کاهش تأثیر آن، عملکرد غده ی تیروئید نیز کاهش یافته و کم کاری تیروئید و افزایش وزن را به دنبال خواهد داشت.
- پروتئین کلاژن موجود در پوست، بر اثر اسیدی شدن سخت شده و منجر به چین و چروک و خشکی پوست می شود. زیرا پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهند. تأثیر اسیدی شدن بر پیری پوست بسیار بیشتر از آن است که تصور می کنیم.

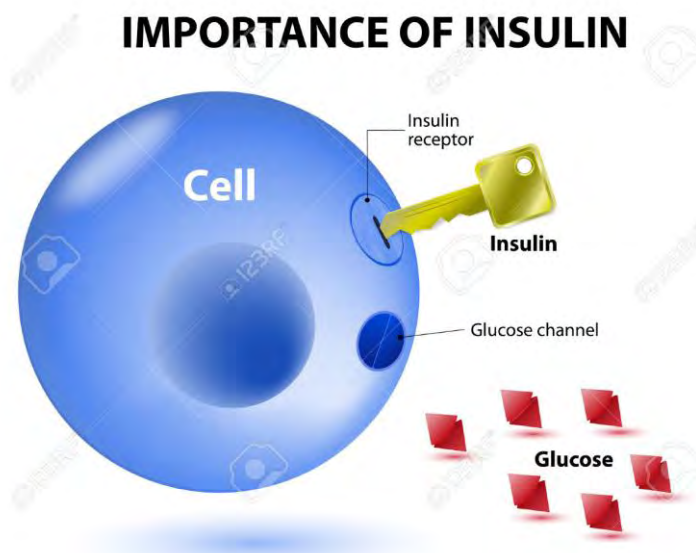


شکل ۱۰- خشکی، اگزما و سایر بیماری های پوستی بر اثر اسیدی شدن

- بر اثر اسیدی شدن، اکسیژن موجود در خون و بافت ها کاهش می یابد و زمینه برای رشد باکتری های بی هوازی و ایجاد عفونت های قارچی و باکتریایی فراهم می شود.
- اسیدی شدن موجب سخت شدن غشای سلولی می شود. این در حالی است که ارتباطات بین سلولی رابطه ی مستقیمی با خاصیت ارتجاعی غشای سلولی دارد. با سخت شدن غشای سلول ها ارتباط بین سلول ها به خصوص سلول های مغز کاهش می یابد.
- اسیدی شدن در بی خوابی، افسردگی و کاهش حافظه هم تأثیر گذار است. هورمون ملاتونین هورمون خواب است که باید با سلول ها در ارتباط باشد. هورمون سروتونین برای جلوگیری از افسردگی در بدن ترشح می شود و برای داشتن حافظه ای قوی، باید نورون های دستگاه عصبی با هم در ارتباط باشند.

هدف از فرآیند های شیمیایی درون سلولی، تولید انرژی است. گلوکز دریافت شده از مواد غذایی، با اکسیژن سوخته و تولید انرژی می کند. هر سوخت و سازی، خاکستری اسیدی از خود برجای می گذارد که در هر ثانیه بر میزان آن افزوده می شود. هر سلول سیستم پاکسازی خاصی برای دفع این پسماند ها دارد. اما این سیستم، ظرفیت پاکسازی محدودی دارد و قادر به دفع همه ی پسماند ها نیست، لذا رفته رفته مقدار پسماند ها افزایش یافته و با حمله به غشای سلول، الکترون مورد نیاز خود را می ربایند و خنثی می شوند. غشای سلول با دادن الکترون اسیدی و سخت شده، واکنش پذیری و پاسخ دهی عادی خود را از دست می دهد و بدین ترتیب پیام ها و دستوراتی که از طرف هورمون ها ارسال می شود را به سختی دریافت می کند. انسولین هم از جمله هورمون هایی است که به سلول ها پیام هایی ارسال می کند.

هر قفلی کلید مخصوص خودش را دارد. انسولین کلید یکی از قفل هایی است که بر روی غشای سلول واقع شده است. انسولین نیز با باز کردن قفل GLUT4 سبب انتقال گلوکز به درون سلول می شود. اگر انسولینی در کار نباشد، قفل GLUT4 نیز باز نشده و گلوکز وارد سلول نمی شود. با اسیدی شدن و سخت شدن غشای سلول، این قفل خراب می شود و انسولین نمی تواند آن را باز کند. پانکراس انسولین بیشتری برای باز کردن قفل ترشح می کند اما هیچ پاسخی از طرف سلول دریافت نمی کند. در این مرحله است که مقاومت به انسولین در بدن رخ داده است.



شکل ۱۱- مقاومت به انسولین در سلول ها

انسولین سعی دارد قند اضافی را وارد سلول کند و از طرفی چون نمی تواند این کار را بکند، آن را به صورت چربی در بدن ذخیره می کند. بدین شکل، مقاومت به انسولین موجب اضافه وزن می شود.

- روده ی باریک محیطی کاملاً قلیایی دارد که در صورت مصرف غذاهای اسیدی، آنزیم گوارشی و مایع پانکراس بیشتری برای قلیایی نگه داشتن محیط آن نیاز خواهد بود.

مایع پانکراس قلیایی ترین مایع موجود در بدن است. بدن برای تولید این مایع قلیایی که به روده باریک ترشح می شود، از ذخایر قلیایی خود بهره می برد. مصرف غذاهای اسیدی، منجر به خستگی پانکراس و کم کاری آن در تولید مایع قلیایی و ترشح انسولین می شود. انسولین در سلول های بتای پانکراس تولید می شود. اگر پانکراس در معرض اسیدی شدن قرار گیرد، کاهش تولید انسولین را در پی خواهد داشت.

- چون بیشتر اسیدها از طریق کلیه دفع می شود، ادرار اسیدی شده و زمینه برای عفونت ادراری و سنگ کلیه فراهم می شود.

- بدن برای کاهش بار اسیدی، آب زیادی در خود حفظ می کند که این امر منجر به تورم اعضای بدن می شود. مصرف آب قلیایی می تواند این مشکل را برطرف سازد.

- با توجه به اینکه بافت چربی، بافتی اسیدی است بدن به منظور رقیق تر کردن اسید و بی ضرر کردن آن آب زیادی را در اطراف بافت های چربی ذخیره می کند. حجم چربی و آب موجود در این بافت ها، گره های لنفی و رگ های خونی را تحت فشار قرار می دهد و جریان لنف و خون را کندتر کرده و از رسیدن اکسیژن و مواد غذایی به نواحی اطراف بافت های چربی جلوگیری می کند. این امر موجب چروکیدگی و خشکی نواحی مربوط شده و فرورفتگی هایی شبیه پوست پرتقال در پوست ایجاد می کند که آن را **سلولیت** می گویند.

همانطور که مشاهده می کنید بیماری هایی نظیر چربی خون، پوکی استخوان، سرطان و سلولیت بیماری های غیر مرتبطی به نظر می رسند اما در واقع، نقطه ی مشترک در ابتلا به همه ی این بیماری ها **اسیدی بودن بدن** است. بیماری های ناشی از اسیدی شدن بدن یک شبه ایجاد نمی شوند که بتوان یک شبه آنها را درمان کرد، بلکه باید سبک زندگی معمول را به سبک زندگی قلیایی

تغییر داد.

در بانک سلامتی همیشه باید حساب قلیایی خود را بیشتر از حساب اسیدی نگه داریم
اگر به بیماری مزمنی مبتلا بودیم، ناگزیر سبک زندگی خود را تغییر داده و تغییرات ثابتی در
عادات غذایی خود ایجاد می کردیم. اما نباید منتظر بروز بیماری باشیم بلکه با یک رژیم قلیایی مناسب،
کمی ورزش هوازی و مصرف آب قلیایی می توانیم این عادات را در خود نهادینه کنیم، قبل از اینکه با
شوک های ناگهانی و اتفاقات ناراحت کننده روبرو شویم.

بخش سوم قلیایی شدن

رژیم غذایی قلبیایی چیست؟

بیماری یا سلامتی از سطح سلول آغاز می شود، رژیم غذایی قلبیایی، رژیمی است که سلامتی بدن را در سطح سلول تضمین می کند. بدن ما از به هم پیوستن میلیاردها سلول به وجود آمده است. منبع اصلی حیات و زنده بودن، انرژی تولید شده در سلول هاست. تمامی سلول ها، مواد مغذی را با اکسیژن اکسید کرده و به انرژی تبدیل می کنند، وجود این انرژی برای بقا بسیار مهم است اما در جریان این سوخت و ساز، پسماندهای اسیدی بر جای می ماند که باید مثل دود ماشین ها به بیرون رانده شود. دی اکسید کربنی که در حین بازدم از بدن دفع می کنیم گویای این واقعیت است. در عین حال، عرق کردن، ادرار کردن و مدفوع کردن از راه های دیگر دفع این پسماند های اسیدی هستند. اگر چنانچه پسماندی در بدن نبود نیازی به این شیوه های دفع هم نبود. قلبیایی شدن موجب عقب نشینی و کاهش پسماند ها اسیدی می شود. همه می دانیم که اسید با باز خنثی می شود، بدن دوست دارد قلبیایی شود و برای این کار مجبور است اسید را از میان بردارد. در نهایت با انتخاب مناسب مواد غذایی می توانیم از میزان پسماندهای اسیدی در بدن بکاهیم

اگر تمایل دارید بدن خود را در مسیر درست هدایت کنید شاید لازم باشد رژیم غذایی قلبیایی را مد نظر داشته باشید. باید توجه داشته باشید که سطح PH بدن، بخش مهمی از سلامت عمومی انسان ها است. رژیم غذایی فعلی شما می تواند بر سطح PH شما تاثیر مثبت یا منفی بگذارد این در حالیست که رژیم غذایی قلبیایی تاثیر بسیار مثبتی بر سطح PH و نهایتا بر سلامتی کل بدن می گذارد.

اگر سطح PH بدن شما ۷ باشد، پس از تعادل خوبی برخوردار هستید و این به این معنی است که بدن شما نه اسیدی است و نه قلبیایی است. مایعات بدن دارای سطوح PH متفاوتی هستند، علاوه بر این مواد غذایی که مصرف می کنید از سطح معینی از اسیدی یا قلبیایی بودن تبعیت می کنند که اثرات متفاوتی بر سلامتی شما خواهند داشت. بسیاری از مواد غذایی که مصرف می کنید اسیدی هستند که شامل گوشت، لبنیات و غلات می شود. به منظور دستیابی به یک سلامتی ایده آل باید مصرف غذاهای اسیدی را به حداقل برسانید.

رژیم های غذایی غنی از قندها و کربوهیدرات ها در کشور ما بسیار گسترده است. افراد زیادی روز خود را با خوردن این مواد در وعده ی صبحانه شروع می کنند. قندها و کربو هیدرات ها به شدت باعث

افزایش سطح اسید در بدن ما می شوند و مصرف روزانه ی این مواد غذایی موجب بروز بیماری های جدی مانند مشکلات قلبی، پوستی، پوکی استخوان خواهد شد و عوارضی چون سردرد، اضطراب و تحریک پذیری را به همراه خواهد داشت.

غذاهای قلیایی نه تنها موجب برقراری تعادل در سطح PH بدن می شوند بلکه بدن را از انواع ویتامین ها و مواد معدنی سیراب می کنند. همچنین به دلیل داشتن چربی های سالم و آنزیم های خاص به نفع دستگاه گوارش عمل می کنند و بهبود سلامت عمومی را به همراه دارند. افرادی که از سرماخوردگی های مکرر و یا آنفولانزا رنج می برند و به دنبال انرژی بیشتر هستند بهترین پیشنهاد برای آن ها رژیم غذایی قلیایی است. بسیاری از مردانی که کلیه های سنگ ساز دارند و از این وضعیت خسته شده اند بهترین راهکار برای آنان تبعیت از رژیم غذایی قلیایی است. همچنین افرادی که پوکی استخوان و بیماری های مربوط به کمبود کلسیم دارند رژیم قلیایی را حتماً امتحان کنند. بیماران قلبی و عروقی نیز چاره ی دردشان در رژیم غذایی قلیایی نهفته است.

بعد از اجرای یک دوره رژیم غذایی قلیایی و دفع اسیدهای تجمع یافته در بدن به وضوح شاهد خواهید بود که انرژی شما چقدر بیشتر شده و احساس خستگی و خواب آلودگی در شما کمتر شده است. همچنین پوست شما شفاف تر و جوان تر خواهد شد و آزرژی و درد مفاصل با شما خداحافظی خواهد کرد، وضوح ذهنی شما افزایش خواهد یافت و از داشتن حافظه ای قوی لذت خواهید برد. اینها تنها برخی از مزایای رژیم غذایی قلیایی است. همان طور که در هر برنامه ی غذایی انگیزه و عزم و اراده لازم است در این رژیم هم برای مشاهده ی نتایج بهتر باید تصمیمی قاطع گرفت زیرا مصرف برخی مواد غذایی باید به طور جدی محدود شود

رژیم قلیایی تنها راز سلامتی است.

راز رژیم غذایی قلیایی در اجداد شکارچی ما که از میوه های تازه، سبزیجات و ریشه ها تغذیه می کردند نهفته است. آنها در شرایطی که هیچ پزشک و بیمارستانی نبود، در یک محیط خشن با زمین های ناهموار و شکارچیان حیات وحش، مجبور به زنده ماندن بودند. اجداد ما رژیم غذایی خود را در درجه ی اول بر گیاهان خام و غلات وحشی و سپس گوشت حیوانات تنظیم کرده بودند و بعد از ظهور کشاورزی و اهلی کردن حیوانات، عمده غذای آنها شیر و پنیر و دیگر محصولات لبنی بود. میوه

ها و سبزیجات مورد استفاده توسط اجداد شکارچی ما سطح قلیایی ایده آل برای زندگی سالم را به ارمغان می آورد.

طرفداران رژیم غذایی قلیایی معتقدند که حدود ۷۵ درصد از بدن ما از آب تشکیل شده است، آب یک رسانه بیولوژیکی مفید است که اجازه می دهد تا مواد مغذی و اکسیژن در خون جریان یابند و سایر فعالیت های بیوشیمیایی به راحتی صورت گیرند. تغییر نژاد بشر و به تبع آن تغییر رژیم غذایی از قلیایی به اسیدی منجر به از دست دادن مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم، منیزیم، کلسیم و سدیم شده است. همان طور که باران اسیدی می تواند به جنگل ها آسیب بزند و رودخانه ها را آلوده کند، اسیدی شدن بدن نیز می تواند سلول های بدن و بافت ها را از بین ببرد و علائمی شبیه زنگ زدگی درختان جنگلی را در اطراف رگ ها و شریان های ما انسان ها ایجاد کند که اگر نادیده گرفته شود تمامی عملکرد های سلولی از جمله حمل و نقل مولکولی، تولید مثل و تولید انرژی را مختل کرده و موجب بروز بیماری های جدی می شود.

عدم وجود مواد مغذی قلیایی باعث می شود مردم در معرض ابتلا به بیماری های مختلف، از جمله دو بیماری قاتل یعنی مشکلات قلبی و عروقی و سرطان قرار بگیرند. **مطالعات علمی نشان داده اند که افزایش وزن سیستیمیک یا چاقی نیز از عدم تعادل اسیدی قلیایی بدن ایجاد می شود.** اگر ما تنها می توانستیم بیماری های مربوط به قلب و عروق را از بین ببریم به طور متوسط ۹/۸ سال به طول عمر افراد اضافه می شد.

زمانی که PH بدن ما از تعادل خارج می شود.

اگر تعادل PH بدن مختل شود، بدن واکنش نشان می دهد و برای بازگرداندن تعادل از دست رفته ی خود تلاش می کند که این امر، منجر به از دست دادن مقادیر فراوانی از مواد معدنی ضروری می شود و زمینه را برای ابتلا به بیماری های مختلف در سالهای بعدی مهیا می کند. راز رسیدن به سلامتی مطلوب در استفاده از مواد غذایی قلیایی است، هدف ما حذف کامل مواد غذایی اسیدی نیست بلکه ترکیبی سخاوتمندانه از مواد غذایی اسیدی و قلیایی است و شما لازم نیست به خودتان گرسنگی بدهید.

رژیم غذایی قلیایی کمک می کند تا شما تبدیل به فردی کاملاً سالم شوید، رژیم غذایی قلیایی فقط راهی برای از دست دادن وزن نیست، بلکه در عین حال یک سبک زندگی جدید است. رژیم غذایی قلیایی به خوردن هشتاد درصد مواد غذایی قلیایی و بیست درصد غذاهای اسیدی متمرکز است. بسیاری از پیروان رژیم غذایی قلیایی بر این باورند که انسان های اولیه غذاهای عمدتاً قلیایی می خوردند و خوردن گوشت در مواقع نادری اتفاق می افتاده است و همین انتخاب آنها را بسیار سالم و مقاوم در برابر بیماری ها می کرده است.

سلول های سرطانی نمی توانند در محیط قلیایی زنده بمانند.

سلول های سرطانی از غذاهای اسیدی تغذیه می کنند و در محیط اسیدی به خوبی تکثیر می شوند. بر اثر استفاده از مواد غذایی قلیایی، رشد و تکثیر سلول های سرطانی متوقف می شود. بیماران سرطانی بهتر است که از انواع توت ها و سبزیجات سبز رنگ و میوه هایی مانند موز که سرشار از پتاسیم است استفاده کنند و همه می دانیم که همه ی موارد ذکر شده جزو مواد غذایی قلیایی محسوب می شوند. رژیم غذایی قلیایی با افزایش PH بدن و کاهش اسیدیته ی آن، انسان را در برابر بیماری سرطان محافظت می کند. بسیاری از طرفداران رژیم قلیایی معتقدند که PH قلیایی نه تنها مانع رشد سلول های سرطانی می شود بلکه حتی می تواند سرطان را درمان کند. مطالعات انجام شده نشان می دهد که سلول های سرطانی و تومورها در یک محیط اسیدی رشد می کنند. هنگامی که سطح اسید کاهش می یابد، آهنگ رشد تومورها هم آهسته ترمی شود. با خوردن غذاهای قلیایی بیشتر، فرصت کمتری به سلول های سرطانی برای رشد و تکثیر داده می شود و در حقیقت محیط قلیایی میزبان خوبی برای مهمانی به نام سرطان نخواهد بود.

سلول های سرطانی نمی توانند در حضور اکسیژن رشد کنند. هنگامی که سطح اکسیژن کم می شود، سلول های سرطانی از فرصت استفاده کرده و تکثیر می یابند. در محیط قلیایی بافت های بدن قادر به نگه داشتن اکسیژن بسیار بیشتری نسبت به محیط اسیدی هستند. بالا بودن سطح قلیایی بدن همچنین باعث می شود سلول ها به راحتی بتوانند پسماند های اسیدی را از خود دور کنند.

مصرف چه چیزهایی مجاز است؟

مواد معدنی تاثیر زیادی در قلیایی کردن بدن دارند. مثلاً مواد معدنی مانند سزیم، پتاسیم، سدیم، کلسیم و منیزیم عملاً موجب قلیایی شدن بدن می شوند. PH طبیعی بدن ۷٫۳۵-۷٫۴۵ است، کمی اسیدی بودن خون باعث مشکلات عدیده ای می شود. غذاهای اسیدی اگر به صورت روزمره استفاده شوند می توانند عاملی برای ایجاد بیماری ها باشند.

استفاده از گوشت در رژیم غذایی قلیایی بر خلاف باورهای عمومی مجاز است. مثلاً گوشت ماهی یک پروتئین قابل قبول است، آجیل خام جایگاه ویژه ای در رژیم غذایی قلیایی دارد. کره شور اسیدی است اما کره بی نمک کمی قلیایی است. آب میوه های تازه کمی قلیایی به حساب می آیند و آب سبزیجاتی مانند هویج و کرفس به شدت قلیایی می باشند.

چارت کامل اسیدی قلیایی مواد غذایی در قسمت محصولات سایت قرار گرفته است که به مدت محدودی به صورت ۱۰۰٪ رایگان در اختیار کاربران سایت قرار خواهد گرفت. لطفاً برای دریافت رایگان این محصول ارزشمند، به وبسایت DietBan.com مراجعه و از ثبت نام خود در سایت اطمینان حاصل کنید تا این هدیه ی ارزشمند به ایمیلتان ارسال گردد.

درجه بندی						مواد غذایی	دسته بندی مواد غذایی
-- بسیار اسیدی -- بسیار قلیایی --							
			X			نان چاودار	نان ها
				X		نان لواش	نان ها
					X	بیسکویت	نان ها
					X	نان باگت	نان ها
					X	نان تست	نان ها
			X			نان سبوس دار	نان ها
				X		ذرت بو داده	نان ها
					X	سس کچاپ	چاشنی ها
					X	سس مایونز	چاشنی ها
					X	میسو	چاشنی ها
					X	سس خردل	چاشنی ها
					X	سس سویا	چاشنی ها
		X				کفیر طبیعی غیر پاستوریزه	لبنیات

شکل ۱۲- قسمتی از چارت کامل اسیدی قلیایی مواد غذایی

یک برنامه غذایی قلیایی خوب می تواند شامل تخم مرغ با فلفل و پیاز برای صبحانه، یک سالاد پر از کاهو، گوجه فرنگی، مارچوبه، و آووکادو برای ناهار و ماهی به همراه سبزیجات برای شام باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد صبحانه، ناهار و شام در تغذیه ی قلیایی می توانید به سایت ما مراجعه کنید و فایل تصویری توضیحات من را به صورت کاملاً رایگان دانلود کنید.

مزایای رژیم غذایی قلیایی

رژیم غذایی قلیایی به نفع سلامت عمومی بدن کار می کند. کمتر تمایل به ذخیره چربی های اضافی دارد و بیشتر تمایل به تولید مقادیر صحیحی از آنزیم ها و مواد شیمیایی مورد استفاده در سوخت و ساز دارد. این به نوبه ی خود کمک می کند تا تعادل بدن در رسیدن به وزن ایده آل حفظ شود. علاوه بر این، حفظ تراکم استخوان و کاهش درد مفاصل از ویژگی های بارز این رژیم است. خستگی، سرماخوردگی، آلرژی، سردرد و عفونت های مکرر اغلب در محیط اسیدی ایجاد می شوند. سیستم ایمنی بدن در یک محیط قلیایی بازدهی بسیار بالایی دارد و در برابر تمامی بیماری ها واکنش های درستی از خود نشان می دهد.

رژیم غذایی بیش از حد اسیدی علائمی دارد که خستگی مزمن، مشکلات دهان و دندان، مشکلات گوارشی، انواع درد و التهاب و پیری زودرس از آن جمله اند. اگر شما هر یک از این مشکلات را تجربه کرده اید مصرف مواد غذایی قلیایی بسیار کمک کننده خواهد بود.

۱- افزایش سطح انرژی بدن

عملکرد سلول ها در افزایش سطح انرژی بدن بسیار مهم است. اگر سلول ها سالم نباشند نمی توانند اکسیژن و مواد غذایی را به خوبی دریافت کرده و تبدیل به انرژی کنند و حتی اندک انرژی تولید شده را به ارگان های اصلی بدن برسانند. سلول ها در محیط اسیدی آسیب می بینند و این روند باعث کاهش سطح انرژی بدن شده و خستگی و خواب آلودگی های مزمن ایجاد می کند. این روند در محیط قلیایی برعکس شده و پرا انرژی بودن را نصیب ما می کند.

۲- دندان ها و لثه ی سالم تر

هنگامی که سطح PH بدن بیش از حد اسیدی است، دهان نیز از این امر مستثنی نبوده و کاملا اسیدی خواهد بود. متأسفانه زمانی که سطح اسید در دهان بیش از حد بالا می رود می تواند زمینه را برای رشد انواع باکتری ها فراهم کند. باکتری ها می توانند موجب بروز مشکلات لثه و بوی بد دهان شوند. سطح بالای اسید و باکتری، امکان پوسیدگی دندان را افزایش می دهد. بسیاری از مردم پس از اجرای رژیم غذایی قلیایی، بهبود چشمگیری در سطح بهداشت دهان و دندان خود مشاهده می کنند.

۳- بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن

هنگامی که سلول های بدن سالم هستند به طور موثر قادر به جذب مواد مغذی مورد نیاز خود خواهند بود و در از بین بردن مواد زائد نیز کارآمدتر خواهند بود. سلول های ضعیف به هیچ وجه نمی توانند عملکرد بهتری از خود نشان دهند در نتیجه در برابر باکتری ها و ویروس ها و سایر عوامل بیماری زا واکنش گرا نبوده و بدن را دچار انواع عفونت ها و بیماری های خطرناک، حتی سرطان می کنند. سلول ها در محیط قلیایی همیشه سالم هستند و وظایف خود را به نحو احسن انجام می دهند و در برابر تمامی عوامل بیماری زا مقاومت می کنند.

۴- کاهش درد و التهاب

منیزیم یکی از مواد معدنی مهم است که بدن با استفاده از آن اسیددیده بیش از حد خود را کنترل می کند. اگر از رژیم غذایی پیروی می کنید که اسیددیده ی بدن را افزایش می دهد، بدن از منیزیم بیشتری برای خنثی کردن اسیددیده ی خود استفاده می کند. منیزیم یک ماده غذایی مفید است که از مفاصل و بافت ها محافظت می کند. با خوردن مواد غذایی قلیایی و کاهش اسیددیده ی بدن، منیزیم بیشتری در دسترس خواهد بود و التهابات و درد مفاصل را کاهش خواهد داد.

۵- پیری آهسته تر

هنگامی که سلول ها در یک محیط اسیدی قرار می گیرند، عملکرد آنها بسیار کاهش می یابد. کاهش قابلیت سلول ها می تواند توانایی خود ترمیمی آن ها را مختل کند و موجب پیری زودرس شود.

پیری زودرس همچنین هنگامی که سلول ها قادر به دریافت اکسیژن کافی نیستند و زمانی که نمی توانند خود را از شر سموم آزاد کنند نیز رخ می دهد. رژیم غذایی قلیایی می تواند از همه ی این حالات جلوگیری کند.

در پایان به خاطر داشته باشید که اولین گام در تغذیه ی سالم درک چگونگی تاثیر برخی غذاها بر PH طبیعی بدن است. PH طبیعی بدن هفت است و PH بالاتر یا پایین تر از این می تواند علائم فیزیکی ناخوشایندی ایجاد کند. تعادل PH بدن شما توسط غذاهایی که می خورید تعیین می شود. اگر شما بیش از حد از غذاهای اسیدی استفاده کنید اسیدوز را تجربه خواهید کرد. و اگر از غذاهای قلیایی بیشتری استفاده کنید آلكالوز را تجربه می کنید. غذاهای خام به طور کلی نسبت به غذاهای پخته شده قلیایی تر هستند اگر چه برخی استثناها در این مورد وجود دارد. شما می توانید لیست کامل اسیدی قلیایی بودن مواد غذایی را از سایت ما دانلود کنید تا دقیقاً بدانید کدام ماده ی غذایی اسیدی و کدام یک قلیایی است. این چارت برای کسانی که می خواهند PH بدن خودشان را مدیریت کنند بسیار مفید خواهد بود. اگر از PH پایین یا بالا رنج می برید برای بازگرداندن تعادل به بدن خود می توانید از مقالات و فایل های تصویری رایگانی که در سایت قرار داده ام بهره ببرید.

این برنامه انرژی شما را افزایش می دهد، قدرت تمرکز و وضوح ذهنی شما را بالاتر می برد. قدرت و استقامت بدنی پیدا می کنید، چربی های اضافه ی بدنتان را آب می کنید در حالی که توده عضلانی شما افزایش پیدا می کند، چشمانتان روشن تر، پوستتان شفاف تر و قدرت بینایی تان بهتر می شود. اگر کمی هم ورزش هوازی داشته باشید عملکرد بدنتان بسیار عالی خواهد شد. به طور خلاصه شما تمام انرژی و سلامتی از دست رفته ی دوران کودکتان را بدست می آورید.



دکتر رابرت او یانگ، نویسنده ی کتاب "معجزه ی PH"

بدن قلیایی شده، زندگی سالم تر، انرژی بیشتر و طول عمر بیشتر را در پی خواهد داشت تعادل اسیدی-قلیایی بدن ما یک عامل تعیین کننده در سلامت جسمی ما است. هنگامی که شما شروع به شکستن الگوهای تغذیه ای قدیمی خود می کنید در حال بازگشت به خود واقعی تان هستید و انرژی و شور و نشاطی که سزاوارتان است را بدست می آورید.



آنتونی رابینز، نویسنده ی کتاب "بیدار کردن غول درون"

سخن آخر

قلیایی شدن اولین چاره و درمان هر بیماری است. البته این امر را باید در سطح سلولی بررسی کرد. همه ی سلول ها اعم از سلول سنگ ساز کلیه، سلول چروکیده ی پوست، سلول سخت شده ی رگ ها و یا سلول سخت و مقاوم چربی، همه به یک شکل مشابه فعالیت می کنند و به شکل مشابه تخریب می شوند. اگر بتوانیم زمینه ی سلامتی یک سلول را فراهم آوریم، در حفظ سلامتی همه ی سلولها و ارگان ها موفق خواهیم بود. به عنوان مثال، مصرف غذای قلیایی جهت رفع جوش های صورت در نهایت به سلامتی کبد و قلب منتهی می شود. سیستم بدن انسان کلی از یک جزء است و هنگامی که تک تک سلول های آسیب دیده به یکدیگر می پیوندند باعث بیماری ارگان خاصی در بدن می شوند مانند بیماری های عروقی، کیسه ی صفرا و یا بیماری پوستی و برای رفع این بیماریها به پزشکان مختلفی نظیر پزشک متخصص قلب و عروق، متخصص دستگاه گوارشی و یا متخصص پوست و مو مراجعه می کنیم در حالی که ریشه ی همه بیماریها یکی است. البته سالیان درازی طول می کشد تا بدن دچار چنین حالتی شود به عنوان مثال برای تبدیل سندرم متابولیک به بیماری دیابت ۸ الی ۱۰ سال زمان لازم است. مصرف سیگار از همان روز اول موجب ابتلا به سرطان نمی شود بلکه بدن به مدت ۲۰ الی ۳۰ سال به مبارزه می پردازد و در نهایت تسلیم می شود. اسیدی شدن به تدریج و آهسته موجب تخریب سلول ها می شود. در واقع اسامی مختلفی که به بیماریها اختصاص داده می شود اهمیتی ندارد چون همه ی آنها درمان مشابهی دارند: قلیایی سازی بدن و فراهم کردن شرایط و محیطی که بتواند سلولها را سالم نگه دارد.

