

Kapitel 3: So funktioniert die pH-Diät

Die pH-Diät, wie sie von Robert Young vorgeschlagen wurde, funktioniert, indem mehr basische Lebensmittel in die Ernährung aufgenommen werden, anstatt sich nur auf die moderne Ernährung mit sauren und verarbeiteten Lebensmitteln zu konzentrieren.

Das Ziel der pH-Diät ist es, den Körper wieder auf seinen normalen alkalischen pH-Wert zu bringen. Wenn das Blut leicht alkalisch sein soll, ist es schließlich besser, eine Ernährung zu haben, die diesen pH-Wert unterstützt, oder?

Die pH-Diät funktioniert, indem sie dem Benutzer des Diätassistenten eine Liste von Lebensmitteln zur Verfügung stellt, die er vermeiden oder erheblich reduzieren sollte, sowie eine Liste von Lebensmitteln, die die Hauptstütze der Diät selbst sein sollten. Wie bei jeder Diät gibt es gute und schlechte Lebensmittel, aber der Fokus der pH-Diät liegt mehr darauf, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Lebensmitteln, die als sauer gelten, und den Lebensmitteln, die eher basisch sind, zu finden.

So einfach wie möglich

Dieser spezielle Diätplan ist in seiner Funktionsweise sehr einfach. Zunächst müssen Sie den Säuregehalt Ihrer aktuellen Ernährung beurteilen. Sie möchten damit beginnen, sich die Lebensmittel anzusehen, die Sie essen und wie viel Sie davon essen. Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass Sie viel mehr säurehaltige Lebensmittel zu sich nehmen, als Sie dachten und diese müssen daher verschwinden.

Aber nur weil Sie säurehaltige Lebensmittel essen, heißt das nicht, dass Sie unbedingt alle loswerden müssen. Stattdessen sollten Sie ein besseres Gleichgewicht zwischen basischen und sauren Lebensmitteln finden, einige saure Lebensmittel entfernen und mehr basische Lebensmittel hinzufügen, um ein besseres Gleichgewicht zu erreichen.

Der Sinn dieser Diät besteht darin, Sie zu ermutigen, basische Lebensmittel zu Ihrer Ernährung hinzuzufügen, wie es einst in der Nahrungsversorgung des Menschen üblich war. Auf diese Weise können Sie beginnen, den pH-Wert Ihres Blutes und anderer Organe in Ihrem Körper wiederherzustellen. Dies führt dazu, dass Ihr Körper mehr Nährstoffe erhält, was eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen für Sie und Ihre Figur hat.

Es ist einfach sinnvoll, einen Weg zu finden, um Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, um eine Diät zu machen und Ihren Lebensstil zu ändern. Auch wenn wir vielleicht keine prähistorischen Wesen mehr sind, können wir doch aus ihren Gewohnheiten und ihren Entscheidungen lernen.

Kapitel 4: Die richtige Ernährung für Sie

Wie bei jeder Änderung Ihrer Ernährung ist es eine gute Idee, über sich selbst nachzudenken und zu überlegen, ob Sie zu den notwendigen Änderungen Ihres Lebensstils passen.

Denn wer keine Zeit für die vier Stunden Essenszubereitung am Tag hat, wird sich wahrscheinlich nicht an den Ernährungsplan halten. Bevor Sie mit der pH-Diät beginnen, sind hier einige Dinge, die Sie in Bezug auf Ihr Leben und die Bedürfnisse dieser Diät für ein erfolgreiches Ergebnis berücksichtigen sollten.

Zeitfaktor?

Viele von uns haben nicht mehr viel Zeit, oder? Wir scheinen immer wieder auf die Uhr zu schauen um festzustellen, dass Tage zu Stunden wurden, Stunden zu Minuten und Minuten zu Sekunden.

Als Ergebnis, wenn unsere Ernährung nicht in unseren Zeitplan passt, wird sie nicht gut passen.

Die pH-Diät hat Vor- und Nachteile in Bezug auf Zeitfaktor und Plausibilität.

Die Vorteile sind:

- Kann einfache Rezepte zubereiten – Die meisten Rezepte, die Sie im pH-Diät Buch finden, sind einfach und können in Minuten oder zumindest in nicht mehr Zeit zubereitet werden, als Sie für Ihren normalen Diätplan aufgewendet hätten.
- Kann Rezepte im Voraus zubereiten – Sie können größere Rezept Portionen zubereiten und Reste aufbewahren, um während der Woche Zeit zu sparen.

- Rezepte bereits im Buch gesammelt – Da Sie nicht lange nach Rezepten suchen müssen, ist es mit dem pH-Diätplan etwas einfacher.
- Kann bereits vorhandene Rezepte anpassen – Anstatt mit allen neuen Rezepten zu beginnen, können Sie die Rezepte, die Sie bereits verwenden, jede Woche anpassen, um Ihnen den Übergang zu einem säurearmen Lebensstil zu erleichtern.

Aber wie bei jeder guten Sache gibt es bei der pH-Diät einige Zeitprobleme:

- Mehr Einkaufen – Da Sie mit diesem Diätplan die Kontrolle über die Lebensmittel haben möchten, die in Ihren Mund gelangen, müssen Sie einkaufen gehen. Dies kann einige Zeit in Anspruch nehmen, da die Beschaffung von Produkten und Zutaten für Mahlzeiten möglicherweise nicht zu einem geschäftigen Lebensstil passt.
- Erfordert Kochen – Wenn Sie noch kein Koch sind, wird das Erlernen des Kochens nach diesem Plan viel Zeit in Anspruch nehmen. Das wird nicht funktionieren für diejenigen, die einfach keine Zeit haben.
- Fertiggerichte sind nicht Teil des Plans – Diejenigen, die Familien haben, die es gewohnt sind, praktische Lebensmittel zu essen, die in wenigen Minuten zubereitet werden können, werden nicht die Zeit genießen, die es braucht, um Lebensmittel zuzubereiten, im Gegensatz zum Erhitzen von Lebensmitteln.
- Obwohl keiner dieser Vor- oder Nachteile Ihre Meinung über die pH-Diät vollständig entscheiden sollte, ist es immer eine gute Idee zu wissen, worauf Sie und Ihr Zeitplan sich einlassen, wenn Sie sich für diesen Plan anmelden.

Zu kompliziert?

Da sich die Ernährung darauf konzentriert, nur von bestimmten Lebensmittelgruppen zu essen, können die Dinge natürlich etwas komplizierter werden, als Sie vielleicht möchten. Manche Leute finden, dass die Beschränkung ihrer Lebensmittelgruppen für sie ein wenig zu viel werden kann.

Bei der pH-Diät müssen Sie sicherstellen, dass Sie mehr basische Lebensmittel und weniger (wenn überhaupt) säurehaltige Lebensmittel

zu sich nehmen. Oberflächlich betrachtet scheint dies nicht sehr kompliziert zu sein, aber in der Praxis ist dies möglicherweise nicht für Sie geeignet, wenn Sie keine Person sind, die gerne Dinge von der Speisekarte hat.

Aber ist das wirklich so kompliziert? Nicht wirklich. Diese Diät möchte einfach, dass Sie sich auf basische Lebensmittel konzentrieren. Eigentlich ist es ziemlich einfach mit viel Raum für Interpretation und Experimente.

Die einzige Kompliziertheit liegt darin, wie Sie Ihre Lebensmittel zubereiten und ob Sie die Lebensmittel mögen, die Ihnen zum Essen zur Verfügung stehen. Wenn Sie beispielsweise keine basischen Lebensmittel mögen, ist diese Diät möglicherweise etwas mehr als Sie verkraften können.

Ernährungsversorgung?

Die Hauptzutaten eines pH-Diätplans sind Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte – das war es. Dies ist eine ziemlich einfache Einkaufsliste für Lebensmittel, aber können Sie all diese Lebensmittel leicht finden?

Ja.

Sie können all diese Zutaten in Ihrem lokalen Lebensmittelgeschäft oder in Reformhäusern finden. Darüber hinaus können Sie, selbst wenn Sie Bio-Versionen dieser Zutaten kaufen möchten, die meisten davon beim örtlichen Lebensmittelhändler finden, wo Sie bereits einkaufen.

Der einzige Trick besteht darin, dass Bohnen zwar in Tüten oder Dosen gelagert werden können, das Produkt jedoch nicht so lange hält. Es ist eine gute Idee, sicherzustellen, dass Sie nur das kaufen, was Sie für ein paar Tage brauchen und dann frische Produkte kaufen, wenn sie aufgebraucht sind. Dies scheint zwar ein wenig zeitaufwändig zu sein, aber die Kosten für verderbliche Produkte zu vermeiden, kann den Aufwand wert sein.

Wie viel wird es kosten?