Papierki lakmusowe Dr. Jacob's

Zestaw do badania balansu kwasowo-zasadowego organizmu poprzez pomiar pH moczu

Zawiera papierki lakmusowe na

120 pomiarów

Zakres pomiarowy pH 5,6 - 8

Bardzo czułe – dokładność 0,2 stopnia pH

Dr. Jacob's®

Równowaga kwasów i zasad

Nasze ciało nieustannie stara się utrzymać równowagę kwasowo-zasadową. Ilość substancji kwaśnych i zasadowych ciągle się zmienia i jest zależna od wielu czynników. Krew, limfa, płyn mózgowo-rdzeniowy muszą mieć ściśle określony odczyn pH. Jest to warunek naszego zdrowia, a nawet życia.

Głównymi źródłami kwasów są: stres, nadmierna praca fizyczna lub umysłowa (także intensywne uprawianie sportu), dieta bogata w mięso, wędliny, ryby, jajka, sery, cukier i słodycze, napoje słodzone, produkty z białej mąki, kawa, alkohol, a także nikotyna.

Kwasy obciążają cały organizm, w szczególności nerki i wątrobę. Ciało musi je szybko balansować, a używa do tego substancji zasadowych jak: wapń, potas, magnez. Dlatego ważnym jest, by w diecie nie zabrakło pokarmów i substancji o działaniu zasadowym: warzyw, owoców, jagód, kaszy jaglanej, wapnia, potasu, magnezu, cytrynianów.

Przewlekłe zakwaszenie

Kwasy i zasady w organizmie powinny być w stanie naturalnej równowagi. Jednakże czasami mechanizmy regulacyjne organizmu są przeciążone i zaburzany jest balans. Wtedy może postawać stan czasowego lub przewlekłego zakwaszenia.

Oto tylko kilka ważniejszych skutków działania nadmiaru kwasów w organizmie:

- obciążanie wątroby i nerek,
- „przyduszanie" metabolizmu komórkowego (mało energii),
- „wypłukiwanie" minerałów istotnych dla kości, zębów, paznokci i włosów
- tracenie wapnia, magnezu i potasu, które są ważne dla bardzo wielu funkcji organizmu.

Medycyna zna niebezpieczeństwo ostrej kwasicy i potrafi sobie z nią radzić, lecz mało kto mówi o zakwaszeniu przewlekłym, które dotyka wielu osób. Powstaje ono gdy w pożywieniu długotrwale brakuje odpowiedniej ilości minerałów zasadowych, które neutralizują kwasy dostarczane z pożywieniem oraz powstające w procesie przemiany materii. Organizm musi neutralizować kwasy poprzez pobieranie minerałów z tkanek i kości. Stan taki może doprowadzić do wyjałowienia organizmu z minerałów zasadowych. Odmineralizowanie organizmu prowadzi w dłuższym okresie do osłabienia zębów i kości, obniżenia siły mięśniowej, wydolności nerwowej, możliwości umysłowych oraz wielu innych niekorzystnych efektów. Ważnym jest zapewnienie odpowiedniej ilości minerałów zasadowych w diecie oraz właściwa suplementacja.

Kwasy powodują ból, zasady ulgę

Kwasy drażnią zakończenia nerwowe odpowiedzialne za odczuwanie bólu. Im więcej kwasów w organizmie, tym silniej odczuwamy ból. Każdy doświadczył zakwasów w mięśniach i bólu, jaki im towarzyszył – niekiedy uniemożliwiał on nawet poruszanie się. Osoby z zakwaszeniem znacznie mocniej odczuwają dolegliwości bólowe, szczególnie te, które towarzyszą chorobom ze stanami zapalnymi (np. bóle reumatyczne), gdyż stan zapalny sam w sobie powoduje wytwarzanie kwasów i ból. Samo tylko odkwaszenie organizmu może znacząco obniżyć odczuwanie takiego bólu.

Czy twój balans kwasowo-zasadowy jest w równowadze?

Odpowiedz na pytania i policz punkty.

1. Owoce i warzywa jesz dziennie: 0-2 razy - 2; 3-4 razy - 1; 5 razy - 0
2. Często jesz słodycze, ciasta, słodkie płatki? Tak - 1 / Nie - 0
3. Czy pijesz codziennie alkohol? Tak -1/ Nie - 0
4. Czy co dzień pijesz napoje słodzone, colę, kawę, herbatę, soki? Tak - 1 / Nie -0
5. Jak często wykonujesz ćwiczenia (wysiłek fizyczny)? 2 razy w tygodniu i więcej - 0; do 2 razy w tygodniu - 1
6. Mięsa, wędlin, sera spożywasz dziennie: do 50g - 0; 50 - 100g - 1; ponad 100g - 2
7. Czy regularnie jadasz wieczorami większe posiłki? Tak -1 / Nie - 0
8. Czy często ulegasz stresowi? Tak - 1/ Nie - 0
9. Codziennie pijesz ok. 2 l wody (herbaty ziołowej)? Tak - 0 / Nie -1
10. Czy cierpisz na nadwagę lub otyłość? Tak - 1 / Nie - 0
11. Regularnie zażywasz środki przeciwbólowe? Tak - 1 / Nie - 0
12. Czy palisz? Tak - 1 / Nie - 0

Ilość punktów: ___

Interpretacja ilości punktów

Od 0 do 3: twój styl życia sprzyja równowadze kwasowo-zasadowej. Oby tak dalej!

Od 4 do 9: nie jest źle, ale możesz łatwo pomóc sobie poprzez wprowadzenie zdrowych nawyków. Wprowadź na talerz więcej warzyw oraz owoców i... więcej ruchu.

Od 10 do 14: twój styl życia wyprowadza organizm z równowagi. Ogranicz jedzenie mięsa na rzecz owoców i warzyw. Znajdź czas na ruch i relaks. Pomocna dla równowagi będzie regeneracja flory jelitowej i uzupełnienie diety w cytryniany.

Powyższy test służy tylko ogólnemu przyjrzeniu się wpływowi nawyków na gospodarkę kwasowo-zasadową.

Jak zmierzyć stan kwasowo-zasadowy organizmu?

Pomiar wartości pH moczu za pomocą papierków lakmusowych to prosta możliwość ustalenia ogólnej sytuacji metabolicznej i sprawdzenia, czy z pożywienia wchłaniana jest wystarczająca ilość elementów zasadowych (Welch et al., 2007).

