

SHËND e VERË me ushqimin alkalin



Qendra e Shëndetit

nga Fisnik Komoni
Konsulent për ushqim dhe shëndet holistik
Ideatori i Qendrës së Shëndetit

Përmbajtja

Hyrje	2
PSE ushqyerja alkaline?	3
Balanca acid-bazë e trupit	4
Ushqimi optimal - Ushqimi i pasur me baze alkaline	29
Ushqyerja	29
Ushqimi Optimal	31
Ushqimi i pasur me baze alkaline	36
Pasqyra: Ushqimet bazike (alkaline) dhe acidike	52
Receta – zbatimi praktik në përditshmëri	56
Shtyllat e shëndetit	57

Hyrje

Ky E-Book është krijuar për të ofruar një orientim të qartë dhe praktik mbi ushqyerjen alkaline dhe ndikimin e saj në shëndetin e përgjithshëm. Qëllimi i tij është të të ndihmojë të kuptosh më mirë trupin tënd dhe të marrësh vendime më të vetëdijshme për ushqyerjen dhe mirëqenien tënde.

Në këtë E-Book do të mësosh:

- pse ushqyerja alkaline ka një rol kaq të rëndësishëm për shëndetin,
- si funksionon balanca acid-bazë e trupit,
- çfarë ndodh në organizëm kur ushqehemi keq për një kohë të gjatë,
- cilat janë pasojat shëndetësore të një ushqyerjeje të gabuar,
- dhe si mund ta mbështesësh trupin në mënyrë natyrale përmes zgjedhjeve të përditshme ushqimore.

Pas kësaj hyrjeje, në kapitullin “PSE ushqyerja alkaline?”, do të shpjegohet në mënyrë të qartë pse kjo formë ushqyerjeje është thelbësore dhe si ndikon ajo në lehtësimin e ngarkesës së organizmit. Në kapitujt pasues, do të thellohem hap pas hapi në ushqyerjen bazike (alkaline), për të treguar se si ajo mund të zbatohet në praktikë në jetën e përditshme.

Për ta bërë këtë E-Book edhe më të dobishëm për ty, do të marrësh gjithashtu:

- Pasqyrën “Ushqimet bazike dhe acidike” (PDF), e cila të ndihmon të orientoresh më lehtë në zgjedhjen e ushqimeve të përditshme,
- informacione dhe udhëzime për receta të shëndetshme, të cilat i gjen në fund të E-Book-ut dhe që shërbejnë si frymëzim për zbatimin praktik të ushqyerjes alkaline.

Ky E-Book nuk synon perfeksionin, por vetëdijesimin dhe orientimin praktik. Ai është menduar për këdo që dëshiron të marrë përgjegjësi për shëndetin e vet dhe të ndërmarë hapa të vegjël, por të qëndrueshëm, drejt një mënyre jetese më të balancuar dhe më të shëndetshme.

PSE ushqyerja alkaline?

Shëndeti është pasuria më e çmuar që kemi. Nëse kjo pasuri na ruhet, varet në një masë shumë të madhe nga ne vetë. Dhe ushqyerja luan këtu një rol të veçantë. Kështu, një ushqyerje jo e shëndetshme mund ta ngarkojë organizmin dhe, në fund, të çojë në sëmundje.

Ndërsa një ushqyerje e shëndetshme i siguron trupit të gjitha lëndët ushqyese dhe substancat jetësore për të cilat njeriu ka nevojë, që të qëndrojë – ose të bëhet sërish – i/e dobët, në formë dhe i/e shëndetshëm/me. Ajo parandalon mungesat, korrigjon deficitet ekzistuese, stimulon metabolizmin, e mbështet trupin në eliminimin e substancave të dëmshme për shëndetin dhe rregullon peshën trupore.

Para se të thellohemi më tej në arsyen **pse ushqyerja alkaline është kaq e rëndësishme për shëndetin tonë**, është e domosdoshme të ndalemi fillimisht te një pyetje thelbësore:

Çfarë ndodh në të vërtetë në trupin tonë kur ushqehemi keq për një periudhë të gjatë kohore?

Shumë probleme shëndetësore nuk shfaqen papritur. Ato zhvillohen **ngadalë dhe në heshtje**, shpesh gjatë viteve. Lodhia e vazhdueshme, problemet me tretjen, ndryshimet në lëkurë, dhimbjet e kyçeve apo shtimi në peshë zakonisht shihen si shqetësime të ndara – por në realitet, shumë prej tyre kanë **një shkak të përbashkët**: prishjen e ekuilibrit acid-bazë në trup.

Ushqyerja e përditshme luan një rol vendimtar në këtë proces. Një dietë e pasur me ushqime të përpunuara, sheqer, produkte shtazore, si dhe një stil jete i mbushur me stres, çon në krijimin e **më shumë acideve sesa trupi mund të neutralizojë dhe të eliminojë**. Për një kohë të gjatë, organizmi përpiqet ta kompensojë këtë gjendje – shpesh duke shfrytëzuar rezervat minerale dhe duke dëmtuar gradualisht indet dhe funksionet jetësore.

Për të kuptuar vërtet **pse ushqyerja alkaline ka një ndikim kaq pozitiv dhe si ushqyerja e gabuar mund të bëhet shkak i shqetësimeve dhe sëmundjeve**, është e domosdoshme të njohim mekanizmat e brendshëm rregullues të trupit tonë.

Pikërisht këtu fillon kapitulli i radhës.

Në kapitullin “**Balanca acid-bazë e trupit**” do të mësojmë:

- si funksionon ekuilibri acid-bazë,
- pse ai është jetik për të gjitha proceset metabolike,
- dhe cilat pasoja shëndetësore mund të shfaqen kur ky ekuilibër prishet për një kohë të gjatë.

Ky kapitull krijon bazën për ta parë ushqyerjen jo vetëm si burim energjie, por si një faktor thelbësor për shëndetin afatgjatë, vitalitetin dhe mirëqenien.

Më pas, do të hyjmë edhe më thellë në temën e ushqyerjes bazike, për të kuptuar në mënyrë praktike se si mund ta mbështesim trupin çdo ditë, me zgjedhje të thjeshta, të shijshme dhe të qëndrueshme.

Balanca acid-bazë e trupit

Shumicës së sëmundjeve dhe shqetësimeve u qëndron në themel një shkak i përbashkët: acidifikimi i trupit (hiperaciditeti). Bëhet fjalë për një gjendje që shpesh është në fillim të një rrugëtimi shëndetësor problematik.

Fatkeqësisht, acidifikimi i trupit shpesh vihet re vetëm kur tashmë është përparuar. Por atëherë shfaqet edhe më qartë, në shumë ankesa shëndetësore të ndryshme.

Çfarë do të thotë termi “acidifikim” (hiperaciditet)?

Trupi i shëndetshëm gjendet në një ekuilibër acid-bazë. Sapo kjo baraspeshë prishet nga një tepërcë acidesh, fillon acidifikimi i trupit.

Raporti mes acideve dhe bazave zakonisht përshtatet me nevojat e pjesëve të ndryshme të trupit. Për shembull, flora vaginale ose lëngu i stomakut kanë nevojë për një mjedis acid. Ndërsa rajone të tjera të trupit varen nga një mjedis bazik. Këtu bëjnë pjesë gjaku, lëngu ndërqelizor ose zorra e hollë.

Vetëm kur në të gjitha zonat e trupit ekziston mjedisi i nevojshëm acid ose bazik, organet përreth mund të funksionojnë siç duhet. Prandaj trupi përpiqet ta ruajë vazhdimisht këtë ekuilibër midis zonave acide dhe bazike.

Acidifikimi ndryshon vlerat e pH-së

Për ta mbajtur ekuilibrin fin acid-bazë në baraspeshën e tij natyrore, aktivizohen mekanizma të ndryshëm rregullues të vetë trupit.

Këtu përfshihen frymëmarrja, tretja, qarkullimi i gjakut dhe prodhimi i hormoneve. Së bashku, ato janë në gjendje të ruajnë vlerën e shëndetshme të pH-së së trupit.

Por kjo kërkon që përmes ushqimit të merret një sasi e mjaftueshme lëndësh ushqyese dhe substancash jetësore cilësore, në mënyrë që organet “ndërtuese” të marrin energjinë e nevojshme. Njëkohësisht, përmes ushqimit duhet të sigurohet edhe një furnizim i balancuar me acide dhe baza, që të gjitha organet të mund ta mbajnë optimumin e tyre të pH-së.

Nëse, për shkak të rrethanave të jashtme – si stresi, ushqyerja jo e shëndetshme ose marrja e medikamenteve – në trup futen tepër shumë acide, ose gjatë proceseve metabolike krijohen sasi shumë të mëdha acidesh, mekanizmat rregullues duhet të punojnë me intensitet maksimal.

Nëse megjithatë tepërcia e acideve nuk mund të zbërthehet, sistemi mbingarkohet dhe, në fund, nuk është më në gjendje ta përballojë “vërshimin” e acideve. Si pasojë, trupi acidifikohet, vlerat e pH-së në zona të caktuara ndryshojnë dhe njeriu sëmurët.

Organizmi përpiqet – shpesh për dekada me radhë – ta kompensojë një acidifikim ekzistues. Sa gjatë ia del, varet nga konstitucioni individual, stili i jetesës dhe rezervat personale të energjisë.

Shenjat e acidifikimit (hiperaciditetit)

“Organizmi përpiket – shpesh për dekada me radhë – ta kompensojë një acidifikim ekzistues.”

Shenjat e para të acidifikimit mund të shfaqen, për shembull, në formën e mungesës në rritje të energjisë, mbipeshës, problemeve të lëkurës, rënies së shtuar të flokëve ose fillimit të celulitit. Me kalimin e kohës mund t'i shtohen edhe shqetësime të ndryshme shëndetësore, si probleme me tretjen, reumatizëm, artrozë, osteoporozë dhe shumë sëmundje të tjera. Shpesh në këtë situatë përdoren medikamente, të cilat e përforcojnë më tej acidifikimin ekzistues, duke krijuar kështu një rreth vicioz.

Një mënyrë jetese jo e shëndetshme e nxit acidifikimin

Normalisht, ne duhet të konsumojmë vetëm ushqime të shëndetshme, që e furnizojnë organizmin me shumë lëndë ushqyese dhe substanca jetësore. Gjatë metabolizimit të këtyre ushqimeve krijohen vetëm sasi shumë të vogla substancash të papërdorshme ose toksike. Trupi ynë mund t'i neutralizojë dhe t'i nxjerrë pa problem, në mënyrë që ekuilibri acid-bazë të mbetet i balancuar dhe ne të ndihemi të rinj, të aftë për performancë dhe të shëndetshëm.

Sot, megjithatë, shumë njerëz ushqehen me shumë “ngarkesë acide”. Shpesh edhe mënyra e përgjithshme jo e shëndetshme e jetesës (stresi, duhani, alkooli ose mungesa e gjumit) kontribuon ndjeshëm në tepricën e acideve. Njëkohësisht, trupit i mungon mbështetja për të nxjerrë jashtë tepricën e acideve që krijohet vazhdimisht. Të lëvizësh rregullisht, të marrësh frymë me vetëdije, të pish sasi të mjaftueshme ujë pa gaz, si dhe të kujdesesh për një furnizim të përshtatshëm me minerale që formojnë baza – si këto do të ishin hapat që do ta nxisnin eliminimin e acideve të tepërta.

Fatkeqësisht, shumë pak njerëz i zbatojnë këta faktorë të rëndësishëm. Prandaj një ushqyerje dhe mënyrë jetese jo e shëndetshme çon pashmangshëm në acidifikimin e trupit. Acidet e krijuara nuk mund të depozitohen në organizëm, sepse do të gërryenin organet e brendshme dhe do të çonin patjetër në vdekje. Për këtë arsye, ato duhet të neutralizohen me ndihmën e mineraleve bazike, si kalciumi ose magnezi, dhe të dërgohen sa më shpejt të jetë e mundur drejt eliminimit.

MUNGESA E MINERALEVE çon në acidifikim (hiperaciditet)

Kjo, nga njëra anë, kërkon që të jenë në dispozicion sasi të mjaftueshme minerale bazike dhe, nga ana tjetër, që sasia e acideve të krijuara të mos e tejkalojë një kufi të caktuar. Nëse një nga këto dy kushte nuk plotësohet, acidifikimi i trupit herët a vonë çon në sëmundje.

Rezervat e mineraleve shterohen

Një trup që ushqehet në mënyrë të zakonshme, zakonisht nuk është veçanërisht i pasur me minerale bazike. Nëse përmes ushqimit nuk merren sasi të mjaftueshme të këtyre mineraleve të rëndësishme, organizmi duhet të përdorë rezervat e veta minerale, të cilat gjenden, për shembull, në kocka, në indin lidhor dhe te rrënjët e flokëve.

Sepse vetëm duke “zbrazur” depot e mineraleve mund t'i neutralizojë acidet gërryese, t'i nxjerrë jashtë dhe kështu ta mbrojë veten nga dëmtimet e rënda që ato do të shkaktonin.

Organet e nxjerrjes mbingarkohen

Me “vërshimin” e acideve që është i zakonshëm sot, çdo ditë krijohen kaq shumë acide të neutralizuara — të quajtura edhe kripëra ose “mbetje/zhurë” — sa organet tona të nxjerrjes (mushkëritë, veshkat, zorrët dhe lëkura) nuk arrijnë më t'i eliminojnë. Kështu, ato mbeten në trup dhe duhet të depozitohen diku.

Si depo e përkohshme për këto kripëra shërben indin lidhor, i cili është i pranishëm kudo në trup. Megjithatë, ai nuk është i përshtatshëm si vend depozitimi afatgjatë. Me kalimin e kohës, kripërat mund ta irritojnë këtë ind të ndjeshëm, gjë që mund të shkaktojë shqetësime të ndryshme, deri te procese inflamatore kronike.

Për këtë arsye duhet ndërmarrë sa më shpejt diçka kundër acidifikimit të trupit. Sepse sa më shumë të përparojë, aq më serioze mund të jenë sëmundjet pasuese.

Një përmbledhje e ushqimeve që formojnë baza alkaline, si edhe e formuesve të mirë dhe të këqij të acideve, gjendet në kapitullin “**Ushqimi i pasur me baze alkaline**”.

Konsumimi i tepërt i ushqimeve që formojnë acide të sëmur

Ushqimet shtazore si mishi, peshku, vezët, qumështi, si edhe të gjitha produktet e përgatitura prej tyre, janë ndër formuesit më të fortë të acideve. Gjatë metabolizimit të mishit dhe produkteve të sallamit, përveç acidit sulfurik dhe nitrik, krijohen sidomos sasi të mëdha acidi urik.

Bëhet fjalë për një acid që, gjatë procesit të neutralizimit, formon kristale shumë të vogla acidi urik. Nëse në trup ka tepër shumë nga këto kristale, ato mund të depozitohen në nyje dhe të çojnë në artrozë dhe podagrë (gutë).

Edhe drithërat janë shumë acid-formuese, sepse përmbajnë shumë squfur dhe fosfor, prej të cilëve formohen acide sulfurike dhe fosforike. Edhe këto, gjatë neutralizimit, krijojnë kristale të vogla, të cilat depozitohen me preferencë në veshka. Në këtë mënyrë formohen gurët në veshka.

Shpesh thuhet se për krijimin e gurëve në veshka është përgjegjëse marrja e tepër e kalciumit. Prandaj, sipas këtij mendimi, duhet të merret vetëm një sasi shumë e vogël e këtij

minerali të rëndësishëm bazik. Në të vërtetë, megjithatë, përgjegjëse për gurët në veshka janë acidet e dëmshme, të cilat kalciumi është dashur t'i neutralizojë për të mbrojtur trupin.

Bakteret, kërpudhat & të tjerë e “duan” acidifikimin

Një trup i acidifikuar tërheq të gjithë ata mikroorganizma patogjenë që e dëmtojnë edhe më shumë shëndetin tonë. Askund bakteret e dëmshme, viruset, kërpudhat dhe parazitët e tjerë nuk ndihen aq mirë sa në një mjedis acid. Aty gjejnë hapësirën ideale të jetesës, ku lulëzojnë dhe mund të shumohen me shpejtësi marramendëse.

Si rrjedhojë, personat e acidifikuar shpesh ftohen, vuajnë nga infeksione të ngjashme me gripin dhe nga inflamacioni i sinuseve, përjetojnë cistite (infeksione të fshikëzës) që përsëriten vazhdimisht, kanë skuqje të lëkurës, alergji ose dhimbje koke. Infeksionet mykotike, të shkaktuara nga kërpudha *Candida albicans*, shkaktojnë sëmundje të ndryshme të lëkurës dhe thonjve, si edhe inflamacion në zonën gjenitale. Për më tepër, produktet e mbetjeve të këtyre kërpudhave mund të shkaktojnë fryrje të forta të barkut, mungesë jonormale energjie, si edhe shumë shqetësime të tjera.

Për shkak të acidifikimit të fortë të trupit, sistemi imunitar — i cili ka edhe detyrën ta parandalojë një zhvillim të tillë — mund të veprojë vetëm me forcë të reduktuar. Prandaj ai nuk arrin më të pengojë shfaqjen e sëmundjeve që rrjedhin prej kësaj, si edhe pasojat e tyre të mundshme.

Teprica bazike nxit nxjerrjen e acideve

Një shëndet i mirë kërkon një mjedis trupor përgjithësisht lehtësisht bazik. Një mjedis i tillë mbështetet nga ushqyerja me tepricë bazike, sepse ajo është e pasur me lëndë ushqyese, substanca jetësore dhe elementë bazikë. Kështu, ajo e furnizon trupin me energji, e ndihmon neutralizimin e acideve të tepërta dhe nxit edhe eliminimin e tyre.

Megjithatë, nëse acidifikimi ka ekzistuar prej shumë vitesh, kjo mënyrë ushqyerjeje si masë e vetme zakonisht nuk mjafton më për ta “deacidifikuar” trupin në mënyrë të plotë. Në këtë rast, është e nevojshme edhe zbatimi i një programi mbështetës për deacidifikim.

Deacidifikim (largim i acideve) dhe pastrim i zorrëve

Përmes marrjes së mineraleve bazike, pirjes së koncentreve bazike që ndihmojnë deacidifikimin, ose përmes banjove bazike për këmbët dhe banjove të plota, elimini i acideve mund të përshpejtohet shumë mirë. Përveç kësaj, është jashtëzakonisht e dobishme të mbështeten organet e eliminimit, sepse gjatë deacidifikimit intensiv duhet të largohen sasi të mëdha acidesh të neutralizuara. Për këtë qëllim, pastrimi i zorrëve është veçanërisht i përshtatshëm. Ai bën që acidet, ashtu si toksinat dhe substanca të tjera të dëmshme, të nxirren më shumë përmes zorrëve.

Informacione për ecurinë e një programi intensiv deacidifikimi, si edhe për zbatimin efektiv të një rehabilitimi/pastrimi të zorrëve, i gjeni në faqen tonë të internetit:

<https://www.qendra-e-shendetit.com/pastrimet-trupore>

Sistemet rregulluese të trupit

Organizmi i njeriut ka sisteme rregulluese autonome, të cilat janë në gjendje të organizojnë dhe të mbajnë në ekuilibër të shëndetshëm të gjitha proceset jetësore në organizëm. Sistemet rregulluese në trup shpesh përshkruhen me fjalën "**ekuilibër**" (ose "balancë"). Kështu, për shembull, ekziston **ekuilibri i temperaturës**, **ekuilibri i ujit** ose edhe – tema jonë e radhës – **ekuilibri acid-bazë**.

Ekuilibri i temperaturës përshkruan proceset në trup që sigurojnë që ne të kemi gjithmonë një temperaturë të qëndrueshme trupore. Kjo temperaturë duhet të jetë rreth **37 °C** – edhe kur vizitojmë Inuitët në të ftohtin arktik apo kur kalojmë nëpër një shkretëtirë me nxehtësi tropikale.

Ne do të vdisnim nëse temperatura jonë trupore do të ngjitej mbi **42 °C** ose do të binte nën **33 °C**.

Ndërsa **ekuilibri i ujit** përfshin të gjitha proceset që sigurojnë që çdo qelizë e trupit të furnizohet me ujë të mjaftueshëm për të funksionuar siç duhet. Edhe nëse humbemi në një shkretëtirë dhe nuk kemi më ujë për të pirë, trupi arrin për një kohë të caktuar të menaxhojë sasinë e ujit të mbetur në mënyrë që të mund të mbijetojmë derisa të mbërrijë helikopteri i shpëtimit.

Ekuilibri acid-bazë

Ekuilibri acid-bazë përshkruan të gjitha mekanizmat që rregullojnë raportin midis acideve dhe bazave në organizmin e njeriut. Raporti i shëndetshëm acid-bazë është **2:8**. Kjo do të thotë se për dy njësi acide nevojiten gjithmonë tetë njësi bazike.

Ashtu si temperatura e duhur trupore apo furnizimi i mjaftueshëm me ujë, edhe ky raport optimal acid-bazë është një parakusht i rëndësishëm për funksionimin e shëndetshëm të qelizave dhe organeve – pra për shëndetin tonë.

Raporti acid-bazë ka një vlerë matëse të vetën, të quajtur **vlera pH**. Një vlerë pH e ulët tregon për një tepriçë aciditeti, ndërsa një vlerë pH e lartë tregon për praninë më të madhe të bazave.

Për çdo organ dhe çdo lëng trupor (si gjaku, djersa, pështyma etj.) ekziston një vlerë pH optimale që duhet të ruhet me patjetër. Vetëm në këtë vlerë pH, organi apo lëngu përkatës mund të funksionojë në mënyrë optimale.

Kur raporti midis acideve dhe bazave del jashtë ekuilibrit, ndryshon edhe vlera pH.

Organizmi ndërmerr masa për të rikthyer sa më shpejt raportin e shëndetshëm acid-bazë. Luhatjet e vogla mund të rregullohen lehtësisht. Edhe luhatje më të mëdha trupi mund t'i përballojë për një periudhë të caktuar.

Por nëse raporti acid-bazë zhvendoset shpesh dhe për një kohë të gjatë në drejtim acid, organizmi mbingarkohet dhe nuk mund të vetërregullohet më.

Kjo gjendje quhet **mbiakiditet** (ose **acidifikim**).

Pasojat e mbiajciditetit janë shfaqja e sëmundjeve. Sa më gjatë të qëndrojmë i prishur ky ekuilibër, aq më të dukshme bëhen pasojat: ndryshime në lëkurë, flokë dhe thonj janë shenjat e para. Me kalimin e kohës mund të shfaqen çrregullime serioze shëndetësore, dhe problemet ekzistuese mund të përkeqësohen ose të bëhen kronike.

Natyrisht, edhe zhvendosja e ekuilibrit në drejtim të tepërt bazik do të shkaktonte probleme shëndetësore, por kjo gjendje pothuajse nuk ndodh në praktikë, prandaj nuk ka nevojë të trajtohet më tej.

Është e rëndësishme të theksohet se **acidet nuk janë automatikisht të këqija**. As acidi, as baza nuk janë të dëmshme në vetvete – ato bëhen problematike vetëm kur ndodhen në sasi të tepërt ose në vendin e gabuar në trup.

Mbiaciditeti (Acidifikimi i trupit)

Fatkeqësisht, mënyra moderne e ushqyerjes dhe e jetesës çon automatikisht në një zhvendosje të qëndrueshme të ekuilibrit acid-bazë në drejtim acid.

Çdo ditë në trup hyjnë shumë më tepër acide (ose krijohen brenda tij) sesa baza. Po ashtu, trupi nuk arrin t'i nxjerrë të gjitha acidet që prodhon.

Kjo **tepricë acidesh** e mbingarkon mekanizmin rregullues të ekuilibrit acid-bazë dhe çon në një **mbiakiditet** – i shkaktuar nga një mënyrë ushqyerjeje dhe jetese me tepricë acidike

Ushqyerja dhe mënyra e jetesës me tepricë acidesh

Kur më poshtë flitet për një mënyrë ushqyerjeje të pafavorshme, me tepricë acidesh apo për një **“mënyrë moderne jetese”**, nënkuptohet sa vijon:

Një **ushqyerje** që përbëhet kryesisht nga produkte të përpunuara industrialisht, të cilat nuk i përkasin ushqyerjes natyrore të njeriut dhe që, për pasojë, çojnë në një **prodhim të tepruar të acideve në trup**.

Një **mënyrë jetese** që nuk i plotëson nevojat themelore të njeriut dhe e **mbingarkon organizmin me toksina**.

Ushqyerja moderne, e cila është e pasur me acide dhe e varfër me lëndë ushqyese jetësore, përbëhet nga:

- Produkte të përpunuara drithërash (produkte buke, makaronash etj.)
- Yndyra dhe vajra të përpunuar (të ngurtësuar artificialisht, të rafinuar etj.)
- Sheqer dhe/ose ushqime, ëmbëlsira, pjata apo pije të ëmbëlsuara
- Produkte shtazore të përpunuara (mishra të përpunuar, sallame, si dhe produkte qumështi nga qumështi i pastëruar dhe homogjenizuar)
- Ushqime të gatshme që përmbajnë një sërë shtesash artificiale ushqimore (përfshirë përforcues shijeje, ëmbëlsues etj.)
- Substanca dëmtuese për kënaqësi si **kafeina, nikotina, alkooli dhe kripa e tryezës (NaCl)**

Faktorët e mëposhtëm të mënyrës moderne të jetesës kontribuojnë gjithashtu në **rritjen e aciditetit në trup**:

- Mungesa e lëvizjes fizike
- Mungesa e dritës natyrore
- Mungesa e gjumit të mjaftueshëm

- Mungesa e relaksimit
- Mungesa e harmonisë ndërpersonale
- Frymëmarrja e gabuar
- Ngarkesa me toksina mjedisore nga ushqimet konvencionale, uji i rubinetit, pastruesit shtëpiakë, tekstilet e banesës dhe materialet ndërtimore (të ashtuquajturat “**helmime shtëpiake**”)
- Ngarkesa me kimikate nga produktet e zakonshme të kujdesit trupor dhe kozmetikës
- Përdorimi i barnave etj.

Shenjat e para të mbiajciditetit (acidifikimit)

Shenjat e para që mund të tregojnë mbiaciditetin e trupit janë:

- Probleme me nivelin e sheqerit në gjak
- Tension i lartë i gjakut
- Prire ndaj inflamacioneve
- Prire ndaj alergjive
- Çrregullime gjumi
- Lodhje e shpejtë
- Ndryshime humori dhe të tjera shenja të ngjashme

Pasojat e mbiajciditetit kronik

Nëse mbiajciditeti vazhdon për shumë vite apo dekada, mund të çojë në probleme serioze shëndetësore si:

- Lodhje e vazhdueshme
- Alergji
- Dobësi të indit lidhor
- Tension i lartë i gjakut
- Celulit, vena të imëta të dukshme në lëkurë (venat “rrjetë merimange”)
- Depresion
- Çrregullime të qarkullimit të gjakut
- Inflamacione të përsëritura
- Rënie energjie dhe lodhje kronike
- Sëmundja e përdhes (gicht)
- Rënie flokësh
- Probleme me lëkurën
- Sëmundje të zemrës dhe qarkullimit
- Probleme me përqendrimin
- Dhimbje koke
- Osteoporozë
- Sëmundje reumatike
- Djersitje pa shkak të qartë
- Nervozizëm pa arsye
- Mbipesha
- Probleme me tretjen etj.

Vlera e pH-së

Vlera e pH-së është njësia matëse që tregon raportin midis acideve dhe bazave. Ajo tregon nëse një lëng është acidik apo bazik (alkalik). Shkalla e pH-së varion nga 0 deri në 14. Pikërisht në mes, në vlerën 7, ndodhet pika neutrale. Të gjitha vlerat nën 7 tregojnë për substanca acidike, ndërsa vlerat mbi 7 tregojnë për substanca bazike.

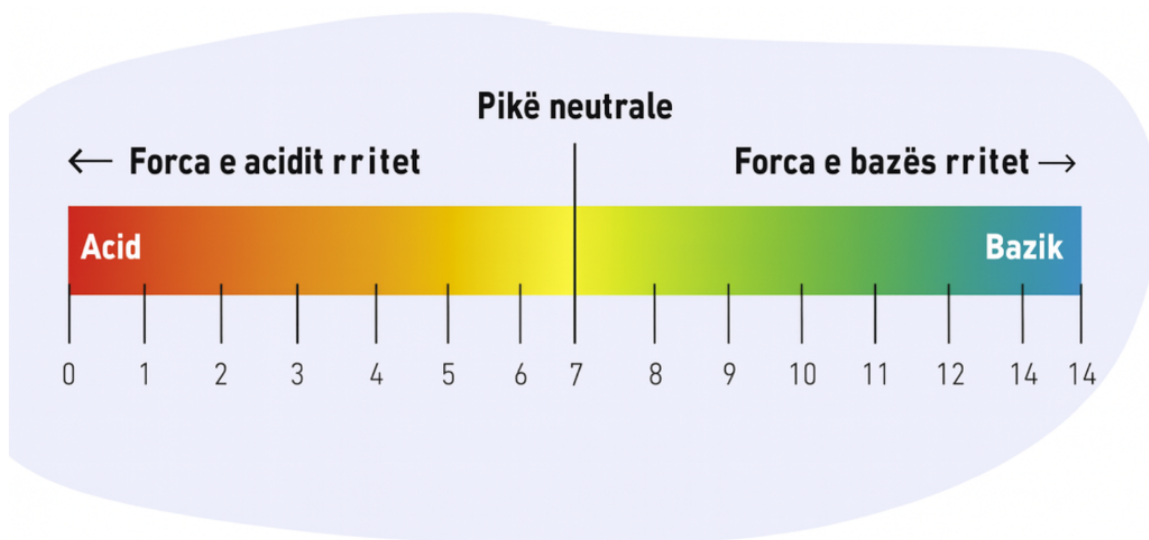
Sa më shumë të bjerë vlera e pH-së nën 7, aq më i fortë është acidi. Shembull: lëngu i limonit ka pH 2 dhe për këtë arsye është një acid më i fortë se uthulla, e cila ka pH 3. Sa më shumë të rritet vlera e pH-së mbi 7, aq më e fortë është baza. Shembull: një zgjidhje sapuni me pH 10 është më bazike se uji i detit, i cili ka pH rreth 8.

Është e rëndësishme të theksohet se një bazë e fortë është po aq gërryese sa një acid i fortë. Prandaj, për shembull, soda e bukës (Bäckerlauge) – një bazë e fortë me pH rreth 14 – duhet të jetë e shënuar qartë dhe të ruhet në mënyrë të sigurt, njësoj si acidi klorhidrik shumë i përqendruar (me pH 1 ose më pak).

Shkalla e pH-së

Duke folur në mënyrë matematikore, shkalla e pH-së nuk është lineare, por logaritmike. Kjo do të thotë se klasifikimi i një acidi apo baze në shkallën e pH-së nuk rritet në mënyrë të njëtrajtshme, por shumëzohet nga një vlerë në tjetrën me një faktor dhjetë.

Kjo nënkupton se një acid me pH 3 është dhjetë herë më acid se një acid me pH 4, njëqind herë më i fortë se një acid me pH 5 dhe një mijë herë më i fortë se një acid me pH 6.



Shpjegim kimik mbi vlerën e pH-së

„pH“ vjen nga termi latin „Potentia Hydrogenii“, që do të thotë „fuqia e hidrogjenit“, sepse pikërisht hidrogjeni (shkurtuar kimikisht si H) përcakton në një farë mase vlerën e pH-së së një lëngu.

Hidrogjeni mund të paraqitet në formën e të ashtuquajturave ione oksonium (në kimi shkruhet H_3O^+ ose H^+) ose në formën e ioneve hidroksid (shkruhet OH^-).

Jonet oksonium kanë veti acidike, ndërsa jonet hidroksid janë bazike.

Kur në një lëng mbizotërojnë jonet oksonium, flitet për një lëng acidik ose për një acid.

Në të kundërt, kur mbizotërojnë jonet hidroksid, kemi të bëjmë me një lëng bazik ose me një bazë.

Uji i pastër (kimikisht H_2O) është neutral, sepse jonet oksonium dhe jonet hidroksid ndodhen në ekuilibër midis tyre ($\text{H}_2\text{O} = \text{H}^+ + \text{OH}^-$).

Acidet dhe bazat kanë aftësinë të ndryshojnë raportin midis joneve oksonium dhe hidroksid dhe për pasojë të ndikojnë në vlerën e pH-së së një lëngu.

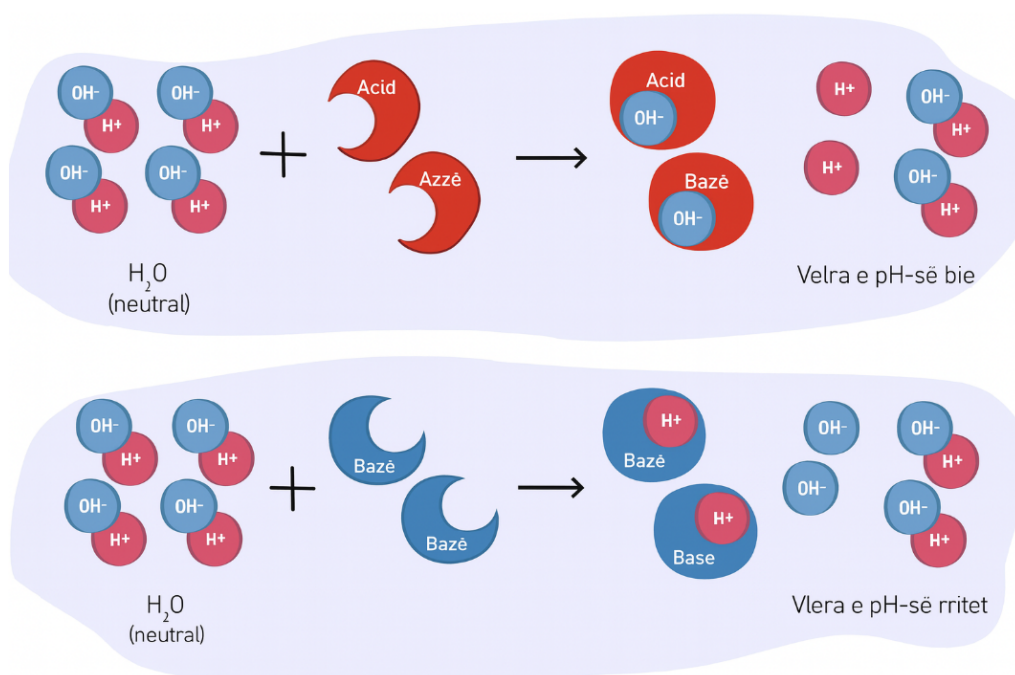
Nëse shtojmë një acid në ujë neutral, ai neutralizon jonet bazike hidroksid, duke shkaktuar formimin e joneve acidike oksonium – dhe kështu pH-ja bie (uji bëhet më acid).

Nëse, përkundrazi, shtojmë një bazë në ujë, ajo reagon me jonet acidike oksonium, duke formuar jone bazike hidroksid, gjë që rrit vlerën e pH-së (uji bëhet më bazik).

Acidet dhe bazat në ujë

Acidet pra krijojnë në një lëng jone acidike oksonium, ndërsa bazat krijojnë jone bazike hidroksid.

Por çfarë lidhje kanë këto përbërje të padukshme – jonet oksonium dhe hidroksid – me shëndetin tonë? Këtë do ta kuptoni në pjesët vijuese.



Mineralet bazike

Mineralet ose përbërjet minerale mund të veprojnë si acide ose si baza. Mineralet bazike mund të rrisin vlerën e pH-së së një lëngu duke formuar, siç është përmendur më parë, jone hidroksid (OH^-). Për këtë arsye, bëhet dallimi midis **mineraleve që formojnë baza** dhe **atyre që formojnë acide**. Kalciumi, magnezi, kaliumi, natriumi dhe hekuri janë shembuj të mineraleve që formojnë baza, ndërsa minerale të tjera si kloridi, jodi dhe squfuri formojnë acide. Në natyrë, mineralet që formojnë acide gjenden zakonisht në sasi shumë më të vogla krahasuar me ato që formojnë baza.

Një shembull në këtë drejtim është uji i shiut. Ai është në mënyrë natyrale pak acidik (këtu nuk bëhet fjalë për „shi acid“; edhe uji i shiut i pastër, pa ndotje, ka një pH rreth 5,6. „Shi acid“ quhet ai me pH më të ulët se 5). Kjo ndodh sepse shiu, ndërsa bie nga atmosfera, përthith dioksid karboni (CO_2) nga ajri. Ky gaz reagon me ujin duke formuar acid karbonik (H_2CO_3), i cili ul vlerën e pH-së dhe e bën ujin pak acid.

Për më tepër, uji i shiut është relativisht i varfër në minerale që mund të ndikojnë vlerën e pH-së. Kur ky ujë depërton në tokë, ai shpërndan dhe tret minerale të ndryshme dhe elemente gjurmë nga shtresat shkëmbore. Midis tyre gjenden edhe mineralet bazike si kalciumi, magnezi, natriumi dhe kaliumi, të cilat grumbullohen në ujë dhe e rrisin vlerën e pH-së.

Në këtë mënyrë mund të formohet një **ujë mineral natyral**, pra ujë burimi i pasur me minerale, që ka një **pH bazik** (mbi 7). Megjithatë, në momentin që ky ujë natyral i pasur me minerale dhe për këtë arsye bazik përzihet me **dioksid karboni** (pra bëhet „ujë me gaz“), vlera e pH-së bie përsëri në zonën acidike (nën 7), për shkak të acidit karbonik që formohet.

Vlerat e pH-së të lëngjeve të ndryshme

Tabela e mëposhtme paraqet disa vlera tipike të pH-së për lëngje të ndryshme që hasim në jetën e përditshme.

Lëngu	Vlera e pH-së ³
Lëng limoni	2,4
Uthull	3
Kola	3
Vera	4
Birra	5
Kafeja	5
Uji i shiut	5,6 deri 5,8
Ujë mineral me gaz (me dioksid karboni)	4 deri 6
Qumështi	6,5
Ujë burimi	Sipas burimit, pak acid deri pak bazik (6,5 deri 8)
Uji i detit	8
Sapuni	9 deri 10
Detergjenti (për larje)	10

Shembuj të ndryshimeve të vlerës së pH-së

Cola

Çfarë do të ndodhte nëse Cola do të kishte papritur një vlerë pH prej 4? Ajo nuk do të kishte më shijen e njohur të Colës.

Kafeja

Dhe çfarë do të ndodhte nëse kafeja, e cila zakonisht ka një pH rreth 5, do të kishte papritur një pH prej 3? Ajo do të kishte një shije shumë të çuditshme, ndoshta pak si uthull, ose si kafe e përzier me lëng limoni – asnjëra prej tyre nuk do të ishte e këndshme për t'u pirë.

Pra, Cola duhet të ketë një pH rreth 3 që të perceptohet si e tillë nga të gjithë. Po ashtu, kafeja duhet të ketë një pH rreth 5 – përndryshe askush nuk do ta pinte.

Në mënyrë të ngjashme funksionon edhe trupi ynë, sepse çdo lëng trupor dhe çdo organ ka vlerën e vet specifike të pH-së. Nëse kjo vlerë do të ndryshonte, organi përkatës – dhe shpesh i gjithë organizmi – do të sëmurej.

Për shembull, pështyma e një njeriu të shëndetshëm, jashtë kohës së ngrënies, është paksa bazike; zorra e hollë është gjithashtu bazike; zorra e trashë është lehtë acidike; pankreasi është bazik; vagina e gruas ka një mjedis acidik, ndërsa lëngu seminal i burrit është bazik – dhe kështu me radhë.

Vlerat e pH-së të lëngjeve trupore dhe organeve

Më poshtë paraqitet një përmbledhje:

Lëngu trupor / Organi	Acidik – Neutral – Bazik	Vlera optimale e pH-së
Pështyma	Neutrale deri pak bazike	7 deri 7,1
Stomaku	Acidik	1,2 deri 3
Zorra e hollë	Bazike	7,5
Zorra e trashë	Pak acidike	5,5 në pjesën e përparme, mbi 6,2 në pjesën e mesme dhe 6,8 në pjesën fundore
Lëngu biliar (i tëmthit)	Pak bazik	7,1
Pankreasi	Bazik	8,3
Gjaku	Bazik	7,365
Lëngu limfatik	Bazik	7,41
Lëngu trunor (likuori cerebrospinal)	Bazik	7,25 deri 7,45
Indi lidhor	Bazik	7,08 deri 7,29
Qelizat muskulore dhe të organeve	Shumë pak acidike	6,9
Vagina	Acidike	4 deri 4,5
Lëngu seminal (sperma)	Bazik	7 deri 7,8
Urina	Luhatjet e pH-së janë normale dhe trajtohen më hollësisht në pjesën „Përcaktimi i vlerës së pH-së“	—

Pasojat e ndryshimeve të vlerës së pH-së

Tabela tregon qartë se shumica e lëngjeve trupore dhe organeve të njeriut preferojnë një mjedis bazik. Nëse në trup mbizotërojnë bazat, atëherë është logjike që ky trup të furnizohet kryesisht me substanca bazike. Megjithatë, ne zakonisht ndjekim një mënyrë ushqyerjeje dhe jetese që e mbingarkon organizmin me acide (siç është shpjeguar më parë te „3.1. Mënyra e ushqyerjes dhe jetesës me tepricë acidesh“). Me kalimin e kohës kjo çon në mbiajciditet të lëngjeve trupore, të indit lidhor dhe në fund edhe të vetë qelizave – me të gjitha pasojat që rrjedhin prej kësaj.

Një shembull i bukur për ta kuptuar këtë:

A keni pasur ndonjëherë një akuarium? Nëse po, atëherë e dini se uji (në varësi të llojit të peshkut) duhet të ketë një vlerë të caktuar pH. Nëse, për shembull, doni të mbani një mini-peshk kolumbian, ai kërkon vlera pH midis 7,5 dhe 8,2. Peshku me gjemba nga liqeni Tanganjika në Afrikë e preferon ujin me pH deri në 8,5, ndërsa peshku me grilë të vogël ndihet mirë vetëm në pH midis 6 dhe 7. Nëse nuk i kushtoni rëndësi këtyre kërkesave të veçanta, shumë shpejt do të duhet të organizoni një „ceremoni varrimi në masë“ – për peshqit tuaj.

Dallimi midis një akuariumi me peshq dhe trupit të njeriut nuk është aq i madh sa mund të duket në shikim të parë. Vlerat e pH-së të organeve dhe lëngjeve trupore duhet të mbahen po aq me kujdes sa ato të ujit të akuariumit. Vetëm atëherë organet dhe i gjithë trupi mund të funksionojnë siç duhet dhe vetëm atëherë mund të qëndrojmë vërtet të shëndetshëm. Përndryshe, nuk do të na shkonte shumë më ndryshe se peshqve. Edhe pse ndryshime të vogla të pH-së nuk na bëjnë të notojmë menjëherë përmbys në vaskë (të paktën jo të vdekur), trupi ynë ndryshon gradualisht nga një gjendje vitaliteti, lëvizshmërie dhe rinie – me lëkurë të lëmuar, sy të ndritshëm dhe flokë të dendur e me shkëlqim – në gjendjen e një njeriu të plakur, me rrudha, flokë të rralluar, dobësi të shikimit, ulje të dëshirës seksuale, probleme kronike të kyçeve dhe, me pak fat, vetëm këto shqetësime.

Kjo mund të tingëllojë sikur pasojat e ndryshimeve të pH-së shfaqen vetëm në pleqëri, por fatkeqësisht nuk është kështu. Edhe ndryshime të vogla të pH-së shkaktojnë çrregullime metabolike, pasojat e të cilave mund të shfaqen që në moshë të re ose të mesme. Shembuj të mirë janë mbipesha, problemet e lëkurës, celuliti, rënia e flokëve, prirja ndaj infeksioneve, lodhja kronike dhe shumë të tjera.

Acidet

Mund të krijohet përshtypja se çdo acid është i dëmshëm për trupin, por kjo nuk është e vërtetë. Ekzistojnë edhe acide të dobishme dhe të domosdoshme, pa të cilat shëndeti nuk do të ishte i mundur. Më poshtë do të trajtojmë fillimisht këto acide të mira dhe më pas ato të dëmshme.

Acidet e mira

Në radhë të parë, acidet e mira janë ato që prodhohen në mënyrë natyrale në trupin tonë. Këtu përfshihen acidi i stomakut, acidi laktik në zorrën e trashë dhe acidi laktik në zonën vaginale. Gjithashtu ekzistojnë acide të dobishme që hyjnë në trup përmes ushqimit.

Acidi i stomakut

Siç tregohet në tabelën e mësimi 4.3, në trupin e njeriut ka zona ku një mjedis acidik është i nevojshëm – si p.sh. në stomak. Acidi i stomakut ka një funksion shumë të rëndësishëm dhe nëse ai do të bëhej më pak acid, do të shfaqeshin probleme serioze, siç ndodh tek njerëzit që kanë mungesë të sekrecioneve të mjaftueshme të lëngut gastrik.

Në mungesë të acidit të mjaftueshëm në stomak, enzimat e veçanta të tretjes – të cilat mund të funksionojnë vetëm në një mjedis acidik – nuk mund të shpërbëjnë siç duhet proteinat. Si pasojë, copat më të mëdha të ushqimit ose proteinat e patretura kalojnë në zorrë, ku shkaktojnë fermentim dhe prishje. Kjo çon në probleme të tretjes.

Njëkohësisht, bakteret dhe parazitët që hyjnë në trup përmes ushqimit dhe që zakonisht shkatërrohen nga acidi i stomakut, tani mbijetojnë, shumëzohen dhe mund të shkaktojnë infeksione në të gjithë trupin.

Acidi laktik në zorrën e trashë

Edhe në zorrën e trashë të shëndetshme mbizotëron një mjedis acidik. Megjithatë, këtu vlerat e pH-së (rreth 5,5 deri 6,8) janë më të larta se në stomak, pra aciditeti është më i dobët.

Në zorrën e trashë jeton flora e zorrës së trashë, një bashkësi mikroorganizmash që përfshin baktere dhe njëqelizorë të ndryshëm. Midis tyre, laktobakteret dhe bifidobakteret kanë një rol të veçantë. Gjatë proceseve të tyre metabolike, ato prodhojnë acide që janë përgjegjëse për pH-në pak acidike të zorrës së trashë. Në këtë mjedis, bakteret e dobishme ndihen mirë dhe mund të përmbushin funksionet e tyre, si mbrojtja kundër mikrobeve patogjene, rigjenerimi i mukozës së zorrës, prodhimi i vitaminave dhe acideve yndyrore të dobishme, përthithja më e mirë e lëndëve ushqyese dhe shumë të tjera.

Nëse vlera e pH-së në zorrën e trashë ndryshon, bakteret e dobishme fillojnë të vdesin. Si rezultat, flora e zorrës dobësohet dhe mikrobet patogjene mund të shumohen. Në këtë mjedis të ri acidobazik, shpesh shumohen bakteret e prishjes, të cilat prodhojnë gazra dhe shkaktojnë fryrje të barkut dhe parehati.

Acidi laktik në vaginë

Edhe në vaginën e një gruaje të shëndetshme mbizotëron një mjedis acidik, falë pranisë së baktereve të acidit laktik. Nëse vlera e pH-së fillon të rritet, mjedisi vaginal bëhet i ndjeshëm ndaj infeksioneve bakteriale ose mykotike. Në këtë rast, është e nevojshme që flora vaginale të rikthehet në gjendjen e saj të shëndetshme, në kombinim me një ushqyerje të pasur me lëndë ushqyese dhe vitamina, përmes kolonizimit të ri me bakteret e duhura të acidit laktik.

Acidet organike nga ushqimi i shëndetshëm

Në grupin e acideve organike përfshihen kryesisht acidet frutore që gjenden në fruta. Ato ndihmojnë tretjen, lëvizjen e zorrëve dhe prodhimin e enzimave. Këto acide natyrore, për sa kohë që nuk konsumohen në tepri, nuk shkaktojnë asnjë problem shëndetësor dhe nuk kontribuojnë në mbiajciditet.

Acidet e këqija

Të dëmshme janë ato acide që krijohen në trup si rezultat i një ushqyerjeje jo natyrale dhe të pabalancuar. Këto quhen acide të këqija. Shembuj janë acidi karbonik në ujin mineral me gaz, acidi tanik në kafe dhe çaj të zi, ose acidi fosforik në pijet e gazuara si Cola dhe limonadat.

Gjithashtu, acide të këqija krijohen gjatë përpunimit metabolik të ushqimeve të pashëndetshme. Gjatë tretjes së proteinave shtazore, për shembull, krijohet acidi urik. Acidi acetik (i uthullës) është rezultat i përpunimit të produkteve nga mielli i bardhë dhe i ushqimeve apo pijeve të ëmbëlsuara.

Përveç kësaj, acide mund të krijohen edhe nga mineralet që formojnë acide, si squfuri, fosfori, kloridi dhe jodi. Këto minerale gjenden, për shembull, në mish (squfur), produkte qumështi (fosfor) dhe kripë joduar (jod). Prej tyre mund të formohen acide toksike si acidi sulfurik, acidi klorhidrik (nga kloridet) dhe acidi fosforik.

Kjo nuk do të thotë se mineralet që formojnë acide janë të dëmshme në vetvete. Trupi ynë ka nevojë për të gjitha mineralet – si ato që formojnë acide, ashtu edhe ato që formojnë baza – sepse secili prej tyre ka funksione jetësore. Për shembull, kalciumi (bazik) dhe fosfori (acidik) bashkë formojnë kockat dhe dhëmbët tanë. Pra, trupi ka nevojë për të dyja.

Problemi qëndron tek raporti: trupi ynë ka nevojë për shumë më tepër minerale bazike sesa acide, por mënyra e zakonshme e ushqyerjes përmban kryesisht minerale që formojnë acide. Kjo prish ekuilibrin acid-bazë dhe e vë organizmin në vështirësi të vazhdueshme.

Prejardhja e acideve të këqija

Më poshtë paraqitet një përmbledhje e acideve më të rëndësishme me të cilat e ngarkojmë trupin tonë çdo ditë, si edhe burimet e tyre përkatëse:

- Karbondioksidi (acidi karbonik) – uji mineral me gaz
- Acidi tanik – çaji i zi dhe kafeja
- Acidi fosforik – pijet e gazuara si Cola dhe të tjera softdrinks
- Acidi acetik – produktet nga mielli i bardhë si edhe ushqimet dhe pijet e ëmbëlsuara
- Acidi urik – proteinat shtazore
- Acidi sulfurik – mishi i derrit
- Acidi nitrik – mishi i derrit
- Acidi sulfurik dhe fosforik – produktet e drithërave (produkte buke dhe brumi)
- Acidi acetilsalicilik (ASA) – medikamentet

Lista e mëposhtme tregon se acide mund të lindin edhe nga burime krejt të tjera:

- Proceset e shumta metabolike në qeliza çlirojnë acide.
- Mendimet negative krijojnë gjithashtu acide.
- Mungesa e lëvizjes pengon nxjerrjen e shpejtë të acideve nga trupi.
- Ushtrimet fizike të tepruara prodhojnë acide.
- Ndotjet mjedisore, toksinat, rrezatimet elektromagnetike etj. krijojnë acide.
- Produktet e kujdesit trupor me përbërës sintetikë ngarkojnë trupin me acide.
- Përmes detergjentëve, pastruesve shtëpiakë, bojërave të tekstilit etj., toksinat që formojnë acide depërtojnë në trup.

Masat e trupit për nxjerrjen e acideve

Meqë acide (në një sasi të caktuar) krijohen gjithmonë – edhe me ushqyerjen më të shëndetshme – dhe kjo është diçka krejt natyrale, organizmi i njeriut ka zhvilluar gjatë evolucionit disa mënyra për t'u përballur me këto sasi normale të acideve dhe për t'i eliminuar ato.

Nxjerrja e acideve përmes mushkërive

Acidi karbonik, për shembull, del nga trupi në formën e dioksidit të karbonit që nxirret me frymëmarrje. Nëse mësojmë të marrim frymë me vetëdije (p.sh. me frymëmarrjen ritmike të jogës – më shumë në kapitullin „9. Detoksifikimi acid-bazë“), mund të eliminojmë një pjesë të acideve nëpërmjet mushkërive.

Nxjerrja e acideve përmes veshkave

Veshkat janë organet më të specializuara për nxjerrjen e acideve dhe janë të pazëvendësueshme për ruajtjen e ekuilibrit acid-bazë. Shumica e toksinave dhe mbetjeve metabolike – përfshirë edhe acidet – arrijnë në veshka, ku presin të nxirren jashtë me urinën. Për këtë arsye, gjendja e mbiajciditetit dhe aftësia e trupit për të eliminuar acide mund të përcaktohet mjaft mirë përmes matjes së pH-së së urinës.

Nxjerrja e acideve përmes lëkurës

Lëkura e pothuajse të gjithë njerëzve është natyrshëm acidike. Arsyeja për këtë është se lëkura, si organi më i madh i trupit, nxjerr vazhdimisht acide përmes djersës.

Nxjerrja e acideve përmes menstruacioneve

Gratë e shumë popujve natyrorë kanë zakonisht një cikël menstrual shumë të lehtë – ato gjakosin për pak orë dhe në sasi shumë të vogla, pa ndikuar negativisht në pjellori. Ndërsa gratë në vendet perëndimore humbasin shpesh sasi të mëdha gjaku për disa ditë dhe shpesh vuajnë nga parehati apo dhimbje. Arsyeja është e qartë: sa më e fortë të jetë menstruacioni, aq më e madhe është ngarkesa e trupit me acide që duhen eliminuar përmes gjakut menstrual.

Nxjerrja e acideve me ndihmën e mineraleve bazike

Të gjitha acidet që nuk mund të nxirren përmes rrugëve të përmendura duhet të shndërrohen nga trupi në substanca më pak të dëmshme. Nëse këto acide do të lireshin të qarkullonin të lira në trup, ato do të dëmtonin qelizat e organeve – veçanërisht ato të veshkave – dhe do të çonin shpejt në pasoja fatale.

Për këtë arsye, trupi i transformon acidet e tepërta në substanca më të padëmshme. Kjo bëhet duke i bashkuar ato me bazat për të krijuar kripëra, pra për t'i neutralizuar.

Neutralizimi i acideve

Kur në trup arrijnë sasi të tepërta acidesh, organizmi mund t'i bëjë ato të padëmshme përkohësisht përmes procesit të neutralizimit. Neutralizimi zakonisht ndodh me ndihmën e mineraleve bazike. Nga kombinimi i një acidi me një bazë formohet ujë dhe një substancë neutrale, e cila quhet kripë.

Gjatë këtij procesi, acidi humbet karakterin e tij gërryes dhe shndërrohet në një kripë neutrale (të quajtur edhe kripë neutralizuese). Minerale bazike të nevojshme për këtë proces merren nga ushqimi ose nga depozitat minerale të trupit – si kockat, rrënjët e flokëve, muret e enëve të gjakut apo indi lidhor. Këto janë vetëm „huazime të përkohshme“.

Kjo do të thotë se sapo trupi të marrë sërish minerale bazike përmes ushqimit, ato i kthehen përsëri depozitave të tyre (si kockat ose indi lidhor). Kjo funksionon vetëm nëse ushqimi i ardhshëm nuk sjell përsëri më shumë acide sesa baza.

Kripërat kanë një avantazh të madh: ato nuk e dëmtojnë menjëherë organizmin si acidet gërryese dhe, në raste nevojë (p.sh. kur organet e nxjerrjes janë të mbingarkuara), mund të depozitohen përkohësisht në trup derisa të jetë e mundur nxjerrja e tyre. Për sa kohë që trupi furnizohet rregullisht me minerale bazike dhe organet e eliminimit funksionojnë siç duhet, nuk ka rrezik. Minerale bazike neutralizojnë acidet e rrezikshme dhe kripërat që formohen më pas eliminohen në mënyrë të sigurt.

Plani i emergjencës në rast të përmytjes me acide

Për shkak të mënyrës moderne të jetesës dhe ushqyerjes, trupi i njeriut përballet çdo ditë me një sasi tepër të madhe acidesh. Si pasojë, së pari formohen në tepricë kripëra (si produkte neutralizimi), së dyti jo të gjitha acidet mund të neutralizohen sepse mungojnë bazat e nevojshme, dhe së treti mineralet bazike të „huazuara“ nga depot trupore nuk mund të kthehen më mbrapsht. Nëse, për më tepër, organet e eliminimit (zorrët, veshkat) janë të mbingarkuara, organizmi duhet të gjejë mënyra për t'i hequr sërish acidet—ose të paktën t'i bëjë përkohësisht më pak të dëmshme. Këta „plane emergjente“ ndihmojnë vetëm si zgjidhje kalimtare; në afat të gjatë edhe vetë masat e planit të emergjencës sjellin probleme shëndetësore.

Masa e emergjencës 1: Acidet e neutralizuara depozitohen në trup

Ato acide që arriten të neutralizohen me ndihmën e bazave (duke u kthyer në kripëra) nxirren pjesërisht jashtë, por një pjesë tjetër—për shkak të mbingarkesës së organeve të eliminimit—depozitohet. Trupi „shpreson“ se do të vijë një ditë kur nuk do të mbërrijnë më acide të reja, në mënyrë që të merret me nxjerrjen e këtyre kripërave të depozituara. Meqenëse tek shumica e njerëzve kjo shpresë është e pabazë, organizmi duhet të përballet me pasojat e një depozitimi afatgjatë të acideve të neutralizuara (kripërave), gjë që mund të shfaqet në sëmundje të rënda. Disa shembuj:

Përdhes (Gicht). Acidi urik lind gjatë metabolizmit të mishit dhe produkteve të mishit. Kur neutralizohet, formon kristale acidi urik, të cilat depozitohen në nyje—nga shenjat më tipike të mbiajciditetit. Kristalet mund të depozitohen edhe në veshka dhe të çojnë në gurë të veshkave (gurë acidi urik).

Gurët e veshkave. Drithërat përmbajnë shumë squfur dhe fosfor, nga të cilët formohen acidi sulfurik dhe acidi fosforik. Kur përbërjet bazike të kalciumit neutralizojnë acidin fosforik, formohen kristale të bardha që mund të depozitohen në veshka (gurë veshkash). Shpesh fajësohet „kalciumi i tepërt“, por në të vërtetë janë acidet që nxisin formimin e gurëve dhe detyrojnë „plaçkitjen“ e rezervave të kalciumit për neutralizim. Natyrisht, jo kushdo që ha shumë produkte drithërash zhvillon gurë; ndikojnë edhe faktorë të tjerë si gjendja e përgjithshme, funksioni i veshkave, sasia e ujit të pirë, zakonet ushqimore etj.

Rënia e flokëve. Rrënjët e flokëve janë një nga depot minerale të trupit. Në një mënyrë jetese me tepricë acidesh, nevoja për minerale bazike rritet, ndaj për neutralizimin e acideve „merren hua“ edhe minerale nga shtrati i flokëve—që shpesh nuk kthehen më. Depoja varfërohet dhe zona fillon të përdoret si vend-depozitim për kripërat e neutralizuara. Pasojat: mungesë mineralesh për gjëndrat e flokëve dhe „bllokim“ i shtratit të flokëve nga kripërat, qarkullim i dobët i gjakut, furnizim i pamjaftueshëm me lëndë ushqyese, atrofizim i rrënjëve dhe, si rezultat, rënie flokësh. (Sigurisht, ndikojnë edhe faktorë të tjerë: hormonet, ushqyerja, gjendja e tiroides, etj.)

Celuliti. Edhe indi lidhor është depo minerale. Edhe këtu hiqen mineralet bazike për të neutralizuar acide, ndërsa kripërat depozitohen po aty. Indi lidhor vuan si nga varfërimi mineral ashtu edhe nga ngarkesa me kripëra, „bllokohet“ dhe shndërrohet në një „deponi mbetjesh“: struktura e dikurshme e fortë bëhet e butë, me gropa—celuliti shfaqet. Meqë indi

lidhor është thelbësor për furnizimin e çdo qelize me lëndë ushqyese dhe për largimin e mbetjeve, kjo çon në shumë çrregullime të tjera.

Reumatizma. Edhe nyjet janë vende të preferuara depozitimi të kripërave; depozitat nxisin inflamacion, çka favorizon artrozën dhe sëmundje të tjera reumatike.

Sëmundjet e syve. Kripërat mund të depozitohen në thjerrëz, retinë, muskuj ose të bllokojnë kapilarët që ushqejnë syrin, duke shkaktuar çrregullime qarkullimi—të cilat konsiderohen shkak kryesor i shumë sëmundjeve okulistike. Tek katarakta (yçkë), kripërat grumbullohen në thjerrëz dhe e mjegullojnë atë; depozitimi nën retinë mund të çojë në degjenerim makular.

Osteoporoza. Dendësia kockore bie dhe kockat bëhen të brishta. Kur mungojnë mineralet bazike në ushqim, trupi i merr nga depot e veta—veçanërisht nga kockat, të pasura me kalcium. Natyra ka parashikuar që ky kalcium të përdoret për neutralizim afatshkurtër, por ai duhet zëvendësuar shpejt përmes ushqimit. Me një ushqyerje që sjell më shumë acide se baza, zëvendësimi nuk ndodh; trupi „tërheq“ kalcium dita-ditës, javë pas javë, vite me radhë—bashkë me mungesën e lëvizjes dhe çekuilibrat hormonalë—duke çuar në osteoporoza.

Këto shembuj tregojnë se pasojat shëndetësore të mbiajciditetit lindin për dy arsye: nga depozitimi i acideve të neutralizuara (kripërave) dhe nga varfërimi mineral i trupit.

Masa e emergjencës 2: Acidet nxirren përmes lëkurës

Një pjesë e acideve nuk neutralizohet (për të kursyer minerale) dhe nxirret përmes lëkurës. Lëkura mund të përballojë një sasi të caktuar acidesh; por kur kapaciteti i saj tejkalohet, acidet grumbullohen në qelizat e lëkurës dhe në indin lidhor përreth, duke shkaktuar—për shkak të vetive gërryese—inflamacione të vogla. Pasojat mund të jenë akne, lëkurë e papastër, psoriazë, dermatit atopik dhe ekzema. Kjo shpjegon pse pothuajse në çdo sëmundje të lëkurës gjendet në bazë një mbiajciditet i trupit.

Masa e emergjencës 3: Acidet depozitohen të holluara me ujë

Një pjesë tjetër e acideve nuk mund të nxirret dhe as të neutralizohet. Trupi detyrohet t'i depozitojë, pavarësisht vetive gërryese. Për të mos dëmtuar indet, acidet hollohen me sasi të mëdha uji—duke shkaktuar mbajtje uji në trup. Pasojat shkojnë nga shtimi i peshës deri tek hipertensioni dhe madje infarkti. Disa shembuj:

Shtim peshe nga mbiajciditeti. Mbajtjet e ujit në vende të pazakonta (p.sh. në krahë, në pulpa, në kofshë) sjellin shtim në peshë që shpesh duket i pashpjegueshëm. Për më tepër, qelizat dhjamore priren të ndërtohen për të „mbrojtur“ indet dhe organet nga acidet gërryese, ndërsa enzimët djegëse të yndyrës janë më pak aktive në mjedis të mbiajciduar—metabolizmi i yndyrave ngadalësohet.

Hipertension nga mbiajciditeti. Kur pH i gjakut ulet edhe pak, gjaku trashet dhe transporton më pak oksigjen. Vajtshmëria e ulët nxit koagulimin dhe depozitimet në muret vaskulare; enët ngushtohen dhe humbasin elasticitetin. Për të furnizuar kapilarët më të imët, zemra duhet të punojë më fort—rrit presionin—dhe tensioni ngjitet.

Infarkt miokardi nga mbiajciditeti. Edhe një zhvendosje e lehtë e pH-së së gjakut drejt aciditetit mund të kontribuojë në infarkt. Sipas disa mjekëve holistikë, aciditeti i tepruar „ngurtëson“ eritrocitet aq sa ato nuk kalojnë dot në kapilarët më të hollë dhe, për pasojë, muskuli i zemrës nuk furnizohet mjaftueshëm me oksigjen dhe lëndë ushqyese. Normalisht, eritrocitet janë më të mëdha se diametri i kapilarëve, por fleksibiliteti i tyre u lejon të deformohen dhe të kalojnë; në një mjedis të mbiajciduar ky fleksibilitet humbet, shfaqen çrregullime të qarkullimit që mund të përfundojnë në infarkt.

Bazat (alkalinet)

Kur flasim për baza ose minerale bazike, të cilat përdoren për neutralizimin e acideve, kemi parasysh minerale ose përbërje minerale që mund të rrisin vlerën e pH-së së ujit (siç është shpjeguar tashmë te kapitulli 4 „Vlera e pH-së“).

Mineralet që formojnë baza janë, për shembull:
Kalciumi, Magnezi, Natriumi, Kaliumi dhe Hekuri.

Ndërsa mineralet që formojnë acide janë:
Squfuri, Fosfori, Kloridi, Fluoridi, Jodi etj.

Si hyjnë bazat në trup

Trupi është në gjendje të prodhojë vetë një pjesë të bazave që i nevojiten në kushte normale. Në kombinim me një ushqyerje të shëndetshme, kjo sasi do të ishte e mjaftueshme – nëse nuk do të ekzistonte mënyra moderne e jetesës dhe ushqyerjes. Për të përballuar kërkesën e shtuar për minerale bazike që rrjedh prej saj, trupi ka nevojë urgjente për furnizim të mjaftueshëm me ushqime bazike. Sa më pak baza të ketë në dispozicion, aq më e rëndësishme bëhet plotësimi i tyre përmes suplementeve ushqimore me bazë natyrale.

Formimi i bazave në stomak

Qelizat e mukozës së stomakut prodhojnë jo vetëm acidin gastrik (acidin klorhidrik), por edhe një bazë të fortë – natrium-hidrogjenkarbonatin (NaHCO_3). Të dyja substancat krijohen gjithmonë njëkohësisht. Kjo do të thotë se sa herë që prodhohet acid gastrik, lirohet edhe natrium-hidrogjenkarbonat. Ky substancë nga njëra anë mbron mukozën e stomakut nga dëmtimet prej acidit të fortë, dhe nga ana tjetër kalon në gjak, për t'u dërguar në organet që kanë nevojë për substanca neutralizuese.

Nëse trupi, për shkak të mbiajciditetit, ka nevojë të shtuar për baza, ai mund të përpiqet të prodhojë më shumë natrium-hidrogjenkarbonat. Por kjo shoqërohet me pasoja: njëkohësisht prodhohet edhe më shumë acid klorhidrik, gjë që e bën stomakun tepër acid. Kjo shfaqet fillimisht me urth (djegie stomaku), më vonë me inflamacion të mukozës gastrike, e në raste ekstreme me gastrit kronik ose ulçerë stomaku.

Marrja e bazave përmes ushqimit

Meqë sasia e bazave të prodhuara nga stomaku shpesh nuk mjafton për të neutralizuar acidet e tepërta në trup, bazat e nevojshme duhet të merren me ushqim.

Salatat, perimet, farat e mbira, patatet, bajamet dhe, në sasi të moderuara, edhe frutat, janë burime shumë të mira të mineraleve bazike.

Gjithashtu, edhe ushqime që nuk janë në vetvete bazike mund të furnizojnë minerale të vlefshme: kaliumi dhe magnezi gjenden në arrat, perimet me gjethe të gjelbra dhe ujin mineral natyror; kaliumi gjendet veçanërisht në bishtajore, ndërsa hekuri në frutat e thata dhe farat vajore.

Nëse as prodhimi i brendshëm i bazave, as marrja e tyre përmes ushqimit nuk janë të mjaftueshme, ekuilibri acid-bazë mund të mbështetet me suplemente ushqimore natyrore me përmbajtje bazike. Duhet pasur kujdes që këto produkte të jenë me origjinë natyrale, pasi mineralet bazike natyrore njihen dhe përthithen më mirë nga organizmi. (Ky temë trajtohet më gjerësisht në Modul 4, Njësia 1.)

Çfarë ndodh kur bazat mungojnë në ushqim

Mënyra e zakonshme e ushqyerjes, e pasur me acide dhe e varfër në bazat e nevojshme, nuk i siguron trupit as minimumin e mineraleve për funksionet bazë. Kur bazat e pakta që marrim përdoren për neutralizimin e sasive të mëdha të acideve që hyjnë çdo ditë në trup, lind një mungesë serioze bazash.

Trupi detyrohet të „huazojë“ minerale bazike nga depot e veta minerale, të cilat ndodhen kryesisht në gjak dhe enët e tij, në indin lidhor, në kocka, dhëmbë, rrënjët e flokëve, tendina dhe ligamente.

Në parim, kjo nuk do të ishte problem nëse këto minerale do të zëvendësoheshin shpejt. Por kjo nuk ndodh. Çdo ditë trupi merr shumë acide dhe shumë pak baza; çdo ditë „huazon“ minerale nga kockat ose indet e tjera dhe pothuajse kurrë nuk i kthen më.

- Çfarë ndodh nëse mineralet merren nga kockat apo dhëmbët?
 - Shfaqen osteoporoza dhe kariesi.
- Çfarë ndodh nëse merren nga rrënjët e flokëve?
 - Rënia e flokëve është pasojë.
- Çfarë ndodh nëse merren nga indi lidhor?
 - Lëkura bëhet e varur, e butë dhe me rrudha (celulit).
- Çfarë ndodh nëse mineralet merren nga muret e enëve të gjakut?
 - Ato bëhen të brishta, humbin elasticitetin dhe favorizojnë depozitimet, duke çuar në arteriosklerozë dhe sëmundje kardiovaskulare.
- Çfarë ndodh nëse edhe funksionet nervore preken nga humbja e mineraleve?
 - Funksioni normal i nervave varet nga ekuilibri i elektroliteve (mineraleve të tretura në ujë) në hapësirën ndërqelizore. Vetëm me përqendrim optimal të kaliumit mund të transmetohen sinjalet nervore pa pengesa dhe të ruhet një gjendje shpirtërore e qëndrueshme. Kur përqendrimi i kaliumit bie, qelizat nervore bëhen më të ndjeshme dhe më lehtë të irritueshme. Pasojat mund të jenë luhatje humori, hiperaktivitet, probleme përqendrimi, agresivitet ose çrregullime gjumi.

Megjithë pasojat e këqija, trupi nuk ka zgjedhje tjetër. Ai duhet t'i neutralizojë acidet me çdo kusht. Nëse pH i gjakut do të binte nën 7,3, kjo do të ishte kërcënuese për jetën. Nëse pH i zemrës do të binte nga 6,9 në 6,2 (vlerë më e lartë se ajo e një pije të zakonshme të gazuar

që shumë njerëz e pijnë çdo ditë duke menduar se u bën mirë), zemra do të ndalonte së rrahuri.

Prandaj, acidet e krijuara neutralizohen gjithmonë sa më mirë të jetë e mundur – edhe në kurriz të kockave, dhëmbëve, flokëve apo indeve. Për trupin, prioritet ka mbijetesa momentale. Problemet afatgjata si osteoporoza, kariesi apo artroza, nuk e shqetësojnë në atë moment. Ai shpreson që një ditë ne të „zgjohemi“ dhe të ndryshojmë mënyrën e jetesës, duke i dhënë sërish bazat e nevojshme për t’u rigjeneruar.

Eksperimenti me Colën

Nëse ju duket e pamundur që ushqimi i zakonshëm mund të ketë ndikim kaq dramatik në trup, provoni këtë:

Merrni një kovë me 40 litra ujë me pH 7,4 (pak bazik). Hidhni brenda një gotë Cola (rreth 300 ml) dhe matni sërish pH-në.

Do të vëreni se pH bie në 4,6 – pra uji është bërë shumë acid.

Trupi i një njeriu 70 kg përbëhet nga rreth 40 litra ujë me pH rreth 7,4. Sa njerëz njihni që pijnë më shumë se një gotë Cola në ditë dhe janë ende gjallë? Po të binte pH i lëngjeve trupore në 4,6, ata nuk do të ecnin përreth, por do të ishin në morg.

Trupi bën çdo ditë mrekulli duke mbajtur pH-në e gjakut gjithmonë konstante, mes 7,3 dhe 7,45, pavarësisht çdo ndikimi të jashtëm.

Cola është vetëm një shembull i efektit acidifikues të shumë gjërave që konsumojmë përditë. Pijet e tjera të gazuara nuk janë më të mira. Edhe birra acidifikon, edhe kafeja, lëngjet e blera të frutave, çdo ushqim i ëmbël, çdo suxhuk, hamburger, pica apo pjatë tradicionale me makarona, mish dhe salcë – të gjitha kontribuojnë në mbiajciditetin e trupit.

Si të njihet një mbiajciditet

Në praninë e një sëmundjeje, nga këndvështrimi i mjekësisë natyrore supozohet zakonisht se trupi është i mbiajciduar. Sipas kësaj qasjeje, nuk ka asnjë sëmundje që të mos ketë në themel një mbiajciditet të organizmit. Megjithatë, njeriu i kujdesshëm nuk pret sa të shfaqet sëmundja, por vepron në mënyrë parandaluese. Hapi i parë është të përcaktohet shkalla e mundshme e mbiajciditetit. Kjo kontrollohet shumë lehtë, pa ndihmën e mjekut, me një test urinë.

Përcaktimi i vlerës së pH-së

Në laborator mund të kontrollohen vlerat e pH-së, për shembull ato të gjakut. Megjithatë, trupi bën gjithçka për të ruajtur një pH optimal të gjakut, ndaj kjo vlerë ndryshon vetëm kur gjendja e pacientit është vërtet kritike.

Në të kundërt, pH-ja e urinës tregon shumë më herët ndryshime domethënëse dhe mund të matet lehtë nga secili person me shirita testues të pH-së. Matja e urinës për disa ditë me

radhë jep një pasqyrë të qartë mbi gjendjen e ekuilibrit acid–bazë. Më poshtë përshkruhet hapi pas hapi mënyra e matjes së pH-së së urinës.

Të ndërpriten suplementet ushqimore

Nëse dëshironi të matni pH-në, blini në farmaci shirita testues të pH-së. Disa ditë përpara matjes së parë, ndërpriten të gjitha suplementet ushqimore, pasi ato mund të ndikojnë në rezultatet e testit.

Mos matni pikën e parë të urinës

Lëreni të rrjedhë një pjesë të vogël të urinës përpara se të vendosni shiritin testues në rrjedhë. Matja bëhet me të ashtuquajturin “urinë të mesme”. Shiriti do të ndryshojë ngjyrë sipas aciditetit të urinës (dhe markës së testit). Një ngjyrë që anon nga e verdha e çelët apo portokallia tregon një vlerë të ulët pH (pra aciditet të lartë), ndërsa ngjyrat jeshile, blu apo blu e errët tregojnë vlera bazike. Krahasoni ngjyrën me shkallën e ngjyrave të bashkangjitur me testin dhe do të njihni vlerën tuaj të pH-së.

Një matje e vetme nuk mjafton

Shumë njerëz bëjnë vetëm një matje dhe më pas shqetësohen nëse urina del shumë acide ose ndihen të qetë nëse vlera del bazike. Por një matje e vetme nuk ka domethënie. Për të marrë rezultate të besueshme mbi shkallën e aciditetit të trupit, matja duhet të bëhet për disa ditë me radhë (rreth 4–5 ditë).

Nëse dëshironi të jeni plotësisht të saktë, matni urinën çdo gjysmë ore para dhe rreth dy orë pas një vakti kryesor – pra gjashtë herë në ditë. Gjatë ngrënies, stomaku prodhon njëkohësisht acid gastrik dhe bazën natrium-hidrogjenkarbonat, ndaj urina pas ngrënies duhet të jetë gjithashtu pak bazike. Nëse nuk është, mund të supozohet një mbiajciditet i fortë i trupit. (Idealja është që gjatë ditëve të matjeve të konsumohen vetëm tre vakte në ditë.)

Luhatjet e pH-së së urinës janë të dëshirueshme

Vlera e pH-së së urinës varet nga ushqimi, gjendja psikologjike, ora e ditës, sasia e gjumit dhe natyrisht nga gjendja e përgjithshme e ekuilibrit acid–bazë. Kjo do të thotë se vlerat ndryshojnë vazhdimisht – dhe këto luhatje janë shenjë e mirë, sepse tregojnë se mekanizmat rregullues të trupit janë aktivë. Nuk ka rëndësi sa të mëdha janë ndryshimet, por që ato ekzistojnë.

Urina e mëngjesit është më acide

Gjatë gjysmës së dytë të natës, mëlçia përgatit acidet për t'u nxjerrë dhe i dërgon në veshka për eliminim. Prandaj, në mëngjes duhet të nxirren sasi më të mëdha acidesh dhe urina e parë e ditës duhet të ketë vlerën më të ulët të pH-së. Kjo tregon se acidet e formuara gjatë natës në metabolizëm janë eliminuar me sukses dhe se mëlçia e veshkat funksionojnë mirë.

Vlerat bazike të urinës nuk janë domosdoshmërisht të mira

Diskutimet publike mbi mbiajciditetin kanë çuar shumë njerëz në mendimin se është ideale të kesh urinën bazike gjatë gjithë ditës. Por një urinë vazhdimisht bazike mund të tregojë një çrregullim të thellë në organizëm, sepse edhe tek njerëzit më të shëndetshëm krijohen përherë disa acide që duhet të nxirren. Prandaj, të paktën urina e mëngjesit duhet të jetë acide. Nëse nuk është, kjo mund të jetë një shenjë që trupi ka vështirësi në eliminim – që do

të thotë se mëlçia dhe veshkat janë të mbingarkuara ose kanë probleme funksionale dhe acidet, në vend që të dalin, depozitohen në inde.

Analiza e vlerës së pH-së – Përmbledhje

Situata në një ekuilibër të balancuar acid–bazë

- Vlera e mëngjesit duhet të jetë më e ulëta e ditës. Zakonisht ajo varion ndërmjet pH 6,2 dhe 6,5. Në rast mbiajciditeti të fortë, mund të gjenden edhe vlera më të ulëta, si pH 5,5.
- Vlera e mbrëmjes duhet të jetë më e lartë se ajo e mëngjesit – zakonisht midis 6,5 dhe 7,4 – dhe edhe vlerat e tjera të ditës nuk duhet të bien nën vlerën e mëngjesit.
- Luhatjet e pH-së gjatë ditës, deri në njësi të plota ose edhe më shumë, janë të dëshirueshme. Kjo do të thotë se para vakteve vlera e pH-së tek një person i shëndetshëm është më acide, ndërsa rreth një orë pas ngrënies ajo rritet. Ky fenomen quhet edhe “**vala bazike**” (**Basenflut**). Kur ushqimi mbërrin në stomak, prodhohet acid gastrik. Në të njëjtën kohë, qelizat e mukozës së stomakut prodhojnë edhe një bazë të fortë – natrium-hidrogenkarbonatin – i cili kalon në qarkullimin e gjakut dhe në ato organe që kanë nevojë për baza për tamponim. Nëse kemi konsumuar edhe një vakt me përbërje kryesisht bazike, atëherë – tek një njeri i shëndetshëm – nuk krijohet tepricë bazash që duhet të nxirren me urinë. Megjithatë, si rezultat i këtij procesi, pH-ja e urinës rritet dukshëm pas vakteve, duke treguar një funksion normal të ekuilibrit acid–bazë.

Situata gjatë një acidifikimi të tepërt

Nëse vlera e mëngjesit **nuk është më e ulëta e ditës**, atëherë me shumë gjasë ekziston një **acidifikim në zonën jashtëqelizore**, pra në atë pjesë që rrethon qelizat.

Gjatë natës zhvillohen proceset e detoksifikimit në trup. Produktet përfundimtare të metabolizmit dhe toksinat përpunohen nga mëlçia në mënyrë që të mund të nxirren përmes veshkave, dhe përgatiten për eliminim. Kështu, **urina e mëngjesit është zakonisht më e ngarkuara me mbetje dhe për pasojë më acide**.

Nëse urina e mëngjesit është në zonën bazike, p.sh. me **pH 7,5**, kjo mund të ketë disa shkaqe:

- Funksioni i mëlçisë ose i veshkave është i kufizuar: Nëse këto organe gjatë natës detoksifikojnë vetëm në një shkallë të vogël, atëherë në mëngjes do të ekskretohen vetëm sasi të vogla të acideve.
Në këtë rast flitet për një **bllokim të nxjerrjes**. Nxjerrja e acideve mund të pengohet, për shembull, nga një **zvogëlim i qarkullimit të limfës**.
Një **drenazh manual limfatik** ose **masazhe të rregullta me furçë të thatë** mund të ndihmojnë në këtë rast.
- **Një bllokim energjetik pengon nxjerrjen e acideve**: Nëse, për shembull, **meridiani i veshkave** është i bllokuar në një zonë të caktuar, mund të ndodhë një vonesë në nxjerrjen e acideve. Në këtë rast mund të ndihmojë një **masazh refleksologjik** i

këmbëve, akupunktura ose akupresura, të cilat rivendosin ekuilibrin energjetik dhe nxisin përsëri nxjerrjen e acideve.

- **Sekretohet amoniak bazik:** Nëse në trup prodhohen sasi të mëdha acidesh, veshkat mund të prodhojnë më shumë **amoniak** për të neutralizuar acidet, çka rrit vlerën e pH-së. Ky shkak për urinën bazike është fatmirësisht i **rrallë**, pasi ndodh vetëm në raste të **acidifikimit shumë të rëndë**.
- **Acidifikimi brendaqelizor:** Një **acidifikim brendaqelizor** që zgjat për një kohë të gjatë mund të çojë gjithashtu në **vlera të përhershme bazike të urinës**, përfshirë edhe urinën e mëngjesit.

Nëse **nuk ndodhin luhatje** dhe vlerat e pH-së janë **vazhdimisht të larta**, madje **vazhdimisht bazike**, atëherë me shumë gjasë bëhet fjalë për një **acidifikim të fortë brendaqelizor**. Shpjegimin për këtë e gjeni në kapitullin 8.1. “Krijimi i acidifikimit brendaqelizor”.

Përfundim:

Acidifikimi nuk është gjithmonë i njëjtë! Edhe një urinë bazike mund të tregojë për acidifikim të trupit. Përveç kësaj, bëhet dallimi midis acidifikimit jashtëqelizor dhe brendaqelizor, të cilat duhet të trajtohen veçmas gjatë procesit të pastrimit të trupit.

- Në pastrimin jashtëqelizor, largohen acidet e tepërta nga lëngjet që rrethojnë qelizat – pra nga lëngu jashtëqelizor dhe limfa.
- Në pastrimin brendaqelizor, synohen acidet brenda vetë qelizës.

Në përgjithësi, me termin “deacidifikim” nënkuptohet forma jashtëqelizore e pastrimit.

Ushqimi optimal - Ushqimi i pasur me baze alkaline

Ushqyerja

Çfarë do të thotë “ushqyerje”?

Kur flitet për ushqyerjen e një qenieje të gjallë, nënkuptohet konsumimi i ushqimit (në rastin më të mirë, i përshtatshëm për natyrën e saj). Ky ushqim, gjatë rrugës nëpër sistemin tretës, me ndihmën e shumë proceseve të ndryshme metabolike (që punojnë të gjitha së bashku), shndërrohet në lëndë ushqyese dhe në energji. Vetëm atëherë trupi mund të përfitojë vërtet nga ushqimi i marrë.

Lëndët ushqyese të rëndësishme për njeriun ndahen në dy grupe të mëdha:

- Makronutrientë
- Mikronutrientë

Makronutrientët

Makronutrientët shërbejnë për ndërtimin e indeve dhe të substancave ndihmëse që prodhon vetë trupi (p.sh. hormone, enzima, molekula sinjalizuese të imunitetit, antitropa etj.). Përveç kësaj, ato japin energji. Kjo energji shënohet në ushqimet e përpunuara ose të paketuara në kilokalori (kcal) ose kiloxhaul (kJ).

Makronutrientët janë:

- Karbohidratet (të përbëra nga molekula të ndryshme sheqeri)
- Yndyrnat (përbëhen, ndër të tjera, nga acide yndyrore; edhe kolesterolit shpesh përfshihet te yndyrnat)
- Proteinët (përbëhen nga aminoacide të ndryshme)

Vlera energjetike e makronutrientëve

- 1 gram karbohidrate i jep trupit 4,1 kcal energji.
- 1 gram yndyrë i jep trupit 9,3 kcal energji.
- 1 gram proteinë i jep trupit rreth 4,25 kcal energji. Megjithatë, pasi ekzistojnë proteina të ndryshme me përbërje të ndryshme aminoacidesh, vlera kalorike mund të ndryshojë. Vlera 4,25 kcal i referohet, për shembull, proteinës së qumështit kazeinë.

A e dini se...

... 1 gram alkool jep 7,1 kcal energji dhe, për këtë arsye, nëse synohet ulja e peshës trupore, vetëm për shkak të përmbajtjes së lartë (por të padobishme) energjetike — pa llogaritur edhe efektet e tjera negative — është një përbërës krejtësisht i papërshtatshëm i planit ushqimor?

Detyrat kryesore të makronutrientëve

Karbohidratet shërbejnë si burim energjie afatshkurtër, por edhe në mënyrë indirekte si rezervë energjie afatgjatë (kur konsumohen më shumë karbohidrate sesa nevojitet për energji; atëherë ato shndërrohen në yndyrë dhe ruhen në indin dhjamor).

Yndyrnat shërbejnë si burim energjie afatshkurtër (sidomos për muskujt), por edhe si rezervë energjie afatgjatë për periudha urie, si dhe si materiale ndërtuese, p.sh. për membranat qelizore, si shtresë izoluese rreth qelizave nervore, si shtresë mbrojtëse për organet e brendshme (p.sh. veshkat rrethohen nga një shtresë dhjamore) ose si mbrojtje nga të ftohtit përmes depozitimit të yndyrës nën lëkurë.

Proteinët shërbejnë si materiale ndërtuese për inde të reja dhe për formimin e substancave ndihmëse të trupit (hormone, enzima etj.); në situata emergjente edhe proteinët mund të përdoren si burim energjie.

Mikronutrientët

Mikronutrientët, ndryshe nga makronutrientët, merren në sasi të vogla (mineralet) ose në sasi shumë të vogla (vitaminat, elementët gjurmë, substancat bimore dytësore). Mikronutrientët nuk i japin organizmit energji. Por ata kanë funksione të tjera shumë të rëndësishme.

Detyrat e mikronutrientëve janë jashtëzakonisht të shumëllojshme. Disa mikronutrientë marrin pjesë në ndërtimin e trupit. Për shembull, kalciumi dhe fosfori janë përbërës kryesorë të kockave dhe dhëmbëve. Magnezi shërben si aktivizues i mbi 300 enzimave dhe është gjithashtu i rëndësishëm për relaksim të muskujve. Mikronutrientë të tjerë janë pjesë e “shërbimit të sigurisë” së trupit, si vitaminat dhe substancat bimore dytësore: ato neutralizojnë radikalet e lira, në mënyrë që këto të mos dëmtojnë organizmin. Të tjerë, ndër shumë funksione, janë pjesë përbërëse e enzimave, si p.sh. elementët gjurmë zink, selen dhe hekur.

Te mikronutrientët bëjnë pjesë:

- **Vitaminat** (p.sh. vitamina A, vitamina C etj.): janë substanca që trupi i njeriut nuk mund t'i prodhojë vetë (përfshijmë vitaminën D), por që i nevojiten për shumë funksione jetike dhe për ruajtjen e aftësisë së tij për performancë.
- **Mineralet** (p.sh. kalcium, magnez, fosfor etj.): quhen minerale ato elemente që trupi i njeriut i ka më shumë se 50 miligramë për kilogram peshë trupore. Prandaj quhen edhe elemente sasiore.
- **Elementët gjurmë** (p.sh. hekur, zink, selen, bakër etj.): quhen elementë gjurmë ata minerale që trupi i njeriut i ka më pak se 50 miligramë për kilogram peshë trupore. Hekuri është një përjashtim: edhe pse gjendet rreth 60 miligramë, megjithatë renditet te elementët gjurmë.
- **Substancat bimore dytësore** (p.sh. karotenoide si beta-karoteni në fruta dhe perime, astaksantina në alga të caktuara ose te salmoni; ose flavonoide si antocianet në manaferrat): zyrtarisht quhen substanca që bima i prodhon jo në metabolizmin parësor, por në atë dytësor. Ndërsa përbërësit parësorë (karbohidratet, proteinët dhe yndyrnat) duhen direkt për rritjen dhe zhvillimin e bimës, substancat dytësore zakonisht kanë rol të rëndësishëm në sistemin mbrojtës të bimës. Pra, ndikojnë shumë në mbarrëvajtjen e saj, por në mënyrë dytësore.

Makronutrientët shpesh quhen thjesht “lëndë ushqyese”, ndërsa mikronutrientët, për të shmangur keqkuptime, është më mirë të quhen qartë “mikronutrientë”.

Ushqimi Optimal

Çfarë është ushqimi i shëndetshëm

A e njihni shprehjen: “Kush ushqehet shëndetshëm dhe në mënyrë të ekuilibruar, nuk ka pse të shqetësohet për vitaminat, mineralet, proteinat apo çfarëdo tjetër?” Kjo shprehje është e vërtetë. Por, sigurisht që duhet të dimë edhe se çfarë është saktësisht një ushqim i “shëndetshëm dhe i ekuilibruar”.

Pikëpamja zyrtare

Zyrtarisht, një ushqim i shëndetshëm dhe i ekuilibruar konsiderohet ai që përfshin rregullisht të gjitha grupet ushqimore që janë të disponueshme në vendin përkatës. Këto përfshijnë: produkte buke dhe brumi, mish dhe sallam, produkte qumështi, bishtajore, perime, fruta, sallata, kafe, pije të gazuara, pije alkoolike, ëmbëlsira dhe produkte të përpunuara ushqimore.

Ju i dini mirë problemet shëndetësore që lidhen me produktet e brumit, qumështit, pijeve të gazuara, kafesë, alkoolit, sheqerit, etj. Prandaj, do të fokusohemi te sheqeri si një shembull për të kritikuar disa prej këtyre këshillave zyrtare për ushqimin.

Ëmbëlsirat nuk rekomandohen zyrtarisht, por deri në një sasi të caktuar, konkretisht deri në 10% të konsumit të përditshëm të energjisë, konsiderohen të padëmshme. Kjo përfshin ëmbëlsira të zakonshme si çokollata, karamеле, kekë, akullore, etj.

Nëse marrim si shembull një konsum ditor prej 2400 kcal për një burrë të rritur (ky është vlera zyrtare e rekomanduar), atëherë 10% e këtij konsumi do të përfaqësojë 240 kalori, që barazohen me rreth 60 gram sheqer të pastër. Kjo mund të merret, për shembull, me 600 ml pije të gazuar ose një të katërtën e një torte. Shumica e njerëzve e kuptojnë se konsumimi i përditshëm i një sasi të tillë të tortës ose pijeve të gazuara nuk mund të konsiderohet si diçka e shëndetshme apo e ekuilibruar.

Në fakt, konsumimi i sheqerit zakonisht sjell me vete edhe zakone të tjera të këqija. Për shembull, pija e gazuar nuk shkon me një pjatë të freskët sallate, por me një hamburger apo picë. Dhe pas një keku, rrallë pihet ujë, por shpesh më shumë kafe.

Pikëpamja holistike

Një dietë me të vërtetë e ekuilibruar dhe e shëndetshme, sipas pikëpamjeve holistike, bazohet në udhëzimet e mëposhtme:

Ushqimi optimal bazohet në produkte ushqimore që janë të përshtatshme për njeriun:

Perime (b), sallata (b), fruta (b), filiza (b), fara vaji (s), arra (s), bajame (b), meli (ss), pseudo-druajtje (ss) (kinoja, hikërori, amaranthi) dhe bishtajoret (s) përbëjnë bazën e vakteve dhe mund të plotësohen me sasi të vogla të produkteve të mëposhtme:

Produkte shtazore (s) (vezë, mish, peshk), drithëra normale (s) (tërshërë, grurë i plotë, kamut, thekër, elb, misër) dhe produkte të sojës (s).

Vajrat dhe yndyrat duhet të jenë të cilësisë më të mirë, duke u siguruar gjithashtu një raport të përshtatshëm të acideve yndyrore.

Informacion për bishtajoret: Ato janë (ss), nëse mbin natën para përgatitjes. Por nëse i lini të mbijnë më gjatë, përmbajtja e tyre acidore zvogëlohet aq sa ato bëhen (b).

b = formuese të bazave

ss = dobët formuese të acideve

s = formuese të acideve

Të gjitha këto produkte ushqimore duhet të jenë me cilësi të mirë, jo ose pak të përpunuara industrialisht dhe mundësisht të përgatitura të freskëta.

Karbohidratet e izoluara si sheqeri dhe mielli i bardhë, por edhe yndyrat e cilësisë së ulët, si dhe produktet e qumështit ose të grurit dhe shumica e produkteve të përpunuara industrialisht nuk janë të përshtatshme për konsum.

Ideale do të ishte që shumica e ushqimit të përgatitej në shtëpi, dhe nëse buka do të piquej vetë ose të paktën të blihej në vende ku mund të mbështeteni në cilësinë e lartë dhe të merrni një listë të përbërësve sipas kërkesës.

Dieta optimale është një dietë e pasur me baza. Kjo do të thotë që dieta përbëhet nga rreth 70 deri në 80 për qind ushqime formuese të bazave dhe 20 deri në 30 për qind ushqime formuese të acideve (dieta plotësisht bazike, siç është ajo gjatë agjërimit të bazave, përbëhet nga 100 për qind ushqime formuese të bazave dhe është e përshtatshme për një periudhë të kufizuar për detoksifikim).

Por kini kujdes: Nuk është vetëm potenciali acid ose bazik i ushqimeve që përcakton nëse ato janë të shëndetshme apo jo.

Ka ushqime formuese të acideve që janë të shëndetshme, por ka edhe ushqime që sipas disa tabelave konsiderohen formuese të bazave ose neutrale, por që nuk janë domosdoshmërisht të shëndetshme. Prandaj, kini kujdes me tabelat e bazave dhe acideve dhe mos i përdorni ato si bazën e vetme për të vendosur se çfarë është e shëndetshme dhe çfarë jo.

Acidifikuesit e mirë dhe të këqij

Në grupin e acidifikuesve të mirë përfshihen:

- Arra,
- Bishtajoret,
- Pluhuri i kakaos me cilësi të lartë të papërpunuar,
- Meli,
- Pseudodrithërat (kinoja, amaranthi, hikërori),
- Drithëra si: gruri i plotë, kamuti, einkorni, emmeri, tërshëra, thekra (të integrohen në dietë vetëm në sasi të moderuara);

- Produkte shtazore me cilësi të lartë nga bujqësia biologjike ose akuakultura biologjike (edhe këto ushqime duhen konsumuar në sasi të moderuara),
- Produkte bio të sojës të përpunuara pak si tofu dhe tempehi (edhe këtu, të konsumohet me masë dhe jo çdo ditë).

Ndërsa në grupin e ushqimeve acidifikues të këqij përfshihen të gjitha **produktet e përpunuara** të industrisë ushqimore, si për shembull:

- Produkte të gatshme,
- Produkte të qumështit,
- Produkte të sojës si TVP dhe çdo produkt i sojës nga prodhimi konvencional,
- Produkte drithërash nga mielli i përpunuar (bukë dhe produkte brumi, shumë drithëra për mëngjes si cornflakes, crispies, crunchies etj.),
- Gruri dhe produktet e tij,
- Të gjitha produktet që përmbajnë sheqer,
- Produkte nga bujqësia konvencionale e kafshëve.

Ushqimet e mira acidifikues janë shumë të përshtatshme për një mënyrë të shëndetshme të jetesës (20 deri në 30 për qind), ndërsa ushqimet e këqija duhet të shmangen sa më shumë që të jetë e mundur.

Tabela - ushqimet alkaline (bazë) dhe acidike

Tabela jonë acid-bazë rendit pothuajse të gjitha ushqimet bazë dhe të gjitha acid-formuese që përdoren në dietën e sotme. Pra, nëse doni të hani sipas udhëzimeve të një diete tepër alkaline, atëherë tabela jonë acido-bazë do t'ju ndihmojë me përzgjedhjen e ushqimeve të duhura dhe të shëndetshme.

[Pasqyra e ushqimeve alkaline dhe acidike.](#)

Kur flasim për një mënyrë ushqimi me teprice bazash, kemi parasysh një mënyrë ushqimi të shëndetshme dhe sa më natyrale, e cila është përbërë siç është përshkruar më parë.

Ne gjithashtu besojmë se të gjitha llojet e perimeve dhe frutave janë të përshtatshme për një dietë të shëndetshme, prandaj nuk duhet të konsiderohen negativisht perimet që konsiderohen si acidifikues, si për shembull: asparagu, angjinarija, lakrat e Brukselit, etj. Për këtë arsye, nuk ka nevojë t'i shmangni ato.

Prandaj, ne nuk bëjmë dallime midis perimeve që formojnë acide ose baza, dhe nuk ofrojmë tabela me vlera konkrete të potencialit acidik apo bazik.

Në vend të kësaj, ne besojmë se klasifikimi i mësipërm në formues të bazave, formues të dobët të acideve dhe formues të acideve është optimal për përgatitjen e duhur të vakteve dhe është i lehtë për t'u kuptuar.

Ushqimi optimal

Ushqimi optimal përbëhet nga ushqime që vijnë nga bujqësia biologjike. Produktet shtazore duhet të vijnë nga blegtoaria ekstensive e kullotave, që do të thotë kafshët duhet të jenë të lira

të kullosin gjatë gjithë vitit dhe gjatë dimrit të ushqehen vetëm me bar të thatë ose ushqim që përputhet me natyrën e tyre, pa shtesa industriale.

Ushqimi optimal përbëhet nga ushqime të blera sa më të freskëta (idealja është direkt nga prodhuesit, si tregjet bujqësore, dyqanet bujqësore ose përmes kutive me abonim), të cilat ruhen për një kohë të shkurtër dhe gatohen me metoda që ruajnë sa më shumë vlera ushqyese (në temperatura të ulëta).

Një pjesë e madhe e ushqimit të papërpunuar është e mirëseardhur. Por duhet pasur parasysh që jo të gjithë e përballojnë këtë lloj ushqimi. Sistemi tretës duhet të jetë mjaft i fortë për të përpunuar ushqimin e papërpunuar. Ndërsa tretja e dobët mund të përmirësohet për të përballuar sasi më të mëdha të ushqimit të papërpunuar, kjo duhet të bëhet gradualisht dhe në mënyrë të përshtatshme për personin. Ushqimi i papërpunuar mund të përgatitet edhe ngrohtë (p.sh. supa të papërpunuara ose çokollatë e nxehtë vegane nga qumështi i bajames). Kjo mund të bëhet me ujë të ngrohtë ose me ngrohje të lehtë, ose në rastin e bukës dhe biskotave të papërpunuara, mund të bëhet me përdorimin e tharësve. Pra, ushqimi i papërpunuar nuk është domosdoshmërisht një "kuzhinë e ftohtë". Përkundrazi, ajo mund të jetë shumë e larmishme dhe tejkalon çdo regjim tjetër ushqimi për nga përmbajtja e lartë e lëndëve ushqyese.

Gjithashtu, disa "superushqime" mund të integrohen në përditshmëri. Superushqimet ofrojnë lëndë ushqyese në formë të gjallë dhe të përqendruar, të cilat janë të rralla në dietën tonë të zakonshme. Shembuj të njohur janë algat mikro (spirulina, klorella, AFA), lëngu i barit të grurit (ose lëngje nga barëra të tjera drithërash), farat e kërpit, rrënja e Maca-s, manaferrat Acai dhe Goji, dhe shumë të tjera.

Ushqimi optimal duhet të përfshijë një larmi të gjerë ushqimesh për të qenë i balancuar. Për shembull, një sallatë nuk duhet të përbëhet vetëm nga një lloj sallate, por nga shumë lloje të ndryshme. Sallata e përditshme e frutave nuk duhet të përmbajë vetëm banane dhe portokaj, por fruta të ndryshme. Supa me perime nuk duhet të përbëhet vetëm nga patate, karota dhe një kubë mishi, por duhet të përmbajë shumë perime të ndryshme, përfshirë ato që nuk janë më të zakonshme sot, si perime rrënjore të ndryshme (p.sh. rutabaga, pastinak, rrënjë majdanozi, rrënjë të egra, selino rrënjë etj.) dhe perime lakrash (jo vetëm brokoli, por edhe lakra Brukseli, lakra jeshile etj.).

Një rol të rëndësishëm luajnë gjithashtu erëzat e freskëta (ose të thata, nëse është e nevojshme) dhe algat e Atlantikut (p.sh. dulse, nori, sallata e detit). Erëzat kanë përmbajtjen më të lartë të mineraleve nga të gjitha ushqimet dhe nuk janë ndryshuar nga kultivimi, duke ruajtur një gamë të gjerë të përbërësve të bimëve sekondare. Petersilia, borziloku, kopra, sherbela, majdanozi, trumza etj. janë të gjitha shumë të vlefshme për të aromatizuar ushqimet tuaja.

