

مسعود علی نژاد

# راز درمان

## تمام بیماری‌های من



# راز درمان تمام بیماری های من

مقدمه ای بر کتاب:

## رژیم قلیایی

مسعود علی نژاد

۱۳۹۴

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴
پیشگفتاری از دکتر چوروحلو.....	۸
مقدمه: .....	۱۰
بهای زندگی مدرن چیست؟.....	۱۰
عامل مشترک همه ی بیماریها اسیدی شدن بدن است.....	۱۲
ارتباط میان چاقی و اسیدی بودن بدن.....	۱۴
قلیایی بشوید و لاغرتر شوید.....	۱۷
بخش اول: اسیدی شدن.....	۱۹
فرآیند اسیدی شدن.....	۱۹
PH چیست؟.....	۲۰
مایع اسیدی چیست؟.....	۲۰
مایع قلیایی چیست؟.....	۲۰
ما انسانها در حقیقت مثل یک باتری هستیم.....	۲۲
بخش دوم: عوارض اسیدی شدن.....	۲۷
بیماری های مرتبط با اسیدی شدن.....	۲۷
اسیدی شدن و سرطان.....	۲۷
چشم اندازی جدید نسبت به کلسترول.....	۲۹
پوکی استخوان.....	۳۲
سایر بیماری ها.....	۳۴
بخش سوم: قلیایی شدن.....	۴۰
رژیم غذایی قلیایی چیست؟.....	۴۰
رژیم غذایی قلیایی تنها راه سلامتی است.....	۴۱

- ۴۲.....زمانی که PH بدن ما از تعادل خارج شود.....
- ۴۳.....سلول های سرطانی نمی توانند در محیط قلیایی زنده بمانند.....
- ۴۴.....مصرف چه چیزهایی مجاز است؟.....
- ۴۵.....مزایای رژیم غذایی قلیایی.....
- ۴۸.....سخن آخر.....
- ۴۹.....تجربیات کاربران سایت.....

## پیشگفتار

ضمن عرض سلام و احترام خدمت شما دوست عزیز و همراه دوست داشتنی دایت بان دات کام، من مسعود علی نژاد هستم مدرس و محقق تغذیه‌ی درمانگر و خیلی خوشحال هستم که با یک دوره‌ی آموزشی بسیار تاثیر گذار و قدرتمند در قالب این کتاب الکترونیکی در خدمت شما هستم.

در این کتاب الکترونیکی قصد دارم تجربیات، دستاوردها و نتایجی که در زمینه‌ی سلامتی خودم کسب کردم را با شما دوست عزیزی که برای تغییر آماده شده‌ای به اشتراک بگذارم. ایمان دارم که این دوره می‌تواند آینده‌ی سلامتی شما را تضمین کند به شرط اینکه کار کنید، به شرط اینکه حرف‌های من را قبول کنید و به شرط آن که دستورات کتاب را انجام دهید.

سال‌ها پیش از بیماری‌های مختلفی رنج می‌بردم و با مراجعه به پزشکان سعی در درمان آن‌ها داشتم، غافل از اینکه تنها علائم بیماری ام کم‌رنگ‌تر می‌شد و خود بیماری هم چنان پا برجا می‌ماند. اولین تلاش آگاهانه برای درمان بیماری ام به دوران نوجوانی ام باز می‌گردد که صورتم پر از جوش‌های وحشتناکی شده بود و اعتماد به نفسم را از دست داده بودم، خاطریم است که چندین دفترچه درمانی را برای درمان این جوش‌های زشت تمام کردم و چندین سال گذشت و من باز هم درمان نشدم. پاهای من همیشه سرد بود و در خانه و حتی در مهمانی‌ها حتماً باید پتویی روی پاهایم می‌انداختم تا درد شدیدش آرام بگیرد. از اضافه وزن و اندام زشتی که داشتم خجالت می‌کشیدم، دندان‌هایم رنگ سفیدی به خود ندیده بود و بوی بد دهانم اطرافیانم را اذیت می‌کرد. درد و سوزش معده، بسیار آزارم می‌داد و همیشه نفخ و دل‌پیچه و یبوست داشتم. در قسمت‌هایی از بدنم خارش شدید داشتم، واریکوسل داشتم و پزشکان می‌گفتند چاره‌ای جز جراحی ندارم. علاوه بر من پدر و مادرم نیز بیمار بودند، پدرم فشار خون و غلظت خون و چربی‌خونش بالا بود، مادرم دچار شوک‌های عصبی می‌شد و نصف بدنش بی‌حس می‌شد، خارپاشنه داشت و از کمردرد‌های مزمن رنج می‌برد. از این وضعیت خسته شده بودم، همه‌ی این بیماری‌های جسمی باعث شده بود از نظر روحی نیز آسیب ببینم و دچار بیماری اضطراب فراگیر شوم، تپش قلب و تکرر ادرار، امانم را بریده بود و شب‌ها تا صبح نمی‌توانستم بخوابم، رنگ‌پریده و خسته و منزوی شده بودم. هر روز صبح احساس خستگی می‌کردم، تمام عضلات و مفاصل من آسیب دیده بود از بس که در باشگاه ورزش می‌کردم و عرق می‌ریختم چند کیلو وزن کم می‌کردم و کمی حالم بهتر می‌شد اما این روش بسیار خسته‌کننده بود و

من هنوز هم احساس خستگی را در طول روز داشتم و همین که از سرکار به خانه برمی‌گشتم قادر به انجام هیچ کاری نبودم.

تا اینکه یک سخنرانی در زمینه‌ی تغذیه به دستم رسید، با دقت به آن گوش دادم و تازه فهمیدم که تغذیه چه تاثیری در بیماری و سلامتی انسان‌ها دارد. کم‌کم عادت‌های غذایی خودم را تغییر دادم و آثار شگرف آن را مشاهده کردم. این موضوع علتی شد تا مطالعات خودم را در این زمینه بیشتر کنم و با مطالعه کتاب‌های متعدد، شرکت در دوره‌ی طب سنتی، آشنایی با گیاهان دارویی، غذا درمانی، طب اسلامی، خام‌گیاه‌خواری و... اطلاعات بسیار جامع و کاملی در این خصوص به دست آوردم.

با مطالعه و انجام رژیم‌های غذایی مختلف و مفید مانند خام‌گیاه‌خواری و تغذیه‌ی طبیعی متوجه این موضوع شدم که این رژیم‌ها در حقیقت، با قلیایی کردن بدن به درمان بیماری‌ها کمک می‌کنند. من با خام‌گیاه‌خوار شدن، قلیایی می‌شدم اما این شیوه‌ی تغذیه واقعاً سخت و طاقت‌فرسا بود و من همیشه چشمانم دنبال غذا بود و همیشه احساس گرسنگی می‌کردم و در سلسله‌مراتب نیازهای انسان در قسمت خوراک گیر کرده بودم و نمی‌توانستم به سایر نیازهایم بپردازم، بعضی وقت‌ها هم که نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم و از غذاهای پخته می‌خوردم، حس عذاب وجدان تمام وجودم را فرا می‌گرفت و تمام بدنم دوباره اسیدی می‌شد.

من سعی کردم به عقب برگردم و روند تغییرات زندگی‌ام را بررسی کنم، من برای داشتن احساس بهتر و کاهش وزنم ورزش زیادی کرده بودم و رژیم‌های مختلفی گرفته بودم ولی به غیر از احساس ناامیدی و از دست دادن پولم چیزی نصیب من نشده بود. تا اینکه با رژیم غذایی قلیایی آشنا شدم و فهمیدم که ریشه‌ی همه‌ی بیماری‌ها یکی است و به تعبیری دیگر تنها یک بیماری وجود دارد و آن اسیدی شدن است.

### آیا من اسیدی شده‌ام؟

یکی از سمینارهای آنتونی رابینز را تماشا می‌کردم که فهمیدم این اتفاق مختص من نبوده و بسیاری از مردم همین مشکل را دارند. در واقع، اکثریت قریب به اتفاق مردم احساس می‌کنند که بیماری و کمبود انرژی‌شان تنها بخشی از روند پیری‌شان است. جالب این‌جاست که بسیاری از مردم که مشکلات آزاردهنده جسمانی دارند دچار انحراف در تغذیه شده‌اند و به همین دلیل، احساس خوبی

را که در زمان کودکی داشته‌اند دیگر ندارند. در واقع آنها روز به روز در حال خوردن غذاهای خطرناک و مضر هستند و اغلب از داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند.

اجازه بدین سوالی از شما بپرسم. آیا شما فکر می‌کنید که دارو پاسخ مناسبی برای مشکلات سلامتی شماست؟ البته که نه. اگر قرص و دارو یا سحر و جادو پاسخ مناسبی بود، در حال حاضر شما احساس خیلی بهتری داشتید. برای سال‌های زیادی علم پزشکی نقشی که رژیم غذایی می‌تواند در سلامتی و بیماری انسان‌ها بازی کند را نهی می‌کرد. اما اخیراً تأکید زیادی به خوردن غذاهای سالم برای پیشگیری از بیماری‌ها می‌شود. یکی از کشفیات هیجان‌انگیز، تأثیری است که مواد غذایی بعد از هضم شدن، در سطح PH مایعات داخلی بدن می‌گذارند و آن را اسیدی یا قلیایی می‌کنند.

**کمی قلیایی شدن، برای سلامتی بسیار مفید است.**

صرف نظر از اینکه شما چقدر فعالیت دارید و چقدر در خوردن خود احتیاط می‌کنید اگر نتوانید تعادل اسیدی-قلیایی بدن خود را حفظ کنید احساس خوبی در زندگی نخواهید داشت و بیماری بر شما غالب خواهد شد. مشکل اینجاست که اکثر غذاهای مصرفی ما اسید زا هستند و تجمع این اسیدها در نهایت باعث تخریب ارگانهای اصلی بدن ما می‌شود. ما مجبور هستیم که بدن خود را به کار کمتر و مطلوب‌تر دعوت کنیم، اسیدی شدن زمینه را برای ابتلا به بیماریهای مزمن فراهم می‌کند که در حال حاضر بیش از نیمی از جمعیت جهان را درگیر کرده است.

**همه‌ی این اتفاقات زمانی رخ می‌داد که سبک زندگی خودم را برای همیشه تغییر می‌دادم.**

هنگامی که از تخریب سلول‌های بدنم بر اثر اسیدی شدن آگاه شدم این رژیم را اجرا کردم، اولین اولویت من حذف مواد زائد اسیدی از بدنم شد.

**بعد از ۲۸ روز:**

نمی‌تونستم باور کنم که بدنم چقدر دارد تغییر می‌کند، چربی‌های بدنم آب می‌شد و من احساس فوق‌العاده‌ای داشتم، پر از انرژی بودم، ۷ کیلو سبک‌تر شده بودم و درد و رنج من به طور کامل ناپدید شده بود. **دیدن نتایج فوق‌العاده به من انگیزه می‌داد**، بنابراین من با رژیم غذایی قلیایی ماندم و تغییرات کوچکی در سبک زندگی خودم ایجاد کردم، من فقط غذاهای قلیایی بیشتری به رژیم ام اضافه کردم با این حال احساسم هر روز بهتر و بهتر می‌شد و بیماری‌هایم یکی پس از

دیگری درمان می‌شد. از طرفی، مجبور به شمارش کالری، کربوهیدرات، چربی، پروتئین و یا هر چیزی شبیه به آن نبودم. بنابراین حق انتخاب داشتم و غذا خوردن برایم واقعا آسان و لذت بخش بود. آنچه من را به این رژیم علاقه مند می‌کرد این بود که من هنوز هم می‌توانستم کربوهیدرات، ماهی، گوشت، و دیگر مواد غذایی را بخورم و مجبور نبودم به یک گیاه خوار صرف تبدیل شوم و خود را از لذت خوردن برخی گوشت‌های مفید محروم کنم. حتی می‌توانستم وقتی با دوستانم هستم بدون اینکه رژیمم را به هم بزنم، ناپرهیزی کنم و هم رنگ جماعت باشم. غذاهای قلیایی حس چشایی من را بیدار کرد و من بهتر می‌توانستم عطر و طعم طبیعی غذاها را تشخیص دهم و زمانی که با همکاران به رستوران می‌رفتم انتخاب من را راحت‌تر و بهتر می‌کرد.

بنابراین دانش خودم را در این خصوص بالاتر بردم و کتاب‌های مفید زیادی در رابطه با رژیم قلیایی مطالعه کردم و این کتاب که تمامی فعالیت‌های بدن را در سطح سلولی بررسی می‌کند و بسیار آگاهی‌دهنده است را آماده کردم.

امید است با به کارگیری دستورات کتاب، تاثیرات شگرف آن را در زندگی خود مشاهده کنید و من تضمین می‌کنم، راز‌هایی از همه‌ی بیماری‌ها، همان قلیایی شدن است و بس.

**مسعود علی نژاد**



## پیشگفتاری از دکتر چوروحلو

هر ساله رژیم‌های مختلفی مانند رژیم اتکینز، رژیم گروه خونی، رژیم دوره‌ی سنگی، رژیم دوکان و... به ما پیشنهاد می‌شود. هر یک از این رژیم‌ها شیوه‌های خاص خود را دارند اما همه‌ی آنها از یک مسئله بسیار مهم غافل هستند: حفظ تعادل اسیدی-قلیایی بدن

تحقیقات پزشکی انجام شده، نقش تعادل اسیدی-قلیایی بدن در بیماری و سلامتی و همچنین در چاقی و لاغری را به خوبی نشان می‌دهد. ما انسان‌ها از میلیاردها سلول به وجود آمده ایم و سلامتی و بیماری هر یک از این سلول‌ها، تاثیر مستقیمی بر سلامتی و بیماری ما دارد. سلول‌ها برای سالم ماندن به محیطی قلیایی و عاری از پسماند‌های اسیدی نیاز دارند.

سلول‌ها بر اثر سوخت و ساز، پسماند‌های اسیدی از خود برجای می‌گذارند که انباشت این پسماندها، به مرور موجب اسیدی شدن بدن می‌شود، لذا باید به بدن خود یاری برسانیم تا پسماندها را به جای ذخیره کردن بتواند دفع کند. سبک زندگی و نوع غذای مصرفی ما می‌تواند نقش مهمی در این قضیه بازی کند. با انتخاب غذاهایی که بار اسیدی بدن را کاهش داده و بار قلیایی آن را افزایش دهد بزرگ‌ترین لطف را به سلامتی خود خواهیم کرد.

**اسیدی شدن خطرناک‌ترین اتفاقی است که سلامتی ما را به شکل کاملاً مخفیانه تهدید می‌کند.**

رژیم‌های غذایی با افزایش بار اسیدی بدن، ما را از هدف اصلی مان دور می‌کنند. قلیایی شدن تنها برای لاغر شدن نیست بلکه برای داشتن یک زندگی سالم و پرانرژی، نیازمندیم که قلیایی بشویم.

تمامی فعالیت‌های بدن در سطح سلول انجام می‌گیرد، سلولی که اسیدی باشد نمی‌تواند وظیفه‌ی خود را به نحو احسن انجام دهد. قسمتی از پسماند‌های اسیدی در سلول‌های چربی ذخیره می‌شود بنابراین تا زمانی که بدن اسیدی است چربی‌ها آب نمی‌شوند.

اگر هنوز رابطه‌ی بین قلیایی شدن و کاهش وزن برایتان نامفهوم است جای نگرانی نیست زیرا دورتر توضیحات مفصل‌تری در این خصوص خواهیم داد و شما نیز به قلیایی شدن رغبت نشان خواهید

داد و در شروع، با کنار گذاشتن شکر، نمک، آرد سفید و نوشابه کاهش وزن چشم‌گیری خواهید داشت و با دیدن تاثیرات شگرف آن، داوطلبانه این سبک زندگی را انتخاب خواهید کرد.

امید دارم که به زودی دانش و آگاهی همه‌ی مردم افزایش یابد و حقیقت آشکار شود و البته که مطالب این کتاب، آخرین یافته‌ها در رابطه با کاهش وزن و داشتن زندگی سالم نبوده و نخواهد بود و من هم به تحقیقات خودم در این زمینه ادامه خواهم داد و آن‌ها را با شما به اشتراک خواهم گذاشت.

دکتر عایشه گل چوروحلو

## مقدمه

## بهای زندگی مدرن چیست؟

ما انسان‌ها هر چند که از دستگاه زیستی بسیار پیچیده‌ای برخوردار هستیم اما در حقیقت شباهت بسیار زیادی به قورباغه‌ها داریم! اگر قورباغه‌ای را درون ظرف آب سردی قرار داده و روی حرارت بگذاریم دمای بدن قورباغه به علت خونسرد بودنش، همراه با دمای آب تغییر می‌کند و متوجه داغ شدن آب نمی‌شود و بدون اینکه واکنشی از خود نشان دهد و خطری احساس کند زنده زنده در آب می‌پزد. اما اگر همان قورباغه را داخل آب جوش بیندازیم، به سرعت واکنش نشان داده و به بیرون می‌پرد. ما انسانها هم وقتی با مشکل بزرگی روبرو می‌شویم خیلی راحت متوجه آن می‌شویم، اما در مورد مسائل و مشکلات کوچکتر، به آنها عادت می‌کنیم و آنها را نادیده می‌گیریم تا اینکه در نهایت نابودمان کنند.



شکل ۱- اصل قورباغه‌ای

اما حقیقت چیست؟ حقیقت این است که مشکلات با نادیده گرفته شدن، از بین نمی‌روند بلکه بزرگتر و بزرگتر می‌شوند.

آکواریومی را تصور کنید که آب آن آلوده است، به نظرتان وقتی ماهی‌های این آکواریوم، بیمار شوند کدام یک را باید تعویض کنیم؟ آب آلوده یا ماهی بیمار را؟ سبک زندگی به ظاهر مدرن در برابر چیزهایی که به ما داده است، چه چیزهایی از ما گرفته است؟ قفسه‌های پر از مواد غذایی کنسرو شده

سوپر مارکت‌ها، سبزیجات و میوه‌جات تغییر ژنتیک یافته حیوانات پرورش یافته در شرایط اسفناک، آب‌های شهری پر از مواد شیمیایی، خانه‌های پر از دارو و ... همه‌ی این موارد را نادیده می‌گیریم و وقتی بیماری به سراغمان می‌آید وحشت زده می‌شویم و تازه به دنبال درمان با روش‌های اعجاز گونه می‌گردیم. راستی می‌توانید بگوئید چه تفاوتی با قورباغه داریم؟ چه تفاوتی با ماهی آکواریوم آلوده داریم؟ چه باید کرد؟

کتابی که هم‌اکنون مطالعه می‌کنید، راه‌حلی ساده برای این مشکل بزرگ پیشنهاد می‌کند:

۱. به این آگاهی برسیم که سبک زندگی کنونی، بدن انسان و محیط زیستش را آلوده می‌کند.
۲. مایعات موجود در بدن خود را تمیز نگه داریم.

انتخاب راهی که به سمت سلامتی یا بیماری می‌رود به خود ما بستگی دارد. همیشه مواظب باشیم آب آکواریوم را تمیز نگه داریم تا ماهی‌ها نمیرند، به عبارتی دیگر، برای تمام بافت‌ها و سلول‌های بدن محیطی تمیز مهیا کنیم.

### اهمیت محیط زیست

در یک نگاه ساده، علت تمام بیماری‌ها، آلوده شدن محیط داخلی بدن است که آن را **اسیدی شدن** می‌گویند. همانگونه که مواد آلاینده‌ی کارخانه‌ها، صنایع و دود خودروها، محیط زیست را آلوده می‌کنند، مواد غذایی نامناسب هم محیط داخلی بدن را آلوده می‌کند. مهم‌ترین عامل اسیدی شدن بدن ما غذاهای نامناسب یا بهتر بگویم سمومی است که داوطلبانه می‌بلعیم، این سموم می‌تواند ذره‌ای نمک یا مقدار اندکی شکر باشد.

وقتی به عیادت آشنایی می‌رویم که سکت قلبی کرده است، بارها شنیده‌ایم گفته‌اند که اگر کمی به خودم توجه می‌کردم وضعم این نبود. چرا شما هیچ‌گاه باک خودروی بنزینی خود را با گازوئیل پر نمی‌کنید، یا به جای بنزین، یک لیوان شکر نمی‌ریزید؟ زیرا می‌دانید این مواد، آسیب جدی به موتور خودروی تان وارد می‌کنند. اما هر روز که مشغول خوردن و آشامیدن هستید، هیچ توجهی نمی‌کنید که آیا این ماده غذایی، آسیبی به موتور بدنتان می‌رساند یا خیر؟ و متأسفانه بهای این بی‌توجهی بسیار گران است که همان بیماری و درد است. اینجاست که باید کمی تأمل کرد؛ وقتی بیماری‌هایی مثل سرطان، دیابت، نقرس، اضافه وزن، مشکلات کیسه‌ی صفرا، مشکلات روده‌ای، کبد چرب، بیماری‌های قلبی و عروقی، پوکی استخوان و ... به سراغتان می‌آید، چه چیزی به ذهنتان

می‌رسد؟ ویروس یا باکتری؟ چه خوب می‌شد اگر عامل این بیماری‌ها ویروس یا باکتری می‌بود، زیرا می‌توانستیم همه‌ی تقصیرها را گردن آنها بیندازیم. ولیکن مقصر اصلی خود ما هستیم که سوخت نامناسب در باک خود ریخته‌ایم. اگر بیماری‌ها به سراغمان می‌آیند در اصل این ما هستیم که باعث می‌شویم آنها به سراغمان بیایند. همانطور که گفته شد علت بیماری‌ها، سموم ناشی از سوخت نامناسبی است که در باک خود ریخته‌ایم، سوختی که باعث اسیدی شدن بدنمان شده است. تجمع این اسیدها در بدن به قدری زیاد می‌شود که خارج از ظرفیت دستگاه ایمنی و تصفیه‌ی بدن می‌گردد و به تدریج تمامی ارگانها و بافت‌های بدن در اثر ازدیاد اسید آلوده می‌شوند. ازدیاد اسید در بدن در طول سالیان متمادی نه با جراحی و نه با دارو از بین نمی‌رود و تنها راه کم کردن و یا خنثی کردن اسید، تزریق پادزهر یا همان قلیایی کردن محیط بدن است. **قلیایی شدن پادزهر اسیدی شدن است.**

### عامل مشترک همه‌ی بیماری‌ها اسیدی شدن بدن است.

یکی از مباحث ساده‌ی علم شیمی این است که اسید توسط باز از بین می‌رود و یا قلیایی شدن ضد اسیدی شدن است. آسان‌ترین راه قلیایی شدن، استفاده از مواد غذایی قلیایی است. روز به روز، برای حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها به نقش مهم تغذیه بیشتر پی می‌بریم. به عنوان مثال چند ده سال پیش، در انجمن سرطان و انجمن قلب آمریکا کمتر راجع به ارتباط تغذیه و بیماری‌های قلبی و سرطان سخن به میان می‌آمد. اما اکنون، بسیاری از تشکلهای سلامتی جهان، مردم را به استفاده‌ی حداقل ۵ واحد میوه و سبزیجات ترغیب می‌کنند، زیرا که ارتباط میان سلامتی و تغذیه بیشتر از پیش آشکار شده است. آیا اندیشیده‌اید که چرا ارتباط میوه و سبزیجات با سلامتی به این اندازه واضح و آشکار است؟ ساده‌ترین جواب این است: **سبزیجات و میوه جات محیط بدن را قلیایی کرده و به این طریق، از بیماری‌ها پیشگیری می‌کنند.** به راحتی می‌توانیم ادعا کنیم که هم سلامتی و هم بیماری از درون سلول آغاز می‌شود، زیرا که تمامی واکنش‌های بدن در سطح سلول انجام می‌شود. من به عنوان یک متخصص بیوشیمی، همه‌ی واکنش‌های بدن را در سطح سلولی بررسی می‌کنم. همه سلولها اعم از سلول قلب، کبد، پوست و یا هر سلول دیگر بدن به یک شکل فعالیت می‌کنند و به علت‌های مشابه نیز تخریب می‌شوند.

همه‌ی واکنش‌های شیمیایی بدن، در زمینه‌ی بیوشیمی قابل بررسی است. این علم، از عمل هضم گرفته تا هورمون‌ها، از ویتامین‌ها تا سلول‌های سرطانی، تمام سوخت و سازها و عملیات

شیمیایی بدن را دربر می‌گیرد. خون، عرق، ادرار، مایعات درون سلولی و همه‌ی مایعات برون سلولی، اسیدی بودن و یا اسیدی نبودن نیز از جمله موضوعات مورد بحث علم بیوشیمی است. زمانی که بر اثر اسیدی شدن، آسیب‌های وارده به سلول‌ها افزایش می‌یابد، بافتی که از تجمع آن سلول‌ها به وجود می‌آید نیز طبیعتاً دچار آسیب می‌شود و با افزایش آسیب، بیماری به وجود می‌آید. به همین دلیل باید راهی بیابیم تا از سلول‌ها محافظت کنیم.

برای اینکه سوخت و سازهای درون سلولی به بهترین شکل ممکن انجام پذیرد، باید ریزمغذی‌ها و اکسیژن را از طریق دستگاه گردش خون به سلول‌ها برسانیم و در عین حال، مواد زائد حاصل از سوخت و ساز را از طریق همان خون به بیرون از بدن هدایت کنیم. به عبارتی دیگر، **پسماند‌های اسیدی را از بدن بیرون برانیم**. این در حالی است که همه‌ی موارد ذکر شده در صورتی امکان پذیر است که محیط بدن قلیایی باشد. وقتی محیط بدن قلیایی باشد، خون:

۱. اکسیژن و ریزمغذی‌ها را به سلول‌ها می‌رساند تا سوخت و ساز انجام شود.
۲. به راحتی از دیواره‌ی سلول عبور کرده و مواد را به انرژی تبدیل می‌کند.

به همین دلیل نیز:

۱. پسماند‌های اسیدی حاصل از سوخت و ساز، به راحتی از جداره‌ی سلول به بیرون رانده می‌شود.
۲. سپس این پسماند‌های اسیدی به ارگان‌های تصفیه‌کننده بدن هدایت شده و از طریق آنها دفع می‌شوند.

**و این همان راه سلامتی است.** هنگامی که بدن اسیدی می‌شود، مشکلات هم به تدریج آشکار می‌شوند؛ اکسیژن و ریزمغذی‌ها به خوبی به سلول نمی‌رسند و به دنبال آن، مواد زائد هم از سلول خارج نشده و اینجاست که بیماری‌ها آغاز می‌شوند.

وجه مشترک تمام بیماری‌ها، عدم تعادل اسیدی - قلیایی بدن است. در این کتاب، به اهمیت این موضوع برای سلامتی خواهیم پرداخت:

- منظور از تعادل اسیدی-قلیایی بدن چیست؟
- عامل کدامیک از بیماری‌ها، عدم تعادل اسیدی-قلیایی است؟
- تعادل یا عدم تعادل اسیدی - قلیایی بدن خود را چگونه باید اندازه‌گیری کنیم؟
- با انتخاب مواد غذایی مناسب، چگونه به راحتی شاهد قلیایی شدن بدن خود باشیم؟
- چگونه عدم تعادل اسیدی-قلیایی بدن باعث اضافه وزن می‌شود؟
- چگونه به راحتی چربی‌ها را بسوزانیم و لاغر شویم و مهم‌تر از آن، لاغر بمانیم؟
- چگونه آسیب‌های ناشی از زیاده‌روی هایمان را کاهش دهیم؟

راه بسیار ساده‌ای که ما را به سمت سلامتی و بالعکس بیماری‌های هدایت می‌کند تعادل و یا عدم تعادل اسیدی-قلیایی بدن است. در جهان هستی، هر چیزی با ضد خود به تعادل می‌رسد و بدن ما هم از این امر مستثنی نیست. اگر تعادل بدن را به هم بزنیم بیمار می‌شویم. همان‌طور که مرگ را امری کاملاً طبیعی می‌دانیم، باید سلامتی تا آخر عمر را نیز امری طبیعی تلقی کنیم، چون این طبیعی‌ترین حقی است که جهان هستی به ما هدیه کرده است. در حقیقت سالم ماندن و مرگ طبیعی امری کاملاً طبیعی است حال آنکه انسان‌ها به وسیله‌ی داروها، عمل‌های جراحی و پیوند اعضا به دنبال سلامتی هستند غافل از اینکه راهی بسیار آسان‌تر از این موارد وجود دارد: تعادل اسیدی-قلیایی و یا PH بدن.

## ارتباط میان چاقی و اسیدی بودن بدن

ارتباط بسیار نزدیکی بین اسیدی شدن و اضافه وزن وجود دارد. اگر بدن‌تان اسیدی است، هر چقدر هم که رژیم‌های لاغری بگیرید، بدن به صورت هوشمند و کاملاً طبیعی، مانع سوخت چربی‌ها می‌شود. از این گذشته، بدن این کار را برای حفظ جان شما انجام می‌دهد چرا که بافت‌های چربی، محل ذخیره‌ی اسیدها نیز هستند.



شکل ۲- اسیدی شدن و بیماری چاقی

وجود توده‌ی چربی در بدن به این معنی است که چربی، اسیدهای اضافی را در خود ذخیره کرده است تا آسیب کمتری به ارگانهای حیاتی بدن وارد شود. بدن برای اینکه از خودش محافظت کند از چربی‌ها برای انبار کردن اسیدهای معلق در خون استفاده می‌کند. اگر این سیستم محافظت هوشمندانه نبود، رگ‌ها و هر ارگان دیگری به وسیله‌ی اسیدها تخریب می‌شدند. برای درک قدرت تخریبی اسیدها بهتر است ناخن خود را بگیرد و داخل نوشابه بیندازد، یک روز بعد ملاحظه خواهید کرد که اثری از ناخن در نوشابه نیست، زیرا اسید موجود در نوشابه آن را حل کرده است. ترسیدید؟ از این نترسید، از اینکه داوطلبانه چنین اسید پر قدرتی را وارد بدن خود می‌کنید بترسید، کلیه‌ها ناچارند که برای برقراری تعادل، سرسختانه کار کنند.

بدن اجازه نمی‌دهد که محیط خون اسیدی شود و به همین خاطر، اسیدهای دفع نشده را در بافت چربی انبار می‌کند. سلولهای چربی حاوی مقادیر زیادی اسید-توکسین‌هایی هست که سالیان متمادی به منظور حفاظت از بدن در خود ذخیره کرده‌اند. به هنگام کاهش وزن و سوختن سلولهای چربی، این سموم دوباره در خون آزاد می‌شوند. در واقع، سوختن چربی‌ها باعث افزایش اسید در بدن می‌شود و بدن برای کاهش میزان اسید از سوختن چربی‌ها جلوگیری می‌کند. یعنی، بدن هوشمندانه اعلام می‌کند تا زمانی که میزان اسید زیاد است، سوختن چربی‌ها فایده‌ای ندارد. چربی‌هایی که از طریق رژیم‌های کم‌کالری و فعالیت‌های بدنی، به زور از خودمان دور کرده بودیم، به علت فرایند اسیدی شدن دوباره به بدن باز می‌گردند.



## رابطه‌ی افزایش اسید با افزایش ذخیره‌ی چربی در بدن

بدن، چرا و چگونه به ذخیره‌ی چربی می‌پردازد؟ جواب این سوال بستگی به میزان بار اسیدی بدن دارد. مقداری از اسیدها از طریق ادرار، مدفوع، تعرق و تنفس دفع می‌شوند اما به دلیل عادت‌های غذایی بد و افزایش بار اسیدی، بدن به روش‌های معمول، قادر به دفع اسید اضافی نبوده و به منظور حفظ سلامتی خود، مجبور به ذخیره‌ی آن‌ها در سلول‌های چربی می‌شود. معمولاً در سنین جوانی، بدن قادر است اسیدهای حاصل از سوخت و ساز را به تعادل برساند اما با افزایش سن، ظرفیت و توان دفع سموم بدن کاهش می‌یابد.

اسامی مختلفی که به بیماری‌ها داده‌اند اهمیتی ندارد، مهم این است که همه‌ی این

بیماری‌ها از یک علت مشترک نشأت می‌گیرند: اسیدی شدن بافت‌های بدن

فراموش نکنیم که اسیدی شدن فرآیندی کاملاً طبیعی است. اسیدی شدن، حاصل فرآیند سوخت و ساز در هر موجود زنده است و راه فراری هم برای آن وجود ندارد. همان‌طور که آتش پس از سوختن، دود و خاکستر از خود بر جای می‌گذارد، جانداران هم به دلیل فرآیند سوخت و ساز، پسماند‌های اسیدی از خود باقی می‌گذارند. اما تغذیه نامناسب این فرآیند را تشدید می‌کند و به قول معروف، نمک روی زخم آن می‌پاشد.

من فایل تصویری ۱۰۰٪ رایگانی را آماده کرده‌ام که در این ویدئو، **۷ نکته‌ی طلایی و قطعی برای لاغر شدن** را بررسی کرده‌ام. ۷ تکنیکی که اگر اجرایش بکنید قطعاً و حتماً لاغر می‌شوید و من تضمین می‌کنم که چنانچه این تکنیک‌ها رو انجام دادید و لاغر نشدید می‌توانید زیر همین ویدئو در قسمت نظرات بفرمائید که من تکنیک‌ها رو اجرا کردم و لاغر نشدم.

برای دریافت این فایل تصویری لطفاً به وبسایت [DietBan.com](http://DietBan.com) مراجعه و از ثبت نام خود در سایت اطمینان حاصل کنید تا فایل تصویری به ایمیلتان ارسال گردد.

- چند بار در زندگی خود تصمیم به کاهش وزن گرفته‌اید، اما در عمل ناکام مانده‌اید؟
- آیا فکر می‌کنید استعداد چاقی شما بالاست و به این راحتی‌ها هم نمی‌توانید وزن کم کنید؟
- آیا روش‌های مختلف لاغری را آزموده‌اید ولی به نتایج دلخواهتان نرسیده‌اید؟
- آیا از شمارش کالری و انجام ورزش‌های سخت خسته شده‌اید؟

**پیشنهاد می‌کنم این ویدئو را دانلود کنید و نتایج شگفت‌انگیز آن را در زندگی خود تجربه کنید**

## قلیایی بشوید تا لاغر تر شوید

بطور خلاصه، فرمول ساده‌ی ما اینست: از خوراکی‌هایی که بدن را اسیدی می‌کنند، کمتر، و از غذاهایی که بدن را قلیایی می‌کنند، بیشتر، استفاده کنیم. یعنی هر وعده‌ی غذایی باید شامل ۸۰ درصد مواد غذایی قلیایی و ۲۰ درصد مواد غذایی اسیدی باشد، که دورتر توضیحات جامع‌تر و کامل‌تری در این خصوص خواهیم داد. اگر این راه حلی بسیار ساده، به نظر می‌رسد، تعجبی ندارد چرا که راه حل واقعا ساده است. اگر تعادل میان اسید و باز را در بدن خود تنظیم کنیم، مجبور نیستیم که به خاطر زیاده روی هایمان، بهایی گران بپردازیم. رژیم‌های غذایی گذشته نواقصی دارند که ما در صدد تکمیل آنها هستیم و می‌خواهیم آخرین آجر را روی دیوار بچینیم. بنابراین، شمارش کالری، وزن کردن مواد غذایی، رژیم پروتئین، رژیم‌های کم چرب و ... را فراموش کنیم و در عوض، میزان اسیدی و قلیایی بودن بدن خود را کنترل کنیم.



شکل ۳- قلیایی شدن و تناسب اندام

# بخش اول اسیدی شدن

## فرآیند اسیدی شدن

سلولهای بدن انسان برای فعالیت و ادامه ی حیات خود، هرروز به انرژی نیاز دارند که این انرژی از مصرف مواد غذایی به دست می آید و بدون آن، زندگی کردن امکان پذیر نیست. مواد غذایی و اکسیژن از طریق خون به سلول ها هدایت می شوند و بر اثر سوخت و سازی که درون سلول انجام می پذیرد، انرژی تولید می شود. اما بر اثر سوخت و ساز درون سلولی، مواد زائدی به وجود می آیند که اگر پاکسازی نشوند محیط درون سلولی اسیدی می شود.

دستگاه پاکسازی یا تصفیه بدن، از بدو تولد مشغول از بین بردن پسماند های درون سلولی هستند. اگر مقدار این پسماند ها، بیش از ظرفیت دستگاه تصفیه بدن باشند، در مکان های امنی ذخیره می شوند که چربی ها یکی از مناسب ترین مکان ها هستند. هنگامی که میزان اسید بدن زیاد می شود، بدن برای تولید انرژی از چربی ها استفاده نمی کند زیرا نمی خواهد اسیدهایی که قبلا با زحمت فراوان در چربی ها ذخیره کرده است دوباره وارد خون شوند.

مواد غذایی مورد استفاده، می توانند میزان اسید موجود در بدن را افزایش و یا آن را کاهش دهند. مواد غذایی قلیایی از جمله موادی هستند که بار اسیدی بدن را کاهش می دهند. به کمک تغذیه قلیایی و کاهش تدریجی اسید، چربی های ذخیره شده می توانند شروع به سوختن کرده و تولید انرژی کنند. اسیدی یا قلیایی بودن غذای مصرفی بستگی به پسماند آن ماده ی غذایی بعد از هضم دارد. به عنوان مثال، لیمو ترش یک میوه ی اسیدی است اما به محض ترکیب با بزاق دهان و پس از عمل هضم، پسماندی قلیایی از خود برجای می گذارد. بنابراین، لیموترش یک میوه ی کاملا قلیایی محسوب می شود.

« بدن انسان روزانه بر اثر فرآیند سوخت و ساز ، مواد زائد اسیدی تولید می کند که مجبور به دفع آنهاست. این در صورتی است که اگر مواد غذایی مصرفی طوری باشند که پسماند اسیدی بیشتری تولید کنند، میزان اسیدی شدن بدن نیز افزایش می یابد و بدنبال آن عملیات سم زدایی سخت تر می شود و سموم دفع نشده به اجبار در سلول های چربی که فضای بیشتری دارند ذخیره می شوند. در نتیجه، با اسیدی شدن بدن، استعداد چربی سوزی به شدت کاهش می یابد.»

نوشابه های گازدار مثال عینی برای مواد غذایی اسیدزا هستند. یک لیوان نوشابه میزان اسید خون را به قدری افزایش می دهد که کلیه ها ناچارند برای دفع اسید های حاصل از آن ۳۲ لیوان آب مصرف کنند. نوشابه جزو مواد غذایی اسیدی است زیرا PH آن ۲/۸ می باشد.

## PH چیست؟

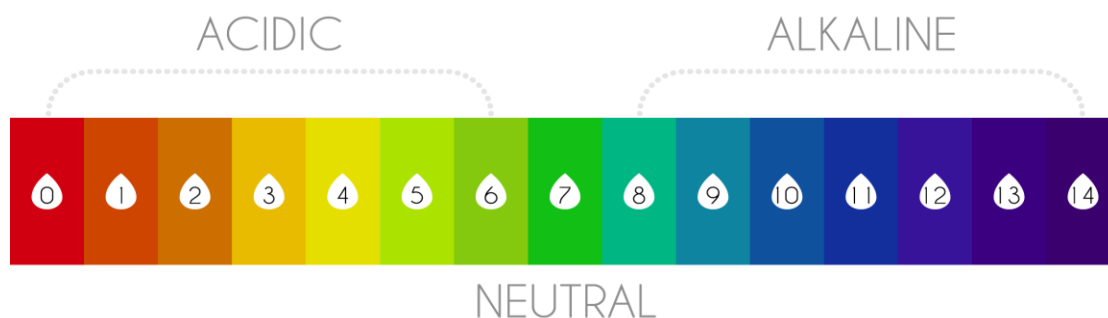
به زبان ساده، PH نشانگر میزان یون هیدروژن ( $H^+$ ) موجود در مایعات است. مقدار PH بین ۰-۱۴ متغیر بوده و میزان اسیدی یا قلیایی بودن مایعات را نشان می دهد و هر مایعی PH خاص خود را دارد.

## مایع اسیدی چیست؟

مایع اسیدی مایعی است که یون هیدروژن آن زیاد است. میزان PH مایعات اسیدی بین ۰-۷ است و هرچه میزان PH کمتر باشد، مقدار یون هیدروژن موجود در آن مایع بیشتر است.

## مایع قلیایی چیست؟

هرچه مقدار یون هیدروژن مایعی، کمتر باشد، آن مایع قلیایی است. میزان PH مایعات قلیایی ۷-۱۴ می باشد هرچه میزان PH مایعی بالاتر باشد، یون هیدروژن موجود در آن کمتر بوده و قلیایی تر است. در نهایت اگر میزان PH مایعی ۷ باشد، آن مایع نه اسیدی است نه قلیایی، بلکه خنثی است.



شکل ۴- میزان PH اسیدی- قلیایی

اسید و باز در یک محیط مشترک همواره همدیگر را خنثی می‌کنند و این فرآیند با جابجایی یون هیدروژن انجام می‌پذیرد. « غلظت یون هیدروژن، نشانه‌ی خوبی برای سنجش سلامتی بدن است.» هرچقدر یون هیدروژن در بدن کمتر باشد، بدن از سلامت عمومی بیشتری برخوردار است. مسئله‌ی مهمی که وجود دارد این است که PH لوگاریتمیک است؛ مایعی که درجه‌ی PH آن ۵ است نسبت به مایعی با درجه‌ی PH ۶، ده برابر اسیدی‌تر است و یا مایعی با PH ۹، نسبت به مایعی با PH ۸، ده برابر قلیایی‌تر است.

تمام مایعات موجود در بدن PH مخصوص خود را دارند. خون مهم‌ترین مایع بدن است که PH آن بین ۷/۳۵ الی ۷/۴۵ است. این میزان نشان می‌دهد که PH خون کمی قلیایی است و اگر میزان آن از این محدوده کمتر یا بیشتر شود، سلامتی را تهدید می‌کند. بدن همواره میزان PH خون را در این محدوده تنظیم می‌کند و چنانچه به سمت اسیدی شدن پیش برود به سرعت وارد عمل شده و از طریق ادرار، تعرق و یا تنفس، اسید اضافی را دفع می‌کند. لذا بدن به صورت هوشمند مانع اسیدی شدن خون می‌شود و در حقیقت PH خون به هیچ‌عنوان تغییر نمی‌کند. به همین دلیل موضوع اصلی مورد بحث ما PH سایر مایعات بدن است.

ادرار، عرق، آب دهان، مایعات درون سلولی، مایعات برون سلولی و مایعات موجود در بافت‌ها از جمله مایعاتی هستند که PH آنها متغیر است و این مایعات نقش به‌سزایی در ثابت نگه داشتن PH خون و متعادل سازی آن ایفا می‌کنند. شخص جوانی را در نظر بگیرید که یک بشقاب باقلوا را صرف می‌کند ولی قند خونش خیلی هم بالا نمی‌رود و پس از گذشت دو ساعت هورمون انسولین به حد نرمال خود برمی‌گردد. بدن یک شخص جوان و سالم این تعادل را به خوبی برقرار می‌کند اما با افزایش سن ایجاد چنین تعادلی بسیار سخت خواهد بود.

با کاهش ترشح انسولین توسط پانکراس، بیماری‌های دیابت و مشکلات چاقی نیز بروز می‌کنند. این مسئله تا زمانی که در آزمایشات خون قابل مشاهده باشد، زیاد جدی گرفته نمی‌شود. اگر بدن به شدت اسیدی باشد ارگان‌های حیاتی با تلاش فراوان مانع از اسیدی شدن خون می‌شوند، به همین دلیل است که در آزمایشات خون، چیزی قابل تشخیص نمی‌باشد. در چنین شرایطی تنها راه تشخیص اسیدی بودن، اندازه‌گیری میزان PH مایعات بدن است. به عنوان مثال، رابطه‌ی مستقیمی بین اسیدی بودن ادرار و پوکی استخوان وجود دارد.

## در حقیقت، تنها دلیل پوکی استخوان، اسیدی بودن بدن است

برای اینکه به اهمیت اسیدی یا قلیایی بودن بدن پی ببریم، مطالعه‌ی نتایج تحقیقات زیر بسیار تکان دهنده خواهد بود.

زیست‌شناس فرانسوی دکتر الکسیس کارل در آزمایشی که انجام داد، توانست قلب یک مرغ را به مدت ۲۸ سال زنده نگه دارد. وی قلب جوجه‌ای را که تازه از تخم بیرون آمده بود داخل مایعی قرار داد که تمامی مواد حیاتی در خون مرغ را داشت و موفق به زنده نگه داشتن قلب مرغ به مدت ۲۸ سال شد. رازی که در این آزمایش نهفته است این است که دکتر کارنل این مایع را همواره با مایع تمیزتر جایگزین می‌کرد و از این طریق، زنده ماندن قلب مرغ را تضمین می‌کرد. این آزمایش دانشمندان را بسیار تحت تاثیر قرار داد و به طور طبیعی، این ذهنیت را ایجاد کرد که اگر محیطی بسیار مناسب برای سلول‌ها فراهم کنیم، می‌توان سلول‌های انسان را ۱۵۰ تا ۲۰۰ سال زنده نگه داشت.

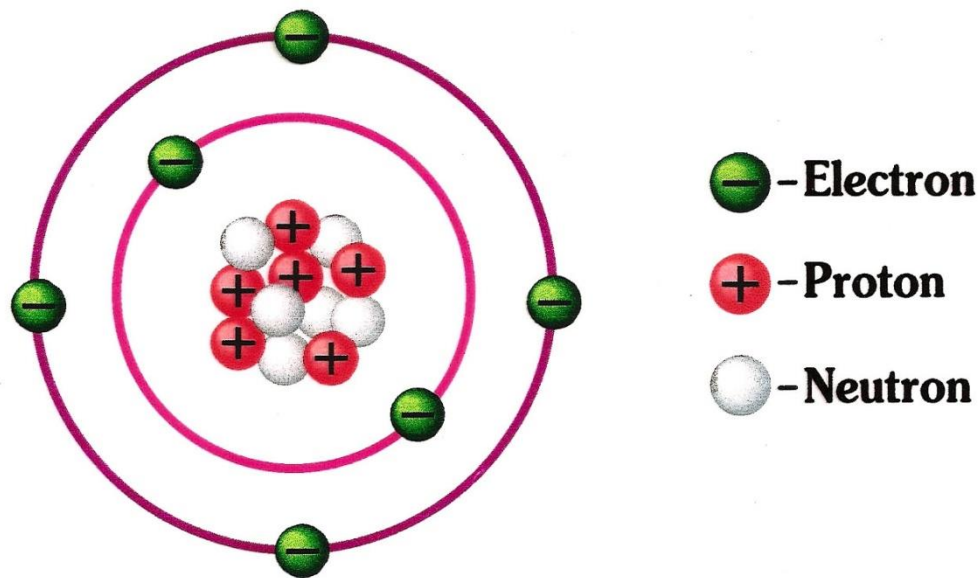
*یعنی جواب سوالی که سالهاست به دنبال آن هستیم، تا این اندازه، ساده است؟*

## ما انسانها در حقیقت همانند یک باطری هستیم

و مانند تمامی هستی‌ها از اتم‌ها تشکیل شده ایم.

اتم چیست؟ به زبان بسیار ساده، اتم کوچکترین واحد تشکیل دهنده یک عنصر شیمیایی است که خود از ذرات الکترون، پروتون و نوترون تشکیل شده است. نوترون دارای بار الکتریکی خنثی است و خارج از بحث حاضر می‌باشد. آنچه در این مبحث مورد بررسی قرار می‌گیرد مربوط به ذرات الکترون و پروتون خواهد بود. چراکه تعداد این دو ذره‌ی بنیادی در همه‌ی واکنش‌های شیمیایی مؤثر است و اگر جابجایی الکترون‌ها و پروتون‌ها در بین اتم‌ها وجود نداشته باشد، هیچ واکنش شیمیایی هم امکان پذیر نخواهد بود.

زندگی و حیات کاملاً به بده بستان الکترون‌ها و پروتون‌های بین اتم‌ها بستگی دارد.



شکل ۵- ساختار اتم

هر الکترون دارای یک بار الکتریکی منفی و هر پروتون دارای یک بار الکتریکی مثبت است. (یون هیدروژن که با نماد  $H^+$  نشان داده می‌شود یک پروتون است) به این ترتیب بار یک پروتون و بار یک الکترون از نظر تعداد با هم مساوی اما متضاد هستند. الکترون‌ها و پروتون‌ها از نظر الکتریکی یکدیگر را جذب کرده و تعادل را در اتم برقرار می‌کنند.

**یون چیست؟** یون به اتم یا مولکول‌هایی گفته می‌شود که بار الکتریکی اضافه داشته باشند و این بار می‌تواند منفی یا مثبت باشد. تبادل و یا اشتراک گذاری الکترون بین دو یا چند اتم دلیل اصلی تشکیل پیوندهای شیمیایی است، در یک پیوند شیمیایی، اتمی که الکترون خود را از دست می‌دهد بار خالص آن مثبت، و اتمی که الکترون به دست می‌آورد بار خالص آن منفی می‌شود. در حقیقت نابرابری تعداد کل الکترون‌ها با پروتون‌ها در یک اتم یا مولکول، بار خالص مثبت و یا بار خالص منفی الکتریکی در آنها ایجاد می‌کند.

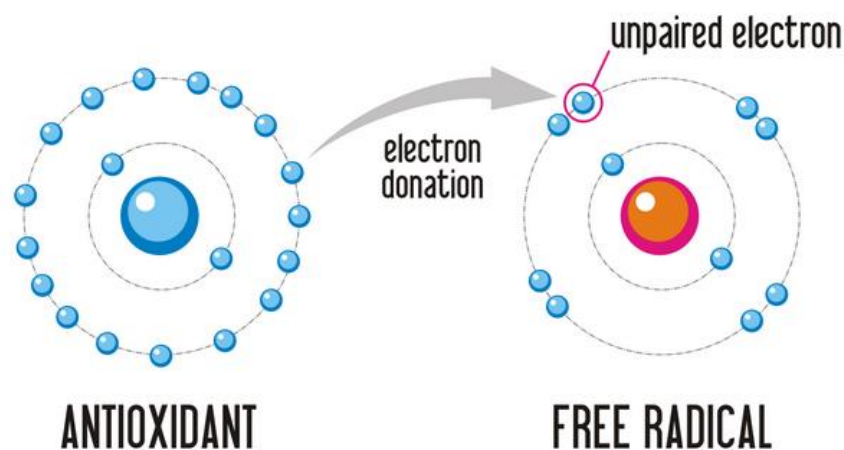
**اتم‌های حاوی بار خالص مثبت (پروتون بیشتر)، اتم‌هایی اسیدی هستند که برای سلامتی مضر می‌باشند و اتم‌های دارای بار خالص منفی (الکترون بیشتر)، اتم‌هایی قلیایی محسوب می‌شوند که می‌توانند با دادن الکترون به اتم‌های اسیدی، آن‌ها را به اتم‌هایی قلیایی تبدیل کنند.** هدف این است که به طور مداوم تعداد الکترون‌ها و پروتون‌ها همگام باشد تا



تبادل برقرار شود. مایعاتی که تعداد یون‌های مثبت آنها زیاد است مایعاتی اسیدی هستند. یون هیدروژن  $H^+$  بیشترین بار خالص مثبت را در بدن ایجاد می‌کند. موادی که یون منفی آنها زیاد است موادی قلیایی محسوب می‌شوند. « هر چه مواد غذایی که الکترون بیشتری دارند وارد بدن شوند قلیایی تر خواهیم شد »

اتم‌های دارای پروتون بالا، ناپایدار هستند و در سلول‌ها، به نزدیک‌ترین نقاط ممکن حمله می‌کنند و به دنبال الکترون هستند تا با دریافت الکترون آرام‌گیرند، این پروتون‌ها همان رادیکال‌های آزاد نام دارند.

## How antioxidants reduce the free radicals



شکل ۶- آنتی‌اکسیدان‌ها چگونه رادیکال‌های آزاد را نابود می‌کنند.

در دهه‌ی اخیر، مباحث زیادی درباره‌ی رادیکال‌های آزاد شنیده ایم و می‌دانیم که راه‌هایی از آن‌ها، مصرف **آنتی‌اکسیدان‌ها** است که به وفور در میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شوند. رادیکال‌های آزاد یک یا تعداد بیشتری الکترون، کمتر دارند و بشدت ناپایدار هستند. در نتیجه به سلول‌ها، پروتئین‌ها و DNA حمله می‌کنند تا از آن‌ها الکترون بگیرند و در این میان هر ماده‌ای که به آن‌ها الکترون بدهد آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود. همانطور که قبلاً ذکر شد، ماده‌ای که الکترون بدهد ماده‌ای قلیایی است. پس، آنتی‌اکسیدان‌ها هم چون به رادیکال‌های آزاد الکترون می‌دهند ماده‌ای قلیایی به حساب می‌آیند.

هر ماده‌ای که الکترون بیشتری دارد ماده‌ای قلیایی و در عین حال آنتی‌اکسیدان است.

مواد غذایی قلیایی مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، مغزها، ماهی‌ها و مواد معدنی که به عنوان آنتی‌اکسیدان شناخته می‌شوند با توجه به اینکه الکترون زیادی دارند، می‌توانند رادیکال‌های آزاد را خنثی کنند و برای سلامتی بسیار مفید هستند. به طور کلی رد و بدل الکترون و پروتون، زنده بودن را به ما هدیه می‌دهد. ما انسان‌ها نیز با داشتن میلیاردها سلول با سوخت و ساز فراوان، مانند باتری‌هایی با قطب‌های مثبت و منفی هستیم که همواره در حال رد و بدل کردن الکترون‌ها و پروتون‌ها هستند.

در این کتاب بوسیله‌ی قلیایی شدن به دنبال افزایش ظرفیت باتری خود هستیم.

ممکن است این سوال پیش بیاید که آیا نمی‌شود اسیدی نشویم؟ خیر، تا زمانی که فرآیندهای سوخت و ساز و یا متابولیسم در بدن انجام می‌گیرد تولید اسید نیز وجود خواهد داشت. هضم مواد غذایی، تولید انرژی از آن‌ها، ترمیم سلول‌های آسیب دیده به کمک این انرژی، ساخت سلول‌های جدید، به کارگیری هورمون‌ها، همه‌ی این موارد از فرآیندهای سوخت و ساز محسوب می‌شوند. حتی رشد مو و ناخن، فکر کردن و خوابیدن هم یک فرآیند متابولیک است و همه‌ی این فرآیندها پسماندی اسیدی در بدن تولید می‌کنند که باید دفع شوند. به همین دلیل است که نفس می‌کشیم و ماده‌ای قلیایی مثل اکسیژن را می‌گیریم و ماده‌ای اسیدی مثل دی‌اکسید کربن را پس می‌دهیم، به همین خاطر است که آب می‌نوشیم، عرق می‌کنیم، مدفوع می‌کنیم. بدن ناچار است که به طریقی پسماندهای اسیدی حاصل از سوخت و ساز را دفع کند.

چگونه می‌توان کار بدن را راحت‌تر کرد؟

۱. کاهش بار اسیدی بدن

۲. افزایش ذخایر قلیایی بدن

راحت‌ترین و بزرگترین خدمتی که انسان می‌تواند برای سلامتی خود انجام دهد همین دو کار است.

## بخش دوم

# عوارض اسیدی شدن

## بیماری‌های مرتبط با اسیدی شدن

متاسفانه نمی‌توان همه‌ی پسماند‌های اسیدی را از بدن دفع کرد. از آنجا که PH خون همواره باید قلیایی باشد بدن اجازه نمی‌دهد که پسماند‌های اسیدی وارد جریان خون شوند و آن‌ها را در نقاطی از بدن ذخیره می‌کند. ذخایر چربی بدن در عین حال محل ذخیره‌ی پسماند‌های اسیدی نیز هستند. (به چربی‌هایی که موجب اضافه وزن می‌شود در زبان انگلیسی Free Fatty Acid گفته می‌شود). این چربی‌ها مشکلاتی در محل ذخیره شده ایجاد می‌کنند. ذخیره‌ی پسماند‌های اسیدی در بافت‌های چربی موجب چاقی و بیماری‌های مزمن دیگر می‌شود.

## اسیدی شدن و سرطان

اسیدی شدن شدید، ناشی از عدم وجود اکسیژن کافی در بدن است و این یک اصل است که هر بافت و مایعی که اسیدی است میزان اکسیژن موجود در آن پایین است. در بافت‌هایی که اکسیژن کافی وجود ندارد سلول‌ها قادر به تولید انرژی کافی نیستند زیرا که سلول‌ها برای سوزاندن ماده‌ی غذایی و تبدیل آن به انرژی، به اکسیژن نیاز دارند. در اثر کمبود انرژی، سلول‌ها علاوه بر اینکه نمی‌توانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند قادر به ترمیم و بازسازی خود و ترمیم DNA نیز نخواهند بود.



شکل ۷: بیماری سرطان بر اثر اسیدی شدن

دکتر اتو واربورگ پس از کشف ارتباط بین کاهش اکسیژن در بافت‌ها و ایجاد سرطان، جایزه<sup>۲</sup> نوبل پزشکی را کسب کرد. دکتر واربورگ به نحوه‌ی سوخت و ساز سلول‌های سرطانی پی برد و ثابت کرد که سلول‌های سرطانی در محیط‌هایی که نمی‌توانند اکسیژن پیدا کنند، از طریق تخمیر شکر و تبدیل آن به انرژی رشد می‌کنند.

سلول‌های سالم در محیط‌عاری از اکسیژن نمی‌توانند زنده بمانند اما سوال این است که سلول‌های سرطانی چگونه در چنین محیطی رشد می‌کنند؟ سلول‌های سرطانی از یک سلول پیشرفته‌ی انسان به یک سلول بدوی تبدیل شده و مانند سلول‌های بدوی گیاهان بدون اکسیژن نیز می‌توانند انرژی تولید کنند. سلول‌های انسان‌ها و حیوانات بر خلاف سلول‌های گیاهان فقط می‌توانند به کمک اکسیژن انرژی تولید کنند و در اثر نبود اکسیژن کافی به سلول‌های سرطانی تبدیل می‌شوند. سلول‌های سرطانی با استفاده از قند‌ها تکثیر می‌یابند. این سلول‌ها اصلاً نیازی به اکسیژن ندارند و فقط به قند احتیاج دارند که برای کسب قند بیشتر، نیازمند خون و رگ‌های خونی بیشتری هستند.

بیش از ۸۰ سال از کشف دکتر اتو واربورگ می‌گذرد و روش‌های مختلفی برای درمان سرطان به کار گرفته شده است، از جمله اکسیژن‌رسانی به بافت سرطانی و جلوگیری از تجمع رگ‌های خونی در اطراف تومور و همچنین مصرف داروهایی که از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. درحالی‌که درباره‌ی اسیدی شدن که مسبب و زمینه‌ساز اصلی سرطان است تحقیقی صورت نگرفته است.

اگر بخواهم به شکل بسیار ساده، نحوه‌ی سوخت و ساز سلول‌های سرطانی را توضیح دهم، باید بگویم که بر اثر افزایش بار اسیدی بدن، برخی از سلول‌ها آسیب دیده و می‌میرند. در این مرحله هیچ مشکلی به وجود نمی‌آید چراکه به جای آن‌ها سلول‌های جدیدی تشکیل می‌شوند، اما گاهی برخی از سلول‌های آسیب‌دیده از بین نرفته و خود را با محیط جدید منطبق می‌سازند و در این محیط اسیدی و فاقد اکسیژن شروع به رشد و تکثیر می‌کنند. این سلول‌ها هیچ‌یک از وظایف خود را انجام نمی‌دهند، در برابر سیستم ایمنی بدن مقاوم هستند، به دستوراتی که از مغز صادر می‌شود پاسخی نمی‌دهند، بسیار بی‌رویه رشد و تکثیر می‌یابند، سلول‌های اطراف خود را هم آلوده ساخته

<sup>۲</sup> Otto Warburg .

و شبیه خود می‌کنند، این سلول‌ها همان سلول‌های سرطانی هستند.

این امر بسیار وحشتناک به نظر می‌رسد اما در واقع این سلول‌های بیچاره به دلیل آسیبی که در اثر نبود اکسیژن به آن‌ها وارد شده است چنین رفتاری از خود نشان می‌دهند. آن‌ها فقط برای اینکه زنده بمانند انعطاف پذیرتر و باهوش‌تر از سایر سلول‌ها می‌شوند و همه‌ی سلول‌ها از چنین استعدادی برخوردار هستند. با افزایش بار اسیدی سلول، ساختار DNA آن آسیب می‌بیند و چنانچه سلول نتواند انرژی لازم برای بازسازی خود را تامین کند می‌میرد، اما گاهی سلول‌ها، نمی‌میرند و تبدیل به چنین سلول‌های باهوشی می‌شوند.

امروزه اکثر درمان‌ها معطوف به نابود کردن تومورهای سرطانی هستند و درمان‌هایی که بتوانند مانع از تبدیل سلول‌های سالم به سرطانی شوند بسیار نادر می‌باشند. این در حالی است که اسیدی بودن بدن بیماران سرطانی نسبت به افراد سالم از روی PH ادرار و آب دهانشان کاملاً آشکار و قابل تشخیص است و میزان اکسیژن موجود در بافت‌های این بیماران به شدت پائین است. سلول‌های سرطانی به اسید زیاد و اکسیژن کم علاقه دارند.

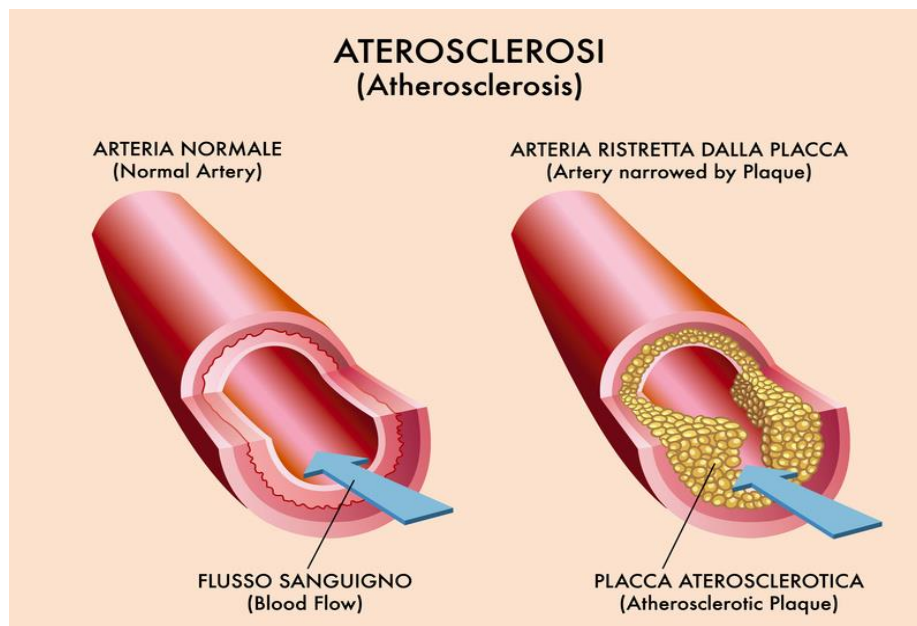
در بافتی که از اکسیژن بالایی برخوردار است سلول سرطانی یافت نمی‌شود و وجود اکسیژن زیاد فقط در محیط قلیایی امکان پذیر است. سلولی که به عنوان سلول سرطانی در محیط اسیدی خشونت به خرج می‌دهد، همان سلولی است که در محیط قلیایی عاشقانه زندگی می‌کند. بنابراین برای ایجاد محیطی عاشقانه برای سلول‌ها، باید قلیایی شویم. برای دانلود رایگان فایل تصویری توضیحات من در مورد بیماری سرطان [اینجا](#) کلیک کنید.

## چشم اندازی جدید نسبت به کلسترول

وظایف خون:

- اکسیژن و مواد غذایی را به سلول‌ها برساند
- پسماند‌های اسیدی حاصل از سوخت و ساز را از سلول‌ها پس بگیرد
- و به اندام‌های دفع سموم مثل کلیه‌ها و ریه‌ها تحویل دهد

برای انجام این مهم، بدن انسان از شبکه‌ی به هم تنیده‌ی رگ‌های خونی بهره می‌برد، خون در هر ثانیه در این شبکه جریان دارد. زمانی که میزان اسید موجود در خون بیش از مقدار مجاز باشد به نزدیک‌ترین نقاط، یعنی دیواره‌ی رگ‌ها آسیب می‌رساند. اسیدهای موجود در خون با توجه به اینکه پروتون بیشتری دارند در دیواره‌ی رگ‌ها به دنبال جذب الکترون هستند و با ادامه‌ی این روند آسیب‌های جدی به عروق وارد شده و حتی ممکن است آن‌ها را سوراخ کنند. اما بدن به صورت هوشمند مانع از ایجاد چنین وضعیتی می‌شود، به طوری که اسیدها را با پوششی از کلسترول (LDL) احاطه کرده و بی‌ضرر می‌کند. بدن برای انجام این کار از کبد و استخوانها یاری می‌جوید؛ بر اثر افزایش پسماندهای اسیدی در خون، کلسترول بیشتری در کبد ساخته و به خون ترشح می‌شود. کلسترول، الکترون‌های مورد نیاز اسیدها را تأمین کرده و آنها را بی‌ضرر می‌سازد. علاوه بر این کلسترول، قسمت‌های آسیب‌دیده‌ی دیواره‌ی رگ‌ها را وصله زده و بازسازی می‌کند. در واقع، این عمل به کمک کلسیم (قلیایی‌ترین ماده‌ی موجود در بدن) انجام می‌پذیرد، کلسیم و اسید بر اثر ترکیب، سخت شده و به دیواره‌ی عروق چسبیده و تشکیل پلاک می‌دهند. به مرور زمان و در اثر افزایش پلاک‌ها، بیماری سختی عروق و فشار خون ایجاد می‌شود.



شکل ۸- سختی عروق بر اثر اسیدی شدن

وجود کلسترول در بدن انسان بسیار ضروری است؛ زیرا هورمون‌هایی چون استروژن، تستوسترون و پروژسترون و سایر هورمون‌های مهم، از کلسترول ساخته می‌شوند. ۸۰ درصد کلسترول توسط کبد تولید می‌شود و ۲۰ درصد آن از طریق مواد غذایی وارد بدن می‌شود. بر اثر اسیدی شدن،

کلسترول بیشتری توسط کبد تولید می‌شود تا با مهار اسید به حفاظت از جداره‌ی عروق بپردازد.

ساختار کلسترول مشابه ساختار چربی‌های اشباع نشده است. چربی‌های اشباع نشده، الکترون‌های اضافی دارند. هر ماده‌ای که الکترون از دست بدهد اکسید می‌شود. کلسترول LDL هم با از دست دادن الکترون اضافی اکسید شده و مانع از اکسید شدن رگ‌های خونی می‌شود و به نوعی اسید خون را خنثی می‌کند، سپس توسط کلسیم احاطه شده و به صورت پلاک در دیواره رگ‌ها ذخیره می‌شود. بدین ترتیب اسیدها از جریان خون حذف می‌شوند اما در عوض، رگ‌ها سخت شده و تنگ‌تر می‌شوند. انباشت پلاک‌های کلسترولی که از اسید و کلسیم به وجود می‌آیند بسیار خطرناک است.

*اسید معلق در خون بر اثر تبدیل شدن به پلاک‌های کلسترولی به اسیدی جامد تغییر شکل داده و بدین ترتیب نمی‌تواند تاثیری بر PH خون داشته باشند و به رگ‌ها آسیب وارد کنند.*

برای سلامتی قلب و عروق، مصرف چربی‌های اشباع نشده توصیه می‌شود زیرا همانند کلسترول، رگ‌ها را از آسیب اسیدها محافظت می‌کنند. اما چربی‌های اشباع شده برای سلامتی قلب و عروق بسیار مضر هستند. منظور از چربی‌های اشباع شده چربی‌هایی هستند که از پروتون، اشباع شده‌اند و الکترون اضافی برای از دست دادن ندارند. و چون نمی‌توانند اکسید شوند از اکسید شدن دیواره رگ‌ها هم نمی‌توانند جلوگیری کنند.

روغن‌های مفیدی مثل روغن ماهی که حاوی امگا ۳ هستند سرشار از الکترون بوده و می‌توانند پروتون گرفته و الکترون بدهند و به راحتی بر اثر اکسید شدن، از دیواره‌ی رگ‌ها محافظت کنند. چربی‌های اشباع شده سرشار از پروتون بوده و اسیدی هستند و چربی‌های اشباع نشده سرشار از الکترون بوده و قلیایی می‌باشند. به نظر می‌رسد افزایش کلسترول ناشی از تغذیه‌ی اسیدی است؛ بر اثر افزایش بار اسیدی، کبد کلسترول بیشتری تولید می‌کند و این تدبیر هوشمندانه‌ی بدن، برای محافظت از خود است.

### حال به نظر شما کلسترول LDL واقعاً بد است؟

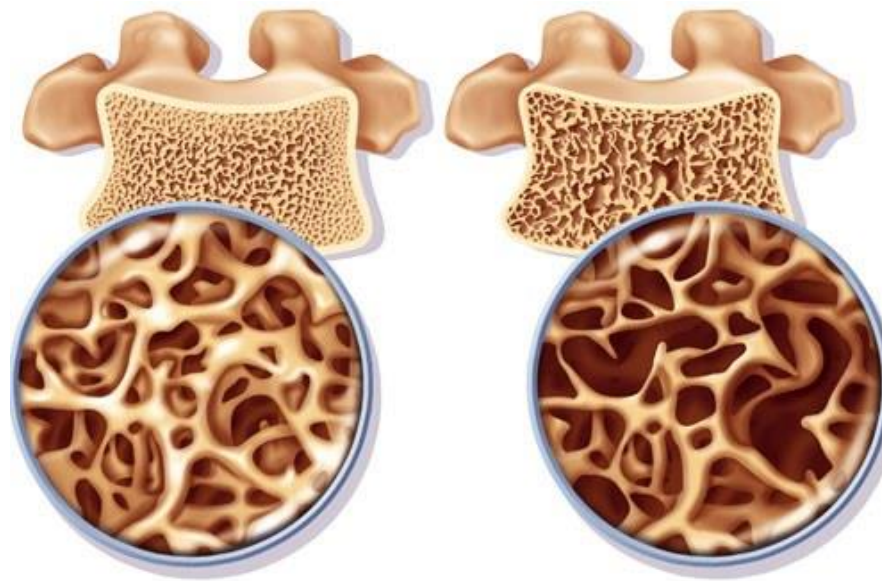
سالهاست که برای درمان بیماری‌های قلبی و عروقی سعی شده است از میزان کلسترول خون کاسته شود اما عقلانی‌تر آن است که با استفاده از رژیم غذایی قلیایی، میزان پسماند‌های اسیدی



خون کاهش یابد. غذاهای حاوی کلسترول، باعث سختی عروق نمی شوند بلکه غذاهایی که بدن را اسیدی می کنند عامل اصلی این بیماری هستند. حتی اگر هیچ نوع روغن و پروتئین حیوانی مصرف نکنید و فقط از کربوهیدرات تغذیه کنید باز هم به بیماری سختی عروق مبتلا خواهید شد، زیرا قندها هم باعث سختی عروق می شوند و بیماران دیابتی به خوبی از این موضوع آگاه هستند.

## پوکی استخوان

سیستم بدن ما بر پایه ی قلیایی بودن طراحی شده است اما بر اثر فرآیند سوخت و ساز، پسماند های اسیدی در بدن تولید می شوند. روزانه به طور متوسط ۷۰/۰۰۰ میلی ولت پروتون (یون  $H^+$ ) در بدن تشکیل می شود. وجود این مقدار یون هیدروژن بدن را اسیدی می کند و بدن نمی تواند حجم بالای هیدروژن را تحمل کند و تلاش می کند آن را از جریان خون دور کند. برای انجام این کار، بدن به مواد معدنی قلیایی نیاز دارد.



شکل ۹- پوکی استخوان بر اثر اسیدی شدن

مهم ترین ماده ی قلیایی بدن کلسیم است و بیشترین ترین ذخایر کلسیم بدن، استخوان ها هستند. ۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان ها ذخیره شده است و مابقی در مایعات بدن و سایر بافت ها برای انجام وظایف مهم تری جای گرفته اند. کلسیم موجود در خون برای خنثی سازی اسیدها

استفاده می‌شود اما با افزایش بار اسیدی، کلسیم خون تمام شده و کلسیم مورد نیاز از استخوان‌ها به خصوص استخوان لگن، استخوان پاها و ستون فقرات و همچنین دندان‌ها استخراج شده و صرف‌خشی سازی اسیدها می‌شود. به همین دلیل با گذشت زمان از تراکم این استخوان‌ها کاسته شده و پوکی استخوان ایجاد می‌شود.

جهت پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان، مصرف مواد غذایی کلسیم‌دار توصیه می‌شود تا بدن به جای استفاده از کلسیم استخوان‌ها، از کلسیم مواد غذایی برای خشی سازی اسیدها استفاده کند و مانع از کاهش تراکم استخوان‌ها شود. **مواد غذایی که از استخوان‌ها مراقبت می‌کنند، مانع اسیدی شدن بدن نیز می‌شوند.** این مواد غذایی به دلیل داشتن کلسیم، جزو مواد غذایی قلیایی محسوب می‌شوند.

در دوران کهنسالی، بیماری پوکی استخوان امری طبیعی قلمداد می‌شود زیرا در طی سالیان متمادی برای خشی سازی اسیدیته‌ی بدن از کلسیم استخوان‌ها استفاده می‌شود و استخوان‌ها حالت اسفنجی به خود می‌گیرند. این درحالی است که می‌توان از شدت پوکی استخوان کاست و سرعت رشد آن را کندتر کرد.

**هر چه میزان پوکی استخوان شدیدتر باشد، میزان بار اسیدی بدن هم بیشتر خواهد بود.**

استخوان‌ها مهم‌ترین ذخایر مواد معدنی قلیایی هستند. علاوه بر کلسیم، منیزیم موجود در استخوان‌ها نیز یک ماده‌ی معدنی مهم محسوب می‌شود که در بیماری پوکی استخوان، برای خشی سازی اسیدها از آن استفاده می‌شود. ۸۰ درصد ذخایر منیزیم در استخوان‌ها و مابقی در ماهیچه‌ها قرار دارند. یکی از دلایل گرفتگی عضلات می‌تواند تحلیل رفتگی ماهیچه‌ها بر اثر از دست دادن منیزیم باشد.

**سندروم پای بی‌قرار** نوعی اختلال خواب است که در آن، فرد مبتلا دچار احساس ناخوشایند در پاها می‌شود و آن را به صورت احساس گزگز، مورمور، سوزش، درد، کشش و یا حرکت حشرات روی پوست توصیف می‌کند و بیمار برای کاهش این عوارض ناچار است پای خود را تکان دهد و یا بکشد. علت اصلی این بیماری نیز کمبود منیزیم در بدن است. کمبود منیزیم می‌تواند در بیماری فیبرومیالژیا، سختی عروق و بیماری دریچه‌ی قلب نیز دخیل باشد.

برای قلیایی شدن وجود منیزیم نیز به اندازه ی وجود کلسیم مهم و ضروری است.

در سنین جوانی با توجه به فعال بودن دستگاه تامپونی (خنثی کننده) بی کربنات و فراوان بودن مواد تامپونی دیگر، بدن برای خنثی سازی اسیدها ابتدا از آن‌ها استفاده می کند و به این زودی‌ها به سراغ استخوان‌ها نمی رود. در دوران جوانی بار اسیدی بدن هم پایین است زیرا اسیدی شدن فرآیندی است که با گذشت زمان پدیدار می شود. دلیل بروز پوکی استخوان در سنین بالا این است که بدن توانایی دفع اسید توسط روش‌های نرمال و طبیعی را از دست می دهد و به مرور زمان کلسیم و منیزیم بیشتری از استخوان‌ها می گیرد. جهت جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، علاوه بر اینکه باید از مواد غذایی سرشار از کلسیم و منیزیم استفاده شود، باید مصرف غذاهای اسیدی را نیز به حداقل رساند.

روزانه برای خنثی سازی اسیدها ۵۰ میلی گرم کلسیم مصرف می شود که مقدار زیادی به نظر نمی رسد اما با گذشت زمان این مقدار بیشتر شده و به ۴۰۰,۰۰۰ میلی گرم افزایش می یابد که برابر با نصف کلسیم موجود در استخوان زنان و یک سوم کلسیم موجود در استخوان مردان است. به طور متوسط با گذشت زمان، زنان ۱/۲ و مردان ۱/۳ تراکم استخوان خود را از دست می دهند.

*دلیل اصلی پوکی استخوان اسیدی شدن مزمن بدن است.*

## سایر بیماری‌های مرتبط با اسیدی شدن:

- همه ی ما از ارتباط بین اسیدی شدن و پوسیدگی دندان‌ها آگاه هستیم؛ کودکانی که شیرینی زیادی می خورند به دلیل اسیدی شدن توسط شیرینی‌ها، دندان‌هایشان سریع تر می پوسد. محیط اسیدی و شیرینی‌ها زمینه را برای رشد و تکثیر باکتری‌ها فراهم می کنند و در نهایت موجب شل شدن لثه و لق شدن دندان‌ها می شود.

دهان در حالت نرمال، محیطی قلیایی دارد. آنزیم آمیلاز موجود در آب دهان در محیط قلیایی فعال می شود و موجب هضم کربوهیدرات‌ها می شود. افزایش بار اسیدی، منجر به اسیدی شدن آب دهان می شود و فعالیت آنزیم آمیلاز کمتر شده و هضم کربوهیدرات‌ها و قندها که از دهان آغاز می شود به خوبی انجام نمی گیرد و این خود عامل افزایش اسیدی شدن آب دهان است.

- ماده‌ی معدنی ید در محیط قلیایی عملکرد بهتری دارد که بر اثر اسیدی شدن و کاهش تأثیر آن، عملکرد غده‌ی تیروئید نیز کاهش یافته و کم‌کاری تیروئید و افزایش وزن را به دنبال خواهد داشت.
- پروتئین کلاژن موجود در پوست، بر اثر اسیدی شدن سخت شده و منجر به چین و چروک و خشکی پوست می‌شود. زیرا پوست خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهند. تأثیر اسیدی شدن بر پیری پوست بسیار بیشتر از آن است که تصور می‌کنیم.

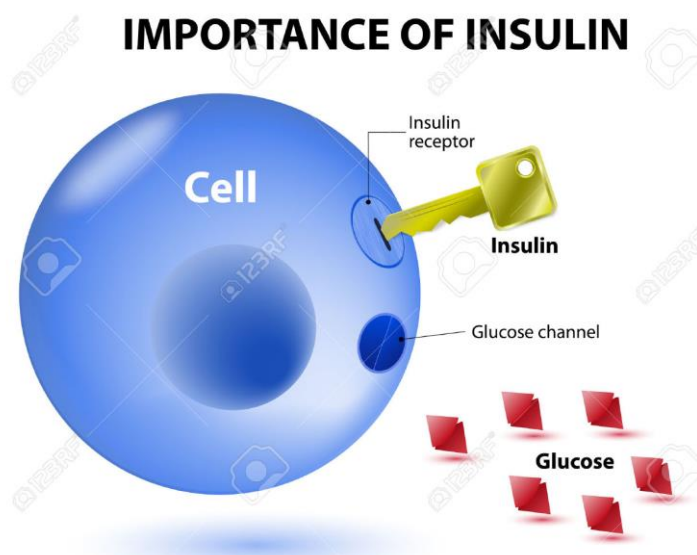


شکل ۱۰- خشکی، اگزما و سایر بیماری‌های پوستی بر اثر اسیدی شدن

- بر اثر اسیدی شدن، اکسیژن موجود در خون و بافت‌ها کاهش می‌یابد و زمینه برای رشد باکتری‌های بی‌هوازی و ایجاد عفونت‌های قارچی و باکتریایی فراهم می‌شود.
- اسیدی شدن موجب سخت شدن غشای سلولی می‌شود. این در حالی است که ارتباطات بین سلولی رابطه‌ی مستقیمی با خاصیت ارتجاعی غشای سلولی دارد. با سخت شدن غشای سلول‌ها ارتباط بین سلول‌ها به خصوص سلول‌های مغز کاهش می‌یابد.
- اسیدی شدن در بی‌خوابی، افسردگی و کاهش حافظه هم‌تأثیرگذار است. هورمون ملاتونین هورمون خواب است که باید با سلول‌ها در ارتباط باشد. هورمون سروتونین برای جلوگیری از افسردگی در بدن ترشح می‌شود و برای داشتن حافظه‌ی قوی، باید نورون‌های دستگاه عصبی با هم در ارتباط باشند.

هدف از فرآیند های شیمیایی درون سلولی، تولید انرژی است. گلوکز دریافت شده از مواد غذایی، با اکسیژن سوخته و تولید انرژی می‌کند. هر سوخت و سازی، خاکستری اسیدی از خود برجای می‌گذارد که در هر ثانیه بر میزان آن افزوده می‌شود. هر سلول سیستم پاکسازی خاصی برای دفع این پسماند ها دارد. اما این سیستم، ظرفیت پاکسازی محدودی دارد و قادر به دفع همه ی پسماند ها نیست، لذا رفته رفته مقدار پسماند ها افزایش یافته و با حمله به غشای سلول، الکترون مورد نیاز خود را می‌ربایند و خنثی می‌شوند. غشای سلول با دادن الکترون اسیدی و سخت شده، واکنش پذیری و پاسخ دهی عادی خود را از دست می‌دهد و بدین ترتیب پیام ها و دستوراتی که از طرف هورمون ها ارسال می‌شود را به سختی دریافت می‌کند. انسولین هم از جمله هورمون هایی است که به سلول ها پیام هایی ارسال می‌کند.

هر قفلی کلید مخصوص خودش را دارد. انسولین کلید یکی از قفل های است که بر روی غشای سلول واقع شده است. انسولین نیز با باز کردن قفل GLUT4 سبب انتقال گلوکز به درون سلول می‌شود. اگر انسولینی در کار نباشد، قفل GLUT4 نیز باز نشده و گلوکز وارد سلول نمی‌شود. با اسیدی شدن و سخت شدن غشای سلول، این قفل خراب می‌شود و انسولین نمی‌تواند آن را باز کند. پانکراس انسولین بیشتری برای باز کردن قفل ترشح می‌کند اما هیچ پاسخی از طرف سلول دریافت نمی‌کند. در این مرحله است که مقاومت به انسولین در بدن رخ داده است.



شکل ۱۱- مقاومت به انسولین در سلول ها

انسولین سعی دارد قند اضافی را وارد سلول کند و از طرفی چون نمی‌تواند این کار را بکند، آن را به صورت چربی در بدن ذخیره می‌کند. بدین شکل، مقاومت به انسولین موجب اضافه وزن می‌شود.

- روده‌ی باریک محیطی کاملاً قلیایی دارد که در صورت مصرف غذاهای اسیدی، آنزیم گوارشی و مایع پانکراس بیشتری برای قلیایی نگه داشتن محیط آن نیاز خواهد بود.

**مایع پانکراس قلیایی** ترین مایع موجود در بدن است. بدن برای تولید این مایع قلیایی که به روده باریک ترشح می‌شود، از ذخایر قلیایی خود بهره می‌برد. مصرف غذاهای اسیدی، منجر به خستگی پانکراس و کم کاری آن در تولید مایع قلیایی و ترشح انسولین می‌شود. انسولین در سلول‌های بتای پانکراس تولید می‌شود. اگر پانکراس در معرض اسیدی شدن قرار گیرد، کاهش تولید انسولین را در پی خواهد داشت.

- چون بیشتر اسیدها از طریق کلیه دفع می‌شود، ادرار اسیدی شده و زمینه برای عفونت ادراری و سنگ کلیه فراهم می‌شود.

- بدن برای کاهش بار اسیدی، آب زیادی در خود حفظ می‌کند که این امر منجر به تورم اعضای بدن می‌شود. مصرف آب قلیایی می‌تواند این مشکل را برطرف سازد.

- با توجه به اینکه بافت چربی، بافتی اسیدی است بدن به منظور رقیق تر کردن اسید و بی‌ضرر کردن آن آب زیادی را در اطراف بافت‌های چربی ذخیره می‌کند. حجم چربی و آب موجود در این بافت‌ها، گره‌های لنفی و رگ‌های خونی را تحت فشار قرار می‌دهد و جریان لنف و خون را کندتر کرده و از رسیدن اکسیژن و مواد غذایی به نواحی اطراف بافت‌های چربی جلوگیری می‌کند. این امر موجب چروکیدگی و خشکی نواحی مربوط شده و فرورفتگی‌هایی شبیه پوست پرتقال در پوست ایجاد می‌کند که آن را **سلولیت** می‌گویند.

همانطور که مشاهده می‌کنید بیماری‌هایی نظیر چربی خون، پوکی استخوان، سرطان و سلولیت بیماری‌های غیر مرتبطی به نظر می‌رسند اما در واقع، نقطه‌ی مشترک در ابتلا به همه‌ی این بیماری‌ها **اسیدی بودن بدن** است. بیماری‌های ناشی از اسیدی شدن بدن یک شبه ایجاد نمی‌شوند که بتوان یک شبه آنها را درمان کرد، بلکه باید سبک زندگی معمول را به سبک زندگی قلیایی

تغییر داد.

در بانک سلامتی همیشه باید حساب قلیایی خود را بیشتر از حساب اسیدی نگه داریم  
اگر به بیماری مزمن مبتلا بودیم، ناگزیر سبک زندگی خود را تغییر داده و تغییرات ثابتی در  
عادات غذایی خود ایجاد می‌کردیم. اما نباید منتظر بروز بیماری باشیم بلکه با یک رژیم قلیایی مناسب،  
کمی ورزش هوازی و مصرف آب قلیایی می‌توانیم این عادات را در خود نهادینه کنیم، قبل از اینکه با  
شوک‌های ناگهانی و اتفاقات ناراحت‌کننده روبرو شویم.

# بخش سوم قلیایی شدن



## رژیم غذایی قلیایی چیست؟

بیماری یا سلامتی از سطح سلول آغاز می‌شود، رژیم غذایی قلیایی، رژیمی است که سلامتی بدن را در سطح سلول تضمین می‌کند. بدن ما از به هم پیوستن میلیاردها سلول به وجود آمده است. منبع اصلی حیات و زنده بودن، انرژی تولید شده در سلول‌هاست. تمامی سلول‌ها، مواد مغذی را با اکسیژن اکسید کرده و به انرژی تبدیل می‌کنند، وجود این انرژی برای بقا بسیار مهم است اما در جریان این سوخت و ساز، پسماندهای اسیدی بر جای می‌ماند که باید مثل دود ماشین‌ها به بیرون رانده شود. دی‌اکسید کربنی که در حین بازدم از بدن دفع می‌کنیم گویای این واقعیت است. در عین حال، عرق کردن، ادرار کردن و مدفوع کردن از راه‌های دیگر دفع این پسماندهای اسیدی هستند. اگر چنانچه پسماندی در بدن نبود نیازی به این شیوه‌های دفع هم نبود. قلیایی شدن موجب عقب نشینی و کاهش پسماندها اسیدی می‌شود. همه می‌دانیم که اسید با باز خنثی می‌شود، بدن دوست دارد قلیایی شود و برای این کار مجبور است اسید را از میان بردارد. در نهایت با انتخاب مناسب مواد غذایی می‌توانیم از میزان پسماندهای اسیدی در بدن بکاهیم

اگر تمایل دارید بدن خود را در مسیر درست هدایت کنید شاید لازم باشد رژیم غذایی قلیایی را مد نظر داشته باشید. باید توجه داشته باشید که سطح PH بدن، بخش مهمی از سلامت عمومی انسان‌ها است. رژیم غذایی فعلی شما می‌تواند بر سطح PH شما تاثیر مثبت یا منفی بگذارد این در حالیست که رژیم غذایی قلیایی تاثیر بسیار مثبتی بر سطح PH و نهایتاً بر سلامتی کل بدن می‌گذارد.

اگر سطح PH بدن شما ۷ باشد، پس از تعادل خوبی برخوردار هستید و این به این معنی است که بدن شما نه اسیدی است و نه قلیایی است. مایعات بدن دارای سطوح PH متفاوتی هستند، علاوه بر این مواد غذایی که مصرف می‌کنید از سطح معینی از اسیدی یا قلیایی بودن تبعیت می‌کنند که اثرات متفاوتی بر سلامتی شما خواهند داشت. بسیاری از مواد غذایی که مصرف می‌کنید اسیدی هستند که شامل گوشت، لبنیات و غلات می‌شود. به منظور دستیابی به یک سلامتی ایده آل باید مصرف غذاهای اسیدی را به حداقل برسانید.

رژیم‌های غذایی غنی از قندها و کربوهیدرات‌ها در کشور ما بسیار گسترده است. افراد زیادی روز خود را با خوردن این مواد در وعده صبحانه شروع می‌کنند. قندها و کربوهیدرات‌ها به شدت باعث

افزایش سطح اسید در بدن ما می‌شوند و مصرف روزانه‌ی این مواد غذایی موجب بروز بیماری‌های جدی مانند مشکلات قلبی، پوستی، پوکی استخوان خواهد شد و عوارضی چون سردرد، اضطراب و تحریک پذیری را به همراه خواهد داشت.

غذاهای قلیایی نه تنها موجب برقراری تعادل در سطح PH بدن می‌شوند بلکه بدن را از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی سیراب می‌کنند. همچنین به دلیل داشتن چربی‌های سالم و آنزیم‌های خاص به نفع دستگاه گوارش عمل می‌کنند و بهبود سلامت عمومی را به همراه دارند. افرادی که از سرماخوردگی‌های مکرر و یا آنفولانزا رنج می‌برند و به دنبال انرژی بیشتر هستند بهترین پیشنهاد برای آن‌ها رژیم غذایی قلیایی است. بسیاری از مردانی که کلیه‌های سنگ‌ساز دارند و از این وضعیت خسته شده‌اند بهترین راهکار برای آنان تبعیت از رژیم غذایی قلیایی است. همچنین افرادی که پوکی استخوان و بیماری‌های مربوط به کمبود کلسیم دارند رژیم قلیایی را حتماً امتحان کنند. بیماران قلبی و عروقی نیز چاره‌ی دردشان در رژیم غذایی قلیایی نهفته است.

بعد از اجرای یک دوره رژیم غذایی قلیایی و دفع اسیدهای تجمع یافته در بدن به وضوح شاهد خواهید بود که انرژی شما چقدر بیشتر شده و احساس خستگی و خواب‌آلودگی در شما کمتر شده است. همچنین پوست شما شفاف‌تر و جوان‌تر خواهد شد و آرژی و درد مفاصل با شما خداحافظی خواهد کرد، وضوح ذهنی شما افزایش خواهد یافت و از داشتن حافظه‌ای قوی لذت خواهید برد. اینها تنها برخی از مزایای رژیم غذایی قلیایی است. همان‌طور که در هر برنامه‌ی غذایی انگیزه و عزم و اراده لازم است در این رژیم هم برای مشاهده‌ی نتایج بهتر باید تصمیمی قاطع گرفت زیرا مصرف برخی مواد غذایی باید به طور جدی محدود شود

## رژیم قلیایی تنها راز سلامتی است.

راز رژیم غذایی قلیایی در اجداد شکارچی ما که از میوه‌های تازه، سبزیجات و ریشه‌ها تغذیه می‌کردند نهفته است. آنها در شرایطی که هیچ پزشک و بیمارستانی نبود، در یک محیط خشن با زمین‌های ناهموار و شکارچیان حیات وحش، مجبور به زنده ماندن بودند. اجداد ما رژیم غذایی خود را در درجه‌ی اول بر گیاهان خام و غلات وحشی و سپس گوشت حیوانات تنظیم کرده بودند و بعد از ظهور کشاورزی و اهلی کردن حیوانات، عمده‌ی غذای آنها شیر و پنیر و دیگر محصولات لبنی بود. میوه

ها و سبزیجات مورد استفاده توسط اجداد شکارچی ما سطح قلیایی ایده آل برای زندگی سالم را به ارمغان می‌آورد.

طرفداران رژیم غذایی قلیایی معتقدند که حدود ۷۵ درصد از بدن ما از آب تشکیل شده است، آب یک رسانه بیولوژیکی مفید است که اجازه می‌دهد تا مواد مغذی و اکسیژن در خون جریان یابند و سایر فعالیت‌های بیوشیمیایی به راحتی صورت گیرند. تغییر نژاد بشر و به تبع آن تغییر رژیم غذایی از قلیایی به اسیدی منجر به از دست دادن مواد معدنی ضروری مانند پتاسیم، منیزیم، کلسیم و سدیم شده است. همان‌طور که باران اسیدی می‌تواند به جنگل‌ها آسیب بزند و رودخانه‌ها را آلوده کند، اسیدی شدن بدن نیز می‌تواند سلول‌های بدن و بافت‌ها را از بین ببرد و علائمی شبیه زنگ زدگی درختان جنگلی را در اطراف رگ‌ها و شریان‌های ما انسان‌ها ایجاد کند که اگر نادیده گرفته شود تمامی عملکردهای سلولی از جمله حمل و نقل مولکولی، تولید مثل و تولید انرژی را مختل کرده و موجب بروز بیماری‌های جدی می‌شود.

عدم وجود مواد مغذی قلیایی باعث می‌شود مردم در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف، از جمله دو بیماری قاتل یعنی مشکلات قلبی و عروقی و سرطان قرار بگیرند. **مطالعات علمی نشان داده‌اند که افزایش وزن سیستمیک یا چاقی نیز از عدم تعادل اسیدی قلیایی بدن ایجاد می‌شود.** اگر ما تنها می‌توانستیم بیماری‌های مربوط به قلب و عروق را از بین ببریم به طور متوسط ۹/۸ سال به طول عمر افراد اضافه می‌شد.

## زمانی که PH بدن ما از تعادل خارج می‌شود.

اگر تعادل PH بدن مختل شود، بدن واکنش نشان می‌دهد و برای بازگرداندن تعادل از دست رفته‌ی خود تلاش می‌کند که این امر، منجر به از دست دادن مقادیر فراوانی از مواد معدنی ضروری می‌شود و زمینه را برای ابتلا به بیماری‌های مختلف در سالهای بعدی مهیا می‌کند. راز رسیدن به سلامتی مطلوب در استفاده از مواد غذایی قلیایی است، هدف ما حذف کامل مواد غذایی اسیدی نیست بلکه ترکیبی سخاوتمندانه از مواد غذایی اسیدی و قلیایی است و شما لازم نیست به خودتان گرسنگی بدهید.

رژیم غذایی قلیایی کمک می‌کند تا شما تبدیل به فردی کاملاً سالم شوید، رژیم غذایی قلیایی فقط راهی برای از دست دادن وزن نیست، بلکه در عین حال یک سبک زندگی جدید است. رژیم غذایی قلیایی به خوردن هشتاد درصد مواد غذایی قلیایی و بیست درصد غذاهای اسیدی متمرکز است. بسیاری از پیروان رژیم غذایی قلیایی بر این باورند که انسان‌های اولیه غذاهای عمدتاً قلیایی می‌خوردند و خوردن گوشت در مواقع نادری اتفاق می‌افتاده است و همین انتخاب آنها را بسیار سالم و مقاوم در برابر بیماری‌ها می‌کرده است.

## سلول‌های سرطانی نمی‌توانند در محیط قلیایی زنده بمانند.

سلول‌های سرطانی از غذاهای اسیدی تغذیه می‌کنند و در محیط اسیدی به خوبی تکثیر می‌شوند. بر اثر استفاده از مواد غذایی قلیایی، رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی متوقف می‌شود. بیماران سرطانی بهتر است که از انواع توت‌ها و سبزیجات سبز رنگ و میوه‌هایی مانند موز که سرشار از پتاسیم است استفاده کنند و همه می‌دانیم که همه ی موارد ذکر شده جزو مواد غذایی قلیایی محسوب می‌شوند. رژیم غذایی قلیایی با افزایش PH بدن و کاهش اسیدیته ی آن، انسان را در برابر بیماری سرطان محافظت می‌کند. بسیاری از طرفداران رژیم قلیایی معتقدند که PH قلیایی نه تنها مانع رشد سلول‌های سرطانی می‌شود بلکه حتی می‌تواند سرطان را درمان کند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که سلول‌های سرطانی و تومورها در یک محیط اسیدی رشد می‌کنند. هنگامی که سطح اسید کاهش می‌یابد، آهنگ رشد تومورها هم آهسته ترمی شود. با خوردن غذاهای قلیایی بیشتر، فرصت کمتری به سلول‌های سرطانی برای رشد و تکثیر داده می‌شود و در حقیقت محیط قلیایی میزبان خوبی برای مهمانی به نام سرطان نخواهد بود.

سلول‌های سرطانی نمی‌توانند در حضور اکسیژن رشد کنند. هنگامی که سطح اکسیژن کم می‌شود، سلول‌های سرطانی از فرصت استفاده کرده و تکثیر می‌یابند. در محیط قلیایی بافت‌های بدن قادر به نگه داشتن اکسیژن بسیار بیشتری نسبت به محیط اسیدی هستند. بالا بودن سطح قلیایی بدن همچنین باعث می‌شود سلول‌ها به راحتی بتوانند پسماند‌های اسیدی را از خود دور کنند.

## مصرف چه چیزهایی مجاز است؟

مواد معدنی تاثیر زیادی در قلیایی کردن بدن دارند. مثلاً مواد معدنی مانند سزیم، پتاسیم، سدیم، کلسیم و منیزیم عملاً موجب قلیایی شدن بدن می‌شوند. PH طبیعی بدن ۷,۳۵-۷,۴۵ است، کمی اسیدی بودن خون باعث مشکلات عدیده ای می‌شود. غذاهای اسیدی اگر به صورت روزمره استفاده شوند می‌توانند عاملی برای ایجاد بیماری‌ها باشند.

استفاده از گوشت در رژیم غذایی قلیایی بر خلاف باورهای عمومی مجاز است. مثلاً گوشت ماهی یک پروتئین قابل قبول است، آجیل خام جایگاه ویژه ای در رژیم غذایی قلیایی دارد. کره شور اسیدی است اما کره بی نمک کمی قلیایی است. آب میوه های تازه کمی قلیایی به حساب می‌آیند و آب سبزیجاتی مانند هویج و کرفس به شدت قلیایی می‌باشند.

چارت کامل اسیدی قلیایی مواد غذایی در قسمت محصولات سایت قرار گرفته است که به مدت محدودی به صورت ۱۰۰٪ رایگان در اختیار کاربران سایت قرار خواهد گرفت. لطفاً برای دریافت رایگان این محصول ارزشمند، به وبسایت [DietBan.com](http://DietBan.com) مراجعه و از ثبت نام خود در سایت اطمینان حاصل کنید تا این هدیه ی ارزشمند به ایمیلتان ارسال گردد.

درجه بندی						مواد غذایی	دسته بندی مواد غذایی
-- بسیار اسیدی -- بسیار قلیایی --							
			X			نان چاودار	نان ها
				X		نان لواش	نان ها
					X	بیسکویت	نان ها
					X	نان باگت	نان ها
					X	نان تست	نان ها
			X			نان سبوس دار	نان ها
				X		ذرت بو داده	نان ها
					X	سس کچاپ	چاشنی ها
					X	سس مایونز	چاشنی ها
					X	میسو	چاشنی ها
					X	سس خردل	چاشنی ها
					X	سس سویا	چاشنی ها
		X				کفیر طبیعی غیر پاستوریزه	لبنیات

شکل ۱۲- قسمتی از چارت کامل اسیدی قلیایی مواد غذایی

یک برنامه غذایی قلیایی خوب می‌تواند شامل تخم مرغ با فلفل و پیاز برای صبحانه، یک سالاد پر از کاهو، گوجه فرنگی، مارچوبه، و آووکادو برای ناهار و ماهی به همراه سبزیجات برای شام باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد صبحانه، ناهار و شام در تغذیه ی قلیایی می‌توانید به سایت ما مراجعه کنید و فایل تصویری توضیحات من را به صورت کاملاً رایگان دانلود کنید.

## مزایای رژیم غذایی قلیایی

رژیم غذایی قلیایی به نفع سلامت عمومی بدن کار می‌کند. کمتر تمایل به ذخیره چربی‌های اضافی دارد و بیشتر تمایل به تولید مقادیر صحیحی از آنزیم‌ها و مواد شیمیایی مورد استفاده در سوخت و ساز دارد. این به نوبه ی خود کمک می‌کند تا تعادل بدن در رسیدن به وزن ایده آل حفظ شود. علاوه بر این، حفظ تراکم استخوان و کاهش درد مفاصل از ویژگی‌های بارز این رژیم است. خستگی، سرماخوردگی، آلرژی، سردرد و عفونت‌های مکرر اغلب در محیط اسیدی ایجاد می‌شوند. سیستم ایمنی بدن در یک محیط قلیایی بازدهی بسیار بالایی دارد و در برابر تمامی بیماری‌ها واکنش‌های درستی از خود نشان می‌دهد.

رژیم غذایی بیش از حد اسیدی علائمی دارد که خستگی مزمن، مشکلات دهان و دندان، مشکلات گوارشی، انواع درد و التهاب و پیری زودرس از آن جمله‌اند. اگر شما هر یک از این مشکلات را تجربه کرده‌اید مصرف مواد غذایی قلیایی بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

### ۱- افزایش سطح انرژی بدن

عملکرد سلول‌ها در افزایش سطح انرژی بدن بسیار مهم است. اگر سلول‌ها سالم نباشند نمی‌توانند اکسیژن و مواد غذایی را به خوبی دریافت کرده و تبدیل به انرژی کنند و حتی اندک انرژی تولید شده را به ارگان‌های اصلی بدن برسانند. سلول‌ها در محیط اسیدی آسیب می‌بینند و این روند باعث کاهش سطح انرژی بدن شده و خستگی و خواب‌آلودگی‌های مزمن ایجاد می‌کند. این روند در محیط قلیایی برعکس شده و پرا انرژی بودن را نصیب ما می‌کند.

## ۲- دندان‌ها و لثه‌ی سالم‌تر

هنگامی که سطح PH بدن بیش از حد اسیدی است، دهان نیز از این امر مستثنی نبوده و کاملاً اسیدی خواهد بود. متأسفانه زمانی که سطح اسید در دهان بیش از حد بالا می‌رود می‌تواند زمینه را برای رشد انواع باکتری‌ها فراهم کند. باکتری‌ها می‌توانند موجب بروز مشکلات لثه و بوی بد دهان شوند. سطح بالای اسید و باکتری، امکان پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد. بسیاری از مردم پس از اجرای رژیم غذایی قلیایی، بهبود چشمگیری در سطح بهداشت دهان و دندان خود مشاهده می‌کنند.

## ۳- بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن

هنگامی که سلول‌های بدن سالم هستند به طور موثر قادر به جذب مواد مغذی مورد نیاز خود خواهند بود و در از بین بردن مواد زائد نیز کارآمدتر خواهند بود. سلول‌های ضعیف به هیچ وجه نمی‌توانند عملکرد بهتری از خود نشان دهند در نتیجه در برابر باکتری‌ها و ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا واکنش گرا نبوده و بدن را دچار انواع عفونت‌ها و بیماری‌های خطرناک، حتی سرطان می‌کنند. سلول‌ها در محیط قلیایی همیشه سالم هستند و وظایف خود را به نحو احسن انجام می‌دهند و در برابر تمامی عوامل بیماری‌زا مقاومت می‌کنند.

## ۴- کاهش درد و التهاب

منیزیم یکی از مواد معدنی مهم است که بدن با استفاده از آن اسیدپتیه بیش از حد خود را کنترل می‌کند. اگر از رژیم غذایی پیروی می‌کنید که اسیدپتیه‌ی بدن را افزایش می‌دهد، بدن از منیزیم بیشتری برای خنثی کردن اسیدپتیه‌ی خود استفاده می‌کند. منیزیم یک ماده غذایی مفید است که از مفاصل و بافت‌ها محافظت می‌کند. با خوردن مواد غذایی قلیایی و کاهش اسیدپتیه‌ی بدن، منیزیم بیشتری در دسترس خواهد بود و التهابات و درد مفاصل را کاهش خواهد داد.

## ۵- پیری آهسته‌تر

هنگامی که سلول‌ها در یک محیط اسیدی قرار می‌گیرند، عملکرد آنها بسیار کاهش می‌یابد. کاهش قابلیت سلول‌ها می‌تواند توانایی خود ترمیمی آن‌ها را مختل کند و موجب پیری زودرس شود.

پیری زودرس همچنین هنگامی که سلول‌ها قادر به دریافت اکسیژن کافی نیستند و زمانی که نمی‌توانند خود را از شر سموم آزاد کنند نیز رخ می‌دهد. رژیم غذایی قلیایی می‌تواند از همه‌ی این حالات جلوگیری کند.

در پایان به خاطر داشته باشید که اولین گام در تغذیه‌ی سالم درک چگونگی تاثیر برخی غذاها بر PH طبیعی بدن است. PH طبیعی بدن هفت است و PH بالاتر یا پایین‌تر از این می‌تواند علائم فیزیکی ناخوشایندی ایجاد کند. تعادل PH بدن شما توسط غذاهایی که می‌خورید تعیین می‌شود. اگر شما بیش از حد از غذاهای اسیدی استفاده کنید اسیدوز را تجربه خواهید کرد. و اگر از غذاهای قلیایی بیشتری استفاده کنید آلكالوز را تجربه می‌کنید. غذاهای خام به طور کلی نسبت به غذاهای پخته شده قلیایی‌تر هستند اگر چه برخی استثناها در این مورد وجود دارد. شما می‌توانید لیست کامل اسیدی قلیایی بودن مواد غذایی را از سایت ما دانلود کنید تا دقیقاً بدانید کدام ماده‌ی غذایی اسیدی و کدام یک قلیایی است. این چارت برای کسانی که می‌خواهند PH بدن خودشان را مدیریت کنند بسیار مفید خواهد بود. اگر از PH پایین یا بالا رنج می‌برید برای بازگرداندن تعادل به بدن خود می‌توانید از مقالات و فایل‌های تصویری رایگانی که در سایت قرار داده‌ام بهره ببرید.

این برنامه انرژی شما را افزایش می‌دهد، قدرت تمرکز و وضوح ذهنی شما را بالاتر می‌برد. قدرت و استقامت بدنی پیدا می‌کنید، چربی‌های اضافه‌ی بدنتان را آب می‌کنید در حالی که توده عضلانی شما افزایش پیدا می‌کند، چشمانتان روشن‌تر، پوستتان شفاف‌تر و قدرت بینایی‌تان بهتر می‌شود. اگر کمی هم ورزش هوازی داشته باشید عملکرد بدنتان بسیار عالی خواهد شد. به طور خلاصه شما تمام انرژی و سلامتی از دست رفته‌ی دوران کودکتان را بدست می‌آورید.



دکتر رابرت او یانگ، نویسنده‌ی کتاب "معجزه‌ی PH"

بدن قلیایی شده، زندگی سالم‌تر، انرژی بیشتر و طول عمر بیشتر را در پی خواهد داشت تعادل اسیدی-قلیایی بدن ما یک عامل تعیین‌کننده در سلامت جسمی ما است. هنگامی که شما شروع به شکستن الگوهای تغذیه‌ای قدیمی خود می‌کنید در حال بازگشت به خود واقعی‌تان هستید و انرژی و شور و نشاطی که سزاوارتان است را بدست می‌آورید.



آنتونی رابینز، نویسنده‌ی کتاب "بیدار کردن غول درون"



## سخن آخر

قلیایی شدن اولین چاره و درمان هر بیماری است. البته این امر را باید در سطح سلولی بررسی کرد. همه ی سلول ها اعم از سلول سنگ ساز کلیه، سلول چروکیده ی پوست، سلول سخت شده ی رگ ها و یا سلول سخت و مقاوم چربی، همه به یک شکل مشابه فعالیت می کنند و به شکل مشابه تخریب می شوند. اگر بتوانیم زمینه ی سلامتی یک سلول را فراهم آوریم، در حفظ سلامتی همه ی سلولها و ارگان ها موفق خواهیم بود. به عنوان مثال، مصرف غذای قلیایی جهت رفع جوش های صورت در نهایت به سلامتی کبد و قلب منتهی می شود. سیستم بدن انسان کلی از یک جزء است و هنگامی که تک تک سلول های آسیب دیده به یکدیگر می پیوندند باعث بیماری ارگان خاصی در بدن می شوند مانند بیماری های عروقی، کیسه ی صفرا و یا بیماری پوستی و برای رفع این بیماریها به پزشکان مختلفی نظیر پزشک متخصص قلب و عروق، متخصص دستگاه گوارشی و یا متخصص پوست و مو مراجعه می کنیم در حالی که ریشه ی همه بیماریها یکی است. البته سالیان درازی طول می کشد تا بدن دچار چنین حالتی شود به عنوان مثال برای تبدیل سندرم متابولیک به بیماری دیابت ۸ الی ۱۰ سال زمان لازم است. مصرف سیگار از همان روز اول موجب ابتلا به سرطان نمی شود بلکه بدن به مدت ۲۰ الی ۳۰ سال به مبارزه می پردازد و در نهایت تسلیم می شود. اسیدی شدن به تدریج و آهسته موجب تخریب سلول ها می شود. در واقع اسامی مختلفی که به بیماریها اختصاص داده می شود اهمیتی ندارد چون همه ی آنها درمان مشابهی دارند: قلیایی سازی بدن و فراهم کردن شرایط و محیطی که بتواند سلولها را سالم نگه دارد.

مطالبی که مطالعه کردید چکیده ای از کتاب **رژیم قلیایی** بود که سعی کردم شما عزیزان را با ریشه و علت اصلی تمامی بیماری ها آشنا کنم، در ادامه برای حل ریشه ای مشکلات خود می توانید کتاب اصلی را از سایت ما تهیه کنید و با راهکارها و آموزش های گام به گامی که در این کتاب آمده است در مسیر سلامتی کامل قرار بگیرید.

**نگران نباشید** زیرا من قصد دارم دقیقاً به شما نشان دهم که چگونه می توانید به احساس فوق العاده ای دست پیدا کنید، هیچ وقت احساس خستگی نکنید، وزنتان را در حد ایده آل نگه دارید و هم زمان پوستی شفاف و بدنی سالم داشته باشید. این برنامه یک روش اثبات شده ی نوآورانه به نام رژیم غذایی قلیایی است که کمک می کند سلامتی خودتان را به شکل کاملاً طبیعی احیا کنید. برای تهیه ی محصول "**رژیم قلیایی-راز درمان تمام بیماری های من**" لطفاً به وبسایت [DietBan.com](http://DietBan.com) مراجعه فرمائید و از ثبت نام و عضویت خود در سایت اطمینان حاصل کنید.

## تجربیات کاربران سایت

مطالعات موردی زیر می‌تواند قدرت این رژیم را در نتیجه‌گیری سریع‌تر و آسانتر از آن آشکار کند.

سلام مسعود عزیز

من می‌خواستم به شما بگویم که چقدر از آشنایی با رژیم غذایی قلیایی خوشحالم. تمام زندگی من به این دلیل تغییر کرده است. شاید باورتان نشود، اما من آن شب احساس وحشتناک داشتم و از خدا خواستم به من کمک کند، که من رو به سایت شما هدایت کرد. پس از مطالعه رژیم غذایی قلیایی متوجه شدم که هر چیزی که من در دهانم می‌گذاشتم، مواد غذایی اسیدی بوده است. با اجرای این رژیم، من احساس می‌کنم هر روز بهتر و بهتر می‌شوم و انرژی ام ۱۰ برابر بیشتر شده است.

ناصر از تبریز

سلام آقای علی نژاد

من احساس فوق‌العاده‌ای دارم از اینکه دیروز تولد ۸۲ سالگی ام را جشن گرفتم. حدود ۲۰ سال پیش بازنشسته شدم و سبک زندگی ام را تغییر دادم و رژیم غذایی ماکروبیوتیک را برای خود برگزیدم، آن موقع این رژیم برایم خوب بود. اما با رژیم غذایی قلیایی چیزهایی که از من رخت بریسته بود را دوباره به دست آوردم.

من از داشتن شکمی بزرگ رنج می‌بردم و تپش قلب داشتم که با رفتن به رختخواب بیشتر می‌شد، فشار خون و کلسترولم بالا بود و بینایی ام روز به روز بدتر می‌شد، سوء هاضمه داشتم و همه به من می‌گفتند از علائم پیری است و کاملاً طبیعی است.

وقتی عادت غذایی ام را تغییر دادم و غذاهای اسیدی کمتر و قلیایی بیشتری خوردم به مرور شکمم آب شد و در مدت ۳ هفته فشار خون و کلسترولم پایین آمد و گردش خون در پاها و انگشتان پاهایم بهبود یافت و دیگر سردی پاهایم را نداشتم، تپش قلبم خوب شد و جالب اینجاست که وقتی برای گواهینامه رانندگی به تست بینایی مراجعه کردم دیدم نزدیک ۱۰/۱۰ بود. من هر روز با انجام ورزش‌های هوازی اکسیژن بیشتری به بدنم می‌رسانم.

به نظر می‌رسد بدنم در حال تغییر است و روز به روز بهتر می‌شود، پوستم شفاف‌تر شده و لکه‌های روی پوستم کم‌رنگ‌تر شده است، هوس خوردن غذاهای اسیدی مثل لبنیات و شیرینی‌جات و گوشت و الکل را ندارم در صورتی که قبلاً مصرف می‌کردم، در یک کلام می‌توانم بگویم که به زندگی کردن علاقه مند شده‌ام.

حاج حمید از تهران

جناب علی نژاد عزیز

از شما بابت اینکه با من در تماس بودید و تلاش کردید بیماری ام بهبود یابد تشکر می‌کنم. من ۱۰ سال است که به دلیل سکتته‌ی مغزی روی ویلچر هستم و از طرفی از بیماری سارکوئیدوز رنج می‌برم. طی این سال‌ها بدن من واقعاً ضعیف شده بود و محکوم به اجرای رژیم قلیایی بودم.

از زمانی که این رژیم را شروع کردم احساسم تا حدودی بهتر شده است و از شدت درد من کاسته شده است و امیدوارم حالم از این هم که هست بهتر شود.

وحید از اصفهان

من قبل از پرداختن به رژیم غذایی قلبیایی از مشکلات ریفلاکس اسید معده رنج می‌بردم، در ابتدا برای خرید محصول شما مردد بودم اما بعداً تصمیم گرفتم به معلومات خودم اضافه کنم و این محصول با ارزش را خریداری کنم. در صفحه ی ۲۱ کتاب درباره ی رابطه ی بین بیماری سرطان و اسیدی شدن اطلاعات جدید و بسیار ارزشمندی داده شده بود که تصمیم گرفتم آن‌ها را با تعدادی از بیماران سرطانی به اشتراک بگذارم.

به نظر من این محصول نه فقط یک رژیم بلکه آموزشی اساسی برای تغییر سبک زندگی مردم است، بسیاری از مردم از بیماری‌های مزمن و مشکلات چاقی رنج می‌برند ولی آگاه نیستند که با این روش‌های ساده می‌توانند پاسخ تمامی مشکلات خود را بیابند. دو عامل باعث شد من این محصول را خریداری کنم یکی احساس بسیار بدی که به خاطر ریفلاکس داشتم و دیگری ترس از ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت و از همه مهم تر سرطان که پدر و مادر من را از پا درآورده بود. همه ی فامیل‌های من از بیماری‌های مزمن رنج می‌بردند به جز عمه ام که گیاه خوار بود و من نمی‌خواستم مثل آن‌ها باشم.

تغییراتی که با اجرای این رژیم در من ایجاد شد:

۱. سوزش معده و رفلکس اسید از بین رفت
۲. ۱۷ کیلو لاغرتر شدم
۳. کلسترولم از ۲۴۰ به ۱۰۲ کاهش یافت
۴. بیماری کاندید یازیس کامل از بین رفته
۵. سینوزیتم بهبود یافت
۶. انرژی ام بیشتر شده و هر روز ساعت ۵ صبح از خواب بیدار می‌شوم در حالی که قبلاً ساعت ۷ به سختی از خواب بیدار می‌شدم.
۷. شب‌ها مثل یک کودک براحتی خوابم می‌گیرد.
۸. بوی بد دهانم برطرف شده
۹. خارش پوستم بعد از ۲۱ سال بهبود یافت.
۱۰. بوی بد عرقم از بین رفته
۱۱. این اولین زمستانی است که دچار آنفلوآنزا و برونشیت نشده‌ام.
۱۲. حافظه ام خیلی بهتر شده است.

ما قطعاً باید با آموزش صحیح بتوانیم غذاهای آشغال و سمی را از زندگی خود حذف کنیم و به سمت قلبیایی شدن پیش برویم.

**بسیار سپاسگزارم - مریم از تهران**

با سلام

من از خستگی شدید، حساسیت به گلوتن، بیماری روزاسه و پرکاری تیروئید رنج می‌بردم با اینکه من سعی می‌کردم فعالیت فیزیکی هم داشته باشم.

من در دوره ای ساعت‌های طولانی سرکار بودم و استرس زیادی را متحمل می‌شدم و عادت‌های غذایی ام بسیار بد شده بود. تا اینکه یکی از دوستانم رژیم غذایی قلبیایی را پیشنهاد کرد که برای کاهش کلسترول و فشارخون خود بهره‌برده بود. من این رژیم را اجرا کردم و الآن خستگی ام تا حدود زیادی بهبود یافته و بیماری روزاسه ام هم به کلی درمان شده است. بسیار ممنون از اینکه اطلاعات خوبی در اختیار ما می‌گذارید.

**محمد از تهران**