Skala pH obejmuje wartości od 0-14, gdzie 7 to poziom neutralny. pH niższe od 7 to odczyn kwaśny, powyżej 7 – zasadowy. **pH jest skalą wykładniczą** – każda kolejna wartość jest 10 razy większa. Dla przykładu: pH 6 jest 10 razy bardziej kwaśne niż pH 7, a pH 5 jest 10 razy kwaśniejsze od 6, lecz 100 razy kwaśniejsze niż 7. To, co może wydawać się tylko lekką zmianą pH, jest zmianą znaczącą. **pH moczu waha się między 5,0 a 7,5. Z tych przyczyn ważnym jest aby pH moczu mierzyć bardzo czułymi papierkami lakmusowymi, które wskazują wartości np. co 0,2 stopnia pH, a nie co 1 stopień. Takie właśnie papierki są załączone do zestawu – ich zakres pomiarowy to od 5,6 do 8 stopnia pH, dokładność pomiaru do 0,2 stopnia.**

Poranny mocz ma przeważnie odczyn kwaśny, ponieważ ciało w ciągu nocy wydala kwasy w zwiększonym stopniu. Jednak jego pH nie powinno być niższe niż 6. Zdrowy posiłek zwiększa ilość minerałów i substancji działających zasadowo w organizmie. Dlatego najlepiej jest dokonywać pomiaru moczu przed posiłkiem lub 1-2 godziny po posiłku. Wynik po każdym posiłku powinien być zasadowy. Przeważające lub stale utrzymujące się wartości kwaśne wskazują na wyraźne zakwaszenie. Ale także stale silnie zasadowe pH moczu powinno być skonsultowane z lekarzem.

Sposób przeprowadzenia pomiaru

Zebrać świeży mocz do naczynia, oderwać papierek lakmusowy i zanurzyć pole wskaźnika (żółte) na ok. sekundę w moczu. Można również zwilżyć papierek

lakmusowy w strumieniu oddawanego moczu. **Pola wskaźnika nie można wcześniej dotykać palcami!** W zależności od wartości pH pole wskaźnika zmienia swój kolor, który należy porównać ze skalą kolorów w ciągu 2 minut i odczytać wartość pH.

Jednorazowy pomiar dzienny nie jest wystarczający, a przypadkowe, sporadyczne pomiary wartości pH moczu tylko wprowadzają w błąd.

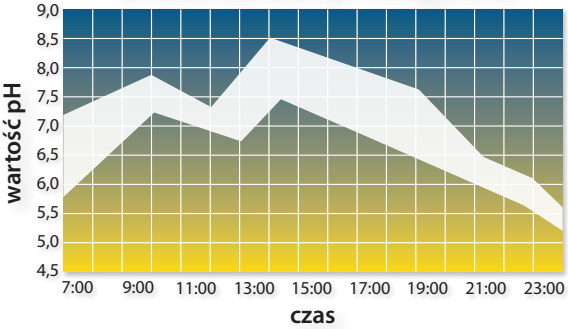
Dla uzyskania idealnego określenia indywidualnego profilu kwasowo-zasadowego powinno się dokonywać ok. 5-6 pomiarów w ciągu dnia przez 3–6 dni.

Wartość pH moczu waha się w ciągu dnia w naturalny sposób między 5,0 a 7,5 i jest zależna od przyjmowania posiłków. Wyniki należy wpisać do diagramu i narysować krzywą. Optymalnie jest, gdy wartości pH moczu znajdują się w jasnym obszarze poniższego diagramu.

Zdecyduj ile pomiarów wykonasz danego dnia. Wynik każdego z nich zaznacz w tabeli rysując kropkę na odpowiedniej wysokości odpowiadającej wartości pH.

Aby uzyskać pełniejszy obraz, dodatkowo nad kropką możesz zaznaczyć ustalony przez siebie symbol mówiący więcej o okolicznościach poprzedzających pomiar. Możesz nawet zapisywać, co jesz na dany posiłek by zobaczyć jak zmienia on pH moczu. Przykładowo: Ś (śniadanie), K (kawa), O (obiad), T (trening) – godzina pływania, itp.

Zmiana wartości pH w ciągu dnia



Jak wykonywać pomiar

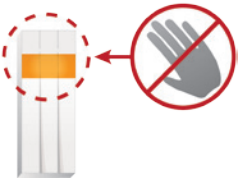
1. Zwilż kolorowe pole papierka moczem.
2. W ciągu 2 minut porównaj kolor pola wskaźnikowego z kolorami na poniższej skali barw.
3. Odczytaj wartość pH i nanieś ją w tabeli wyników (tabele na nastęnych stronach).

Jeden papierek możesz użyć tylko raz.

Poniższa skala działa wyłącznie dla załączonych w zestawie, bardzo dokładnych papierków (pomiar z dokładnością do 0,2 stopnia pH). Inne papierki będą dawały fałszywy wynik.

UWAGA

Kolorowy obszar na papierku to pole wskaźnikowe. **Nie dotykać** (pot z palców może zafałszować pomiar).

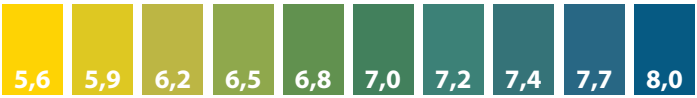


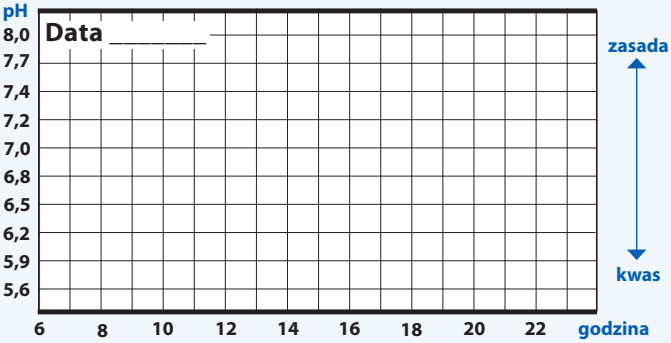
Najlepsze godziny do wykonania pomiarów

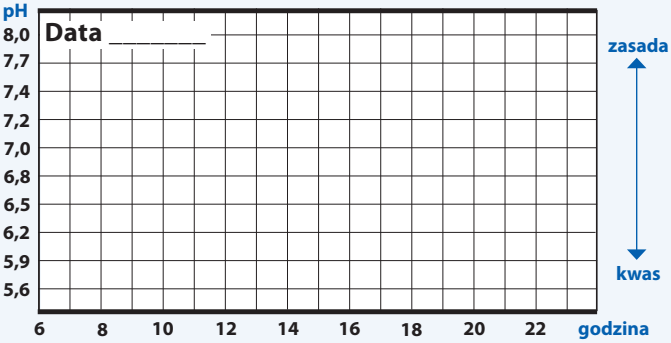
1.	Przed śniadaniem	ok. godz. 7:00
2.	W godzinach rannych	ok. godz. 10:00
3.	Przed drugim śniadaniem	ok. godz. 12:00
4.	Przed obiadem	ok. godz. 15:00
5.	Przed kolacją	ok. godz. 18:00
6.	Przed snem	ok. godz. 21:00

