Acidobazická rovnováha

Všude kam se člověk podívá, vidí informace o tom, že by měl něco udělat nebo v horším případě něco brát proti kyseléme prostředí, které se mu vytváčí v organismu. Ohání se tím prodejci rádoby prospěšných různých od méně zdraví prospěšných po neúčinné potravní doplňky.

pH v našem těle je přitom velmi přísně hlídaným a stálým parametrem v našem organismu. Kyselé prostředí je život ohrožujícím dějem, které nastává při ledvinném selhání anebo může nastat u diabetika.

Je to možná spíš o tom, že pro mnohé je snadnější vzít si nějakou tu pilulku než kompletně překopat životní styl. Pokud je rozjímáni o kyselinotvorných potravinách prvním krokem k tomu, že člověk vynechá sladké, zvýší konzumaci zeleniny a ovoce, začne více studovat co jí, je to skvělým prvním krokem.

<http://www.margit.cz/nikdo-kysely/>