

# TILL HÄLSA I EN BASISK KROPP

För att må bra behöver vår kropp ha ett basiskt ph-värde. Det får du fullvärdig kontroll över med din Kangenteknologi i ditt hem.

Kroppens matsmältning och utrensning är beroende av ett PH-värde som är basiskt för att kunna fungera optimalt.

Tarmens enzymer fungerar bäst i en basisk miljö och ett surt ph minskar enzymernas förmåga och därmed även vårt näringsupptag. När kroppen blivit försurad fungerar inte matsmältningen.

Även genetiska faktorer, avsaknad av motion, miljöfaktorer, psykisk ohälsa och hård fysisk träning har en stor inverkan på kroppens ph-värde.

## ANDNINGEN ÄR VIKTIGT FÖR VÅRT pH

För bra reglering av PH-värdet bör vi andas genom näsan, djupt, långsamt och rytmiskt. Vi reglerar kroppens ph-värde till 70 % via vår andning.

Lever vi under stress med t.ex. spänningar och oro kan felaktig andning såsom ytandning, hyperventilering, munandning, orytmisk och oregelbunden andning leda till att vi blir försurade och sedan utvecklas olika obalanser som kan leda till sjukdom.

Vi bör äta upp till 75% basbildande mat som frukter och grönsaker, bär, örter och alger för att hålla kroppen i balans.

Genom att dricka Kangenvatten efter ett glas citronvatten 20 minuter på fastande mage före frukost basar vi kroppen och ger den rätt pH och energi.

Drick pH 8.5 ca 30 min innan varje måltid, som basar upp inför matintag och stimulerar även saltsyraproduktionen.

Tyvär är nästan alla av dagens livsmedel försurande.

Syrabildande mat är raffinerad mat som hel- och halvfabrikat, vitt mjöl, socker, läsk, godis, kaffe, alkohol, kött, fisk, ägg, säd (vete, havre, korn och råg) samt alla mjölkprodukter.

## VAD SKA VI STRÄVA EFTER FÖR ATT UPPNÅ HÅLLBAR HÄLSA

Rätt vatten, bra kost, rätt andningsvanor, vila, glädje, bastu och motion höjer kroppens pH-värde medan då felaktig kost, stress, miljögifter, ilska, långvarig sjukdom, de flesta mediciner och hård fysisk ansträngning påverkar PH-värdet så att det blir lägre och vi blir känsliga för följsjukdomar.

Även vädret har en inverkan på PH-värdet; kyla ökar surheten medan värme gör blodet mer basiskt.

## EN FÖRSURAD KROPP

Om tillförseln av syrabildande ämnen överstiger tillförseln av basbildande ämnen, aktiverar kroppen sina buffringsmekanismer för att skydda blodet för alltför negativ pH-utveckling. Du går in i långvarig inflammatoriskt tillstånd.

Kroppen väljer då att lagra syraöverskottet i bindväven, skelettet och cellerna. Denna funktion är menad att vara kortsiktig, men är vi konstant sura i kroppen leder det till långvarig inlagring, vilket i sin tur leder till en rad negativa effekter. Kroppen lagrar syran i kroppen, vilket kan ge smärta, problem med organ eller leder.

Försurning minskar även kroppens matspjälkningsförmåga, vilket ger tarmproblem, candida samt trötthet, depression m.m. på grund av de näringsbrister som följer. Försurad miljö bryter ner muskulaturen och ger sämre syreupptag, vilket i sin tur ger syrebrist i kroppen.

## FÖRSURNINGSTILLSTÅND 5st

### 1. IDEAL TILLSTÅND

Ett tillstånd vari det råder fullständig balans mellan bas och syra i samtliga kroppsvätskor.

Detta uppträder i princip endast hos friskt födda spädbarn.

Redan från första dagen börjar den mänskliga kroppen att utsättas för försurningstendenser. Hastigheten i degenerationsprocessen är individuell och påverkas av både miljö, livsföring, kosthållning, motion, arvsmassan och kvalitet på dricksvatten.

### 2. LATENT FÖRSURNING

Detta är det vanligaste tillståndet.

Det sker inte någon markant förändring av pH-värdena i kroppens olika vätskor eftersom alla buffertsystem är aktiverade.

De främsta varningssignalerna är brist på viktiga basbildande mineraler, framförallt magnesium och brist på basande dricksvatten.

### 3. AKUT FÖRSURNING

Detta är en plötslig försurning som alltid äger rum i samband med akuta infektioner och sjukdomstillstånd.

Kroppens alla utsöndringsorgan arbetar intensivt med att avlägsna gifter med hjälp av feber och inflammationer. Detta tillstånd är övergående och försvinner när sjukdomen ebbat ut.

#### 4. KRONISK FÖRSURNING

I detta tillstånd har den akuta försurningen blivit kronisk. Förekommer ofta hand i hand med en rad kroniska sjukdomar.

Kroppens buffertmekanismer är kontinuerligt högaktiva och det råder en konstant brist på basbildande mineraler. I slutskedet av detta tillstånd inträder även skelettskörhet hos individen.

#### 5. SYRADÖD

Kroppens buffertsystem är uttömt.

Syrabildningen är större än utsöndringen. Kroppens organ tål inte den sura miljön och upphör ett efter ett att fungera.

Om frisättningen av kalcium i blodet är för stort betyder det att kroppens buffertsystem är igång och arbetar för att upprätthålla rätt PH-värde i blodet.

Vi ser ofta i dessa fall att klienten har ett felaktigt andningsbeteende. T.ex. sover med öppen mun på natten, yt-andas uppe i bröstet, andas orytmiskt och ljudligt, suckar, harklingar, gäspar och kan ha andningsuppehåll.

Vi korrigerar vanligtvis PH-värdet med Kangenvatten och med andningsträning och kostomställning.

Livsstilsförändringar kan behöva ses över.