Corpul uman, „mecanismul" perfect

Corpul uman este cel mai sofisticat „mecanism" din lume şi deţine cele mai eficiente sisteme de funcţionare, care depăşesc infinit tehnologia actuală.

În decursul anilor s-a încercat în zadar copierea funcţiilor organismului uman în tehnologie, astfel încât cele mai sofisticate computere din lume să poată ajunge la aceeaşi performanţă ca cea pe care Dumnezeu ne-a lăsat-o moştenire.

Numai creierul uman are atât de multe funcţii încât simularea activităţi sale în întregime este de domeniul ştiinţifico-fantastic, cu toate că cei mai renumiţi cercetători din lume în neuroştiinţe încearcă din răsputeri să ducă tehnologia la un alt nivel.

Spre exemplu, cercetătorii de la Institutul de Tehnologie din Okinawa au încercat să reproducă 1% din activitatea cerebrală a creierului uman pentru o singură secundă, cu ajutorul unuia dintre cele mai performante super-computere din lume, denumit Fujitsu K.

Acest super-computer, care funcţionează cu 83.000 de procesoare de înaltă tehnologie, a avut nevoie de 40 de minute pentru reproduce o singură secundă de activitate pe care 1% din creierul uman o are.

Performanţa acestui super-computer este egală cu 250.000 de computere obişnuite, conectate între ele.

Şi consumul de energie a fost unul gigantic pentru a reproduce o singură secundă de activitate pe care 1% din creierul uman o are, şi anume 9,89 megawati, adică cât ar necesita alimentarea cu energie electrică a 10.000 de case.

Acest lucru arată încă o dată cât de performant este corpul uman care, pe lângă creier, mai are şi alte funcţii absolut fabuloase, precum: sistemul cardiovascular, respirator, digestiv, endocrin, imunitar, limfatic şi altele.

O altă funcţie extrem de importantă este homeostazia, care reprezintă capacitatea organismului de a păstra un echilibru vital, fără de care viaţa nu ar fi posibilă.

Homeostazia are rolul de a regla şi păstra o temperatură corporală în limite normale (între 36,1 şi 37,2), de a regla şi păstra tensiunea arterială în limite normale (în jur de 120/80 mmHg), precum şi de tamponare alcalină, adică de reglare şi păstrare a pH-ului sângelui în limite normale (între 7,35 şi 7,45), de echilibrare a zaharului, calciului, fierului, fluidelor, chiar şi de reglare a somnului.

Ficatul, rinichii şi creierul ajută la menţinerea acestui proces atât de important şi vital cum este homeostazia, după cum urmează:

- ⇨ Ficatul este responsabil de metabolizarea substanţelor toxice şi de menţinere a metabolismului carbohidrat.
- ⇨ Rinichii sunt responsabili de reglarea pH-ului sangvin, reglarea nivelurilor de apă din sânge, re-absorbţia substanţelor în sânge, menţinerea nivelurilor de sare şi ionice în sânge, precum şi de excreţia ureei şi a altor deşeuri.
- ⇨ Creierul, prin intermediul hipotalamusului, sistemului nervos autonom şi

sistemului endocrin, asigură buna funcţionare a homeostaziei.

Aşadar, corpul uman este un „mecanism” atât de sofisticat şi complex încât nu are nevoie de nicio intervenţie din exterior pentru a funcţiona normal, dacă ai grija să nu îl „dereglezi” din cauza stilului tău de viaţă.

Totuşi, cel mai mare inamic al corpului nostru suntem noi înşine, pentru că de cele mai multe ori nu punem preţ pe sănătatea noastră şi ajungem să îl „bombardăm” zilnic cu o predispoziţie la boală din cauza alegerilor greşite pe care le facem zi după zi.

Alimentaţia nesănătoasă, bogată în grăsimi cancerigene, zahar rafinat, coloranta şi îndulcitori nocivi, hormoni de creştere şi antibiotice, pesticide şi alte „ingrediente” toxice pe care le consumăm zilnic, alături de sedentarism şi o „tonă” de gânduri şi stări negative, reprezintă cocktailul perfect pentru distrugerea acestui „mecanism” ultrasofisticat denumit „organismul uman”.

Acest lucru îţi transformă organismul într-unul acid, adică mediul perfect pentru boală, deoarece creşte inflamaţia în organism, iar corpul tău este mereu în stare de urgenţă.

Această stare de urgenţă, cauzată de alimentaţia nesănătoasă, alcool, tutun, stres sau poluare, duce la formarea unui număr imens de radicali liberi, care contribuie la declanşarea multor boli grave precum cancer, boli cardiovasculare, Alzheimer, Parkinson şi altele.

Tocmai din acest motiv este important să adopţi o alimentaţie de tip alcalin, deoarece are efecte miraculoase asupra corpului tău, întrucât ajută la purificarea sângelui, echilibrarea pH-ului, detoxifierea organismului, arderea grăsimii, scăderea colesterolului „rău” LDL, reducerea stresului oxidativ şi încetinirea procesului de îmbătrânire.

De asemenea, aceşti radicali liberi contribuie şi la îmbătrânirea noastră prematură, din cauza degradării celulare rapide pe care o creează în organism.

Totuşi, deşi sunt consideraţi nişte duşmani de temut pentru sănătate şi tinereţe, radicalii liber nu sunt întotdeauna dăunători, dacă se găsesc în limite normale.

Din contra, ei sunt esenţiali vieţii, dar în limite normale.

Spre exemplu, capacitatea organismului uman de a transforma aerul şi alimentele în energie chimică depinde de o reacţie în lanţ a radicalilor liberi.

De asemenea, radicalii liberi sunt esenţiali şi pentru buna funcţionare a sistemul imunitar, precum şi pentru păstrarea homeostaziei organismului, care reprezintă un proces esenţial pentru supravieţuirea noastră ca specie.

Aşadar, radicalii liberi devin extrem de periculoşi pentru sănătate şi tinereţe doar atunci când stresul oxidativ este unul puternic, fiind cauzat de stilul nostru de viaţă total nesănătos.

Stresul oxidativ apare atunci când există prea multe leziuni celulare cauzate de compuşii toxici din alimentaţia „junk food”, sedentarism, tutun, alcool, droguri sau poluare, precum şi de stresul pe care îl resimţim zilnic din cauza stărilor de anxietate.

Din acest motiv este nevoie să îţi schimbi stilul de viaţă, pentru a evita boli grave sau îmbătrânirea prematură, care devin problemă din ce în ce mai mare la nivel mondial şi care reduc mult speranţa de viaţă.

Vestea bună este că avem şi aliaţi puternici împotriva excesului de radicali liberi, care se numesc „antioxidanţi” şi care sunt un elixir pentru sănătatea noastră.

Despre aceşti aliaţi de nădejde vom discuta în capitolul următor, unde vom dezbate importanţa unei alimentaţii alcaline pentru un stil de viaţă sănătos pe termen lung şi pentru încetinirea procesului de îmbătrânire.

Până atunci, închei acest capitol cu un citat care să te motiveze să faci o prioritate din sănătatea ta:

„Sănătatea devine scumpă abia atunci când o pierzi".

Despre alimentaţia alcalină

Scopul alimentaţiei alcaline este de a crea un echilibru în organism pentru buna funcţionare a acestuia, mai ales în cazul în care în ultima vreme ai avut un stil de viaţă nesănătos.

Aşa cum am discutat şi în primul capitol, un pH sangvin cu o aciditate crescută creează inflamaţie în organism, adică mediul propice pentru declanşarea multor boli grave, conform indicaţiilor cercetătorilor în imunobiologie.

De asemenea, stresul oxidativ la care ne supunem organismul din cauza stilului de viaţă nesănătos duce la producerea unui număr uriaş de radicalii liberi care favorizează declanşarea multor boli grave, precum şi îmbătrânirea prematură.

Tocmai din acest motiv, în cazul cancerului, bolilor cardio- vasculare, infecţiilor puternice în organism şi a altor afecţiuni care au la bază o inflamaţie puternică, majoritatea medicilor recomandă adoptarea de urgenţă a alimentaţiei alcaline.

Aşadar, indiferent că vrei să previi sau tratezi o afecţiune care are la bază inflamaţia crescută în organism, adoptarea unei alimentaţii alcaline este o alegere bună, pentru că va ajuta la buna funcţionare a organismului şi la regenerarea sa.

Acest gen de alimentaţie prezintă o mulţime de beneficii, printre care:

- ⇨ Favorizează arderea grăsimii şi pierderea în greutate;
- ⇨ Încetineşte procesul de îmbătrânire;
- ⇨ Întăreşte imunitatea şi ajută la detoxifierea organismului;
- ⇨ Curăţă tenul şi pielea, reduce retenţia de apă şi celulita;
- ⇨ Reduce inflamaţia în organism;
- ⇨ Reduce colesterolul „rău" LDL şi trigliceridele;
- ⇨ Previne şi ajută la tratarea problemelor cardio-vasculare;
- ⇨ Previne şi ajută la tratarea cancerului;
- ⇨ Previne şi menţine sănătatea ficatului şi rinichilor;
- ⇨ Alte multiple beneficii.

Mai mult, o alimentaţie alcalină încetineşte procesul de îmbătrânire, fiind recunoscută la nivel mondial ca „secretul tinereţii”, ceea ce o transformă într-un adevărat elixir pentru sănătatea ta.

Nu putem evita înaintarea în vârstă, dar dieta şi stilul de viaţă au un rol crucial în modul în care arătăm şi ne simţim.

Semnele îmbătrânirii cuprind nu numai apariţia ridurilor, ci şi pierderi ale memoriei, scăderea activităţi cerebrale şi creşterea riscului de apariţie a bolilor cronice ca boli de inimă, osteoporoză, cancer şi altele.

Aşadar, îmbătrânirea sănătoasă înseamnă şi a trai mai mult, mai sănătos, mai plin de viaţă şi cu o fericire abundentă.

Foarte multe studii au arătat legătura dintre o dietă alcalină şi încetinirea procesului de îmbătrânire, precum şi prevenirea bolilor cronice.

Un promotor al stilului de viaţă sănătos la nivel mondial este Susan Moores, reprezentant al Asociaţiei Americane de Dietetică, care susţine, conform studiilor efectuate, faptul că adoptarea unei alimentaţii alcaline reprezintă punctul cheie pentru întârzierea apariţiei îmbătrânirii şi a bolilor asociate acesteia.

Anumite alimente, băuturi şi suplimente conţin antioxidanţi puternici şi alte enzime benefice organismului care sunt capabile să încetinească procesul de îmbătrânire.

Pe măsura înaintării în vârstă, stresului oxidativ este tot mai puternic şi este accelerat de stilul de viaţă nesănătos, ceea ce aduce un exces de radicali liberi în organism şi astfel creşte predispoziţia la boli cronice şi accelerarea procesului de îmbătrânire.

Mulţi cercetători susţin că antioxidanţii şi alţi compuşi asemănători au rolul de a contracara efectele radicalilor liberi şi astfel se încetineşte procesul de îmbătrânire şi se reduce predispoziţia la dezvoltarea de boli cronice.

Aşadar, este foarte important ca alimentaţia ta să conţină cantităţi suficiente de antioxidanţi, care provin din alimentele alcaline, pentru a-ţi îmbunătăţi starea de sănătate şi a încetini procesul de îmbătrânire.

În acest sens, alimentele sunt de două tipuri: acide şi alcaline, la care se adaugă şi apa naturală de izvor, ca aliment neutru.

Alimentele alcaline sunt reprezentate de alimentele vegetale care au grade diferite de alcalinizare, iar alimentele acide sunt reprezentate de alimentele de origine animală, precum carnea, lactatele şi ouăle, care de asemenea au grade diferite de acidizare în organism.

De asemenea, alimentele se mai clasifică şi in: pro- inflamatorii, neutre şi antiinflamatorii.

Nicholas Perricone este unul dintre cei mai apreciaţi medici dermatologi la nivel mondial şi este de părere că se poate încetini procesul de îmbătrânire la nivel celular prin consumul de alimente antiinflamatorii bogate în substanţe antioxidante, adică alimente alcaline.

Pe de altă parte, acesta susţine şi că alimentele considerate proinflamatorii,

adică alimentele de origine animală care au un efect de acidizare în organism, pot accelera procesul de îmbătrânire şi cresc predispoziţia la boli cronice.

Totuşi, deşi beneficiile unei diete alcaline sunt multiple, acestea nu sunt singurul factor care influenţează procesul de îmbătrânire şi predispoziţia la boli cronice.

Stresul, lipsa odihnei, poluarea şi expunerea la radiaţiile solare contribuie la degradarea sănătăţii noastre.

Cu toate acestea, alegerile inteligente legate de stilul de viaţă sunt la îndemâna noastră şi fac parte dintre cele mai eficiente lucruri pe care le putem face pentru a preveni îmbătrânirea şi apariţia bolilor cronice.

Revenind la dieta alcalină, care presupune consumul alimentelor cu un efect de alcalinizare cât mai ridicat, nu înseamnă că va trebui să devii peste noapte vegetarian, ci să păstrezi o proporţie sănătoasa între alimentele cu efect de alcalinizare şi cele cu efect de acidizare în organism.

Tocmai din acest motiv, specialiştii recomandă păstrarea unei proporţii de 80 / 20% alimente alcaline vs. acide.

Ce înseamnă asta?

Că poţi mânca şi alimentele de origine animală dacă nu eşti vegetarian şi nici nu îţi doreşti să devii, dar să fie în proporţii reduse şi cât mai calitative.

Aşadar, în cuprinsul acestei diete alcaline vei avea şi unele reţete care conţin alimente de origine animală, dar la care îţi voi oferi şi o alternativă vegetariană delicioasă, dacă eşti vegetarian sau îţi doreşti să devii.

HIDRATAREA CELULARĂ:

De asemenea, pentru adoptarea unui stil de viaţă alcalin este nevoie să te şi hidratezi corespunzător cu apă naturală de izvor, pe cât posibil alcalină.

Legat de apa alcalină, aici intervine o contradicţie majoră la această oră, deoarece unii specialişti susţin că apa alcalină reprezintă „izvorul sănătăţii şi al tinereţii”, iar alţii susţin că proprietăţile alcaline ale apei se pierd rapid dacă apa nu este îmbuteliată în recipiente de sticlă şi băută foarte repede de la momentul îmbutelierii.

Totuşi, consumul de apă este foarte important pentru organism, indiferent că este sau nu alcalină, deoarece fără apă nu am putea supravieţui.

Din acest motiv îţi recomand să fii atent la consumul de apă şi să te hidratezi corespunzător în fiecare zi, pentru ca beneficiile pe care ţi le aduce această dietă alcalină să fie unele maximizate.

Ce înseamnă corespunzător?

Îţi recomand să aplici cea mai simplă formulă cu ajutorul căreia îţi calculezi foarte repede necesarul de apă zilnic pentru o hidratare corespunzătoare.

Formula este simplă, însă trebuie să ţii cont de două aspecte importante:

1. Dacă eşti sedentar, înmulţeşti greutatea ta cu 0,04 şi vei afla exact cantitatea de apă pe care trebuie să o bei în fiecare zi.
2. Dacă eşti sportiv, aplici aceeaşi formula şi mai adaugi minim 1 litru de apă, deoarece organismul tău are nevoie de o cantitate mai mare de lichide.

EXEMPLU: Ai 70 de kg şi eşti sedentar, în acest caz formula arată aşa: 70 x 0,04 = 2,8 litri de apă zilnic.

BINE DE ŞTIUT!

Probabil ai observat că atunci când am discutat despre hidratare m-am referit strict la apă şi nu la alte lichide, pentru că buna hidratare a organismului la nivel celular se face cu apă, nu cu cola, energizante, sucuri nenaturale, băuturi alcoolice sau cafea.

