



Tingkat pH darah yang sehat

oleh Kirk pada 19 Januari 2011

Akhir-akhir ini saya telah mendengar banyak tentang tingkat pH darah. Saya ingat dengan jelas kembali bagan pH di sekolah tata rias. Saya tidak pernah menaruh perhatian pada relevansinya dengan kondisi darah sehat kita. Kisaran pada bagan pH adalah 0-14; dengan **kisaran 7,0 - 7,5 dianggap daerah netral**. Ini dianggap seimbang dan di mana Anda ingin tingkat darah Anda terbaca. Kebanyakan orang Amerika memiliki kadar 7,2 - 7,4. **Ketika pH darah anda di luar jangkauan normal, hal itu akan membuka pintu untuk penyakit dan penyakit dalam beberapa cara. pH darah yang Asam menyebabkan kondisi yang berpengaruh pada tingkat sel dan menyebabkan penyakit degeneratif.** Juga, kondisi ini menghalangi kemampuan darah untuk menyerap vitamin dan mineral yang pada akhirnya dapat menyebabkan penumpukan racun yang memperlambat fungsi organ dan mempercepat proses penuaan.

Apa yang menyebabkan ini? Ada beberapa faktor ketidakseimbangan pH darah, tetapi alasan utama adalah pola makan yang buruk dan gaya hidup stres. Sebuah pola makan yang mengandung makanan olahan, pra-paket makanan, makanan manis, pasta, daging, susu, dll adalah contoh beberapa makanan yang bersifat asam. Di sisi lain, hidup stres juga memainkan peran penting. Ada yang mengatakan bahwa pH darah mereka yang hidup dalam kondisi tegang seperti kehilangan pekerjaan, perceraian, perubahan geografis, dll lebih mungkin untuk menjadi lebih asam. Ph darah yang Asam tinggi juga memengaruhi tekanan darah secara negatif dengan membiarkan penumpukan plak lebih cepat dari LDL-kolesterol (kolesterol jahat) di dalam arteri.

Mengembalikan keseimbangan pH darah Anda dapat dicapai dengan mengubah pola makan Anda. Makan lebih banyak buah-buahan segar dan sayuran dan sehari-hari sesuatu yang baku adalah cara yang baik untuk memulai perbaikan pH darah anda. Jika Anda harus makan keju, soda, jus bergula, atau alkohol, lakukan perubahan dengan moderat. Tambahkan makanan yang memproduksi lebih basa seperti sayuran berdaun hijau dan buah-buahan. Metode pengurangan stres seperti meditasi, lebih banyak istirahat, latihan pernapasan atau apa pun yang mengurangi stres sehari-hari. Lakukanlah latihan (olah raga) sehari-hari, bahkan jika itu hanya berjalan kaki 20 menit.

Putusan masih keluar dengan saya pada pengujian pH. Sementara saya mendengar tentang pengujian pH, tersedia di toko yang menjual makanan kesehatan. Saya juga telah membaca laporan yang saling bertentangan dari akurasinya. Apa yang Anda pikirkan tentang tingkat pH? Apakah Anda telah Anda diperiksa belakangan ini?

<http://feelandlookgoodnow.com/healthy-blood-ph-levels/>
diterjemahkan dg bantuan google translate, diedit oleh: admin.

Nop 2011 - From: www.itokindo.org (free pdf: **Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat**)