

## **DIE BELANGRIKHEID VAN N GESONDE Ph BALANS**

**Net soos wat oormatige suur u motor battery kan viernietig , kan verhoogde suur vlakke in u liggaamselle en in u weefsel baie gemaklik n negatiewe afbreking of die wegvreet van die voerring van u aarwande veroorsaak. Hierdie hoê suurvlakke in u gestel kan dan ook aanleiding gee tot ernstige probleme van brein en kardiiovaskulêre aftasting. Verder ontstaan daar nou n toestand waar die kraakbeen wegvreet word, wat op sy beurt weer ernstige pyne en inflamsie van die gewrigte meebring. Die prentjie word nog donkerder as ons na die skade kyk wat aan die vel aanderig word. Hier kyk ons na vroëe veroudering, verplooiing en vervroegde sellulêre veroudering.**

**Die kritieke balans tussen suur en alkalië word op n skaal van 0 tot 14 gemeet. 0 tot 6.9 word as suur gemeet. Die neutrale punt in hierdie tabel sal 7 wees. 7.1 tot 14 sal dan as alkalies gemeet word. Die skaal van meting staan as pH bekend wat in werlikheid “potential of hydrogen” beteken.**

**Wat beteken al hierdie data vir u? indien u n gesonde pH gebalanseerde persoon is sal u n lesing he wat as volg manifesteer: 7.4 pH in u bloed en ongeveer 7.25 in u weefsel. Die skok feite is dat die meeste van ons mense in die pH skaal van 6.4 vir u boed sal lees terwyl ons weefsel ongeveer 6.2 sal lees.**

**Indien u u in die laasgenoemde groep val mag u die volgende manifesteer;**

**Verdikte bloed wat aanleidink tot risiko of tot hart problem kan veroorsaak.**

**Blokeer die opname van vitamien en verhonger u liggaam van noodsaaklike voedingstowwe.**

**Veroorsaak toksiese opbouing en verstopping van die sel.**

**Verlangsaam orgaan funksie en laat jou traag en lusteloos voel.**

**Voorkom optimale spysvertering en veroorsaak winderigheid en opgeblasenheid.**

**Veroorsaak ongesonde gewigsaanname.**

**Versnel die verouderings prosesse en laat jou ouer lyk en voel.**

**Om hierdie toestand te voorkom sal u suurvormende voedsel uit u diet weglaat soos bv te veel vetterige vleis, geprosesseerde kosse, te veel gebakte voedsel, vervynde suikers, en wit gebak.**

**Prober gerus meer alkalise voedsels soos vrugte, groente, heel graan, asook voedsel wat hoë vesel bevat.**

**Daar is n ongeskrewe reel wat sê dat ons behoort 80% alkalise voedsel in te neem teenoor 20% suurvormende kosse.**

**Sou u by hierdie formule hou sal u baie gou n verandering "ten goede" in uself ervaar.**

**Toetsing vir pH balans.**

**Kry asb lithmus papier by u apteek.**

**Volg instruksies en toets u speeksel asook u urine. Doen hierdie toets 4 keer per dag.**

**Wanneer u opstaan [eerste ding in die oggend]**

**Ongeveer 11H00**

**Net na middag ete.**

**U behoort dan n pH lesing van ongeveer 7 of hoër in die aand na 20H00 te manifesteer.**

**\*\*\* drink baie water so dat u die stelsels van die liggaam kan spoel**

**Koeksoda: ongeveer n kwart teelepel sal help om n alkalise buffer te bewerstellig.**

**Johan Bezuidenhout**