Încă un lucru important pe care vreau să îl ştii este faptul că, doar să bei suficientă apă conform formulei nu este de ajuns în cazul în care eşti sedentar sau ai o greutate mult mai mare decât o greutate normală.

De ce?

Pentru că atunci când vorbim despre hidratare, mă refer la hidratarea celulară, nu neapărat la câtă apă ai băut, iar în situaţia în care te afli într-una dintre cazurile de mai sus, există o mare probabilitate ca hidratarea la nivel celular să nu se facă corespunzător.

Din acest motiv îţi voi spune exact ce ai de făcut pentru a avea parte de o hidratare celulară corectă, care să creeze un echilibru în organism.

- În cazul în care eşti sedentar, există probabilitatea ca sistemul tău limfatic să nu creeze corespunzător drenajul limfatic, iar acest lucru afectează şi hidratarea celulară.

SOLUŢIE: începe să te antrenezi pentru a porni „pompa” sistemului limfatic, astfel încât să ai parte de un drenaj limfatic corespunzător şi automat de o mai bună hidratare celulară.

- În cazul în care ai o greutate mult mai mare decât greutatea normală, excesul de grăsime acţionează ca un burete între apă şi celulele

musculare la care ar trebui să ajungă apa şi astfel se creează retenţia de apă, când stochezi cantităţi mari de apă în celulele grase. Tot din acest motiv se accentuează şi celulita.

SOLUȚIE: slăbește sănătos pentru a reduce treptat țesutul gras, astfel încât apa să ajungă la celulele musculare şi să le hidrateze la nivel celular.

Aşadar, tot ce ai de făcut este să începi acest plan alimentar şi să te bucuri de nenumăratele beneficii pe care ţi le va aduce.

Nu aştepta ca sănătatea ta să se degradeze sau ca aspectul tău să fie unul îmbătrânit prematur ca să iei măsuri, pentru că acum ai ocazia să faci cea mai bună alegere pentru tine.

Consideră-ţi corpul un templu şi pune în el doar lucruri de calitate precum mâncare sănătoasă, hidratare corespunzătoare, mişcare, odihnă şi gânduri bune, pentru a avea o stare generală de bine permanent.

Meriţi să fii sănătos şi să te simţi de milioane în pielea ta pentru toată viaţa şi meriţi să trăieşti viaţa visurilor tale la cel mai înalt nivel.

Totul depinde de alegerile pe care le faci, de gradul de asumare al sănătăţii tale şi de consecvenţa cu care vei aplica acest plan alimentar super-sănătos.

Fă o prioritate din sănătatea ta şi îţi vei mulţumi înzecit în momentul în care vei ajunge la o vârstă înaintată, dar te vei simţi ca la 20 de ani.

Programul „Dieta Alcalină”

Programul „Dieta Alcalină” nu reprezintă vreun tratament „minune” pentru vreo afecţiune, ci îşi propune să te ajute să îţi îmbunătăţeşti starea generală de sănătate, să scapi de kilogramele nedorite, să fii mai energic şi mai echilibrat.

Astfel, programul are la baza principiile unei nutriţii sănătoase şi îţi oferă o alimentaţie bogată în alimente cu efect alcalinizant, care îţi va aduce o mulţime de beneficii, aşa cum ai citit în capitolele precedente.

De asemenea, programul este conceput în aşa fel încât să prevină una dintre cele mai mari probleme pe care le-ai putea întâmpina în timpul unei diete, şi anume pierderea de masă musculară.

Mai mult, toate reţetele din program sunt împărţite pe 3 categorii diferite de gramaj, astfel încât programul să se potrivească pentru toată familia:

- ✓ 1200 de calorii;
- ✓ 1500 de calorii;
- ✓ 2000 de calorii;

Pentru a şti exact care dintre cele 3 categorii ţi se potriveşte, am creat un soft special care îţi va spune automat pe care să o urmezi.

Acest soft îl poţi accesa de direct din platforma de la rubrica “Nutriţie”.

Această dietă este concepută de către specialistul nostru în nutriție – Narcis Cernea.