Gjithashtu të rëndësishme janë edhe bimët e egra dhe perimet e egra, të cilat janë të nënvlerësuara. Ata që nuk janë shumë të njohur me bimët e egra, mund të blejnë libra mbi mbledhjen dhe përdorimin e bimëve të ngrënë të egra. Kjo ju lejon të pasuroni ushqimet tuaja të përditshme me përbërës shumë të vlefshëm nga natyra, duke përfshirë edhe sallatat me një përzierje të gjelbërimeve të kultivuara dhe të egra, si për shembull: luleradhique, gjethe pishe, bari i miut, dhe kapuçina.

Nëse ndiqen këto udhëzime, mund të flasim për një regjim ushqimor të shëndetshëm dhe të ekuilibruar ku mungesa e lëndëve ushqyese është pothuajse e pamundur.

Vetitë e ushqimit optimal

Nëse i hidhni një sy pikave të mësipërme, do të vini re se ushqimi ynë optimal nuk është vetëm i pasur me bazë dhe sa më natyror, por gjithashtu ka këto veti:

- Ndikon kundër inflamacionit (ky pikë do të trajtohet më thellë në njësinë tjetër, për shkak të përhapjes së sëmundjeve kronike inflamatore).
- Është i pasur me antioksidantë.
- Është i pasur me magnez.
- Është i pasur me elementë gjurmë, lëndë të gjalla dhe enzima.
- Është pa qumësht dhe pa grurë.
- Proteinat janë të optimizuara (jo shumë, por as shumë pak).
- Jodi është i optimizuar (jo shumë, por as shumë pak).
- Është miqësor për zorrët.
- Kundërshton mykun.
- Ndihmon automatikisht në uljen e peshës së tepërt.

Përveç këtyre, ushqimi ynë optimal është i përkryer nga një këndvështrim ekologjik dhe social. Edhe pse përmban sasi të vogla produktesh shtazore, është etikisht më i justifikueshëm sesa ushqimi i zakonshëm dhe ndihmon në reduktimin e vuajtjeve të kafshëve, që fatkeqësisht janë pjesë e jetës sonë të përditshme.

Me një ushqim të tillë, arrini të zgjidhni shumë probleme shëndetësore njëkohësisht. Shpeshherë, optimizimi i ushqimit mund të zgjidhë shumë çështje shëndetësore pa qenë nevoja për masa shtesë si pastrimi i zorrëve, detoksifikimi ose përdorimi i shtesave ushqimore.

Këto udhëzime mund të aplikohen në pothuajse çdo lloj ushqimi me cilësi të lartë, qofshin ato dieta me pesë elemente, ushqime të plota klasike, ushqim vegan, ushqim i papërpunuar, ushqim ayurvedik, dieta e grupeve të gjakut, dieta Glyx, etj. Kjo do të thotë se këshilltari ushqimor mund të përfshijë edhe preferencat personale, bindjet dhe përvojat me ushqime të ndryshme në këshillat e tij.

Ushqimi i pasur me baze alkaline



Një ushqyerje me tepricë bazike përbëhet në 80 për qind nga ushqime që formojnë baza dhe në 20 për qind nga ushqime të shëndetshme që formojnë acide.

Këto ushqime e furnizojnë trupin si me minerale bazike lehtësisht të përthithshme, ashtu edhe me të gjitha lëndët ushqyese dhe substancat jetësore që i nevojiten për t'u rikthyer në ekuilibrin e shëndetshëm.

Për më tepër, ushqyerja me tepricë bazike e redukton në minimum marrjen e acideve shtesë dhe, njëkohësisht, e mbështet trupin në eliminimin e kripërave tashmë të neutralizuara.

Në këtë mënyrë, ushqyerja me tepricë bazike harmonizon ekuilibrin acid-bazë, në mënyrë që në të gjitha zonat e trupit të vendosen sërish vlera të shëndetshme të pH-së. Kjo do të thotë gjithashtu se në këtë mjedis natyror ndihen mirë vetëm ata mikroorganizma që janë të dobishëm për shëndetin tonë dhe që sigurojnë funksionimin e rregullt të të gjitha proceseve të trupit — pra ata mikroorganizma, pa të cilët nuk do të kishte jetë, madje as mbijetesë.

Ka formues të mirë dhe të këqij të acideve

Ushqimet që formojnë acide nuk duhen parë në përgjithësi si të këqija dhe jo të shëndetshme. Midis tyre ka edhe shumë ushqime të mira dhe, rrjedhimisht, të dobishme për shëndetin.

Siç u përmend, ushqyerja me tepricë bazike përfshin një përqindje 20% të ushqimeve që formojnë acide. Megjithatë, kur përgatiten vaktet me tepricë bazike, këto duhet të zgjidhen vetëm nga lista e “formuesve të mirë të acideve”. Ushqimet e renditura të “formuesit të këqij të acideve” nuk kanë vend në ushqyerjen me tepricë bazike.

Cilat ushqime bëjnë pjesë të formuesit të mirë ose të këqij të acideve, e tregon lista jonë në kapitullin “Ushqimi i pasur me baze alkaline” si dhe shtojca

 Pasqyra-ushqimet bazike dhe acidike(1).pdf

Pothuajse çdo mënyrë ushqyerjeje mund të përshtatet si ushqyerje me tepricë bazike

Një mënyrë ushqyerjeje me tepricë bazike mund të përshtatet shumë mirë me preferencat personale. Kush, për shembull, preferon një ushqyerje me pak karbohidrate, do të ndihet shumë mirë me ushqyerjen me tepricë bazike, sepse furnizuesit kryesorë të karbohidrateve – pra produktet e bukës dhe pastat – i përkasin formuesve të këqij të acideve dhe për këtë arsye shmangen automatikisht.

Edhe adhuruesit e mishit përfitojnë nga kjo mënyrë ushqyerjeje. Ata mund t'i plotësojnë vaktet e tyre me produkte shtazore nga rritja biologjike në kullotë, për aq kohë sa pjesa më e madhe e përbërësve vjen nga ushqime cilësore që formojnë baza. Edhe produktet integrale të drithërave mund të përfshihen në ushqyerjen me tepricë bazike.

Kush favorizon mënyrën vegane të jetesës, kuptohet që nuk ka aspak problem me një ushqyerje me tepricë bazike dhe mund të shfrytëzojë plotësisht shumëllojshmërinë e ushqimeve bimore të disponueshme.

Për më tepër, ushqyerja me tepricë bazike mund të konsumohet edhe “krejt normalisht”, pra kryesisht e gatuar, dhe vetëm të plotësohet me një pjesë të caktuar ushqimesh të papërpunuara (raw).

SHTATË RREGULLAT BAZË të ushqyerjes alkaline

1. PERIME, GJETHE TË GJELBRA DHE SALLATA
2. PSEUDODRITHËRA NË VEND TË GRURIT
3. SHMANG SHEQERIN, ËMBËLSO PA ACIDE (BAZIKISHT)
4. ME SHUME ARRA, CASHEW DHE BAJAME NË VEND TË QUMËSHTIT SHTAZOR
5. LËNG LIMONI NË VEND TË UTHULLËS
6. PIJ BAZIKISHT
7. RESPEKTO TABUTË NË USHQYERJEN E PASUR ALKALINE

RREGULLI BAZË NR. 1: PERIME, GJETHE TË GJELBRA DHE SALLATA

Ushqimet bazë të një ushqyerjeje me tepricë bazike janë frutat, perimet dhe sallatat. Një pjesë e këtyre ushqimeve duhet të konsumohet në formë të papërpunuar (raw). Nëse perimet ngrohen, atëherë duhet të gatohen vetëm lehtë me avull ose të skuqen shkurt në wok me vaj kokosi bio ose me yndyrna të tjera biologjike që i rezistojnë mirë nxehtësisë.

Kujdesu që në zgjedhjen e perimeve të kesh shumëllojshmëri dhe provo herë pas here edhe perime që sot përdoren më rrallë, si panaqi (pastinak), kungulli dhe scorzonera (shpargu i zi). Veçanërisht i vlefshëm është edhe perimi me gjethe të gjelbra, i cili ka si përparësi kulinare, ashtu edhe shëndetësore.

Perimet me gjethe të gjelbra...

- kanë një përmbajtje jashtëzakonisht të lartë mikronutrientësh
- janë burim i rëndësishëm i substancave dytësore mbrojtëse bimore
- ofrojnë fibra të rëndësishme dhe shumë të tolerueshme
- janë bazike dhe i kundërvihen acidifikimit
- përmbajnë sasi të mëdha klorofili mbrojtës, vitalizues dhe detoksifikues

Perimet me gjethe të gjelbra mund të zihen lehtë me avull ose të konsumohen si sallata. Kur hahen të papërpunuara, duhet të përtypen mirë, që sistemi tretës t'i përpunojë plotësisht. Fatkeqësisht, shumica e njerëzve nuk marrin kohë për këtë dhe pastaj çuditën kur shfaqen urthi, ndjesia e rëndësës, fryrjet ose shqetësime të tjera të tretjes.

Por ka edhe një mënyrë tjetër fantastike për t'i shijuar gjethet e gjelbra pa probleme tretjeje — si **Smoothie të Gjelbër!**

MËSOJE TRUPIN ME LËNDË USHQYESE TË PËRQENDRUARA

Qëllimi yt duhet të jetë të konsumosh çdo ditë **200 deri në 400 gram** perime me gjethe të gjelbra. Por fillo ngadalë, me rreth **50 gram**, dhe rrite sasinë gradualisht.

Kështu shmang një reagim të mundshëm të tepruar të trupit, sepse edhe ai mund të ketë nevojë të mësohet me një dendësi kaq të lartë ushqyese. Nga smoothie në smoothie do ta duash gjithnjë e më shumë “të gjelbrën” dhe shumë shpejt nuk do të duash të heqësh dorë prej saj.

Në ditët kur nuk ke pranë perime me gjethe të gjelbra, mund të përdorësh si alternativë shumë të mirë **pluhur bari gruri bio, spelte ose elbi**. Të gjitha këto lloje përmbajnë lëndë

ushqyese dhe substanca jetësore të përqendruara, janë pa gluten dhe bazike. Mund t'i hedhësh në blender bashkë me fruta dhe ujë, ose thjesht t'i përzieësh në një gotë ujë dhe t'i pish.

SUPË SMOOTHIE E KRIPUR (e ngopshme)

- 2 avokado
- 100 g spinaq
- gjethe selinoje, sa të dëshirosh
- ½ kastravec sallate
- 3 domate të pjekura
- lëng limoni i shtrydhur i freskët
- sipas dëshirës pak hudhër ose qepë
- 400 ml ujë
- kripë bimore për shije

SMOOTHIE I THJESHTË ME SPINAQ

- 150 g spinaq
- 2 banane
- 150 ml lëng mandarine ose portokalli i shtrydhur i freskët
- 1 lugë gjelle krem bajamesh ose tahini (krem susami)
- 1 copë e vogël xhenxhefil i freskët
- sipas nevojës ujë për ta holluar

SMOOTHIE ME BARISHTE

- ½ tufe majdanoz
- 50 g barishte të egra (p.sh. gjethe delli, luleradhiqe, gierch* etj.)
- 2 dardha të pjekura
- 2 mollë të ëmbla
- 2 lugë gjelle krem bajamesh
- 2 lugë gjelle lëng limoni i shtrydhur i freskët
- 300 ml ujë

SMOOTHIE ME GJETHE KARROTE

- gjethet e tre karrotave
- 150 g spinaq, sallatë romane ose sallatë fushe
- 1 portokall i qëruar
- 1 mango
- 1 banane
- 1 lugë gjelle vaj liri
- 400 ml ujë

Çfarë janë Smoothie-t e Gjelbër?

Smoothie-t e gjelbër janë pije të përziera në blender nga fruta, perime me gjethe të gjelbra dhe ujë. Ato kanë shije të mrekullueshme dhe përgatiten shumë shpejt. Përveç kësaj, metabolizohen lehtë dhe sjellin lëndë jetike dhe ushqyese bazike shumë të përqendruara, në formën e tyre më natyrale.

Prandaj, smoothie-t e gjelbër janë zgjidhja ideale për ata që nuk e kanë shumë qejf të hanë ose të përgatisin “të gjelbrën”, por prapë duan të përfitojnë nga të gjitha avantazhet shëndetësore të perimeve me gjethe të gjelbra.

Përgatitja mbetet gjithmonë e njëjtë (përziej në blender gjethe të gjelbra, fruta dhe ujë), ndërsa konsistencën mund ta përshtasësh me më shumë ose më pak ujë, sipas shijes.

KËTO PERIME ME GJETHE TË GJELBRA MUND T’I PËRDORËSH NË NJË SMOOTHIE:

- sallata gjethe të të gjitha llojeve
- perime të kultivuara të gjelbra: spinaq, gjethe selinoje, mangold ose gjethe lakre jeshile
- barishte: majdanoz, nenexhik, kopër, borzilok ose rigon
- perime të egra: luleradhique, vogelmiere, melde, gänsefuss i bardhë, gjethe delli, giersch ose portulak
- filiza (sprossa) të jonxhës (alfalfa), brokollit ose farave të lulediellit (por jo filiza të bishtajoreve dhe vetëm pjesa e gjelbër, jo fara)
- gjethet e karrotave, rrepkave, kohlrabit, panxharit të kuq, brokollit ose lulelakrës — por përdor vërtet vetëm gjethet, sepse lakrat dhe perimet rrënjë nuk kanë vend në smoothie.

RREGULLI BAZË NR. 2: PSEUDODRITHËRA DHE MELI NË VEND TË GRURIT

Po, ja një version i riformuluar ku drithërat klasike nuk shmangen plotësisht, por reduktohen dhe pseudodrithërat përdoren sa më shpesh:

Produktet e zakonshme të drithërave nga gruri, thekra ose elbi nuk duhet domosdoshmërisht të hiqen krejtësisht, por është e këshillueshme t’i reduktosh dhe sa më shpesh t’i zëvendësosh me të ashtuquajturat pseudodrithëra si quinoa, amaranti, dhe hikërrori, si edhe me mel ose drithëra të mbira. Këto lloje të shijshme mund të përdoren në kuzhinë po aq shumëllojshëm sa edhe drithërat “normalë”, por krahasuar me to kanë shumë përparësi shëndetësore.

Prandaj, ato janë një zgjedhje shumë e mirë për ushqyerjen e shëndetshme me tepricë bazike, sidomos kur dëshiron të mbash një balancë më të lehtë për trupin. Pseudodrithërat, meli dhe drithërat e mbira janë zakonisht pa gluten dhe, për këtë arsye, janë gjithashtu të përshtatshme edhe për persona me intolerancë ndaj glutenit. Për mundësitë e përdorimit të pseudodrithërave do të mësosh më shumë në kapitullin pasues.

Këtu vlen të përmendet edhe spelta (Dinkel): edhe pse bën pjesë te drithërat që formojnë acide, ajo mund të përdoret me masë, për shkak të tretshmërisë së mirë dhe përparësive të shumta shëndetësore.

PSEUDODRITHËRAT

Për pseudodrithëra flitet kur bëhet fjalë për fara që shijojnë dhe përgatiten si drithëra, por që nuk i përkasin familjes së barërave të ëmbla (si drithërat e zakonshme).

Më poshtë do të të prezantojmë përparësitë shëndetësore dhe mënyrat e përgatitjes së këtyre pseudodrithërave.

AMARANTI

Sasitë e larta të proteinave në amarant kanë një vlerë biologjike të shkëlqyer. Përmbajtja e karbohidrateve është shumë e ulët, ndërkohë që ai ofron shumë fibra, gjë që ndikon shumë pozitivisht në ndjesinë e ngopjes dhe shëndetin e zorrëve. Përveç kësaj, amaranti përmban shumë magnez dhe kalcium dhe është i pasur me zink dhe hekur.

Kokrra e amarantit është ideale si garniturë për gatime me perime, në supa, në tigan me perime dhe në tava me perime. Mund të përdoret edhe për qofte vegjetariane (bratlinge) ose si bazë e ngopshme për sallata. Shija e lehtë “arrë” e amarantit i jep finesë shumë recetave.

Gjithashtu, amaranti i bluar mund të zëvendësojë një pjesë të miellit gjatë pjekjes së bukës ose simiteve (1 pjesë amarant me 2 pjesë miell integral spelte). Amaranti është shumë i përshtatshëm edhe për petulla. Në formë të fryrë (puffed), amaranti përdoret në musli, mbi sallata frutash dhe në ëmbëlsira.

Përgatitja e farave të amarantit

Vendos kokrrat fillimisht në një sitë shumë të imët dhe shpëlaj mirë nën ujë të nxehtë të rrjedhshëm. Pastaj vendosi në tenxhere me dyfishin e sasisë së ujit dhe lëri të ziejnë shkurt. Më pas, në zjarr të ulët, lëri të vlojnë lehtë rreth **25 minuta**. Pasi ta fikësh sobën, lëri farat të fryhen edhe **5–10 minuta**.

QUINOA

Quinoa, e njohur edhe si “ari i Inkave”, përmban të gjitha aminoacidet esenciale dhe është një nga burimet më të mira bimore të proteinave në botë. Edhe pasuria e saj me minerale i tejkalon me shumë drithërat tona të zakonshme.

Quinoa është e pasur me kalcium, magnez, hekur, mangan dhe bakër. Por ajo që është më e veçanta te quinoa është përmbajtja e lartë e **triptofanit**, i cili nxit prodhimin e hormonit të lumturisë **serotoninë**. Kështu, quinoa jo vetëm që furnizon trupin dhe mendjen me shumë lëndë ushqyese e vitale, por kontribuon edhe në humor të mirë.

Quinoa mund të konsumohet e papërpunuar ose e gatuar, njësoj si drithërat. Parimisht, quinoa shpëlahet mirë nën ujë të rrjedhshëm para çdo përgatitjeje. Për musli me drithëra të freskëta, quinoa shtypet (schrot) dhe lihet në ujë. Në formë të fryrë, kokrrat e vogla i japin muslit, sallatave të frutave ose ëmbëlsirave një “kafshim” të këndshëm me shije pak arrë.

Kujdes që quinoa të mos ziejë shumë gjatë, sepse kokrrat zbuten tepër dhe humbasin teksturën; edhe shija vuan dukshëm.

Përgatitja e farave të quinoas

Vendose quinoan në një sitë të imët dhe shpëlaje nën ujë të rrjedhshëm. Pastaj ziejeni shkurt në dyfishin e sasisë së ujit dhe më pas lëre të vlojë lehtë në temperaturë të ulët rreth **10 minuta**. Në fund hiqe nga zjarri dhe, e mbuluar, lëre të fryhet edhe **10 minuta** (ose më gjatë).

HIKËRRORI

Hikërrori përmban të gjitha aminoacidet esenciale në një raport të balancuar dhe është gjithashtu një burim i shkëlqyer proteinash. Ai është i pasur me magnez, kalium dhe hekur. Për më tepër, përmban **rutinë**, një substancë bimore me veprim antioksidues që forcon muret e enëve të gjakut, si edhe sasi të mëdha **lecitine**, e cila rregullon nivelin e kolesterolit. Sipas studimeve, hikërrori, falë përbërësve të tij të vlefshëm, mund të ndihmojë edhe në uljen e tensionit të gjakut dhe të sheqerit në gjak.

Hikërrori është veçanërisht i përshtatshëm si shtesë në supa, gjellë (stews) ose sallata. I përpunuar në miell, përdoret për petulla, kulaçë/flade ose makarona. Edhe në brumin e bukës mund të plotësojë shumë mirë drithërat e zakonshme.

Përgatitja e hikërrorit

Shpëlaje shkurt sasinë e dëshiruar nën ujë të rrjedhshëm. Pastaj ziejeni me të njëjtën sasi uji dhe lëre të vlojë lehtë **5–10 minuta**. Më pas hiqe nga zjarri dhe, e mbuluar, lëre të fryhet rreth **30 minuta**.

MELI

Meli është veçanërisht i pasur me minerale dhe elementë gjurmë, si silic (silizium), hekur, fosfor, kalium dhe magnez. Në kokrrat e melit gjenden edhe vitamina të dobishme, si vitamina E, provitamina A dhe vitamina të ndryshme të grupit B.

