

## Pidä kehon pH-tasapainosta huolta

15 marraskuun, 2018

### Cuida el equilibrio del pH de tu cuerpo

15 noviembre 2018



Näin selätät flunssan kotona ilman lääkitystä.  
Hiusten elvyttäminen savella ja kookosöljyllä.  
Haavojen ja naarmujen hoito salvialla ja hunajalla.

*Aquí te mostramos cómo deshacerse de la gripe en casa sin medicamentos.  
revitalización con arcilla y aceite de coco.*

*Tratamiento de heridas y rasguños con salvia y miel.*

Kehon **pH-tasapaino** kertoo paljon elimistön kunnosta. Emäksen ja hapon määrän kehossa tulisi olla tasapainossa. Liian hapokas elimistö vaikuttaa olotilaan ja kehonosiin negatiivisesti. Tässä artikkelissa selvitämme, mitä hapokkuus voi elimistölle aiheuttaa ja miten sitä voi tasapainottaa ruokavaliolla.

*El equilibrio del pH del cuerpo dice mucho sobre el estado del organismo. La cantidad de base y ácido en el cuerpo debe estar en equilibrio. Un cuerpo excesivamente ácido afecta negativamente el estado del cuerpo y sus partes. En este artículo veremos qué puede hacer la acidez para el cuerpo y cómo equilibrarla con la dieta.*

Elimistön ihannetila on lievästi emäksinen. Kehon pH-tasapainoa mitataan pH-asteikolla, joka vaihtelee välillä 1–14. Jos arvo on alle 7, neste on hapanta, ja jos arvo on yli 7, neste on emäksistä. Happamoitunut elimistö alkaa tuottaa bakteereja, hiivoja, homeita ja sieniä ja aiheuttaa monia terveysongelmia. Happamoituminen aiheuttaa pH-ajattelun mukaan liikalihavuutta, väsymystä, ruuansulatusongelmia, masennusta, kolotuksia ja kipuja sekä nopeutunutta ikääntymistä.

*El estado ideal del cuerpo es ligeramente alcalino. El equilibrio del pH del cuerpo se mide en una escala de pH que varía de 1 a 14. Si el valor es menor que 7, el líquido es ácido, y si el valor es mayor que 7, el líquido es alcalino. Un cuerpo acidificado comienza a producir bacterias, levaduras, mohos y hongos y causa muchos problemas de salud. Según el pensamiento Rober O. Young del pH, la acidificación causa obesidad, fatiga, problemas digestivos, depresión, colapso y dolor, y envejecimiento acelerado.*

Kehon terveellinen pH-arvo on 7,3–7,45, mutta tietyt ruuat ja huonot ruokailutottumukset voivat kääntää tason happaman puolelle. Kun kehon pH muuttuu, tuntuu se kaikkialla, eikä verestä imeydy samalla tapaa ravintoaineita elintärkeisiin elimiin kuin normaalissa tilassa.

*Un pH saludable del cuerpo está entre 7.3 y 7.45, pero ciertos alimentos y malos hábitos alimenticios pueden convertir el nivel en ácido. Cuando el pH de tu cuerpo cambia, lo siente en todas partes y no absorbe nutrientes en órganos vitales al mismo tiempo que lo haría en un estado normal.*

## **Miksi on tärkeää pitää kehon pH tasapainossa?**

### **¿Por qué es importante mantener el pH del cuerpo en equilibrio?**

Kun keho on lievästi emäksinen eli sen pH-arvo on yli 7, se pystyy suojautumaan taudeilta ja sairauksilta. Kun taas happamuus valtaa kehon, kärsit normaalia herkemmin sellaisista vaivoista kuin diabeteksestä, migreenistä, ylipainosta, syövästä, **nivelreumasta**, allergioista, osteoporoosista ja muista terveysongelmista.

*Quando el cuerpo es ligeramente alcalino, es decir, tiene un valor de pH superior a 7, puede protegerse de infecciones y enfermedades. Mientras que la acidez invade tu cuerpo, eres más susceptible a problemas como diabetes, migraña, sobrepeso, cáncer, artritis reumatoide, alergias, osteoporosis y otros problemas de salud.*

## Ruokavalio ja kehon pH

### *Dieta y pH corporal*



Kaikella mitä syöt ja juot on joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus kehon pH-arvoon. Jotkin ruuat lisäävät hapon määrää kehossa, kun toiset taas tekevät siitä emäksisemmän. Yleisesti ottaen eläinperäiset tuotteet, kuten liha ja maitotuotteet laskevat pH-arvoa. Hedelmät ja vihannekset taas tekevät kehosta emäksisemmän. **Jotta kehon pH-arvo pysyisi ihannetasolla, tulisi sinun syödä monipuolisesti ja tasaisesti sekä happamia että emäksisiä ruoka-aineita.** Vältä kuitenkin vahvasti happopitoisuutta lisääviä ruokia, kuten pitkälle prosessoituja aineksia ja roskaruokaa.

*Todo lo que comes y bebes tiene un efecto positivo o negativo en el pH de tu cuerpo. Algunos alimentos aumentan la cantidad de ácido en el cuerpo, mientras que otros lo hacen más alcalino. En general, los productos de origen animal, como la carne y los productos lácteos, reducen el pH. Las frutas y verduras, por otro lado, hacen que el cuerpo sea más alcalino. Para mantener tu cuerpo a un nivel de pH ideal, debes comer una variedad de alimentos que sean ácidos y alcalinos. Sin embargo, evita los alimentos que sean altamente ácidos, como los ingredientes altamente procesados y la comida chatarra.*

## Näin pääset hapokkuudesta eroon

### *Así es como te deshaces de la acidez*



Ruokavalion lisäksi **sinun tulee ottaa huomioon ympäristön vaikutus pH-arvoihin**. Vältä esimerkiksi myrkyllisiä ja kemiallisia puhdistusaineita ja suosi sen sijaan luonnonmukaisia saippuota ja puhdistusaineita. Pidä mielessä myös seuraavat vinkit happamuuden säätelyyn:

*Además de la dieta, debes considerar la influencia del medio ambiente en los valores del pH. Por ejemplo, evita los limpiadores tóxicos y químicos, y elige jabones y limpiadores orgánicos. También tén en cuenta los siguientes consejos para regular la acidez:*

Lisää vihreiden lehtikasvisten määrää ruokavaliossasi ja juo ainakin yksi vihersmoothie päivässä.

*Aumenta la cantidad de vegetales de hoja verde en tu dieta y beba al menos un batido verde al día.*

Ota tavaksesi juoda lasillinen huoneenlämpöistä sitruunavettä tyhjään mahaan aamuisin (sitruunahapolla on emäksinen vaikutus, vaikka se onkin happo).

*Toma el hábito de beber un vaso de agua cítrica a temperatura ambiente con el estómago vacío por la mañana (el ácido cítrico tiene un efecto alcalino aunque sea ácido).*

Lisää kasvisten ja hedelmien määrää ruokavaliossasi, nauti niitä etenkin raakana ja suosi vihreitä kasviksia.

*Aumenta la cantidad de vegetales y frutas en tu dieta, disfrútalos especialmente crudos y prefiere los vegetales verdes.*

Vältä prosessoitujen ja rasvassa paistettujen ruokien nauttimista.

*Evita consumir alimentos procesados y fritos.*

Vältä sokeria ja valkoisia jauhoja, jätä pois makeat herkut, pullat ja keksit.

*Evita el azúcar y la harina blanca, deja los dulces, bollos y galletas.*

Muista juoda tarpeeksi vettä, suosittelimme etenkin tislattua vettä.

*Asegúrate de beber suficiente agua, especialmente agua destilada.*

Puhdista kotisi luonnonmukaisilla tuotteilla, kuten ruokasoodalla, sitruunamehulla ja etikalla. Tämä on helppoa ja edullista, ja näillä aineksilla tulee aivan yhtä puhdasta kuin kemiallisilla puhdistusaineilla!

*Limpia tu hogar con productos orgánicos como bicarbonato de sodio, jugo de limón y vinagre. ¡Esto es fácil y económico, y estos ingredientes son tan puros como los limpiadores químicos!*

Valikoi kauneudenhoitoon sellaisia tuotteita, jotka koostuvat turvallisista aineista ja vältä ylimääräisiä kemikaaleja. Suosi luonnonkosmetiikkaa niin meikissä, hygieniatuotteissa ja hampaiden hoidossa.

*Elige productos para el cuidado de la belleza que consistan en sustancias seguras y evita químicos adicionales. Favorece la cosmética natural en maquillaje, artículos de tocador y cuidado dental.*

Kun syöt lihaa, panosta laatuun ja etsi käsiisi sellaisia lihatuotteita, joissa karjaeläimet on ruokittu ruoholla eikä rehulla. Suosi kasvispainotteisia aterioita ja syö vain vähän eläinperäistä proteiinia.

*Cuando comas carne, invierte en calidad y busca productos cárnicos que se alimenten de hierba y no piensos. Elige las comidas a base de vegetales y poco de proteína animal.*

Ala lisätä ruokiisi sellaisia hyödyllisiä ravintolisiä kuin vehnänoras, ohra, cayenne-pippuri, merilevä ja spirulina.

*Comienza a agregar a tu dieta suplementos nutricionales útiles como brotes, trigo, cebada, pimienta de cayena, algas y espirulina.*

Sekoita teelusikallinen ruokasoodaa lasilliseen vettä ja nauti päivittäin.

*Mezcla una cucharadita de bicarbonato de sodio con un vaso de agua y disfrute diariamente.*



Jos kärsit happamasta elimistöstä, voit aloittaa ruokavaliomuutokset jo tänään – tulet huomaamaan, että pH-arvo tasapainottuu nopeasti ja tunnet olosi huomattavasti virkeämmäksi.

*Si sufres de un cuerpo ácido, puedes comenzar a hacer dieta hoy: encontrará que tu pH se estabiliza rápidamente y se siente mucho más fresco.*