**Kyselosti našeho života**

**Kdy nám škodí a kdy prospívá**

V Praze 23. 4. 2018 **Zdravý organismus je založen na dokonalé rovnováze kyselin a zásad. V některých případech je žádoucí lehká kyselost, jindy způsobuje nepříjemné problémy. Jednou nás potrápí kyselá kolegyně, podruhé kyselost přináší trápení spojené s trávením nebo močením. Netrapte se víc, než musíte, a nastavte ideální pH ve svém těle i v životě.**

**Kyselé pondělí**Je pondělí, vstali jste a necítíte se dobře, na jazyku máte pachuť po víkendu plném přejídání. U rychlé snídaně stihnete přečíst e-maily a hned nato v práci u kávovaru narazíte na kyselou kolegyni, která vám vždy spolehlivě zkazí náladu. Hoďte za hlavu svou pondělní dávku kofeinu včetně nesmyslných konfliktů. Vždyť káva vám dodá energii jen zdánlivě a jak známo, překyselenost ještě podpoří. Sáhněte raději po čerstvé vodě s citronem. Pomůže vám upokojit rozbouřený žaludek. Ačkoli je citron sám kyselý, má opravdovou alkalickou sílu. Popíjení citronové vody po celý den vás dostane nejen do svěží nálady, ale také postupně odplaví veškeré následky překyselení organismu.

**Kyselé hrozny cukrem nepřebiješ**Výživa má značnou moc nad regulací pH našeho organismu. Jak známo, kyselost cukrem rozhodně nepřebijete. Naopak, jakékoliv rafinované cukry překyselenost organismu jen zhorší. Například hrušky působí výborně jako neutralizátor. Zralý kus sezonního ovoce je k svačině rozhodně prospěšnější než miska cereálií plná cukru. K obědu si naopak dopřejte notnou dávku té opravdu zelené zeleniny, jako je brokolice, špenát, okurka, zelená paprika a další. Pamatujte, že čím více je potravina průmyslově zpracována, tím hůře na ni reaguje náš organismus.

**Vše, co je kyselé, nemusí být špatné**Kyselost však může být i prospěšná a pro intimní oblasti to platí dvojnásob. Optimální vaginální prostředí je totiž kyselé přirozeně, tím právě vytváří příznivé podmínky pro rozvoj zdravé mikroflóry. Pokud je poševní prostředí v rovnováze, je žena chráněna před vznikem infekce. Tento ideální stav se ale v průběhu života mění. Vlivem různých změn (menstruace, těhotenství…) dochází snadno ke změně pH prostředí z kyselého na mírně zásadité, které způsobuje nepříjemnosti. Tady si kyselé pH naopak hýčkejte a pro péči o intimní partie volte šetrné přípravky určené na intimní hygienu.

**Když kyselost způsobuje pálení a řezání**Pořádné nepříjemnosti dokáže způsobit třeba kyselé pH moči, které stojí za pálením a řezáním při problémech močových cest. Ty zná snad každá žena. Málokterá však už ví, že tuto překyselenost způsobují bakterie, které stojí za zvýšenou kyselostí moči a za nepříjemnými pocity. Nesnadno pak budete plnit pravidlo hodně pít, když víte, že „odměnou“ bude řezavá bolest při močení. Proč tedy nevyužít možnosti a neulevit si od takového trápení? Rychlou podporu při tlumení těchto nepříjemností představuje Urinal® Express pH ve formě sáčků. Obsah sáčku jednoduše rozpustíte ve vodě, vypijete a tím rychle zneutralizujete kyselé pH moči. A kde je konec kyselému pondělí… Netrapte se víc, než musíte.

Více informací na [www.urinal.cz](http://www.urinal.cz)

**Kontakt pro média:**

Markéta Hrabánková, HAVAS PR PRAGUE, PR Manager, marketa.hrabankova@havaspr.com, mob. +420 702 213 341

Daniela Orgoníková, HAVAS PR PRAGUE, PR Executive, daniela.orgonikova@havaspr.com, mob. +420 728 945 645