Përmbajtja e lartë e acidit silicik ndihmon në ndërtimin e lëkurës, flokëve dhe kockave. Sasia e konsiderueshme e karbohidrateve dhe fibrave siguron energji të mjaftueshme dhe ngopje afatgjatë. Meli është gjithashtu shumë i lehtë për t'u tretur dhe tolerohet shkëlqyeshëm.

Meli përdoret njësoj si orizi, prandaj është i përshtatshëm për shumë gatime: si garniturë për perime, si mbushje me perime, në tava të kripura ose të ëmbla, në supa ose gjellë, si sallatë ose si qofte (bratlinge). Nga thekonët dhe mielli i melit mund të përgatiten qullra dhe produkte furre.

Përgatitja e melit

Vendose sasinë e dëshiruar në sitë, shpëlaje mirë nën ujë të rrjedhshëm dhe ziejeni me **2.5-fishin** e sasisë së ujit. Lëre të vlojë lehtë **15 minuta**, pastaj, e mbuluar, lëre të fryhet edhe **15 minuta**.

DRITHËRA – TË MBIRA

Filizat (të mbirat) janë “bomba” të vërteta lëndësh ushqyese dhe vitale, sepse gjatë mbirjes përmbajtja e të gjithë përbërësve të dobishëm të kokrrës fillestare rritet shumëfish.

Përveç kësaj, cilësia e lëndëve ushqyese dhe tretshmëria e tyre përmirësohen ndjeshëm gjatë procesit të mbirjes. Taninat, acidet fitike dhe substanca të tjera që e vështirësojnë tretjen e kokrrës, gjatë mbirjes në masë të madhe shpërbëhen.

Nëse krahasohet një kokërr e zakonshme drithi me një kokërr të mbirë, filizi ka më shumë acide yndyrore të pangopura. Përmbajtja totale e yndyrës dhe edhe kaloritë kanë rënë, cilësia e proteinave është përmirësuar, disponueshmëria e mineraleve (si kalcium, magnez dhe hekur) është bërë shumë më e mirë, dhe përmbajtja e përgjithshme e vitaminave dhe mineraleve është rritur dukshëm.

PËRGATITJA E BUKËS BAZIKE NGA FILIZA SPELTE

Kokrrat e speltes fillimisht lihen në ujë gjatë natës (**12 orë**). Pastaj vendosen për **2–3 ditë** për mbirje në një kavanoz të posaçëm. Gjatë kësaj kohe, kokrrat duhet të shpëlahen **3 herë në ditë**, mirë (!) dhe plotësisht. Në ditën e tretë, filizat futen për disa sekonda në blender me pak ujë. Masa e krijuar, sipas shijes, rregullohet me erëza buke dhe pak kripë. Mund të shtosh edhe fara luledielli të mbira, fara liri ose fara susami. Edhe bajamet e bluara janë shumë të përshtatshme si shtesë – i japin bukës një shije veçanërisht të butë.

Në varësi të konsistencës së brumit, formohen kulaçë të vegjël me duar ose vendosen me lugë në tepsi. Pastaj thahen në temperaturë shumë të ulët (**42°C**). Në ditë me diell, buka mund të lihet të thahet edhe në diell. Buka nga filizat ngop shumë dhe është jashtëzakonisht ushqyese. Ajo e mbron dhe e furnizon organizmin pa e ngarkuar aspak.

Buka nga filizat, jo vetëm nga ana ushqyese, por edhe nga pamja, nuk i ngjan aspak një buke të zakonshme. Ajo ngjan më shumë me bukë të thatë (knäckebröt) ose fladenbröt.

BUKA E ZAKONSHME MUND T'I BËJË DËM SHËNDETIT

Buka nga drithërat e zakonshme, si buka e thekrës ose e grurit, jo vetëm që formon shumë acide, por është edhe shumë e vështirë për t'u tretur. Shumë njerëz reagojnë ndaj këtyre drithërave me probleme të ndryshme të tretjes. Arsyeja është përmbajtja e lartë e glutenit. Gluteni është një proteinë ngjitëse (klebereiweiss) që gjendet në sasi të mëdha. Te personat e ndjeshëm, gluteni mund të shkaktojë reaksione alergjike, shpesh të shoqëruara me inflamacion të mukozës së zorrëve.

Te persona më pak të ndjeshëm, shpesh shkaku i problemeve është përtypja e pamjaftueshme. Te bukët e zakonshme – dhe këtu përfshihen edhe të gjitha bukët integrale – çdo kafshatë duhet të përtypet të paktën **25 herë**. Përtypja e mirë bën që niseshteja e drithërave të fillojë të tretet që në gojë. Këtë punë e kryen një enzimë e veçantë (**ptialina / ptyalin**), e cila gjendet vetëm në pështymë.

Kur përtypja është e pamjaftueshme, niseshteja shkon gjysmë e tretur në stomak. Aty mungojnë enzimat që shpërbëjnë karbohidratet. Kështu, niseshteja e papërpunuar mjaftueshëm, së bashku me glutenin, krijon në stomak një masë “ngjitëse” niseshteje, e cila qëndron aty me orë të tëra dhe bllokun tretjen.

Urthi, fryrjet, diarrea ose kapsllëku janë ndër pasojat më “të lehta” të një ushqyerjeje të pasur me bukë dhe produkte furre të zakonshme.

RREGULLI BAZË NR. 3: SHMANGNI SHEQERIN, SHIJONI ËMBËLSIRA QË MBËSHTESIN EKUILIBRIN BAZIK

Sheqeri e dëmton shëndetin në shumë mënyra. Jo vetëm dhëmbët e “frikësohen” këtij armiku ngjitës, por edhe bakteret e dobishme të zorrëve tërhiqen kur konsumohet shumë sheqer.

Meqenëse 80 për qind e sistemit tonë imunitar ndodhet në zorrë, prishja e florës së zorrëve e shkaktuar nga një tepricë sheqeri çon pashmangshëm edhe në dobësim të mbrojtjes imunitare, gjë që mund të favorizojë shfaqjen e sëmundjeve të çdo lloji.

Megjithatë, edhe në ushqyerjen me tepricë bazike nuk është e nevojshme të hiqni dorë nga e ëmbla — por ëmbëlsirat duhet të jenë të shëndetshme.

Sheqeri jo vetëm që mund të nxisë kariesin dhe të prishë florën e zorrëve, por në afat të gjatë mund të favorizojë edhe diabetin, sëmundjet e lëkurës dhe shqetësime psikike. Sheqeri ka shumë ndikime negative në trup, dhe megjithatë është i rëndësishëm për organizmin.

Por sheqeri nuk është gjithmonë i njëjtë. Sheqeri i zakonshëm i kuzhinës, i pranishëm në sasi të mëdha në pothuajse të gjitha produktet e gatshme, përbëhet vetëm nga karbohidrate të izoluar që trupit nuk i japin asgjë tjetër veç sheqerit. Meqë mungojnë përbërësit shoqërues si mineralet, vitaminat dhe fibrat, këto karbohidrate kontribuojnë ndjeshëm në acidifikimin e trupit, ndryshojnë mjedisin e zorrëve dhe e mbingarkojnë pankreasin. Sheqeri i izoluar të sëmur, prandaj duhet shmangur — jo vetëm në ushqyerjen me tepricë bazike.

Çfarë e bën një sheqer të shëndetshëm?

Sheqer i shëndetshëm mund të quhet vetëm ai që realisht e mbështet shëndetin: një sheqer që shërben si burim energjie pa i shkaktuar dëm trupit. Këtu bën pjesë, para së gjithash, sheqeri natyral që gjendet në fruta, perime dhe ushqime të plota.

Një alternativë tjetër e dobishme është shurupi i yaconit. Nga rrënja e bimës yacon përgatitet edhe pluhuri i yaconit. Fuqia ëmbëlsuese e rrënjës është pak më e ulët se ajo e fruktozës natyrale, por në këmbim ajo ofron edhe hekur, kalcium, kalium dhe antioksidantë.

Ëmbëlsuesit artificialë nuk janë alternativë

Ëmbëlsuesit artificialë dhe shumica e zëvendësuesve të sheqerit nuk janë alternativa të rekomandueshme. Edhe fruktoza e izoluar, siç gjendet p.sh. në shumë produkte për diabetikë, është një zgjedhje e keqe. Dyshohet se mund të nxisë shtimin në peshë dhe, kur konsumohet në sasi të mëdha, madje mund të rrisë rrezikun për sëmundje të rënda.

Zëvendësimi i sheqerit

Ndër zëvendësuesit e rekomandueshëm, përveç yaconit, bëjnë pjesë produkte të nxjerra nga lëndë të para natyrore pa modifikime gjenetike, si pluhuri i gjetheve të stevias, ksilitoli dhe eritritoli.

Lloji i veçantë i sheqerit që gjendet në rrënjën e yaconit shërben edhe si ushqim për bakteret e mira të zorrëve, duke mbështetur kështu ndërtimin e një flore të shëndetshme të zorrëve. Përveç kësaj, ai aktivizon veprimtarinë e zorrëve dhe nxit metabolizmin. Prandaj ëmbëlsia e rrënjës së yaconit është një alternativë vërtet e shëndetshme.

Ndër llojet e pranueshme të sheqerit bëjnë pjesë edhe ata që ndoshta nuk e përmirësojnë domosdoshmërisht shëndetin, por as nuk i bëjnë dëm. Një shembull i tillë është sheqeri i luleve të kokosit. Ai nuk e ngarkon pankreasin dhe përmban gjithashtu shumë minerale. Prandaj edhe ky lloj hyn te sheqernat më të përshtatshëm.

TORTË ME DREDHEZA QË MBËSHTET EKUILIBRIN BAZIK

Receta e mëposhtme jep një tortë të vogël me diametër rreth 15 deri në 20 centimetra. Sasi të mund t'i rrisni sipas dëshirës, që të ofroni disa copë të kësaj torte të shijshme. Mbani parasysh se tortat e këtij lloji ngopin shumë: shpesh mjafton një copë e vogël që të ndiheni të ngopur dhe të kënaqur.

Përbërësit dhe përgatitja e bazës

- 300 g bajame ose arra
- lëngu i një portokalli
- 5–6 hurma pa bërthamë

Vendosini të gjitha në blender dhe përziejini derisa të formohet brumi i bazës.

Përbërësit dhe përgatitja e mbulesës

- 100 g dredheza
- 4 hurma
- 100 g (ose më shumë) luleshtrydhe të plota, të përgjysmuara ose në feta

Vendosni 100 g luleshtrydhe dhe hurmat në blender, bëjini pure dhe më pas lyeni bazën e tortës me këtë masë.

Pastaj vendosni sipër pjesën tjetër të luleshtrydheve dhe shërbejeni të spërkatur me thekon kokosi.

Ju bëftë mirë!

Këshilla të tjera për përgatitjen e tortave të këtij lloji i gjeni në faqet në vijim.

TORTË QË MBËSHTET EKUILIBRIN BAZIK – RECETA BAZË

UDHËZIME TË PËRGJITHSHME PËR PËRGATITJEN

Ju lutemi mbani parasysh që torta, meqë nuk piqet, është e lagësht dhe e brishtë. Prandaj nuk mund të transferohet në një pjatë tjetër; përgatitet dhe shërbehet në të njëjtën pjatë.

Sasitë e përbërësve nuk kanë nevojë të respektohen me saktësi absolute. Meqë nuk piqet, në parim nuk ka shumë çfarë të shkojë keq.

Kush ka dehidrator, mund ta thajë bazën për disa orë para se të vendosë mbulesën, për t'i dhënë një konsistencë më të ngjashme me tortat klasike.

1. Baza

Bluani bajamet, arrat ose farat për bazën. Arrat japin një shije veçanërisht të butë dhe të lehtë, lajthitë një shije më të fortë, ndërsa bajamet një shije të imët që të kujton marcipanin.

Për të rritur potencialin bazik të këtyre përbërësve, bajamet, arrat ose farat duhen lënë në ujë për një deri në dy ditë. Më pas bluhen në blender dhe hidhen në një enë.

Vendosni në blender lëng portokalli të shtrydhur të freskët bashkë me hurma pa bërthamë ose fruta të tjera të thata. Kur gjithçka të jetë përzier mirë, hidhni përzierjen mbi arrat e bluara, përziejini e ngjeshini të gjithë përbërësit dhe formoni një top.

Vendoseni topin në pjatën e tortës dhe shtrijeni në një bazë me trashësi rreth 1,5 deri në 2 centimetra, me lugë ose me duar.

Brumi i bazës mund të pasurohet edhe me erëza si kanellë, kardamom, vanilje, ose me lëkurë limoni a portokalli të grirë. Thekonët e kokosit, mielli i kokosit ose kremi i kokosit i japin gjithashtu një aromë të këndshme.

2. Mbulesa

Frutat e stinës përzihen në blender derisa të bëhen pure, sipas nevojës ëmbëlsohen me hurma, dhe më pas lyhen mbi bazë si salcë mbuluese.

Mbi të mund të vendosni fetë bananeje, copa ananasi, manaferra, feta pjeshke, rathë molle ose çfarëdo që ju ofron stina.

Për dekorim janë të përshtatshme manaferrat goji, copëza kokosi, arra të bluara ose çfarëdo tjetër të shëndetshme që ju vjen ndër mend.

RREGULLI BAZË NR. 4: ARRAT, KAJUJA (CASHEW) DHE BAJAMET – ALTERNATIVA BIMORESH, NDËRSA QUMËSHTI SHTAZOR ME MASË DHE CILËSI

Arrat, kajuja (Cashew) dhe bajamet janë ushqime bazë jashtëzakonisht të shëndetshme dhe janë ideale për përgatitjen e alternativave të shijshme të qumështit. Për shembull, konsumimi i përditshëm i rreth 60 gramëve bajame mund të ndihmojë në mbrojtjen nga diabeti, të ulë nivelin e kolesterolit dhe të forcojë kockat. Përveç kësaj, bajamet kanë efekt bazik, prandaj ia vlen të përfshihen në çdo koncept ushqyerjeje të shëndetshme dhe të balancuar.

Kajuja (Cashew) është e pasur me substanca jetësore dhe ka shije shumë të këndshme. Me pothuajse 20 për qind proteina, ajo është një burim bimore proteinash me cilësi të lartë. Veçohet sidomos për përmbajtjen e lartë të triptofanit, një aminoacid që i duhet trupit për prodhimin e serotoninës, hormonit të mirëqenies. Prandaj konsumimi i kajusë mund të ndikojë edhe pozitivisht në humor.

Ka shumë arsye pse shumë njerëz zgjedhin t'i reduktojnë produktet e qumështit të lopës: disa e vërejnë se qumështi mund të ndikojë në lëkurë, në mirëqenie ose në tretje. Një pjesë e madhe e popullsisë, gjithashtu, e tret me vështirësi laktozën, sepse i mungon enzima që e shpërbën sheqerin e qumështit. Në këto raste, laktoza fermentohet në zorrë dhe mund të shkaktojë fryrje të forta dhe diarrea.

Për më tepër, qumështi i lopës përmban kryesisht yndyrna të ngopura dhe te disa persona mund të ketë efekt mukoz, gjë që mund ta prishë ekuilibrin e sistemit tretës. Për këtë arsye, në ushqyerjen me tepriçë bazike qumështi dhe produktet e tij konsiderohen më pak të favorshme.

Megjithatë, kjo nuk do të thotë që qumështi shtazor duhet të hiqet plotësisht. Për disa persona ai mund të jetë pjesë e ushqyerjes, por **është e rëndësishme të konsumohet me masë**, jo çdo ditë në sasi të mëdha, dhe **të zgjidhet cilësi e mirë**. Nëse përdoren produkte qumështi, atëherë është më mirë të jenë sa më natyrale, të paketuara minimalisht dhe nga burime të besueshme.

Duke qenë se nga arra si lajthitë ose arrat e zakonshme, nga kajuja (Cashew) dhe nga bajamet mund të përgatiten lehtësisht pije shumë të holla, të ngjashme me qumështin, alternativat bimore janë një zgjidhje e shkëlqyer për përdorim të shpeshtë në përditshmëri.

PËRGATITJA E THJESHTË E “QUMËSHTIT” TË ARRAVE

Nga lajthitë dhe arrat e zakonshme mund të përgatitet një pije shumë e shijshme:

Lërin arrat në ujë gjatë natës. Ditën tjetër përziejini në blender me ujë dhe, sipas dëshirës, me një ëmbëlsues natyral si hurmat. Pastaj kullojeni me një napë të hollë, shtrydhni mirë lëngun e mbetur dhe shijojeni pijen.

E njëjta mënyrë funksionon edhe me kajuja (Cashew) dhe bajame. Prej tyre mund të përgatiten gjithashtu edhe krem i trashë, madje edhe alternativa të tjera shumë të shijshme.

Shikoni recetat në faqet vijuese!

RECETA ALTERNATIVE TË QUMËSHTIT – TË LEHTA PËR T’U PËRGATITUR

RECETA BAZË E QUMËSHTIT TË BAJAMEVE NR. 1

Përbërësit:

- 1 grusht bajame
- 0,5 litra ujë
- 5–12 hurma pa bërthamë

Përgatitja:

Bluajini bajamet në blender. Shtoni ujin dhe përziejini derisa të krijohet një lëng me pamje qumështi.

Sipas ëmbëlsisë së dëshiruar, shtoni deri në 12 hurma dhe përziejini disa minuta derisa të krijohet një masë e njëtrajtshme dhe me shkurmbë.

Nëse mbeten grimca të vogla bajamesh, mund t’i kulloni.

Për një pije edhe më të imët, lërini bajamet në ujë gjatë natës dhe para përzierjes hiquni lëkurën e jashtme.

QUMËSHT BAJAMESH PËR GATIME TË KRIPURA

Nëse qumështi i bajameve do të përdoret si bazë për salca ose për erëzime sallatash, përgatitet pa hurma dhe në vend të tyre shtohet pak kripë dhe lëng limoni.

RECETA BAZË E QUMËSHTIT TË BAJAMEVE NR. 2

Përbërësit:

- 3 lugë gjelle krem bajamesh të bardhë
- 0,5 litra ujë
- 5–12 hurma pa bërthamë

Përgatitja:

Përziejini të gjithë përbërësit në blender derisa të arrini konsistencën e dëshiruar. Kjo pije del më e butë dhe më e njëtrajtshme se receta e parë.

Nëse shtoni pak pluhur kakao të pastër, përfitonit një pije të këndshme dhe më të shëndetshme me kakao.

KREM BAJAMESH PËR LYERJE

Përbërësit:

- 3 lugë gjelle krem bajamesh të bardhë
- 1 lugë çaji lëng limoni ose uthull molle organike
- 1 majë kripë

Përgatitja:

Përziejini në një tas derisa të bëhen masë e butë dhe vendoseni në të ftohtë deri në përdorim.

Siç e shihni, kuzhina me bajame jo vetëm që është shumë e shëndetshme, por ofron edhe shije të veçantë për këdo që e pëlqen cilësinë.

KREM I TRASHË ME BAJAME

Për rreth 200 gramë:

- 200 gramë bajame të bardha, të lëna në ujë gjatë natës
- 600 mililitra qumësht bajamesh
- 1 lugë gjelle vaj bimor me shije neutrale
- 1 majë pluhur vaniljeje
- 1 majë kripë

Përgatitja:

Kullojini dhe shpëlajini bajamet ditën tjetër. Vendosini në blender me qumësht bajamesh, vanilje dhe kripë dhe përziejini derisa të mos mbeten copa. Shtoni vajin gradualisht dhe përziejini edhe pak.

Kalojeni masën fillimisht në sitë dhe më pas në napë, shtrydhni fort, futeni në enë të mbyllur dhe ruajeni në frigorifer.

“DJATHË” I FRESKËT NGA KAJUJA (CASHEW) ME BARISHTE

Përbërësit për 2 porcione:

- 100 gramë kaju, të lëna në ujë gjatë natës
- 2 lugë çaji pluhur fermentimi
- 4 gramë agar agar

Përbërësit e lëngshëm dhe erëzat:

- 170 mililitra qumësht bajamesh
- 15 gramë vaj me shije neutrale
- 1 lugë gjelle lëng limoni
- 3,5 lugë gjelle maja ushqimore
- 3/4 lugë çaji pluhur hudhre
- 1/2 lugë çaji pluhur qepë
- 1 majë pluhur speci
- 1/2 lugë çaji pluhur qimnoni
- kripë
- piper i zi
- 2 lugë gjelle qepë të njoma të grira imët
- 1 lugë gjelle majdanoz i grirë imët

Përgatitja:

Ziejini qumështin e bajameve, pastaj shtoni agar agar dhe lëreni të ziejë lehtë 1–2 minuta. Hiqeni nga zjarri dhe lëreni të ftohet, pastaj shtoni kulturën e fermentimit.

