Was sind gesunde PH-Werte?

Gesunder PH-Wert PH steht für das Potenzial von Wasserstoff. Ein pH-Wert über 7 ist alkalisch und unter 7 ist sauer. Ein gesunder pH-Wert liegt zwischen 7,30 und 7,45 und es ist sehr wichtig für unseren Körper, Krankheiten fernzuhalten. Die Ungleichheit von Säure und Alkali im Körper lässt einen ungesunden Organismus in unserem Körper gedeihen und beeinträchtigt unsere Gesundheit. Alles, was wir essen oder trinken, spielt eine Rolle im Säure- und Basenhaushalt unseres Körpers, die den PH-Wert in unserem Körper bestimmen. Ein richtiger pH-Wert ist für unseren Körper wichtig, da Sie weniger anfällig für Krankheiten und Zellschäden sind. Der Körper versucht …

Gesunder PH-Wert

PH steht für das Potenzial von Wasserstoff. Ein pH-Wert über 7 ist alkalisch und unter 7 ist sauer. Ein gesunder pH-Wert liegt zwischen 7,30 und 7,45 und es ist sehr wichtig für unseren Körper, Krankheiten fernzuhalten. Die Ungleichheit von Säure und Alkali im Körper lässt einen ungesunden Organismus in

unserem Körper gedeihen und beeinträchtigt unsere Gesundheit.

Alles, was wir essen oder trinken, spielt eine Rolle im Säure- und Basenhaushalt unseres Körpers, die den PH-Wert in unserem Körper bestimmen. Ein richtiger pH-Wert ist für unseren Körper wichtig, da Sie weniger anfällig für Krankheiten und Zellschäden sind.

Der Körper versucht immer, einen pH-Wert von 7 oder höher zu erreichen. Die Aufrechterhaltung des alkalischen Niveaus ist der Schlüssel zur Vorbeugung von Krankheiten. Der Verzehr von basischen Lebensmitteln kann unserem Körper helfen und helfen, Gewicht zu verlieren. Eine einfache Änderung unserer Ernährung kann die alkalische oder saure Ernährung unseres Körpers verändern.

Um festzustellen, ob Ihr Körper den richtigen PH-Wert hat:

• Kaufen Sie die PH-Streifen in der Drogerie oder online und testen Sie Ihren Speichel gleich morgens.

• Die alkalische und saure in unserem Körper kann durch Symptome bestimmt werden

Das Symptom eines aus dem Gleichgewicht geratenen PH-Wertes:

- Ermüdung
- Muskelschmerzen und Krämpfe nach Aktivitäten
- Außer Atem
- Schlaflosigkeit
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- Schlechter Atem

So erhöhen Sie den Basenspiegel in unserem Körper:

- Vermeiden Sie stark säurehaltige Lebensmittel (verarbeitete Lebensmittel, Zucker, Limonaden, einige Milchprodukte, Alkohol, Kaffee, Tabak usw.)
- Essen basischer Lebensmittel (Obst und Gemüse)
- Erhöhen Sie Bohnen und Samen in der Einnahme
- Trinke täglich Zitronenwasser für jedes Geld auf nüchternen Magen
- Richtiges Atmen
- Viel Wasser trinken
- Täglich ½ Teelöffel Backpulver trinken

Vorteile einer basischen Ernährung:

- Hilft unseren Körper zu reinigen
- Neutralisiert die Säuren und Giftstoffe in unserem Körper
- Erhöht die Energie in unserem Körper
- Verbessert unser Immunsystem und beugt Krebs vor
- Hilft ein gesundes Gewicht zu halten
- Zerstört Mikroorganismen in unserem Körper
- Verbessert eine gesunde Haut
- lindert Schmerzen und Entzündungen
- Hilft bei der Vitaminaufnahme
- Schützt die Knochendichte und Muskelmasse

Gesunde Veränderungen sind die einzige Möglichkeit, Ihren Körper auf einen gesunden PH-Wert zu bringen und Lebensmittel mit hohem Säuregehalt zu minimieren. Um Ihren Körper schnell auf den idealen alkalischen Wert von 7,30 bis 7,45 zu bringen, probieren Sie Gemüsesaft. Aber der beste Weg ist die Umstellung auf eine basische Ernährung. Weitere Informationen zu oh gesunden Lebensmitteln.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki