

В рубриката „Нова клетка“ даваме думата на Албина Фабиани, специалист по нутриционална епигенетика, да ни разкрие тайните на здравето. Хората, които посещават „Програма „Нова клетка“ на Фабиани, забравят какво е сърдечна недостатъчност, хашимото, мигрена и десетки други болестни състояния. Отслабват трайно, чувстват се заредени с енергия.



FOREVER YOUNG!

Остаряваме, защото бикарбонатите в кръвта намаляват, а те неутрализират киселинните отпадъци в организма



Открай време хората имаме едно съкровено желание: да удължим живота си и да поддържаме добро здраве. Прекарваме много време в проучване на причините за стареенето и търсим начини да останем млади. Но теориите защо остаряваме не са лесни за разбиране. Целта на тази статия е да представи просто научно обяснение, както и прост научен метод за обръщане на процеса на стареене без диета или физически упражнения.

НЕУСЕТНО ПОЧТИ

Остаряването е процес, който започва в момента на раждането ни, но става видимо забележим около 45-годишна възраст. Това е и времето, когато започват да се появяват симптоми на диабет, артрит, хипертония, остеопороза, рак и други „дегенеративни“ заболявания. Това е така, защото с времето нивата на бикарбонати в кръвта намаляват и ако стигнем 90 години, бикарбонатите ще са с 18% по-малко.

Бикарбонатът е алкален буфер, който неутрализира киселинността на кръвта с цел нейното рН да се поддържа балансирано.

Като цяло това води до елиминиране на киселинните отпадъци в човешкото тяло. Ракът например не може да се развива в алкални условия! Липсата на бикарбонат обаче означава киселинна среда, а тя създава предпоставки за размножаване на рака. Намаляването на бикарбонатите ограничава способността на кръвта да управлява киселинните отпадъци, произведени от най-различни метаболитни процеси от нашите клетки. Оптималното ниво на рН на кръвта е 7,365. За да оцеее, тялото умело преобразува, наред с други неща, неутрализираните течни киселини в твърди като холестерол, мастна киселина, пикочна киселина, фосфат, сулфат, урат и бъбречни камъни.

Когато тялото няма бикарбонат, кръвта не е в състояние да неутрализира такива отровни киселини като пикочната, фосфорната и сяръната. За да го постигне, тялото ограбва калция (който е силно алкален) от костите, като с това поставя началото на заболявания като остеопороза например. Прието е, че намаляването на бикарбонатите и натрупването на киселини в нашето тяло е неизбежен резултат от стареенето. Но намаляването на бикарбонатите в кръвта не е резултат от стареенето, а е самата причина за стареенето. Когато намерим начини за попълване на бикарбонатите (както се зарежда батерия), няма да остаряваме като сега - преждевременно.

ХРАНА И ДИЕТА

Нека започнем с причините за намаляване на бикарбонатите и източниците на киселинност в кръвта и тялото.

Смятаме, че диетите са свър-

зани с доброто здраве, но не разбираме основните елементи на храната. Около 98% от нашите храни са съставени от въглерод, азот, водород и кислород. Това са енергийните елементи на храната. Те ни дават енергия, която изгаряме чрез кислорода. След изгарянето остават киселинни отпадъци като оцетна киселина, холестерол, млечна киселина, мастна киселина, въглеродна киселина, пикочна киселина, нитроокис и амоняк. Останалите 2% от храните се състоят от алкални и киселинни минерали като калий, натрий, калций, магнезий, желязо, сяра, хлор и йод. В зависимост от това кои минерали са преобладаващи, храната се възприема като алкална или киселинна. Но трябва да е ясно, че не съществува „алкална храна“, която не произвежда нетни киселинни отпадъци, 98% от храните произвеждат такива. Невъзможно е те да се неутрализират единствено с „алкална диета“. Това ще създаде само проблем с хранителна недостатъчност. Нито една диета – било то вегетарианска, веган, суровоядна, макробиотична или нисковъглеводна - не добавя бикарбонати към кръвта. Те не могат да се набвят и с консумирането на сода бикарбонат, тъй като солната киселина на стомаха разгражда содата бикарбонат на вода, въглероден диоксид и натриево сол.

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

Упражненията се смятат за основен фактор за подобряване на качеството на здравето. Те помагат да се изгарят калории и да се отделят киселинни отпадъци чрез изпотяване и тонизират

тялото ни. Упражненията са полезни за здравето, да! ... ако са в умерено количество. Идеята „без болка няма печалба“ може да причини повече вреда, отколкото полза. Прекалените упражнения могат да доведат до прекалено количество млечна киселина, която е резултат от недостатъчен кислород. При някои хора млечната киселина може да доведе до астма, причинена от физически упражнения (exercise-induced asthma). По време на тренировка кръвното налягане може да се вдигне изключително високо, водейки до риск от инсулт. При прекомерно физическо натоварване или разтегнати мускули хранителните вещества горят толкова бързо, че притокът на кръв не може да отстрани своевременно отпадъчните продукти. Това създава киселинен басейн, който запушва капиллярите, предотвратявайки елиминирането на киселинните отпадъци. Няма упражнения, които да добавят бикарбонати към кръвния поток.

ЗАЩО ГУБИМ БИКАРБОНАТИ?

Алкалният буфер бикарбонат обикновено се свързва с алкални минерали - например калиев бикарбонат, натриев бикарбонат, калциев бикарбонат или магнезиев бикарбонат. Киселинният буфер въглеродна киселина е комбинация от вода и въглероден диоксид. Когато натриев хидроксид (алкален елемент) навлиза в кръвния поток, киселинният буфер реагира с него, за да понижи рН на кръвта. Обратно, когато хлороводородната киселина (киселинен елемент) навлиза в кръвния поток, алкалният буфер реагира с него, за да повиши рН на кръвта.

Киселинният буфер става алкален буфер в един случай и алкалният буфер става киселинен буфер в другия. Те варират в зависимост от това кой елемент - алкален или киселинен - навлиза в кръвния поток. Това се случва, защото киселинните елементи, влизащи в кръвния поток, са повече от алкалните. Кръвта помага да се намали киселината през белите гробове чрез издишването на въглероден диоксид, както и през бъбреците чрез уриниране. Това е нашият начин на живот: диети, стресирано ежедневие, замърсена среда, храна и напитки, които предизвикват силна киселинност на кръвта, което на свой ред облага алкалният буфер. Силно киселинните безалкохолни напитки

КАКВО ДА ПРАВИМ:

- **Започвайте деня с чаша вода, в която е разтворена лъжица ябълков оцет с майка (означава нефилтриран).**
- **20 мин. преди всяко хранене изпивайте още една чаша с лъжица нефилтриран ябълков оцет.**
- **Приемайте минерализиращи алкални капки.**
- **Увеличете дозата на плодове и зеленчуци с високо съдържание на вода.**
- **Пийте чист сок от краставици без други примеси.**
- **Приемайте 3 пъти в седмицата витаминерална формула на „Програма Нова Клетка“. Формулата е специфично създадена с цел подпомагане на описаните горе процеси и променя активните връзки на ДНК в рамките на 45 дни.**

са най-големият враг на бикарбонатите, а ги даваме на децата си ежедневно. Тялото е с най-висока алкалност (и бикарбонати) в ранна детска възраст. Според изследвания тялото не губи бикарбонати до 45-годишна възраст.

След това, ако не презаредим кръвта си с бикарбонати, ако не можем да запазим тези, с които сме родени, ще остаряваме преждевременно и неелегантно, независимо какво правим. Това е загубена битка.

ДА ПРЕЗАРЕДИМ КРЪВТА

За щастие ползите от алкалността се приемат не само от хомеопатични и холистични лекари, но и от все по-голям брой алопатични лекари. Повечето от тях обаче не разбират как работи алкалността, особено когато става въпрос за човешкия стомах. Повечето лекари смятат, че стомашната киселина унищожава алкалността. Ето как се произвежда солната киселина (hydrochloric acid) в организма:

Вода + Въглероден диоксид + Натриева сол = Хлороводородна киселина + Натриев бикарбонат

Стомахът не може да произвежда солна киселина, без да произвежда бикарбонати, обаче хлороводородната киселина влиза в стомаха, а натриевият бикарбонат отива в кръвния поток. От тук математиката е лесна: колкото повече солна киселина в тялото, толкова повече бикарбонати влизат в кръвта!

В средващия брой: