ב"ה

תזונה ובריאות טבעית

חומציות ובסיסיות בגוף האדם

אמיר לוי, נטורופת (N.D) והרבליסט קליני (Cl.H)

ההבדלים בגישות הריפוי

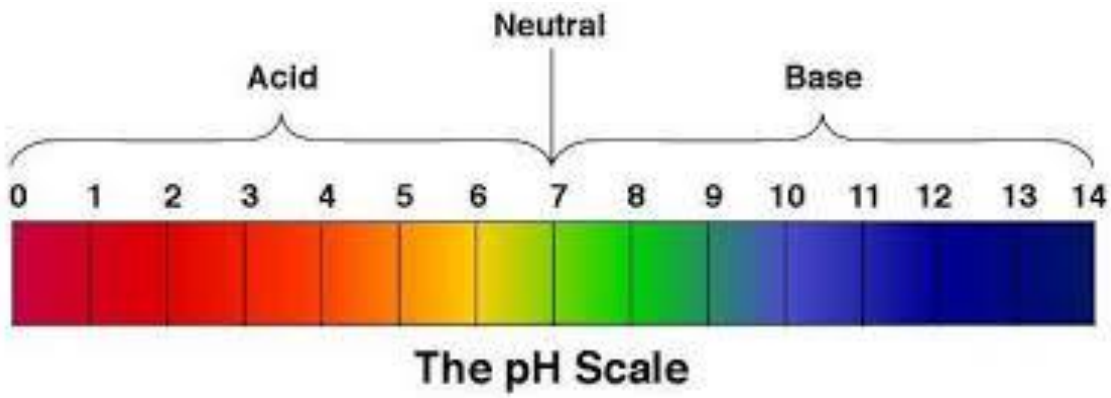
הגורם	רפואה מערבית	רפואה טבעית
דיאגנוזה (אבחון)	תשאול קצר של מס' דקות	תשאול מעמיק (למעלה משעה)
היפותזה (השערה)	אם מצאנו משהו אז יש משהו ואם לא מצאנו אז אין כלום	אם מצאנו משהו אז יש שורש עמוק יותר (יש עוד רבדים מתחת)
אסטרטגיה טיפולית	התמקדות במציאת הפתוגן או במילים אחרות מציאת מה שגורם למחלה להתקיים למראית העין/בדיקות מעבדה וכו'	הסתכלות על האדם כמערכת שלמה גוף ונפש, עם מערכות רבות אשר משפיעות זו על זו
הטיפול הניתן	המטופל אינו יכול לנטרל את הפתוגן בעצמו, יש צורך בהתערבות רפואית כדי לפתור את הבעיה	למטופל יש כוח ריפוי וניתן לעורר ולחדש את כוח הריפוי באמצעים טבעיים
הצלחת הטיפול	חיסול הפתוגן משמע סיום והצלחה בטיפול	בניית כלים וגישות מאזנות למניעת הישנות הבעיה
ההבדל המהותי	התעלמות טוטלית מאישיות המטופל, קרוב לוודאי שהבעיה או דומה לה תחזור שוב	שינוי יסודי וטיפול מהשורש של תבניות שגויות ודפוסי חיים מוטעים
עלויות	אומנם רפואה זולה אך לקחת כדור זה ממש בבחינת "דרך קצרה שהיא ארוכה"	בבחינת "דרך ארוכה שהיא קצרה". זכרו שיותר יקר להיות חולה!

