

شیمی سلامتی

راز تعادل قلیایی برای زندگی پرانرژی

نگاهی به رودخانه‌های
اسید و قلیا در بدن

حمیدرضا فهیمی منش

۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۵



داستان با دو مایع حیاتی شروع میشود



باز (قلیا)

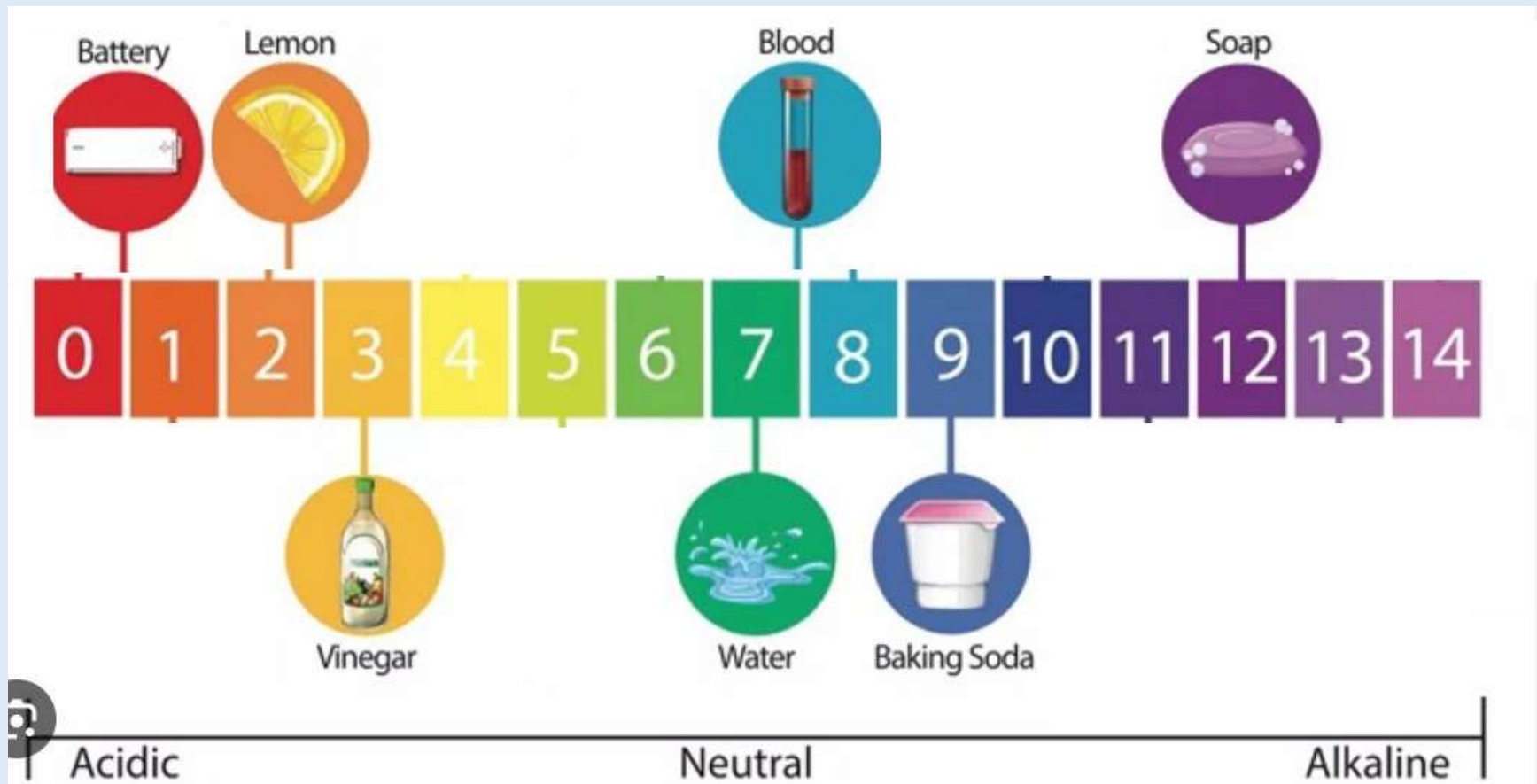
جوش شیرین ، آب صابون



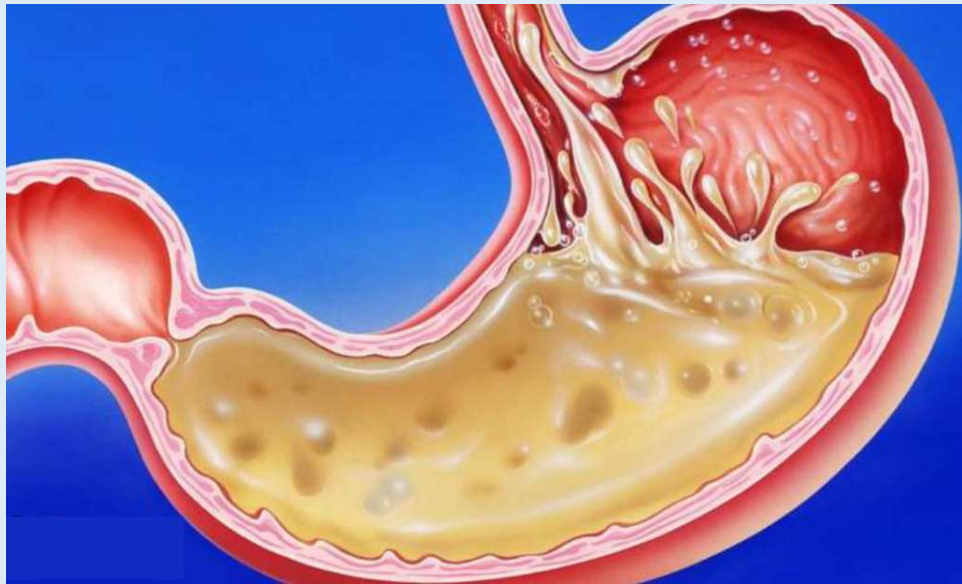
اسید

سرکه ، آب لیمو

PH قدرت اسید و باز



مهمترین اسید بدن



PH = 1-1.5

علت ترش کردن و سوزش سردل (رفلاکس معده)