مطالبی که مطالعه کردید چکیده ای از کتاب **رژیم قلیایی** بود که سعی کردم شما عزیزان را با ریشه و علت اصلی تمامی بیماری ها آشنا کنم، در ادامه برای حل ریشه ای مشکلات خود می توانید کتاب اصلی را از سایت ما تهیه کنید و با راهکارها و آموزش های گام به گامی که در این کتاب آمده است در مسیر سلامتی کامل قرار بگیرید.

نگران نباشید زیرا من قصد دارم دقیقاً به شما نشان دهم که چگونه می توانید به احساس فوق العاده ای دست پیدا کنید، هیچ وقت احساس خستگی نکنید، وزنتان را در حد ایده آل نگه دارید و هم زمان پوستی شفاف و بدنی سالم داشته باشید. این برنامه یک روش اثبات شده ی نوآورانه به نام رژیم غذایی قلیایی است که کمک می کند سلامتی خودتان را به شکل کاملاً طبیعی احیا کنید. برای تهیه ی محصول "**رژیم قلیایی-راز درمان تمام بیماری های من**" لطفاً به وبسایت DietBan.com مراجعه فرمائید و از ثبت نام و عضویت خود در سایت اطمینان حاصل کنید.

تجربیات کاربران سایت

مطالعات موردی زیر می تواند قدرت این رژیم را در نتیجه گیری سریع تر و آسانتر از آن آشکار کند.

سلام مسعود عزیز

من می خواستم به شما بگویم که چقدر از آشنایی با رژیم غذایی قلیایی خوشحالم. تمام زندگی من به این دلیل تغییر کرده است. شاید باورتان نشود، اما من آن شب احساس وحشتناک داشتم و از خدا خواستم به من کمک کند، که من رو به سایت شما هدایت کرد. پس از مطالعه رژیم غذایی قلیایی متوجه شدم که هر چیزی که من در دهانم می گذاشتم، مواد غذایی اسیدی بوده است. با اجرای این رژیم، من احساس می کنم هر روز بهتر و بهتر می شوم و انرژی ام ۱۰ برابر بیشتر شده است.

ناصر از تبریز

سلام آقای علی نژاد

من احساس فوق العاده ای دارم از اینکه دیروز تولد ۸۲ سالگی ام را جشن گرفتم. حدود ۲۰ سال پیش بازنشسته شدم و سبک زندگی ام را تغییر دادم و رژیم غذایی ماکروبیوتیک را برای خود برگزیدم، آن موقع این رژیم برایم خوب بود. اما با رژیم غذایی قلیایی چیزهایی که از من رخت بریسته بود را دوباره به دست آوردم.

من از داشتن شکمی بزرگ رنج می بردم و تپش قلب داشتم که با رفتن به رختخواب بیشتر می شد، فشار خون و کلسترولم بالا بود و بینایی ام روز به روز بدتر می شد، سوء هاضمه داشتم و همه به من می گفتند از علائم پیری است و کاملاً طبیعی است. وقتی عادت غذایی ام را تغییر دادم و غذاهای اسیدی کمتر و قلیایی بیشتری خوردم به مرور شکمم آب شد و در مدت ۳ هفته فشار خون و کلسترولم پایین آمد و گردش خون در پاها و انگشتان پاهایم بهبود یافت و دیگر سردی پاهایم را نداشتم، تپش قلبم خوب شد و جالب اینجاست که وقتی برای گواهینامه رانندگی به تست بینایی مراجعه کردم دیدم نزدیک ۱۰/۱۰ بود. من هر روز با انجام ورزش های هوازی اکسیژن بیشتری به بدنم می رسانم.

به نظر می رسد بدنم در حال تغییر است و روز به روز بهتر می شود، پوستم شفاف تر شده و لکه های روی پوستم کم رنگ تر شده است، هوس خوردن غذاهای اسیدی مثل لبنیات و شیرینی جات و گوشت و الکل را ندارم در صورتی که قبلاً مصرف می کردم، در یک کلام می توانم بگویم که به زندگی کردن علاقه مند شده ام.

حاج حمید از تهران

جناب علی نژاد عزیز

از شما بابت اینکه با من در تماس بودید و تلاش کردید بیماری ام بهبود یابد تشکر می کنم. من ۱۰ سال است که به دلیل سکتته ی مغزی روی ویلچر هستم و از طرفی از بیماری سارکوئیدوز رنج می برم. طی این سال ها بدن من واقعاً ضعیف شده بود و محکوم به اجرای رژیم قلیایی بودم.

از زمانی که این رژیم را شروع کردم احساسم تا حدودی بهتر شده است و از شدت درد من کاسته شده است و امیدوارم حالم از این هم که هست بهتر شود.

وحید از اصفهان

من قبل از پرداختن به رژیم غذایی قلبیایی از مشکلات ریفلاکس اسید معده رنج می بردم، در ابتدا برای خرید محصول شما مردد بودم اما بعداً تصمیم گرفتم به معلومات خودم اضافه کنم و این محصول با ارزش را خریداری کنم. در صفحه ی ۲۱ کتاب درباره ی رابطه ی بین بیماری سرطان و اسیدی شدن اطلاعات جدید و بسیار ارزشمندی داده شده بود که تصمیم گرفتم ان ها را با تعدادی از بیماران سرطانی به اشتراک بگذارم.

به نظر من این محصول نه فقط یک رژیم بلکه آموزشی اساسی برای تغییر سبک زندگی مردم است، بسیاری از مردم از بیماری های مزمن و مشکلات چاقی رنج می برند ولی آگاه نیستند که با این روش های ساده می توانند پاسخ تمامی مشکلات خود را بیابند. دو عامل باعث شد من این محصول را خریداری کنم یکی احساس بسیار بدی که به خاطر ریفلاکس داشتم و دیگری ترس از ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت و از همه مهم تر سرطان که پدر و مادر من را از پا درآورده بود. همه ی فامیل های من از بیماری های مزمن رنج می بردند به جز عمه ام که گیاه خوار بود و من نمی خواستم مثل آن ها باشم.

تغییراتی که با اجرای این رژیم در من ایجاد شد:

۱. سوزش معده و رفلکس اسید از بین رفت
۲. ۱۷ کیلو لاغرتر شدم
۳. کلسترولم از ۲۴۰ به ۱۰۲ کاهش یافت
۴. بیماری کاندید یازیس کامل از بین رفته
۵. سینوزیتم بهبود یافت
۶. انرژی ام بیشتر شده و هر روز ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می شوم در حالی که قبلاً ساعت ۷ به سختی از خواب بیدار می شدم.
۷. شب ها مثل یک کودک براحتی خوابم می گیرد.
۸. بوی بد دهانم برطرف شده
۹. خارش پوستم بعد از ۲۱ سال بهبود یافت.
۱۰. بوی بد عرقم از بین رفته
۱۱. این اولین زمستانی است که دچار آنفلوآنزا و برونشیت نشده ام.
۱۲. حافظه ام خیلی بهتر شده است.

ما قطعاً باید با آموزش صحیح بتوانیم غذاهای آشغال و سمی را از زندگی خود حذف کنیم و به سمت قلبیایی شدن پیش برویم.

بسیار سپاسگزارم - مریم از تهران

با سلام

من از خستگی شدید، حساسیت به گلوتن، بیماری روزاسه و پرکاری تیروئید رنج می بردم با اینکه من سعی می کردم فعالیت فیزیکی هم داشته باشم.

من در دوره ای ساعت های طولانی سر کار بودم و استرس زیادی را متحمل می شدم و عادت های غذایی ام بسیار بد شده بود. تا اینکه یکی از دوستانم رژیم غذایی قلبیایی را پیشنهاد کرد که برای کاهش کلسترول و فشار خون خود بهره برده بود. من این رژیم را اجرا کردم و الآن خستگی ام تا حدود زیادی بهبود یافته و بیماری روزاسه ام هم به کلی درمان شده است.

بسیار ممنون از اینکه اطلاعات خوبی در اختیار ما می گذارید.

محمد از تهران

برگرفته از کتاب:

رژیم قلبیایه: راز درمان تمام بیماری های من

برای تهیه ی کتاب فوق به سایت [DietBan.com](http://www.DietBan.com) مراجعه فرمائید

تولید شده در سایت دایت بان دات کام

به کوشش:

مسعود علی نژاد



[http:// www.DietBan.com](http://www.DietBan.com)



masoud.alinazhad@gmail.com



<https://telegram.me/dietban>



<https://www.instagram.com/dietban>

با سپاس فراوان از همراهی شما دوست عزیز

لازم به ذکر است:

- شما حق تغییر مطالب این کتاب را **ندارید**.
- شما حق فروش این کتاب را **ندارید**.

ولی...

- شما می **توانید** این کتاب را به دوستانتان هدیه دهید.
 - شما می **توانید** این کتاب را برای **دانلود رایگان** در سایت یا وبلاگ خود قرار دهید.
 - شما می **توانید** این کتاب را در شبکه های اجتماعی با دوستانتان به اشتراک بگذارید.
- با عضویت در سایت ما می توانید از سایر **مقالات و ویدئوهای رایگان** آموزشی در زمینه ی تغذیه ی درمان گر بهره ببرید.

خواهشمندیم در صورت استفاده از مطالب این کتاب

نام سایت www.DietBan.com را نیز ذکر کنید.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