חומציות ובסיסיות בגוף האדם

- אחד מהגילויים המשמעותיים ביותר בשנים האחרונות בתחום התזונה הוא ללא ספק ההשפעה של מזונות שונים על רמת החומציות והבסיסיות בגוף האדם.
- המידע איננו חדש, גם מרפאים עתיקים כגון הרמב"ם, איבן סינא ועוד דברו בחיבורם על מזונות חומציים, מרים, מתוקים וכדומה, ההבדל הוא שכיום דבריהם מגובים מחקרית.
- ואכן נמצא שלפני ואחרי העיכול יש למזונות מסוימים השפעה חומצית או בסיסית על גוף האדם. (טבלת מזונות בהמשך). ולמעשה האיזון הנכון בינם חיוני וקריטי לבריאות מיטבית, וחייב להתקיים בכל נוזלי הגוף, כגון: בדם, ברוק, בשתן, בנוזל התוך תאי, בנוזל החוץ תאי ועוד.

חומציות ובסיסיות בגוף האדם

- נוהגים לבטא את רמת החומציות-בסיסיות ביחידות pH.
- PH נמדד בסקלה של **0-14**. כשהערך **7** הוא נטרלי.
- ערך **נמוך מ 7 נחשב חומצי** וערך **גבוה מ 7 נחשב בסיסי.**



חמצת מטבולית כרונית

- את המונח "**חמצת מטבולית כרונית**" קבע החוקר הגרמני, דר' יורגן וורמן, בכנס המדעי הראשון מסוגו שנערך בשנת 2000 בגרמניה. דר' וורמן הציג למעשה מחקר מטה אנליזה (ממוצע משוקלל של מחקרים רבים מהשנים האחרונות) שעסק בנושא.
- המחקר הוכיח שהגורם העיקרי לתסמונת הנ"ל היא התזונה שלנו. התזונה המערבית הטיפוסית גורמת לחמצת כי היא מורכבת בעיקר ממזונות שגורמים לסביבה חומצית בגוף.
- ע"פ הנתונים כיום, אחד מכל 3 אמריקאים סובל "**מחמצת מטבולית כרונית**" אשר מובילה בסופו של דבר לשלל פתולוגיות, מקלות ועד חריפות אשר מגיעות עד כדי קריסת מערכות הגוף.

פינוי עודפי החומציות

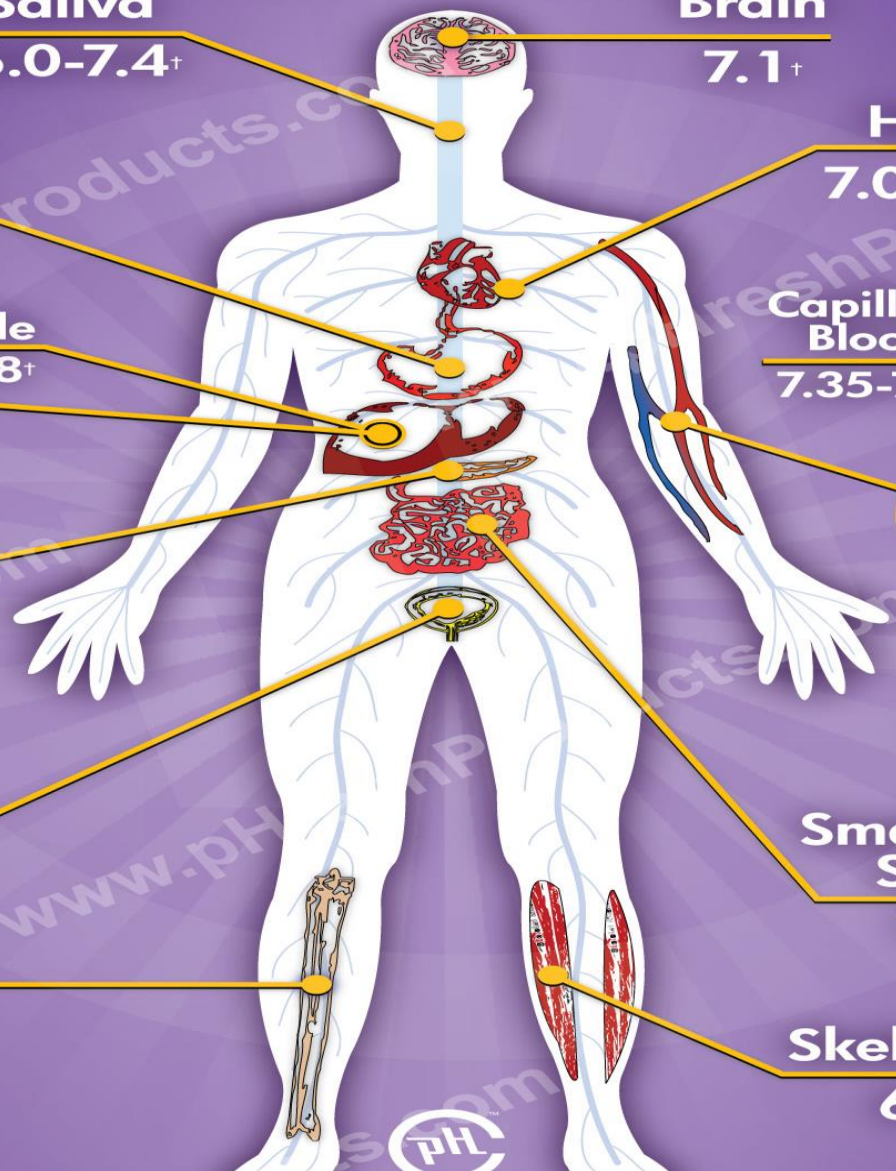
- ישנן 3 מערכות אשר מפנות את עודפי החומצה ובכך מסייעות לגופנו לשמור על איזון החומציות-בסיסיות.
- **הכליות** עוזרות בוויסות ה PH ע"י סילוקן של חומצות מוצקות כגון חומצת השתן (URIC ACID).
- **הריאות** מסייעות בשמירת האיזון הנכון ע"י סילוקן של חומצות נדיפות (שנוצרות כגזים) באמצעות עליה בקצב הנשימה וסילוק דו תחמוצת הפחמן.
- **העור** הוא האיבר האחרון שאחראי לסילוקן של החומצות מהגוף והוא עושה זאת באמצעות מנגנון ההזעה. ריח חזק של זיעה עשוי לרמוז לחומציות יתר.

חמצת מטבולית כרונית - נזקים

- אנשים רבים מתקשים להאמין שאפילו תנודות קטנות יחסית באיזון החומציות-בסיסיות בגוף ישפיעו כל כך על בריאותם.
- לדוגמה ניקח את טמפרטורת **חום הגוף** שאמורה להיות **36.6 מעלות.** אם חום הגוף **יעלה או ירד** במעלה אחת כבר תהיה אי נוחות בהרגשה הכללית, ושינוי גדול יותר של 2-3 מעלות כבר יהיה **מסוכן לאורך זמן**.
- דוגמה נוספת **פעילות האנזימים** אשר מבצעים אלפי תפקידים בגופנו מפירוק המזון והנוטריאנטים שאנו צורכים ועד להפיכתם של הורמונים לפעילים, ידוע שבמצבים של חוסר איזון חומציות-בסיסיות נפגם תפקודם של האנזימים ו**פעילותם קטנה עד פי 10 כשערך ה PH חורג מהטווח הנורמלי** של 7.36-7.45 אפילו בעשירית הנקודה.

pH Values of the Human Body

Fluids in the human body function to provide digestion, lubrication, nutrient and oxygen transportation, and protection. To perform these functions, the acid levels must be varied to match the bodily function. Overall levels of acidity or alkalinity are measured on a pH scale and must be carefully controlled in each body fluid.◇*