Kullojini kajut e njomura dhe vendosini në blender. Shtoni përbërësit e lëngshëm dhe erëzat (pa barishtet, kripën dhe piperin), plotësojeni me përzierjen e qumështit dhe përziejini të paktën 1 minutë derisa të bëhet krem i njëtrajtshëm.

Hidheni masën në një tas, shtoni barishtet, rregulloni shijen me kripë e piper, vendoseni në enë të mbyllur dhe lëreni në frigorifer gjatë natës.

Të nesërmen rriheni lehtë me rrahëse derisa të bëhet më ajrore dhe shijojeni si lyerje mbi bukë ose me perime.

RREGULLI BAZË NR. 6: PIJENI NË MËNYRË QË MBËSHTET EKUILIBRIN BAZIK

Në ushqyerjen me teprice bazike, uji i burimit pa gaz dhe çajrat bimorë zëvendësojnë ujin mineral me gaz, pijet e ëmbla, çajrat e frutave dhe çajin e zi, si edhe pijet alkoolike. Smoothie-t e blera zëvendësohen me smoothie të përgatitura në shtëpi, ndërsa lëngjet e shtrydhura të freskëta zëvendësojnë lëngjet e konservuara.

Pijet që formojnë acide mund ta ngarkojnë shumë ekuilibrin acid-bazë, ndërsa pijet që mbështesin ekuilibrin bazik e ndihmojnë trupin ta rikthejë baraspeshën e shëndetshme. Prandaj, pjesë e një ushqyerjeje me orientim bazik janë natyrisht edhe pijet e përshtatshme.

Në parim, një i rritur duhet të pijë çdo ditë rreth 2 deri në 2,5 litra ujë burimi pa gaz — idealisht nga burime të thella dhe i ambalazhuar në shishe qelqi.

Uji pa gaz e ndihmon trupin të nxjerrë jashtë substanca të dëmshme dhe mbetje të metabolizmit. Përveç kësaj, ai aktivizon organet e eliminimit (veshkat, zorrët, lëkura) dhe nxit metabolizmin.

Kush nuk dëshiron të pijë vetëm ujë gjatë gjithë ditës, mund ta konsumojë rreth një të tretën (deri maksimum gjysmën) e sasisë ditore në formë çaji bimor. Edhe një gotë lëng perimesh i shtrydhur i freskët është një alternativë shumë e shëndetshme dhe nxitëse për metabolizmin. Lëngjet e perimeve mund të përmirësohen në shije me sasi të vogla lëngu frutash.

ÇAJ I FTOHTË I BËRË NË SHTËPI

Kush i pëlqen pijet e ëmbla si çaji i ftohtë, mund t'i përgatisë lehtësisht vetë në një variant më të shëndetshëm. Kështu shmangen kaloritë e panevojshme dhe shumë përbërësit artificialë që gjenden në shumicën e pijeve të ëmbla të blera.

Zgjidhni një çaj të freskët të zier me nenexhik ose me melisë.

Ëmbëlsojeni me shurup yacon, sheqer lulesh kokosi, ksilitol ose stevia dhe lëreni të ftohet. Më pas vendoseni për disa orë në frigorifer.

Provojeni dhe shijoni këtë pije freskuese, të shëndetshme dhe shumë të këndshme për shuarjen e etjes!

RREGULLI BAZË NR. 7 RESPEKTONI KUFIZIMET NË USHQYERJEN ME TEPRICË BAZIKE – REDUKTONI DHE ZGJIDHNI ME VETËDIJE

Në ushqyerjen me tepricë bazike, ushqimet dhe zakonet që krijojnë shumë acide duhet **të reduktohen sa më shumë** dhe të përdoren vetëm **rrallë e me vetëdije**, sepse e ngarkojnë trupin ndjeshëm dhe mund të pengojnë eliminimin e acideve që dëmtojnë shëndetin.

Në veçanti, këto ushqime dhe “stimulues” është mirë **të shmangen sa më shumë**:

- produkte të gatshme me aditivë (si konservues, ngjyrues ose përforcues shijeje)
- ëmbëlsira të zakonshme industriale
- alkool
- cigare
- medikamente pa rekomandim mjekësor (këtu nënkuptohet përdorimi i nxituar dhe i panevojshëm i ilaçeve që shiten pa recetë)

KAFEJA SI FORMUESE E FORTË ACIDESH

Kafja bën pjesë te pijet që formojnë shumë acide, prandaj është e këshillueshme **të reduktohet sa më shumë**. Meqë për shumë njerëz është e vështirë ta ndërpresin krejtësisht (për shkak të varësisë nga kafeina), rekomandohet që konsumimi ditor të kufizohet **të paktën në një filxhan në ditë**.

Pasqyra: Ushqimet bazike (alkaline) dhe acidike

Ushqime që formojnë baza

Përmbledhje – Ushqime që formojnë baza

Ushqimet që formojnë baza duhet të përbëjnë rreth 80 për qind të ushqyerjes.

FRUTA QË FORMOJNË BAZA

- Ananas, mollë, kajsi, avokado
- Banane, dardha, klementina
- Hurme të freskëta, luleshtrydhe, fiq, grejpfrut
- Boronica, mjedra, pjepër i ëmbël
- Rrush pa fara (i kuq, i bardhë, i zi)
- Qershi (të tharta, të ëmbla), kivi, limetë
- Mandarina, mango, mirabelë, nektarinë
- Ullinj (të gjelbër, të zinj), portokall
- Pomelo, papaja, pjeshkë, kumbulla, boronicë e kuqe
- Ftonj, reinekloë, rrush i thatë i gjelbër, karambol
- Fruta të thata, shalqi
- Rrush (i bardhë, i kuq), limon, kumbulla të gjata

PERIME DHE KËRPUDHA QË FORMOJNË BAZA

- Alga (nori, wakame, hijiki, chlorella, spirulina), angjinare, patëllxhan, kërpudha goca deti
- Selino kërcellore, lulëlakër, bishtaja jeshile, brokoli
- Kërpudha, çikore, lakër kineze
- Bizele të freskëta
- Kopër, qepë të njoma, lakër jeshile, kastravec
- Karrota, patate, kohlrabi, lloje kungulli
- Presh, mangold, morela, kërpudha mu-err
- Rrepë e bardhë, bamje
- Specë, pastinak, rrënjë majdanozi, kërpudha kantarela
- Rrepkëza, rrepkë (e bardhë, e zezë), romanesko, lakër brukseli, panxhar i kuq, lakër e kuqe
- Shalotë, scorzonera, shiitake, shparg, lakër e konit, kërpudha porcini, patate e ëmbël
- Domate të pagatuara, kërpudha tartufi, lakër e bardhë, lakër savoja, kungulleshkë, qepë

BARISHTE DHE SALLATA QË FORMOJNË BAZA

- Borzilok, sallatë batavia, sherebelë e verës, borago, hithër, kresë uji
- Çikore, spec djegës, lakër kineze, kopër
- Sallatë me gjethe lisi, sallatë ajsberg, endive
- Sallatë fushe, fara kopro, sallatë frisée, kresë kopshti, xhenxhefil

- Kaperi, kardamom, qervil, sallatë e rrumbullakët, koriandër, kresë, qimnon, kim, shafran i Indisë
- Karafil, rigon, majdanoz, piper (i bardhë, i kuq, i zi, i gjelbër), nenexhik, piment
- Rozmarinë, rukola, shafran, sherebelë, lëpjetë, qepë të njoma, farë e zezë, gjethe selinoje
- Trumzë, vanilje, bimë të egra, barishte të egra, izop, kanellë, melisë me limon, sallatë e hidhur dimërore

FILIZA QË FORMOJNË BAZA – TË MBIRA

- Filiza jonxhe
- Filiza fenugreku, filiza meli kafe, filiza brokoli
- Filiza spelte, filiza elbi
- Filiza meli, filiza fara liri, filiza thjerrëzash
- Filiza mungo
- Filiza rrepkëze, filiza rrepkë, filiza lakre të kuqe, filiza rukole, filiza thekre
- Filiza mustarde dhe filiza farash luledielli
- Filiza gruri

ARRA DHE FARA QË FORMOJNË BAZA

- Krem bajamesh, bajame, gështenja

Shënim: Të gjitha arrat/farat/të mbjellat vajore të tjera bëjnë pjesë te formuesit e mirë të acideve. Potenciali i tyre acid mund të ulet edhe më shumë nëse lihen në ujë gjatë natës, pra nëse nisin të mbijnë lehtë.

PIJE DHE ËMBËLSUES QË MBËSHTESIN EKUILIBRIN BAZIK

- Smoothie frutash të bërë në shtëpi
- Smoothie të gjelbër
- Çajra bimorë
- Pije proteine me proteinë lupine
- Ujë
- Ujë me 1 lugë çaji uthull molle, ujë me limon
- Ksilitol dhe eritritol, por vetëm në sasi që i toleron trupi
- Stevia
- Shurup i trashë i bërë në shtëpi nga fruta të thata dhe ujë (të përziera në blender, jo të ziera)

Ushqime që formojnë acide

Ushqimet që formojnë acide nuk janë gjithmonë automatikisht të këqija dhe jo të shëndetshme. Përkundrazi: ka ushqime që mund të kenë efekt acid-formues, por njëkohësisht janë shumë të shëndetshme, si arrat ose bishtajoret. Në dallim nga formuesit e këqij të acideve, këta “formues të mirë” ndikojnë në pak nivele dhe zakonisht janë më të lehtë për trupin.

Formuesit e mirë të acideve duhen përfshirë patjetër në ushqyerjen me tepricë bazike, ndërsa formuesit e këqij duhen shmangur në mënyrë konsekuente ose të konsumohen vetëm në raste të rralla.

Përmbledhje – Ushqime që formojnë acide

Formuesit e mirë të acideve duhet të përbëjnë rreth 20 për qind të ushqyerjes. Ushqimet e tharta ose acid-formuese është mirë të kombinohen sa më shpesh me ushqime që formojnë baza.

FORMUES TË MIRË TË ACIDEVE – USHQIME

- Drithëra integrale (si spelta, kamuti, thekra, elbi, tërshëra) në formë filizash, bukë integrale, ëmbëlsira të pjekura integrale, petulla integrale etj.; me dëshirë edhe bukë nga fara të mbira
- Produkte integrale si bulguri dhe kuskusi, por nga spelta, jo nga gruri
- Tërshërë dhe thekon tërshëre
- Meli dhe orizi integral (oriz kaf)
- Bishtajore (fasule, thjerrëza, qiqra, bizele të thata)
- Kikirikë (të pasalura dhe të papjekura)
- Pluhur kakao cilësor dhe çokollatë e bërë në shtëpi
- Misër (polenta, makarona misri me cilësi organike)
- Arra (arra të zakonshme, lajthi, makadamia, arra braziliane, kokosi i pjekur dhe thekon kokosi)
- Fara vajore (fara liri, susam, fara kërpi, fara luledielli, fara kungulli, lulekuqe, chia etj.; nëse mbijnë, mund të bëhen – sipas kohës së mbirjes – edhe bazike)
- Pluhura proteinash bimore (kur ka mungesë proteinash), si proteinë kërpi, proteinë orizi ose proteinë bizeleje
- Pseudodrithëra (quinoa, amaranti, hikërrori)
- Produkte shtazore nga bujqësia organike, në sasi të vogla dhe të arsyeshme (p.sh. vezë organike ose peshk nga akuakulturë organike)
- Tofu organik dhe produkte soje organike të fermentuara me cilësi të lartë (miso, tempeh)

FORMUES TË MIRË TË ACIDEVE – PIJE

- Çaj jeshil (i përgatitur në temperaturë të ulët dhe me kohë të shkurtër qëndrimi) dhe matcha
- Kafe nga lupina
- Pije me kakao (e bërë në shtëpi, me qumësht bajamesh dhe kakao të papërpunuar)

- Pije bimore cilësore: qumësht orizi, pije tërshëre, pije soje – pa ëmbëlsues, pa aroma dhe pa trashësues

Formuesit e këqij të acideve duhet të shmangen me konsekuencë ose të konsumohen vetëm në raste të rralla.

FORMUES TË KËQIJ TË ACIDEVE – USHQIME SHTAZORE

- Vezë nga prodhim konvencional
- Peshk dhe fruta deti nga akuakulturë konvencionale ose nga zona të ndotura
- Mish nga prodhim konvencional
- Lëng mishi, produkte sallami, proshutë
- Produkte qumështi (gjizë, kos, kefir, hurrë dhe të gjitha llojet e djathit, edhe nga dele ose dhi; sidomos produktet me shumë yndyrë)
- Përrjashtim: gjalpi, ghee dhe pana (me cilësi organike), të cilat konsiderohen neutrale

FORMUES TË KËQIJ TË ACIDEVE – USHQIME BIMORE

- Uthull (uthull vere, balsamike; përrjashtim: uthull molle natyralisht e turbullt)
- Produkte të gatshme të çdo lloji (sidomos nga prodhim konvencional)
- Produkte drithërash nga miell i rafinuar (bukë, simite, produkte brumi, torta, ëmbëlsira, makarona, disa drithëra mëngjesi, musli i gatshëm, kuskus, elbore etj.)
- Produkte me gluten të përrpunuara (produkte nga seitan, si sallam vegetarian, proshutë vegjetariane, salcë e tipit bolonjez etj.)
- Ketchup (përrjashtim: ketchup i bërë në shtëpi, p.sh. me domate dhe hurma)
- Turshi dhe konserva të tharta
- Mustardë (përrjashtim: mustardë organike cilësore pa shtesa acid-formuese)
- Produkte soje shumë të përrpunuara (sidomos proteinë soje e teksturuar, e përrdorur si zëvendësues mishi)
- Akullore (edhe akullore uji, soje ose kosi; përrjashtim: akullore që mbështet ekuilibrin bazik)
- Ëmbëlsues si shurup i trashë, por edhe mjalti kur përrdoret në sasi të mëdha
- Sheqer (të gjitha produktet me sheqer të bardhë); sheqeri i luleve të kokosit konsiderohet formues i mirë i acideve kur përrdoret në sasi të vogla, p.sh. një herë në javë dy copa kek

FORMUES TË KËQIJ TË ACIDEVE – PIJE

- Pije me alkool dhe me kafeinë
- Pije të gatshme si pije të ëmbla, lëng frutash nga koncentrat, pije izotonike, pije proteinike të gatshme, milkshake të ëmbëlsuara, pije të zakonshme përr dobësim
- Kafe, edhe kafe drithërash, kafe e çastit dhe kafe pa kafeinë
- Qumësht (jo përr të gjithë; disa njerëz e tolerojnë mirë qumështin e dhisë ose qumështin e freskët të lopës)
- Ujë mineral dhe në përrgjithësi pije me gaz
- Çaj (çaj i zi, çaj frutash, çaj i ftohtë; vetëm çajrat bimore janë bazikë, madje shumë bazikë)

Tabela e plotë e ushqimeve bazike (alkaline) dhe acidike

Këtu mund të gjeni tabelën tonë të plotë acid-bazë si PDF - [Pasqyra e ushqimeve alkaline dhe acidike](#).

 Pasqyra-ushqimet bazike dhe acidike(1).pdf

Këshillë: Shtype tabelën e acideve dhe bazave si poster në formatin A3 dhe vare diku në kuzhinë!

Receta – zbatimi praktik në përditshmëri

Një ushqyerje e shëndetshme dhe kryesisht bazike nuk duhet të jetë e komplikuar, por e zbatueshme në jetën e përditshme, e shijshme dhe e lehtë për t'u realizuar. Krahas kuptimit të parimeve bazë, një rol shumë të rëndësishëm luan edhe zbatimi praktik.

Për këtë arsye, një koleksion i pasur me receta të shëndetshme dhe të balancuara dhe gjendet në faqen e mëposhtme:

<https://www.gendra-e-shendetit.com/recepte>

Aty do të gjesht ide të ndryshme për mëngjes, vakte kryesore, supa, sallata, snack-e dhe ëmbëlsira të shëndetshme. Recetat janë krijuar në mënyrë që të mbështesin trupin në ruajtjen e ekuilibrit acid-bazë dhe të integrohen lehtë në rutinën e përditshme.

Përdori këto receta si frymëzim, për t'i zbatuar në praktikë përmbajtjet e këtij ebook-u dhe për ta përmirësuar ushqyerjen tënde hap pas hapi në mënyrë të vetëdijshme dhe të shëndetshme.

Shtyllat e shëndetit

Në këtë E-Book kemi folur gjerësisht për rëndësinë e ushqyerjes. Një ushqyerje e shëndetshme përfshin karbohidrate, proteina, yndyrna të shëndetshme, minerale, vitamina dhe substanca dytësore bimore. Një dietë e pasur me fruta dhe perime të freskëta, erëza natyrale, barishte dhe çajra bimore është një nga mënyrat më të mira për të mbështetur sistemin imunitar – pra një shtyllë shumë e rëndësishme e shëndetit.

Megjithatë, ushqyerja e shëndetshme nuk mjafton e vetme për një shëndet të qëndrueshëm. Shëndeti holistik kërkon një qasje më të gjerë, ku njeriu shihet si një e tërë – duke përfshirë trupin, mendjen dhe shpirtin.

Të qëndrosh i shëndetshëm ose të bëhesh i shëndetshëm do të thotë të mos dëmtosh ose të rivendosësh aftësitë vetëshëruese të trupit (sistemi imunitar, homeostaza). Të gjitha organet e sistemit imun, qelizat e tyre, antitrukat, inflamacionet, etjetj. së bashku formojnë sistemin imunitar të trupit apo edhe fuqin vetëshëruese të trupit. Ato punojnë paralelisht dhe bashkarisht, sigurojnë një "rrjet mbrojtës" të dendur në të gjithë trupin dhe mbrojnë organizmin - në rastin më të mirë - nga të gjitha fatkeqësitë.

Kjo fuqi vetëshëruese e trupit me fjalë tjera është sistemi ynë imunitar.

Për ta ruajtur këtë "fuqi vetëshëruese të trupit" (pra sistemin tonë imunitar) janë të nevojshme shtylla e mëposhtme të shëndetit, prej të cilave varet sistemi ynë imunitar.

- Ushqyerja & uji,
- aktiviteti fizik,
- dielli & vitamina D,
- gjumi,
- pastrimet trupore - detox,
- menaxhimi i stresit
- ushqimi shpirtëror

Për këtë arsye, të ftoj të informohesh më tej rreth shtyllave të tjera të shëndetit përmes burimeve në vijim:

[Themeli dhe shtyllat e shëndetit | Qendra e shëndetit](#): përmbledhje e plotë me linke informuese

[Ebook | Qendra e Shëndetit](#): koleksion i E-Book-eve për shëndetin holistik

[Shtëpia e Shëndetit Tënd](#): video përmbledhëse mbi shtyllat e shëndetit

 **Dhe mos harro: Shëndeti yt është puna jote! Merre atë n'dorën tënde!**



Rikthe vitalitetin, energjinë dhe mirëqenien tënde të vërtetë

A ndien lodhje, mungesë energjie ose ngecje në përmirësimin e shëndetit pavarësisht trajtimeve të ndryshme?

Me qasjen time holistike, unë të ndihmoj të kuptosh më mirë trupin tënd, të zbulosh shkaqet e vërteta të shqetësimeve shëndetësore dhe të ndërmarrësh hapa të qartë drejt rikthimit të balancës, forcës dhe harmonisë së brendshme.

Së bashku krijojmë mënyra praktike që të mbështesin në përditshmëri – për një jetë me më shumë energji, qartësi dhe mirëqenie të qëndrueshme.

Shëndeti yt është puna jote! Merre atë n'dorën tënde. Fillo sot.

➔ Rezervo kontaktin tënd të parë falas – Kliko këtu!



Rreth meje

Fisnik Komoni

Konsulent për ushqim dhe shëndet holistik

Themelues i Qendrës së Shëndetit

Unë mbështes njerëzit që të marrin shëndetin e tyre në dorë dhe të krijojnë një stil jete që fuqizon trupin dhe mendjen.