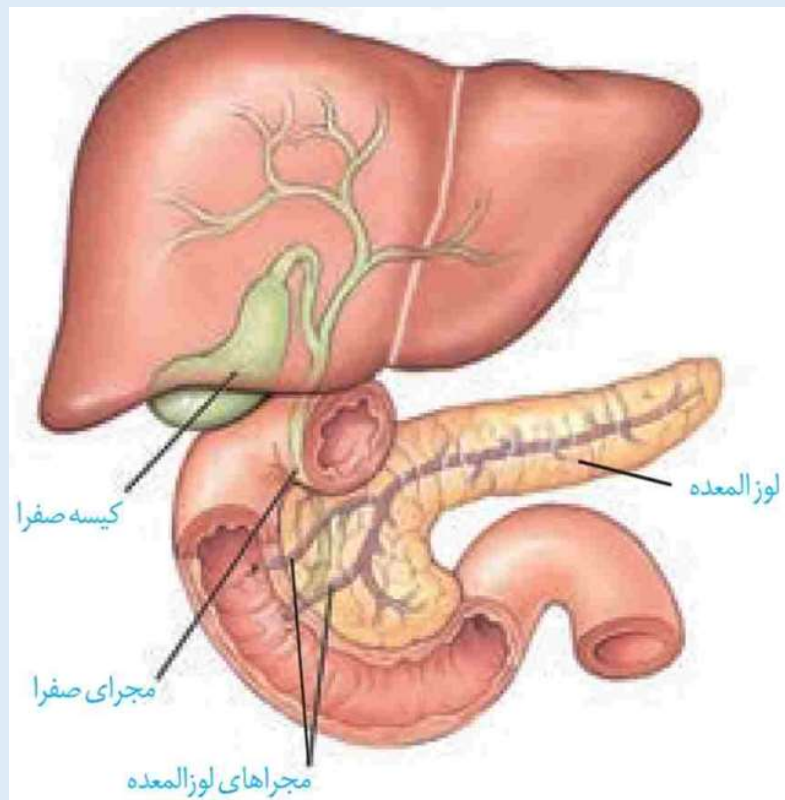


PH = 1-1.5

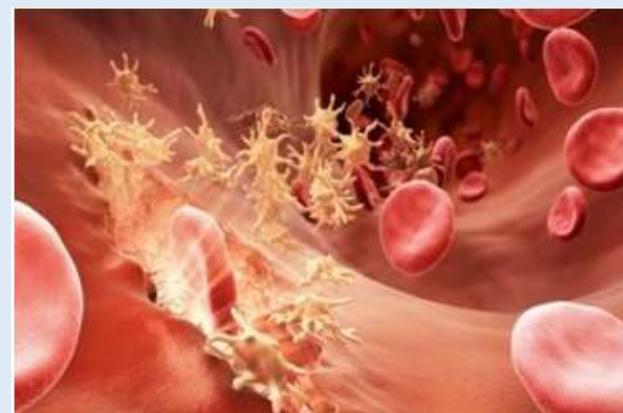


PH = 9.5-10.5

مهمترین قلیا های بدن



PH = 7-8



PH = 7.4

وقتی تعادل اسید و قلیا در بدن به هم میخورد

- خستگی صبحگاهی (انگار باتری بدن شارژ نمی شود)
- خشکی و درد مفاصل
- گرفتگی شبانه عضلات پا
- ترش کردن و سوزش سر دل
- پوکی استخوان خاموش
- سنگ کلیه

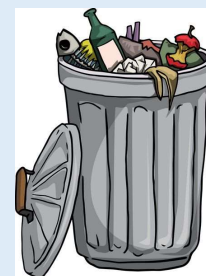
داستان اسید و قلیا (جنگ پنهان در بدن ما)

بدن ما = خانه تمیز و دوست داشتنی

سوخت و ساز بدن و غذای ناسالم = تولید کننده اسید (زباله خانه)



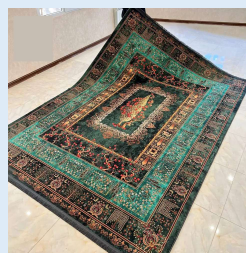
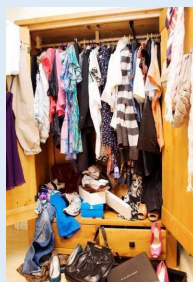
ذخیره قلیایی بدن = (مواد معدنی موجود در سبزیجات و میوه ها، سطل زباله خانه)



کلیه ها = مامور شهرداری (۲۴ ساعته سطل را خالی میکند)



پنهان کردن زباله (مواد اسیدی) بیشتر از ظرفیت سطل



الاكلىنگ تعادل اسيد و قليا در بدن



دشمنان کفه اسید

یک بطری نوشابه

فست فود و سوسیس و کالباس

قند و شیرینی

استرس و خشم