Saliva
6.0-7.4†

Brain
7.1†

Heart
7.0 - 7.4†

Gastric Secretion
1.0 - 3.5†

Bile
7.8†

Liver
7.2†

Capillary Blood
7.35-7.4†

Arterial Blood
7.4-7.45†

Pancreatic Secretion
8.0 - 8.3†

Venous Blood
7.3-7.35†

Urine
4.5 - 8.0†

Small Intestine Secretion
7.5-8.0†

Bone
7.4†

Skeletal Muscle
6.9 - 7.2†

www.pHresh Products.com

חמצת מטבולית כרונית - נזקים

- עודף חומציות - מגיעה **מאכילה מעולם החי (PH 0.5-2.5)**.
ולא רק מוצרים מעולם החי מעלים את החומציות בדם גם פחמימות ריקות כגון **קמח לבן, סוכר לבן, אלכוהול ויתר מאכלי הג'אנק פוד מיצרים סביבה חומצית בגוף.**
- הדרך היחידה של הגוף לאזן את מצב החומצה-בסיס היא להוציא את **המינרל סידן** (מינרל בסיסי) מהשלד ובכך הוא סותר את הדם החומצי.
- מחקר האחיות המפורסם שנערך בשנת 97' ע"י אוניברסיטת הרווארד - בדק כ 75,000 נשים במשך 12 שנים, והראה כי צריכת סידן מוגברת ממקורות חלביים מקושרת לעלייה בסיכון לשברים ככול שאכלו יותר מוצרי חלב כך סבלו יותר מדלדול עצם!!!.
- מעקב נשות שבט הבנטו מאפריקה - אין להן בתפריט מוצרי חלב כלל, הן צורכות כ 350 מ"ג סידן ביום ממקור צמחי בלבד והן אינן סובלות מבריחת סידן מהעצמות, וללא שברי גפיים כלל.

חמצת מטבולית כרונית - נזקים

- **דלדול עצם** – עקב אובדן של מינרליים רבים, בעיקר של סידן.
- **לחץ דם גבוה** – עקב אובדן של מאגרי מגנזיום ואשלגן.
- רמות גבוהות של הורמון הפאראתירואיד – מוביל **לחוסר איזון הורמונלי.**
- **חילוף חומרים חלבוני קלוקל** – פגיעה ביכולת בניית התאים, הרקמות והאברים.
- **גירוי של דרכי השתן** – הטלת שתן תכופה וכואבת.
- **הזדקנות איברים מואצת** – בשל הצטברות תוצרי פסולת חומציים.
- **היווצרות מוגברת של רדיקליים חופשיים** – גורמים לנזק בתאים, דלקות וירידה בתפקוד המערכת החיסונית.

חמצת מטבולית כרונית - נזקים

- **אבנים בדרכי השתן -** סיכון של פי 5 יותר להיווצרותן.
- **עייפות כרונית** - היווצרות מופחתת של האנרגיה התאית ATP.
- **אגירת נוזלים** – עודף משקל וצבירת רעלים.
- **ריקבון שיניים ודלקות חניכיים** – עקב חומציות גבוהה בחלל הפה.
- **שיגרון (גאוט)** – כאבי תופת בפרקים עקב אכילה של בשר ויין.
- **עצמות שחוקות, בלט, פריצות דיסק** – עקב אובדן המינרלים.
- **עיניים דומעות** – חומציות יתר שהעין מעוניינת לשטוף.
- **ציפורניים שבירות** – עקב אובדן המינרלים.
- **חוסר איזון של פלורת המעיים** – בעיות עיכול רבות (קנדידה, E.Coli)..

האם אפשר לבדוק את רמת ה PH

- ניתן לבדוק את רמת ה PH באמצעות 2 מרכיבים פשוטים:

א- נייר לקמוס

ב- השתן הראשון בבוקר

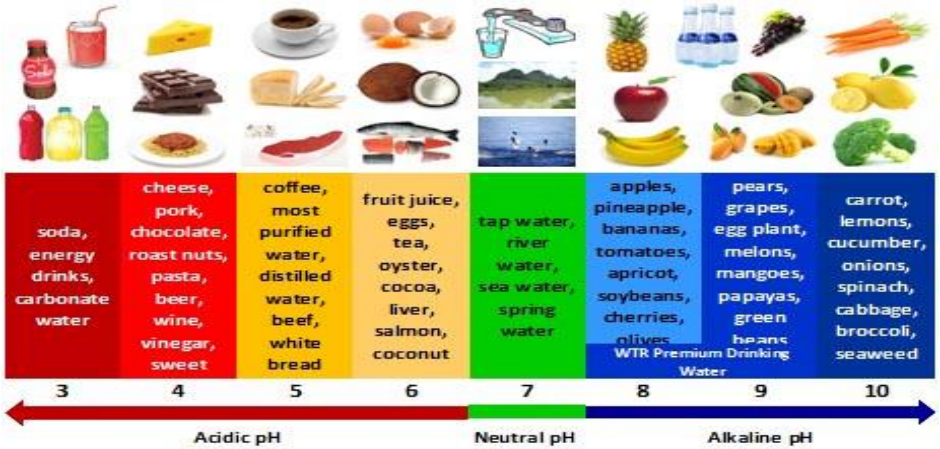
- **הוראות הבדיקה:**

1. איספו בכוסית כמות קטנה של השתן הראשון בבוקר.
2. חיתכו נייר מגליל נייר הלקמוס.
3. אחזו את הנייר בעזרת פינצטה קטנה וטבלו אותו לזמן קצר בכוסית.
4. השוו במהירות (תוך 5 שניות) את צבע הלקמוס הרטוב אל מול טבלת הצבעים.

- **תוצאה: 6.5 – 7.5** איזון ה PH תקין. מתחת ל **6.5** סובלים מחומציות.

כיצד נתקן את רמת ה ph שלנו

- ככול שהסביבה הפנימית בגופנו חומצית יותר כך עלינו לכלול מספר רב יותר של מזונות בסיסיים בתפריט. לסובלים מרמת חומציות גבוהה מומלץ לצרוך בכל ארוחה פרטנית מזון בסיסי ולא רק בסה"כ היומי. הדבר מסייע להלחם ביעילות עם התופעות שראינו קודם.
- כיום ידוע על סמך מחקרים שהתזונה המיטבית עבורנו תהיה זאת שעומדת על **כ 80% מזון בעל אפקט בסיסי וכ 20% מזון בעל אפקט חומצי**.
- לשם השוואה תזונתם של "**אוכלי כל**" מערביים עומדת על הצד השני של הסקאלה והם צורכים רק **כ 20% מזון בסיסי וכ 80% מזון חומצי!**



רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
אבוקדו			√
אבטיח			√
אבקת קקאו	√		
אגוזים		√	
אגס			√
אוכמניות			√
אורגנו			√
אורז לבן	√		
אורז מלא		√	
אננס טרי			√
אספרגוס			√
אספרטיים (ממתיק)	√		

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
אפונה ירוקה/צהובה		√	
אפרסמון			√
אפרסק			√
אצות מאכל			√
ארטישוק		√	
אשכולית		√	
בוטנים	√		
בורגול	√		
בזיליקום			√
בטטה			√
בייגלה	√		
ביסקוויטים	√		

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
ביצה	√		
ביצה חלבון בלבד		√	
בירה	√		
במיה			√
בננה			√
בצל יבש/ירוק חי			√
בצל מטוגן	√		
בצק עלים	√		
בראן פלקס מלא		√	
ברוקולי			√
בשר בקר	√		
בשר צאן	√		

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
גבינה קשה	√		
גבינה רכה	√		
גויאבה		√	
גזר		√	
גלידה	√		
גריסי פנינה		√	
גרנולה (לא ממותקת)		√	
גרעיני דלעת			√
גרעיני חמנייה			√
דבש		√	
דגים	√		
דובדבנים			√

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
דוחן		√	
דלורית, דלעת			√
המבורגר בקר/עוף	√		
המבורגר צמחוני			√
וודקה, ויסקי	√		
ופלים	√		
זיתים (בחומץ תפוחים)			√
זיתים (פחית שימורים)	√		
זנגביל (שורש ג'ינג'ר)			√
זרעי פשתן		√	
זרעי שומר			√
חומוס ביתי		√	

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
חומץ תפוחים			√
חומץ (יתר הסוגים)	√		
חזה הודו/חזה עוף	√		
חזרת			√
חטיפים מלוחים/מתוקים	√		
חלב סויה/קוקוס/שקדים		√	
חלב פרה	√		
חלב עיזים		√	
חמאה בקר/עיזים		√	
חמאת בוטנים	√		
חמאת שקדייה		√	
חמוציות אדומות פרי/מיץ	√		

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
חסה			√
חציל			√
חרדל			√
טונה	√		
טחינה גולמית		√	
יוגורט בקר	√		
יוגורט צאן		√	
יין אדום/לבן	√		
כוסברה			√
כוסמין מלא		√	
כוסמת		√	
כרוב אדום/לבן			√

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
כרובית			√
לימון			√
מאש (שעועית)			√
מטוגנים	√		
מייפל טבעי		√	
מים מינרליים			√
מים מהברז		√	
מלון			√
מלח ים אטלנטי			√
מלפפון			√
מנגו			√
מקרוני חיטה	√		

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
מרק ירקות			√
מרק עוף ואטריות	√		
משמש			√
משקאות קלים מוגז*	√		
נבטים (כל הסוגים)			√
נקניקים/יות	√		
סודה מוגז ללא ממתיק		√	
סויה פולים, טופו	√		
סויה רוטב, חלב, מיסו		√	
סוכר חום/לבן	√		
סוכרלוז (ממתיק)	√		

***הערה**: בכדי לנטרל חומציות של כוס אחת משקה מוגז יש לשתות 32 כוסות מים מטוהרים!

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
סופגנייה, דונאטס	√		
סטיביה (ממתיק טבעי)		√	
סלק			√
סלרי			√
עגבניות	√		
עדשים			√
עולש			√
עוף	√		
ענבים וצימוקים			√
פטרוזיליה			√
פטריות			√
פיצה	√		

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
פלפל אדום (גמבה)			√
פלפל חריף			√
פפאיה			√
צ'יפס תפו"א אפוי		√	
צ'יפס תפו"א מטוגן	√		
צנון, צנונית			√
קולורבי			√
קוקוס פרי		√	
קורנפלקס תירס	√		
קטשופ	√		
קיווי			√
קינואה		√	

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
קינמון			√
קישוא			√
קלמנטינה			√
קמח חיטה, שיפון, שעורה	√		
קמח כוסמין, ש. שועל		√	
קפאין	√		
רימון	√		
שום			√
שומשום מלא/לבן		√	
שיבולת שועל (קוואקר)		√	
שוקולד חלב, מריר	√		
שזיף		√	

רמת ה ph במזונות א-ת

סוג המזון	חומצי	נטרלי	בסיסי
שמן כבישה קרה		√	
שמן מזוכך	√		
שעועית כל הסוגים		√	
תאנים		√	
תה ירוק		√	
תותים			√
תירס	√		
תמר		√	
תפוז			√
תפוח עץ			√
תרד		√	
תרופות (מלבד נ. חומצה)	√		

מתכון מיץ בסיס

- מכינים במסחטת מיצים קשה את המתכון הבא, שותים כל יום במשך 14 יום להחזרת אפקט הבסיסיות לגופנו בצורה מהירה ובריאה.

כמות	רכיבים
1	תפו"ע אדום
4	גבעולי אספרגוס טרי
2	קיווי
1	קולורבי
1	אגס
8	עלי חסה
½	לימון טרי
1	צנונית/קוביית ג'ינג'ר טרי
1 כפית	שמן זית כבישה קרה