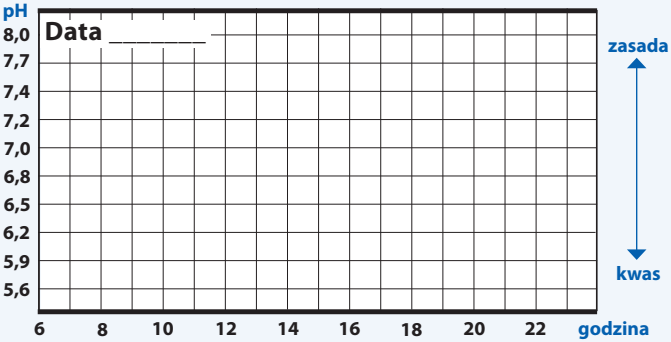
Czasy pomiarów powinny być dostosowane do własnego rytmu dnia. Należy wykonywać je przed posiłkami oraz 1-2 godziny po posiłkach. Najlepiej badać pH przy każdym oddawaniu moczu.

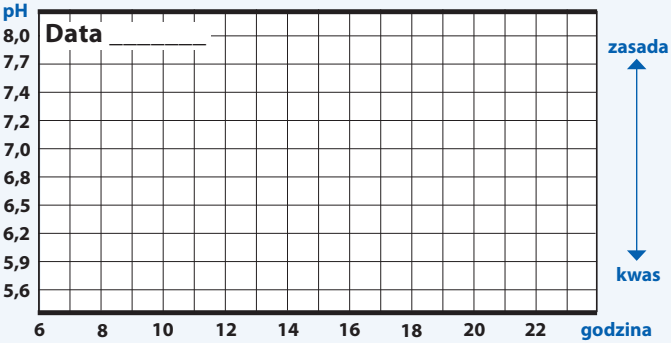
Skala wartości pH:

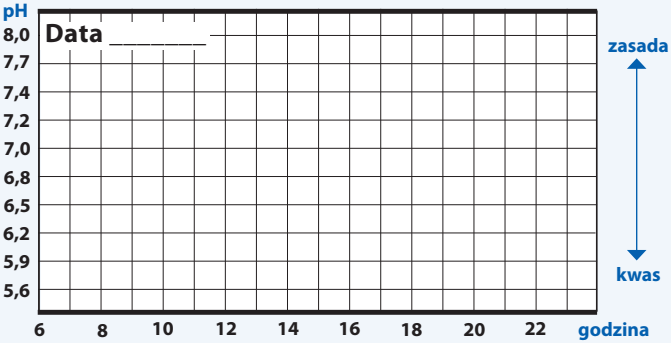


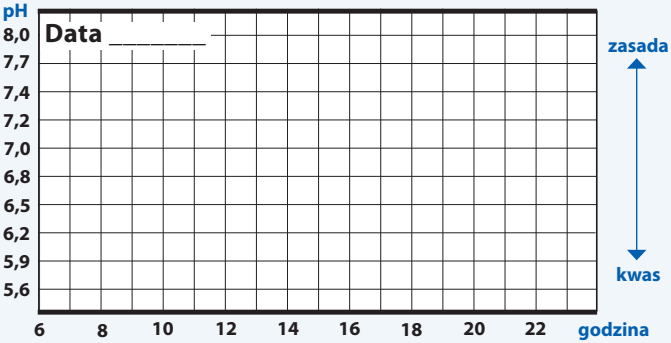

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

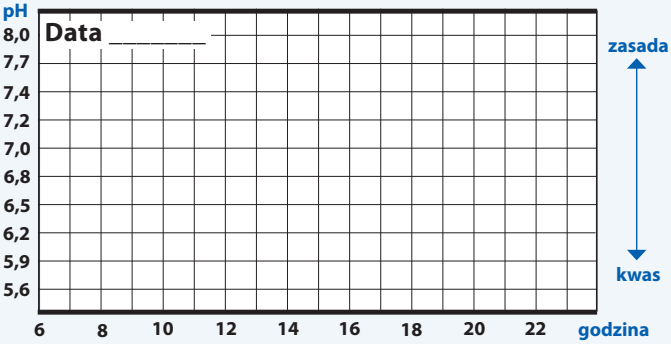

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

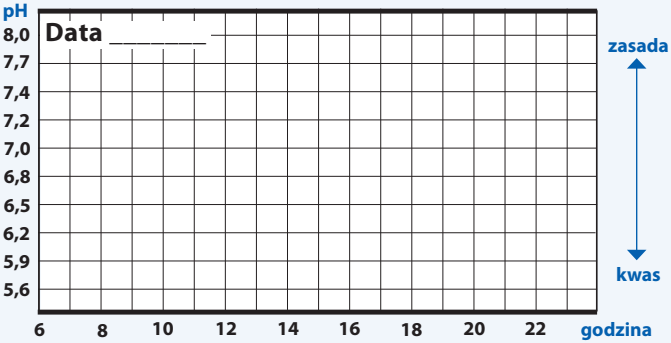

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

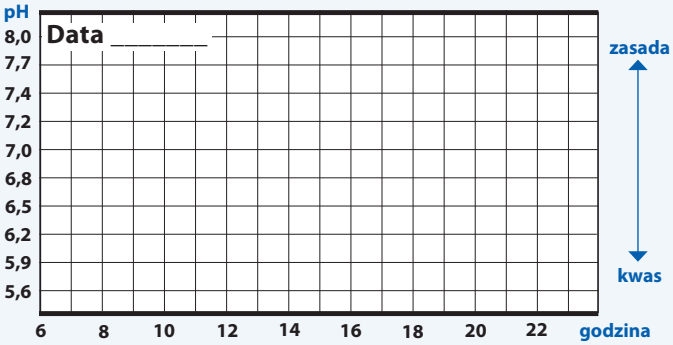

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

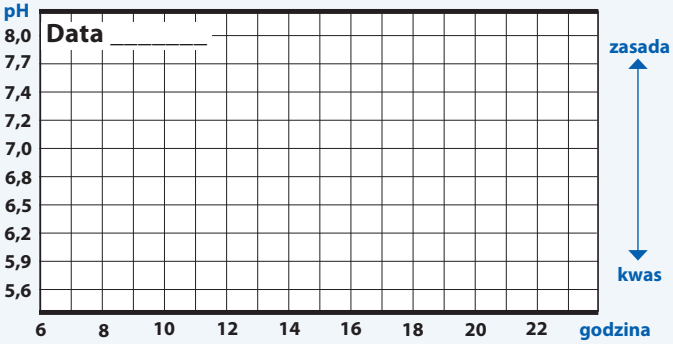

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

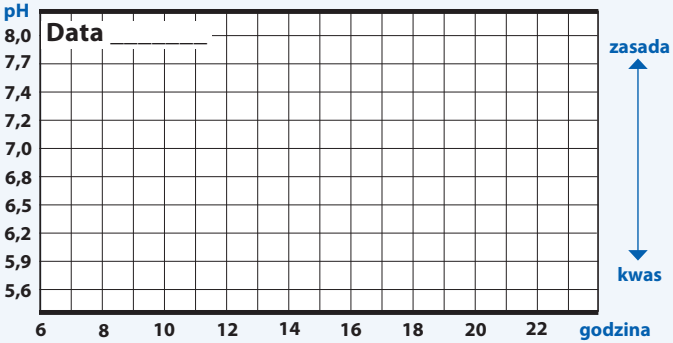

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

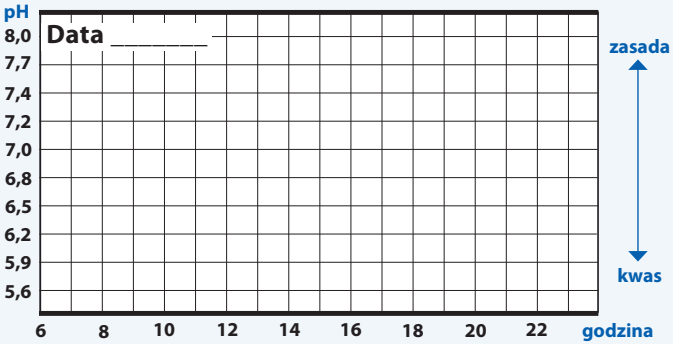

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

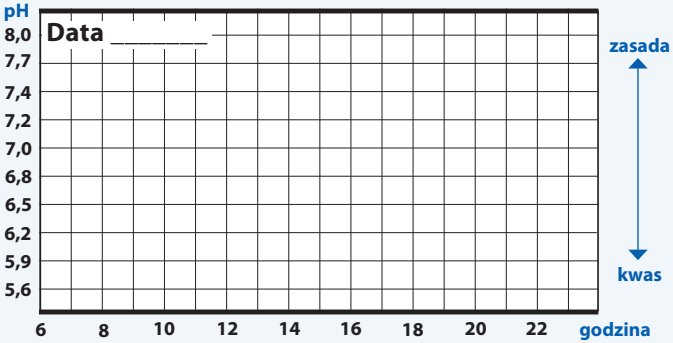

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

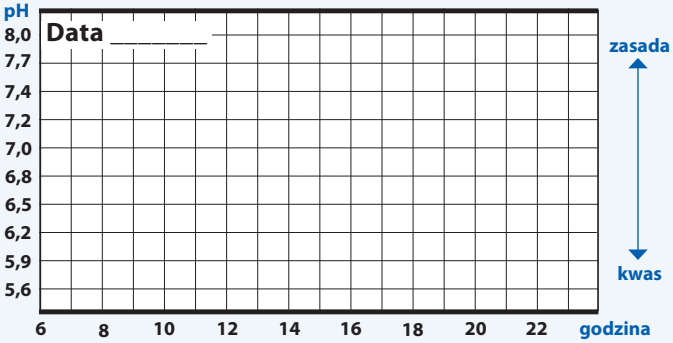

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

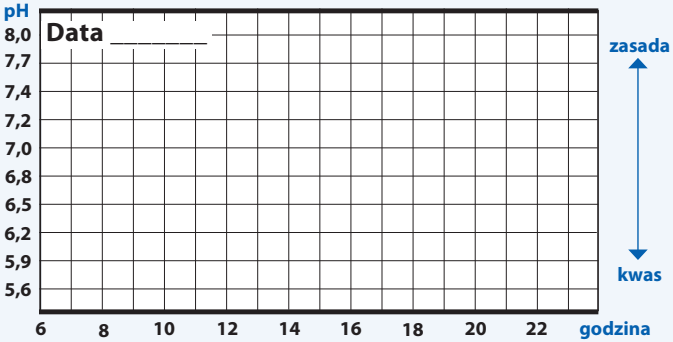

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

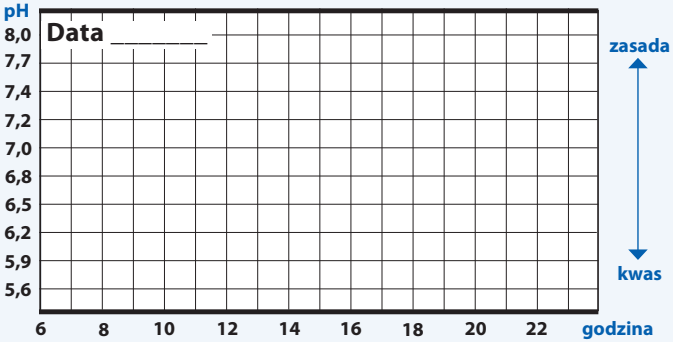

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

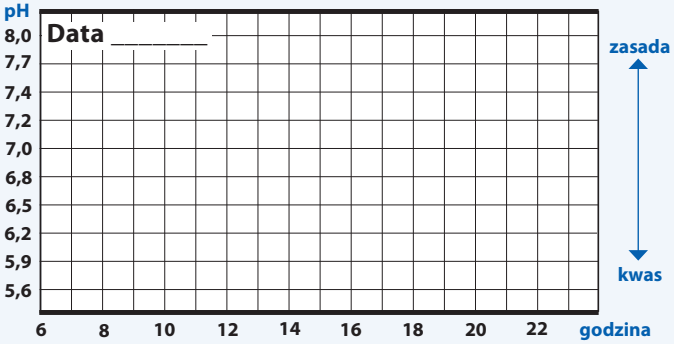

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

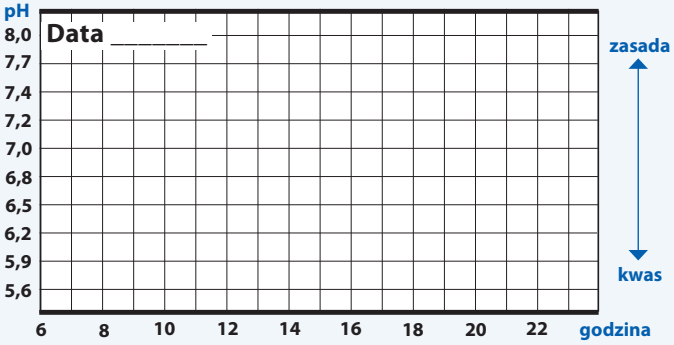

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

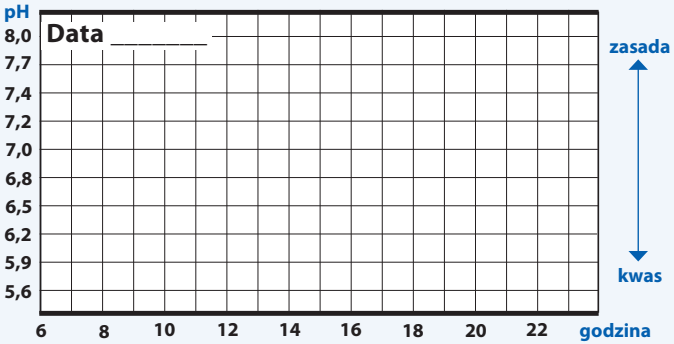

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

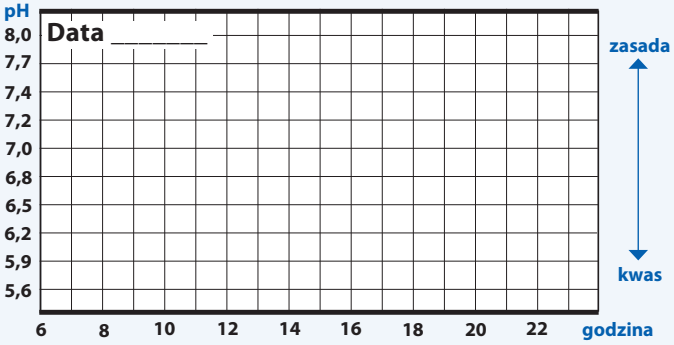

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

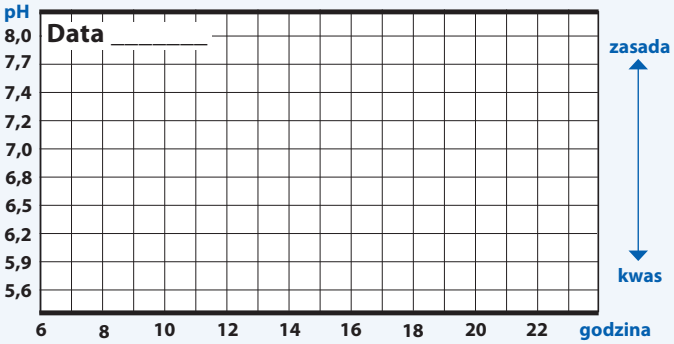

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

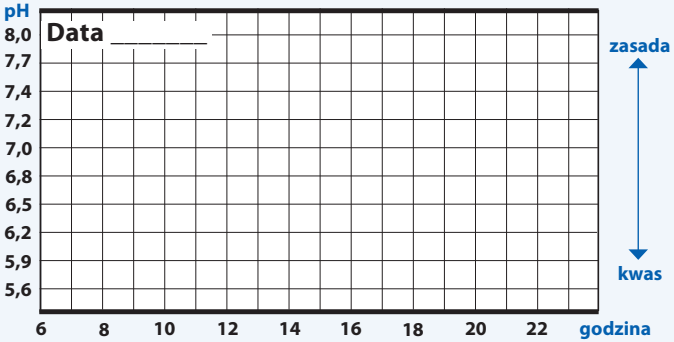

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

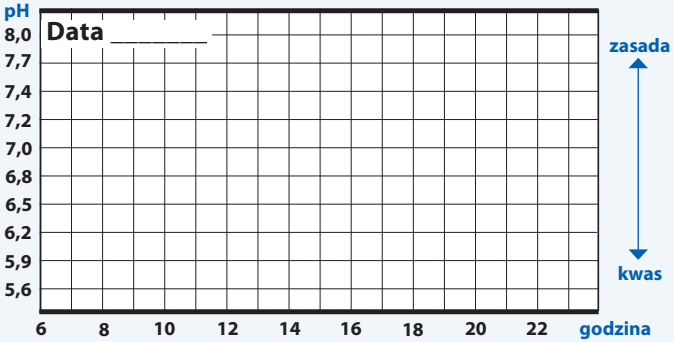

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

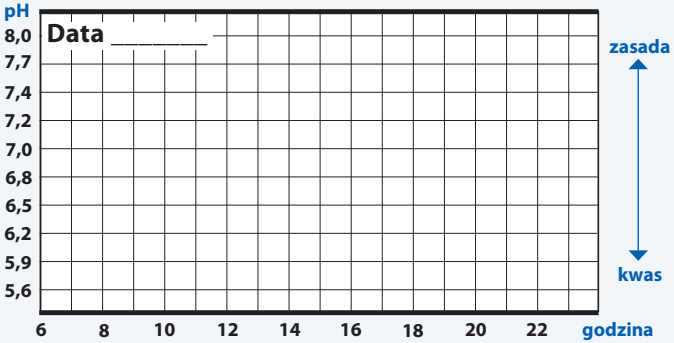

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina


pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina


pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina


pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina


pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

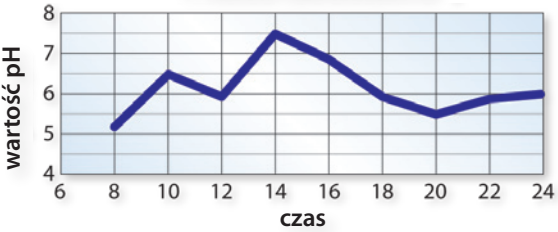

pH
8,0
7,7
7,4
7,2
7,0
6,8
6,5
6,2
5,9
5,6
Data _____
zasada
kwas
6
8
10
12
14
16
18
20
22
godzina

Opis pomiarów nieprawidłowych

1. Lekkie zakwaszenie

Po godzinie 10.00 wartości pH są niższe niż 6,4.
Organizm jest zakwaszony i przeciwdziała temu, usiłując wydalić nadmierne ilości kwasów. Rano wartość pH jest najniższa a następnie podnosi się wskutek regulacji dokonywanej przez nerki i wątrobę. Dobra dynamika jest dobrym znakiem dla regulacji działającej w organizmie. Spożywaj więcej pokarmów zasadowych.

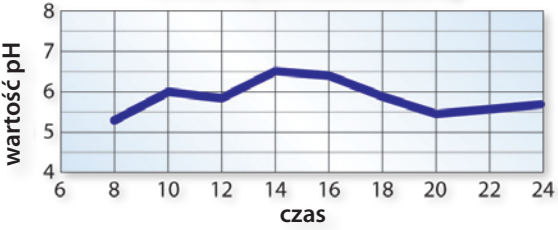
1. lekkie zakwaszenie



2. Silniejsze zakwaszenie

Krzywa wykazuje tylko nieznaczne wahania.
To znaczy, że zwiększona produkcja zasad po posiłku nie jest już tak wyraźna a wartości pH znajdują się w zakresie kwaśnym. W takim wypadku zachodzi zakwaszenie wewnątrzkomórkowe i systemy obronne organizmu są wyczerpane. Przemiana materii w komórkach jest spowolniona. Należy znacząco zwiększyć ilość warzyw i owoców w diecie.

2. silniejsze zakwaszenie

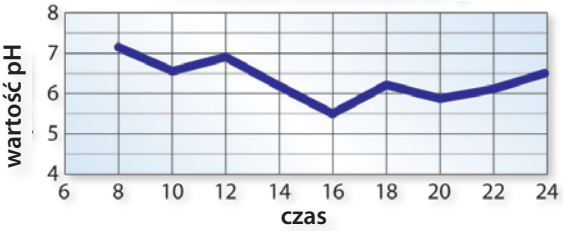


3. Mocne zakwaszenie

Wartość pH rano jest najwyższa (pH ponad 7).
Prawidłowe wydalanie kwasów za pomocą wątroby

i nerek w nocy już nie działa. Występują duże zakłócenia w funkcjonowaniu wątroby i nerek. Typowe są tutaj kwaśne wartości pH występujące w południe. Polecamy kontakt z lekarzem lub dietetykiem.

3. mocne zakwaszenie

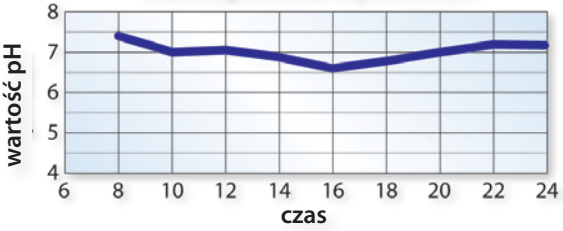


Wartości pH są stale zasadowe

Wartości pH stale przekraczają wartość 7.

Może to być wywołane pewnymi lekami oraz infekcją dróg moczowych, spowodowanych przez bakterie wytwarzające amoniak. Może występować również niedostateczne wydalanie kwasów przez nerki (kwasy kumulują się w organizmie) oraz zwiększona ilość silnie zasadowego amoniaku w moczu (aby wyrównać nadmiar kwasów organizm pozbywa się białek i powstają przy tym duże ilości amoniaku). Typową oznaką jest mocz o silnym zapachu amoniaku. Zaleca się specjalistyczne badania.

Stale zasadowe wartości pH



WAŻNE: badanie pH moczu może dostarczyć wielu informacji, jednak nie można go rozpatrywać w oderwaniu od innych czynników. Przykładowo: sposób odżywiania bogaty w pokarmy mięsne nie pasuje do moczu o ciągłym odczynie zasadowym. W przypadku nieprawidłowości należy omówić wyniki pomiarów ze swoim lekarzem lub dietetykiem.

Unikaj zakwaszania

Źródłami kwasów w naszym organizmie są nieodpowiednie pokarmy, nadmierny wysiłek fizyczny, stres, palenie tytoniu, używki (kawa, alkohol).

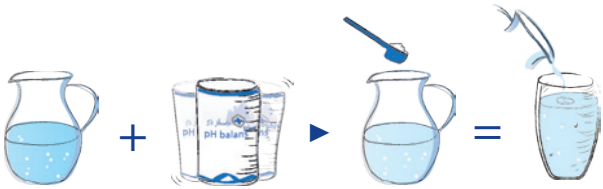
Aby przywrócić i utrzymać balans kwasowo–zasadowy:

- Codziennie pij co najmniej dwa litry wody lub łagodnych herbat ziołowych.
- Unikaj kawy, napojów gazowanych i energetycznych.
- Jedz codziennie 5 porcji owoców i warzyw (jedna porcja ma objętość ok. garści). Zawierają one mnóstwo działających zasadowo minerałów. Postaraj się aby warzywa i owoce stanowiły część każdego posiłku. Jako przekąski pomiędzy posiłkami stosuj surowe warzywa lub owoce.
- Ogranicz spożycie produktów zwierzęcych, takich jak mięso, kiełbasy, ryby i sery. Te produkty są bardzo kwasotwórcze i na stole powinny pojawiać się sporadycznie (nie codziennie).
- Unikaj żywności przetworzonej.
- Zamiast słodyczy z cukrem jedz owoce.
- Jeżeli pijesz alkohol – rób to z umiarem.
- Wprowadź do planu dnia odpowiedni dla ciebie wysiłek fizyczny. Postaraj się też zadbać kilka razy w tygodniu o większą porcję ruchu. Najlepiej aby był wykonywany na świeżym powietrzu.

- Kilka razy dziennie wykonuj głębokie oddychanie brzuszne. Stres spłyca oddech, co sprawia, że dwutlenek węgla (CO_2) zalega w płucach.
- Jeśli palisz – wyzwól się od tego nałogu.
- Dobrze się wysypiaj, unikaj stresu. Postaraj się robić sobie w ciągu dnia przerwy na krótki relaks. Codziennie znajdź czas na hobby, książkę, sport, spacer, muzykę czy medytację.

Napój Zasadowy – twoja porcja minerałów dla balansu pH

Picie **Napoju Zasadowego** jest świetnym sposobem na codzienne uzupełnienie minerałów zasadowych, które posłużą organizmowi do wielu ważnych funkcji życiowych oraz do neutralizacji kwasów.



300 ml wody (gazowanej) + miarka Magnez Potas Wapń Cytryniany Plus Dr. Jacob's (str. 21) ▶ dobrze wymieszać = przelać do szklanki – gotowe!

Więcej informacji o Napoju Zasadowym, kuracjach, odżywianiu oraz stylu życia sprzyjającym balansowi kwasowo-zasadowemu znajdziesz w broszurkach **„Kuracje Witalne Dr. Jacob's"** oraz **„Balans kwasowo-zasadowy"**.

Broszury są dostępne na stronie **www.DrJacobs.pl/broszury** lub wysyłkowo – **Dr. Jacob's**, tel.: 22 490 94 30.

Złe wyniki badania Polaków

Wiele osób myśli, że odżywia się zdrowo. **I wiele z nich bardzo się myli.** W 2020 roku, w dużym badaniu polsko-norweskim, które objęło 2572 kobiety i 1290 mężczyzn w wieku od 45 do 64 lat, zbadano sposób żywienia się Polaków w czasie 12 miesięcy. Wyniki dają dużo do myślenia.*

Okazało się, że **ponad 90% osób spożywało za mało wapnia, ponad 96% zbyt mało potasu, prawie 70% ankietowanych za mało magnezu, ponad 40% zbyt mało cynku. Takie wyniki są wręcz tragiczne!** Zwłaszcza, że dotyczą osób, które z racji wieku mają już zwiększone zapotrzebowanie na minerały zasadowe, a żyją z ich ciągłymi niedoborami.

Badanie to wykazało, że **Polakom brakuje minerałów, które są odpowiedzialne za neutralizację kwasów (wapń, magnez, potas) oraz za równowagę kwasowo-zasadową (cynk). Oznacza to, że w Polsce przewlekłe zakwaszenie jest wręcz powszechne.**

Cóż, to co ląduje na naszym talerzu ma znaczenie, bo **można być najedzonym i jednocześnie źle odżywionym.** Powyższe badanie wskazuje, że wiele osób kupuje produkty, którymi się jedynie najada.

* *więcej o tym badaniu pod linkiem: http://metabolika.pl/jakie-sa-faktyczne-niedobory-w-diecie-polakow/*

Wiedza w służbie zdrowiu

Wiele osób chce wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe do swojego życia, lecz różne okoliczności sprawiają, że nie zawsze udaje się codziennie przygotowywać odpowiednie posiłki. Życie potrafi także zaskoczyć różnymi okolicznościami, które sprawiają, że żyjemy intensywniej lub ze zwiększonym poziomem stresu, co zwiększa zapotrzebowanie na minerały zasadowe, które są zużywane przez układ nerwowy.

Należy także brać pod uwagę, że wraz z wiekiem wzrasta zapotrzebowanie na różne składniki odżywcze, w tym minerały zasadowe, a wiele osób zupełnie nie bierze tego pod uwagę przy robieniu posiłków.

Osobom, które są zainteresowane zdrowiem swoim i swoich bliskich, polecamy lekturę książki dr n. med. Ludwiga M. Jacoba **„Metoda doktora Jacoba"** (pełne wydanie), która jest wynikiem analizy ponad 1400 badaniach naukowych nad sposobami odżywiania się ludzi na całym świecie.

Dostępna jest także skrócona wersja tej publikacji: **„Metoda dr. Jacob'a *w praktyce*"**, a także książka kucharska, w której znajdziesz wiele porad i przepisów na dania przyrządzone wg Metody doktora Jacoba. Te dwie pozycje dostępne są także w formie cyfrowej.

Te i inne publikacje znajdziesz zawsze na stronie **www.DrJacobs.pl/ksiazki** lub dzwoniąc do biura **Dr. Jacob's.**

Produkty dla równowagi kwasowo-zasadowej i mineralizacji

Jednym ze sposobów wspomożenia równowagi kwasowo-zasadowej organizmu oraz intensywnej mineralizacji jest suplementacja za pomocą odpowiednich produktów zdrowotnych. Bardzo ważnym jest to, aby produkty takie **nie zawierały** silnych zasad, jak np. soda oczyszczona (wodorowęglan sodu) lub innych wodorowęglanów, które **zmieniają pH przewodu pokarmowego**.

Najlepiej jest stosować minerały zasadowe ukryte w naturalnych substancjach zwanych **cytrynianami: cytrynian potasu, wapnia, magnezu, cynku.**

Cytryniany to naturalne składniki owoców i warzyw. Są niezbędne w procesie wytwarzania energii w komórkach. Mają także inną ważną cechę – jedna cząsteczka cytrynianu jest w stanie zneutralizować aż trzy cząsteczki kwasu. Osoby stosujące produkty bogate w cytryniany dosyć szybko widzą różnicę w samopoczuciu oraz ilości energii, a po ok. miesiącu także w stanie skóry, włosów i paznokci – wyznaczników stanu zdrowia oraz poziomu minerałów w organizmie.

Świetnie nadają się do tego celu produkty **Dr. Jacob's: Magnez Potas Wapń Cytryniany, Magnez Potas Wapń Cytryniany PLUS, FizjoBalans, pH balans *GOLD*, MelisaBalans.**

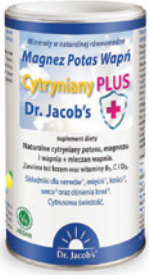
Przykładowo: proszek zasadowy Magnez Potas Wapń Cytryniany **aż w 95%** składa się z działających zasadowo naturalnych cytrynianów. Zawiera dużo potasu, wapń i magnez w naturalnych proporcjach. Jest w nim także cynk dla równowagi kwasowo-zasadowej, a także witamina D, która jest niezbędna dla przyswojenia wapnia.

Nazwa cytryniany pochodzi od słowa cytryna, gdyż owoc ten zawiera je w dużych ilościach. Choć cytryna ma smak bardzo kwaśny, to w organizmie działa zasadowo.

Działające zasadowo suplementy diety Dr. Jacob's dostarczają łatwoprzyswajalne minerały i są wysoce skuteczne w głębokim odkwaszaniu. Zawierają minerały organiczne w postaci cytrynianów, dużo potasu, cynku oraz wapń i magnez w idealnym stosunku około 3:2. Minerały te są niezbędne dla większości funkcji organizmu. Do produktów dodane są składniki dla dobrego przyswajania i wykorzystania minerałów.

FizjoBalans
z glukozaminą i witaminą C dla budowy chrząstki stawowej

Magnez Potas Wapń Cytryniany Plus
o smaku cytrynowym, z witaminą B_1 dla układu nerwowego



Magnez Potas Wapń Cytryniany
proszek
aż 95% cytrynianów
lub tabletki
poręczne w podróży, na wyjeździe, na treningu

Tabletki potasowe
dla serca i prawidłowego ciśnienia krwi, z magnezem i witaminami B_1 i B_{12}

MelisaBalans
z wyciągiem z melisy oraz witaminami dla spokoju i pracy nerwów

Pełne opisy produktów znajdziesz na stronie internetowej www.DrJacobs.pl/produkty-zasadowe-lista

Kawy dla balansu pH

Zwykła kawa zakwasza (wypłukuje magnez i wapń). Jeżeli nie jesteś w stanie żyć bez kawy, ale chcesz uniknąć nieprzyjemnych efektów jej działania (zbyt silne pobudzenie, uderzenia gorąca, poczucie wysuszania, wypłukiwanie magnezu, inne), wypróbuj kawy **Chi-Cafe** i **ReiChi Cafe.** Zawierają one rozpuszczalny błonnik, grzybek reishi, polifenole z granatu, magnez, wapń i inne składniki witalne. **Dzięki Chi-Cafe i ReiChi Cafe połączysz przyjemność i zdrowie.**

Chi-Cafe *balans*
kremowa przyjemność z magnezem, wapniem, błonnikiem i kakao

Chi-Cafe *free*
bezkofeinowa, kremowa, z mleczkiem kokosowym, reishi, B_{12} i żeń-szeniem

Chi-Cafe *classic*
klasyczny smak arabiki i robusty, z błonnikiem, reishi i guaraną

Chi-Cafe *bio*
wersja kawy *classic* ze składników ekologicznych

ReiChi Cafe
reishi, gurana, granat, żeń-szeń i kawa z kremową nutą mleka kokosowego i witaminą B_{12}

Chi-Cafe *proactive*
z aromatycznymi przyprawami orientalnymi

Pełne opisy produktów znajdziesz na stronie internetowej DrJacobs.pl/chi-cafe

Opis załączonych próbek produktów

FizjoBalans suplement diety

(nazwa na saszetce: pHysioBase)

To wzorowana na naturze smaczna mieszanka minerałów, bogata w organiczne cytryniany i składniki odpowiedzialne za prawidłowy balans kwasowo-zasadowy organizmu – cynk, witamina D.

Zawartość saszetki (6g) rozpuść w 250-300 ml wody lub w soku owocowym. Pij z posiłkiem. Dla osób powyżej 5 lat.

Składniki: cytrynian potasu, mleczan wapnia, sole magnezowe kwasu cytrynowego (cytrynian magnezu), siarczan glukozaminy (8,7%), sproszkowany owoc czarnej porzeczki (5,2%), sproszkowany owoc żurawiny (3,5%), sproszkowany owoc dzikiej róży (3,5%), kwas L-askorbinowy (witamina C), regulator kwasowości: kwas jabłkowy, węglan magnezu, dwutlenek krzemu, naturalny aromat owocu czarnej porzeczki, substancja słodząca – glikozydy stewiolowe, cytrynian cynku, chlorowodorek tiaminy (witamina B_1), ergokalcyferol (witamina D_2 z porostów). Może zawierać śladowe ilości **orzechów**.

Nie stosować przy: zasadowicy, hiperkalemii, niewydolności nerek, lub z diuretykami oszczędzającymi potas.

Chi-Cafe *balans*

To harmonijna kompozycja łagodnych kaw arabica oraz robusta, magnezu, błonnika z akacji oraz wyciągów z zielonych ziaren kawy, owoców granatu, guarany i żeńszenia. Dopełnieniem są wyszukane przyprawy i kakao. Inne kawy wypłukują magnez, lecz **Chi-Cafe** jest jego źródłem. A jest on ważny dla zdrowych kości, nerwów, dobrego samopoczucia, pracy serca, przemiany materii i redukcji zmęczenia. Zawiera wapń i ma dużo antyutleniaczy, które spowalniają procesy starzenia się komórek i działają witalizująco.

Zawartość saszetki (10g) zalej w kubku ok. 300-400 ml gorącej wody (ok. 70-80°C). Według uznania posłodź lub dodaj mleka. Smakuje wybornie z gorzką czekoladą.

Składniki: rozpuszczalny błonnik z akacji (55%), ekstrakt z kawy arabica i robusta (26%), aromaty naturalne: ekstrakt z guarany (4%), grzyb reishi, ekstrakt z żeń-szenia; cytrynian magnezu, ekstrakt z zielonej kawy (2%), kakao w proszku, regulator kwasowości – mleczan wapnia, ekstrakt z soku z granatów (1%). Porcja (10 g) zawiera ok. 150 mg kofeiny.

„Wiedza w służbie zdrowiu“

To motto naszej firmy. A to oznacza dla nas: tworzenie receptur produktów i koncepcji, które będą służyły zdrowiu, ale także przynosiły przyjemność. Działamy tak, aby nieść korzyść ludziom, zwierzętom i środowisku.

W skład produktów **Dr. Jacob's** wchodzą wyłącznie naturalne składniki najwyższej jakości. Wszystkie półprodukty podlegają ścisłej kontroli już od momentu zakupu. Wysokie standardy etyczne, normy produkcji oraz ponad 25 lat doświadczeń sprawiają, że produkty Dr. Jacob's mają szczególny charakter i są bardzo skuteczne w działaniu.

Tworzymy lepszą przyszłość!

Także poprzez
Fundację Dr. Jacob's

Dr. Jacob's Foundation

Fundacja.DrJacobs.pl

Założyciel firmy dr med. K. O. Jacob i dr med. L. M. Jacob. Ich motto: *Primum nihil nocere, secundum bene facere (po pierwsze nie szkodzić, po drugie czynić dobro).*

DLA DOBRA LUDZI ZWIERZĄT ŚRODOWISKA Vega PLUS

4 041246 500929

© Copyright 2023 Dr. Jacob's Poland
11.2024

Dr. Jacob's Poland
01-460 Warszawa, ul. Kasprzaka 7 / U1
Telefon: 22 490 94 30 (pn. - pt. w godz. 9:00 - 16:00)
e-mail: biuro@drjacobs.pl
Infomacje o produktach i aktualnościach
oraz sklep internetowy: www.sklep.DrJacobs.pl

Wykonaj Test Zdrowia na DrJacobs.pl