

# Oikea kehon pH-tasapaino – tie terveyteen

Vain harvat asiat elämässä ovat tärkeämpiä kuin terveys. Hyvä tai huono terveys pääosin sanelee, millaisiin aktiviteetteihin voi osallistua ja kuinka usein. Huono terveys voi rajata elämää merkittävästi. Sairaudet, taudit, infektiot, tulehdukset, masennus, uneliaisuus ja haluttomuus voivat kaikki johtua huonosta terveydestä.

Hyvä ravinto voi muuttaa kaiken. Kun tankataan elimistöä sen tarvitsemilla vitamiineilla ja mineraaleilla, varmistetaan itselle tuottelias - ja pitkä - elämä. Hyvät ruokottumukset ovat elintärkeitä, ei ainoastaan hengissä pysymisen vaan myös elämästä nauttimisen vuoksi.

## Perinteinen ruokavalio voi tappaa

Tämä voi kuulostaa vahvalta väitteeltä. Tosiasiat kuitenkin tukevat sitä. Ylisuuret annokset yliprosessoituja ruokia ovat saaneet aikaan kaloripitoisia ruokavaliota. Ne sisältävät valittavan vähän elimistön tarvitsemia ravinteita, jotta voisimme pysyä terveinä. Elämme keskellä liikalihavuusepidemiaa. Diabetesta, allergioita, sydän- ja verisuonitauteja sekä syöpää esiintyy yhä useammalla. Yksinkertaisten elintapojen muutosten avulla nämä ongelmat ovat kuitenkin vältettävissä.

Tervetuloa tutustumaan kehosi happo-emästasapainoon ja sen merkitykseen terveydellesi. Vain muutama helppo ja tärkeä muutos tarvitaan, jotka jokaisen on mahdollista toteuttaa omalla kohdallaan.

## Mikrobien kasvu estetään alkalisella ravinnolla

Kun keho muuttuu happamaksi, kehittyä elimistön sisällä erittäin otolliset olosuhteet mikro-organismeille, jotka muodostuvat kehon soluista ja viihtyvät happamassa ympäristössä. Sienet, hiiva, homeet, bakteerit ja virukset viihtyvät kaikki happamissa oloissa. Syntyessään solumuutoksen tai -hajoamisen tuloksena nämä mikro-organismit panevat veren sokerin ja proteiinit käymistilaan, mikä saa aikaan aineenvaihdunnallisia happoja. Ne voivat aiheuttaa erilaisia oireita kroonisista aina kuolemaan johtaviin saakka.

Erittämiensä myrkyllisten aineiden vuoksi nämä mikro-organismit vielä pahentavat tilannetta. Koska nämä mikro-organismit käyttävät omassa aineenvaihdunnassaan sokeria, proteiineja ja rasvaa – täysin samoja aineita joita elimistökin aineenvaihdunnassaan tarvitsee - niistä erittyä taas lisää happojätteitä verenkiertoon. Juuri nämä myrkylliset eritteet aiheuttavat sairauksia ja muita oireita kehoon.

Luonnollisestikin elimistössä esiintyy joitakin em. mikro-organismeja. Jotkut ovat jopa välttämättömiä elämälle. Terveessä ja tasapainoisessa elimistössä mikro-organismien kasvu pystytään pitämään kurissa muuttamalla niiden ympäristö hyvin happirikkaaksi ja emäksiseksi, joita kumppaakaan mikro-organismit eivät siedä. Kun elimistö on epätasapainossa, mikro-organismit voivat kasvaa vapaasti. Ne häiritsevät silloin normaalia elimistön toimintaa ja hajottavat kudoksia.

## Paluu terveyteen

Elimistöä kannattaa tukea, jotta se pystyisi palautumaan lievästi alkaliseseen (eli emäksiseen) 7,365 pH-tasoon. Ongelmia aiheuttavat mikro-organismit saadaan näin kontrolliin ja monet kärsimyksiä tuottavat oireet häipyvät. Ne ovat siis varoitusmerkkejä jostakin kehossasi esiintyvistä ongelmasta. Tilanne muistuttaa seisovaa vettä. Kun veteen palautuu virtaus, sääsket eivät pysty lisääntymään, joten niiden on mentävä muualle. Baktee-

rit, hiivat, sienet ja homeet eivät voi elää alkalisessa ympäristössä.

Homeostaasin eli tasapainoisen tilan elimistö saavuttaa helpoimmin tarvitsemiensa alkalisten ruoka-aineiden avulla mutta myös niin, että vältetään happamuutta lisääviä aineita. Tässä vaiheessa alkalointiohjelma astuu mukaan kuvioihin. Matka kohti parempaa terveyttä ja laadukkaampaa elämää alkaa.

## Noudattamalla ruokavaliossa seuraavia sääntöjä terveydentilan kohentaminen on helppoa:

1. Runsas puhdistetun, alkalisen veden (pH yli 9) nauttiminen (esim. Alkalark-vesi).
2. Luomulaatua olevat lisäravinteet alkaliseseen veteen sekoitettuna (esim. UDO's viherjauhe)
3. Raakojen, luomulaatua olevien vihannesten lisääminen osaksi ravintoa siten, että niitä on n. 70 % kaikesta nauttimastasi ravinnosta. Vihanneksiin voit lisätä suolatonta soijakastiketta (esim. Bragg's).
4. Kylmäpuristetun öljyn lisääminen ravintoon (esim. Udo's Oil). Öljyssä on oltava omega 3,- 6- ja 9 – rasvahappoja oikeassa suhteessa. Älä paista tällä öljyllä, lisää sitä vain kasviksiin tai nauti sellaisenaan. Ei riitä, että öljyn sanotaan olevan kylmäpuristettu. Sitä ei saa olla kuumennettu missään valmistamisen vaiheessa yli 40 asteen. Valittavasti osa kylmäpuristetuista öljyistä on tällaisia ja markkinointi on siis hieman harhaanjohtavaa. Kookos- ja rypsiöljy ovat suositeltavia, niitä voi käyttää myös paistamiseen.
5. Luovu tavallisesta, valkoisesta, verenpainetta lisäävästä pöytäsuolasta, korvaa se merisuolalla, ruusu-suolalla tai Himalayan suolalla. Varmista, että ruokasi ja mausteisi eivät sisällä tavallista suolaa. Tilaa kaupasta esim. suolatonta sitruunapippuria.
6. Luovu muistakin valkoisista ravintoaineista, kuten sokerista, valkoisesta riisistä ja pastasta, vehnä-jauhoista, pastöroiduista maitotuotteista ja kananmunista. Luovu rasvaiseista lihasta. Kala ja kokojyvätuotteet ovat sen sijaan suositeltavia.

## Veden nauttiminen

Elimistö koostuu 70 %:sti vedestä. Vesi liittyy yhteen 70 % lihaksista, 25 % rasvasta, 75 % aivoistasi ja yli 80 % verestäsi. Vesi säännöstelee ruumiinlämpötilaa, vaimentaa ja suojaa elintärkeitä elimiä, avustaa ruoansulatuksessa, kuljettaa ravinteita jokaiseen soluun ja hävittää jätteitä. Vesi voi myös auttaa munuais kivien ehkäisemisessä. Erään tutkimuksen mukaan niillä naisilla, jotka juovat yli 5 lasillista vettä päivässä on 45 %:sti pienempi riski saada paksusuolen syöpä. Toisaalta toinen tutkimus osoitti vähentyneen riskin virtsarakkosityöpään, jos juodaan yli 2,5 litraa nesteitä vuorokauden aikana. Tasapainon säilyttäminen on erittäin tärkeää terveyden kannalta.

## Vuorokauden aikana olisi hyvä juoda neljä litraa alkalista (emäksistä) vettä, jonka pH on yli 9

Vähäinen kuivuminen, jopa vain 1 tai 2 % kokonaispainosta voi aiheuttaa huonontunutta keskittymiskykyä, päänsärkyä, ärtyneisyyttä, väsymystä ja uneliaisuutta. Elimistö on pääosin vettä, tarkalleen ottaen 70 %. Ilman sitä ei voi selvitä. Suurin osa aikuisista menettää keskimäärin noin 10 kupillista nesteitä (2,4 litraa) päivittäin hikoilemalla, uloshengityksen, virtsan ja suolen toiminnan kautta. Aktiivisuus kuluttaa nestettä vielä lisää. Looginen ratkaisu tähän on juoda menetetty määrä

nestettä. Kuitenkin tutkimusten mukaan ihmiset juovat liian vähän.

Jos tavoitteena on ainoastaan elämän ylläpitäminen, silloin kulutetun vesimäärän juominen riittää. Säteilevä terveys vaatii kuitenkin enemmän nestettä. Yksi veden pääkäyttötavoista on vapauttaa elimistö hapoista ja jätteistä. Vettä voidaan juoda vain korvaamaan elimistön nestehukka. Kaikkien elimistöön kertyvien myrkkujen huuhtelemiseen vettä tarvitaan kuitenkin enemmän.

Osa syömästämme ruoasta voi myös sisältyä nestemäärään. Vihanneksissa on 90 % vettä, joten niiden syöminen auttaa nesteytyksessä. Mehustaminen on myös loistava tapa nesteyttää kehoa. Kun tehdään vihannesmehua, tulisi veden oltava emäksistä. Nyrkkisääntönä on, että tarvitset yhden litran vettä jokaista 14:ää painokiloasi kohden. Tavallinen puhdistamaton vesi saattaa kuitenkin lisätä myrkkyjä kehoon lähes yhtä paljon kuin se kuljettaa ulos. Kehosi tottuu helposti näin runsaaseen vesimäärään. Lisää juomasi veden määrää esim. puoli litraa päivittäin.

### **Ruokavalion 70/30 -jako**

Polulla kohti parempaa terveyttä, seuraavaksi tärkein askel on antaa vihanneksille tähtirooli lautasella. Asiantuntijat ovat yhtä mieltä siitä, että kasvien kuuluu olla ruokavalion päätuotteita. Suurin osa jopa myöntää, että koko lautanen olisi hyvä kattaa vihanneksilla. 70/30 on visuaalinen mitta, joten desimäärien mittaamisesta tai kalorimääristä on turha huolehtia. Kannattaa varmistaa, että 70 % lautasesta täyttyy tuoreista, raaoista vihanneksista. Jako 80/20 olisi vieläkin parempi.

Tuoreet, raat, orgaanisesti kasvatetut vihannekset ovat paras valinta ruokavalion 70 %:n osuudessa. Ravinteet ruoassa alkavat hajota heti kasvupaikalta korjaamisen jälkeen, siksi ihanteellista olisi poimia vihannekset omasta puutarhasta. Se tuskin aina on mahdollista. Jääkaapissa tai kylmiössä kannattaa siis pitää tuoreita vihanneksia ja käyttää niitä mahdollisimman paljon.

Ruoan keittäminen vie kirjaimellisesti kasviksista kaiken elämän. Kun syödään raakoja vihanneksia, elimistö saa niistä parhaan mahdollisen hyödyn. Vihanneksista ainakin puolet tulisi olla raakoja ja kasvisravinnon loppuosankin alkaloivaa. Salaatit erilaisissa muodoissa ovat mahtava vaihtoehto. Ihanteellisia ovat idut ja keittämättömät vihannekset.

Alkalinen = henkilö ja/tai ruokavalio, jonka pääpaino on alkalisessa ruoassa, juomassa ja elämäntavassa. Tavoitteena on saada aikaan optimaalinen terveys ja elinvoima tasapainottamalla kehon happo-emäs-aineenvaihdunta.

### **Uusi biologia**

on yksinkertaisuudessaan seuraava: lähes kaikkien sairauksien syy on elimistön liiallinen happamoituminen. Vastakohtana on Louis Pasteurin työ 1800-luvun lopulta, vanha biologia. Se juontaa juurensa ajatukseen, että sairaudet aiheutuvat elimistön ulkopuolelta tunkeutuvista bakteereista. Tohtori Youngin mielestä terveessä ja alkalisessa elimistössä bakteerit eivät saa jalansijaa, kun elimistö on tasapainossa.

Kuvittele, että elimistösi olisi akvaario. Ajattele kuinka tärkeää on, että vesi, jossa solumme uivat on puhdasta. Kuvittele, että kalat akvaariossa ovat elimistösi soluja ja soluista muodostuvat elimet kylpevät vedessä, joka kuljettaa ravinteet ja poistaa jätteet.

Kuvittele, että laitamme auton pakoputken akvaarion ilmanottoputkeen kiinni: Pakokaasun häkä siirtyy veteen alentaen veden pH:ta luoden happaman ympäristön uhaten ”kalojen”, solujesi ja elimistön terveyttä. Entäpä

jos laitamme liikaa tai vääränlaista ruokaa (happoja tuottavia ruokia kuten maitotuotteita, sokeria ja eläinrasvoja) ja kalat eivät voi sulattaa sitä kaikkea. Vesi alkaa mädäntyä. Ruoan hajotessa kehittyy myrkkyjä ja happojätettä sekä kemikaaleja, jotka muuttavat kehon optimaalista hiukan alkalista pH:ta happamaksi.

Akvaarion vesi on kuvaus siitä, mitä me saatamme tehdä sisäisille nesteillemme päivittäin. Me rasitamme kehomme herkkää pH-tasapainoa päivittäin ympäristön saasteilla, tupakoinnilla, lääkkeillä, ylensyönnillä sekä syömällä liikaa happoa muodostavia ruokia, kuten maitotuotteet, sokeri ja eläinproteiinit.

Jotkut meistä omaavat akvaarion (kehon), joka juuri ja juuri pystyy ylläpitämään elämää. Jollakin tavalla keho kykenee selviytymään päivästä toiseen, mutta mikäli akvaarioon tungetaan lisää happoa tuottavia ruokia, seurauksena on väistämätön romahdus ja heikkous, josta selviytymien vie perinteisin hoitomenetelmin kauan.

Kehon sisäisten nesteiden pH-taso, alkalisuus – happamuus, vaikuttaa kaikkiin soluihin elimistössämme. Elimistöemme ei kestä happoylikuormitusta. Aineenvaihdunta on riippuvainen tasapainoisesta alkalisesta ympäristöstä elimistössämme.

Ylihappaman elimistön hapot tuhoavat hitaasti lähes 100 000 kilometrin verran verisuonia, kuten haposade tuhoaa valkoisen marmorin. Jos elimistön happamointimista ei pysäytetä, se keskeyttää kehon kaiken toiminnan solutasolla sydämenlyönneistä hermostolliseen toimintaan aivoissa. Liiallinen happamuus häiritsee elämää ja johtaa moniin sairauksiin.

### **ONKO ELIMISTÖSI HAPAN?**

Et voi kuitenkaan kokonaan välttää kehoasi happotuotantoa. Happoja muodostuu ruoansulatusprosessin aikana (alkalisen ruokavalion yhteydessä tosin vähemmän), hengityksessä, normaalissa aineenvaihdunnassa ja solujen hajoamisessa. Ennen kuin edes tajuat, mitä hengittäessäsi tapahtuu, ruoansulatus ja yhteytytys lisäävät elimistösi happomäärää vähentäen pH-arvoa mahdollisesti jopa kahdella numerolla. Tämä tarkoittaa sitä, että ellemme auta kehoamme pärjäämään näiden happojen sivutuotteiden kanssa; ja/tai jos me lannistamme kehon mahdollisuudet hukuttamalla sen happamiin ruokiin, juomiin ja tunteisiin, tulemme aina pysymään lihavana, sairaina ja väsyneinä.

Useimmat ihmiset ovat joutuneet epätasapainon puristukseen. He syövät happopitoista (protonien kyllästämää) ruokaa. Heidän tunteensa ovat negatiivisia, mikä omalta osaltaan estää alkalisen elimistön ylläpitämistä. Kehosta tulee entistä happamampi, mikä aiheuttaa terveiden solujen muuntumista bakteeri-, hiiva- ja homekasvustoiksi. Tämä ilmiö ei pelkästään ryöstä terveitä soluja, vaan myös altistaa elimistön näiden organismien myrkyllisille, happamille jätteille. Keho suojelee itseään hapoilta parhaansa mukaan sitomalla ne rasvaan ja varastoimalla ne sivuun.

### **Väsymys**

Ylihappaman elimistön ehkä näkyvin oire on väsymys. Happaman elimistön tuottamat myrkyt vähentävät proteiinien ja mineraalien imeytymistä, mikä puolestaan heikentää elimistön kykyä tuottaa entsyymejä ja hormoneja. Tämä myös vaikuttaa häiritsevästi solujen korjautumiseen ja muihin energian tuottamiseen tarvittaviin ainesosiin. Seurauksena on väsymys, huono yleiskunto ja lihasten rappeutuminen sekä yleinen heikkous.

## Allergiat

Oireet, joita usein nimitetään allergioiksi, ovat hapetoman, ylihappaman elimistön tuottamia myrkytystiloja. Sulamattomien proteiinien imeytyminen on suurin syy allergioihin. Suoliston heikentyminen estää täydellistä aminohappojen hajoamista, mikä usein aiheuttaa ruoka-allergioita ja monia muita allergioita.

## Yli- ja alipaino

Ylipaino on happo-ongelma! Ehkä yksi Robert Youngin tunnetuimmista löydöistä on hänen teoriansa lihavuudesta. Hän on osoittanut toteen, että lihavuus on itse asiassa liiallisen happamuuden muoto. Mitä tämä tarkoittaa? Elimistösi luo rasvasoluja kuljettaakseen happoja pois tärkeistä elimistäsi, etteivät nämä hapot kirjaimellisesti tukehdu sinua hengiltä. Rasva on oikeastaan vastaus elimistöltäsi kohdata hälyttävä liiallinen happamuustila. Ratkaisu? Alkaloi ja energisoi kehosi.

## Entäpä alipaino?

Terveyden toisessa ääripäässä ovat liikahapaisuudesta johtuvat hiiva ja sienet, jotka voivat vähentää kemiallista ja mekaanista imeytymistä kaikesta syömästäsi jopa 50 %. Tämä aiheuttaa monille liiallisen alipainon, joka on yhtä haitallista kuin ylipaino. Ilman proteiinia elimistösi ei voi luoda uutta kudosta tai tuottaa entsyymejä, hormoneja tai satoja muita kemiallisia ainesosasia, joita tarvitaan soluhengitykseen ja elinten toimintaan. Väsymys, sairaudet ja painon muutokset ovat seurausta elimistön happamuudesta.

Alipainoinen ihminen saattaa aloitettuaan tarkoin kontrolloidusta luomuvihannesjuuheesta valmistetun juoman käytön laihtua lisää, ennen kuin hänen elimistönsä kemiallinen tasapaino tasoittuu. Kun kehon happo-emästasapaino normalisoituu, ihminen alkaa lähestyä ihannepainoaan. Terveessä vartalossa ei ole yli- eikä alipainoa, sillä terve elimistö ylläpitää ideaalisen painonsa automaattisesti. Voit tukea kehon harmoniaa, tasapainoa ja terveyttä tarkoin valituilla terveyttä edistäville ravintotuotteilla. Kehon saadessa emästä ja happea, aloittaa keho automaattisesti hakeutumisen kohti omaa ideaalista painoa ja terveyttä.

## Dieetit

Yhdysvaltojen (ja koko maailman) liikalihavuuden lisääntyminen liittyy suoraan ravitsemusneuvonnan ”vähärasvaiseen” aikakauteen. Paradoksaalista on se, että yritykset välttää rasvaa näyttävät lihottavan meitä entistä enemmän. Yleisimmät vasta-aineet, eli vähähiilihydraattiset ja proteiinipitoiset ruokavaliot voivat antaa väliaikaisia tuloksia, mikäli ongelma on ainoastaan liian suuri vaakalukema. Nämä ruokavaliot sisältävät usein enemmän rasvaa – myrkyllistä ja valtimoita tukkivaa. Ilman rasvaakin liiallinen proteiini on vaarallinen rasitus suolistolle, munuaisille ja maksalle. Liika proteiini heikentää luustoasi. Saatat laihtua väliaikaisesti, mutta luultavasti et tule yhtään terveemmäksi.

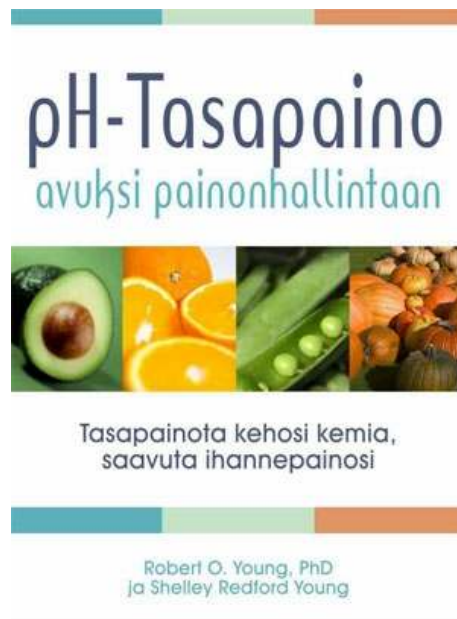
Tästä huolimatta amerikkalaiset kuluttavat vuosittain yli 40 miljardia dollaria erilaisiin laihdutusohjelmiin ja -tuotteisiin, joita ovat esimerkiksi Atkins, South Beach, Sugar Busters, Painonvartijat, Zone, Syö oikein oman tyyppisi mukaan. Vähähiilihydraattisiin tuotteisiin kulutetaan vuosittain 15 miljardia dollaria. Jokaisella ohjelmalla on omat käsityksensä ylipainon syistä ja ratkaisunsa liikalihavuuteen. Ohjelmilla on omat listat syötävistä ja vältettävistä ruuista ja ruokamääristä. Kaikille näille ohjelmille on yhteistä se, että ne tekevät elimistöstäsi verrattain happaman. Ne suosivat yleensä vähärasvaista ruokapyramidia. Varsinkin Painonvartijoi-

den ohjeita noudattamalla kehosi tulee jopa erittäin happamaksi.

Nämä laihdutusohjelmat suosivat ruokia, jotka voivat saada kehossasi aikaan pH-epätasapainon ja saastuttaa veresi. Tämä epätasapaino voi sairastuttaa – ja lihottaa – sinut. Ohjelma pitääkin sinut lihavana. Pitkällä aikavälillä palaat luultavasti entisiin mittoihisi. Jos jatkat proteiinipitoista dieettiä pidempään (vaikkapa yli vuoden), voit sairastua vakavasti. Proteiinia toki tarvitset, mutta et tarvitse eläinkunnasta peräisin olevaa proteiinia.

Juuri näin: useimpien menestysdieettien noudattaminen lihottaa sinua lopulta, kun elimistösi suojautuu epätoivoisesti happamuutta vastaan varastoimalla rasvaa. Uskoakseni ainoa oikea ja pysyvä ratkaisu ylipainon voittamiseksi on antaa elimistösi käyttöön terveellistä, alkalista verta – sitä et saavuta minkään myyntilistamenestyjän avulla.

**Tohtori Robert O. Youngin suomenkielinen pH-tasapainokirja on hyödyllistä luettavaa.**



Se on erittäin mielenkiintoinen, todennäköisesti mielenkiintoisin tänä vuonna lukemistasi kirjoista. Kirjaa on saatavana rajoitetusti allekirjoittaneelta hintaan 29 euroa. Suositushinta kirjakaupassa on 38,50 euroa.

Lainaus kirjan tekstistä:

*"Aloitetaan yksinkertaisella matemaattisella laskutoimituksella. Kuinka monta kiloa sinun on karistettava päästäksesi terveelliseen ihannepainoosi – 5, 15, 50? Mikä tahansa vastaus onkin, kerro se viidellä niin tiedät kuinka monta päivää sinulta enintään kuluu tavoitteesi saavuttamiseen, kun noudatat pH-tasapaino-ohjelmaa."*

## Kirjan sisältö

- Luku 1: Rasvaisen ruoan kansakunta
- Luku 2: Kyse ei ole rasvasta, vaan happamuudesta
- Luku 3: Miten veri liittyy asiaan?
- Luku 4: Valitse mikä tahansa muotidieetti ja me osoitamme, miksi olet edelleen lihava (ja sairas)
- Luku 5: Olet sitä, mitä juot
- Luku 6: Rasva on ystäväsi
- Luku 7: Ajattele itsesi hoikaksi
- Luku 8: Syö oikein elämäsi vuoksi
- Luku 9: Perusravintolisät
- Luku 10: Liikunnan riemua
- Luku 11: Seitsemän askelta ideaalipainoon
- Luku 12: Herkutellaan (terveellisiä ruoka-ohjeita)

*"Jotta uudet ajatukset voidaan hyväksyä, on odotettava yhden tiedemiesten sukupolven kuolevan ja uuden sukupolven korvaavan sen."*

– Max Planck, Fysiikan Nobel-palkinnon saaja 1918

Kehon alkaloinnin esittelytilaisuuksia pidetään eri puolilla Suomea jatkuvasti. Kysy, missä ja milloin.

## **Haluatko tietää lisää? Miten minä olen hyötynyt kehon alkaloinnista?**

Painoin vuonna 2005 peräti 117 kiloa. Olen vuosien aikana kokeillut lukuisia eri dieettejä, kuten monet muutkin tuttavani. Turhaan. Syyn tiedän, kun olen tutustunut kehon happo-emästasapainon merkitykseen.

Tällä hetkellä painan 17 kiloa vähemmän, eli 100 kiloa. Sitten vielä toiset 17 kiloa pois niin olen normaali-painoinen.

Toinen, hyvin tärkeä etu on se, että tunnen itseni paljon energisemmäksi. Pystyn nyt nousemaan 5. kerrokseen hengästyttä. Verenpaineeni on alkanut laskea ja uskon voivani lopettaa verenpainelääkkeet v. 2008, tietysti lääkärin valvonnassa. Eräät sokeritautiset, korkeasta kolesterolista ja MS-taudista kärsivät tuttavani ovat hyötäneet myös kehon alkaloinnista.

Eräs tuttavani kirjoitti juuri näin: "Itse olen ollut suhteellisen tiukalla alkalisella dieetillä kolme viikkoa. Tänäpäin olin kolesterolimittauksessa. Marraskuussa olleet arvot ovat tulleet alaspäin, 7,2:sta 5,35:een kokonaiskolesteroli, triglyseridit 3,44:stä 2,13:sta. Parannettavaa vielä on hivenen, mutta eivätköhän arvot laske, kun jaksaa syödä oikein. Paino on pudonnut 3 viikon aikana 4-5 kg, ja olo on paljon parempi ja kevyempi. Energiaa silti riittää hyvin."

Tosiasia on, että tunnetuilla dieeteillä, kuten Painonvartijat, Zone, Atkins jne. kyllä laihtuu. Mutta sen jälkeen kehosi onkin sairas ja vastustuskykyysi sairauksia vastaan on heikko. Nämä dieetit tekevät kehosta happaman tai erittäin happaman ja "saastuttavat" veresi. Sitä paitsi näillä dieeteillä kilot tulevat helposti takaisin.

Ilkka Pekanheimo, erikoishammaslääkäri,  
valaistussuunnittelija, 0400 221 421, Brahenkatu 12, 2.  
kerros, Turku, (AD-Lux Oy) [ilkka.pekanheimo@adlux.fi](mailto:ilkka.pekanheimo@adlux.fi)