دوستان کفه قلیا

صبح (شارژ): آب ولرم + نصف لیموترش تازه (ناشتا) = بزرگ کردن سطل زباله کلیه‌ها

بشقاب نهار و شام (قانون ۸۰/۲۰):

۸۰٪ بشقاب = سبزیجات رنگارنگ (کاهو، خیار، اسفناج، کلم)

۲۰٪ بشقاب = ماهی، مرغ، یا پروتئین گیاهی (عدس، نخود)

نوشیدنی آرامش: آب معدنی + نعناع تازه = نوشابه طبیعی ضد استرس.

آب فراوان: جاروی سموم اسیدی

۱۰ دقیقه تنفس عمیق: پایان زباله‌ریزی نامرئی استرس

تعادل قلیایی فراتر از عارضه ها

عارضه های معمولی (خستگی، درد مفاصل، پوکی استخوان) فقط نوک کوه یخ بودند.

این سبک زندگی، بدن را در برابر تهدیدهای بزرگتری مقاوم میکند:

کاهش زمینه التهاب مزمن که با **سرطان و ام اس MS** مرتبط است

کاهش ریسک **بیماریهای خودایمنی، دیابت و آلزایمر**



تعادل قلیایی فقط شروع ماجراست (۴ فرمان کلیدی)

صبح با لیمو : فرمانده پاکسازی

بشقاب رنگین کمان : ۸۰٪ میوه و سبزیجات

آب فراوان: جاروی سموم اسیدی

۱۰ دقیقه تنفس عمیق: پایان زباله ریزیِ نامرئی استرس

سلامتی یک مقصد نیست،
یک تعادل هوشمندانه است.
و این تعادل ، انتخاب امروز شماست.

