

Bolezenska zakisanost telesa

Zadnjih nekaj desetletij so nas tumorji in nadležne bolezni srca, ožilja, prebavil, živcev in kosti prisilili, da skrbneje sestavljamo svoj jedilnik. Člankov in knjig o prehrani je veliko. Pogledi nekaterih avtorjev se ujemajo, pogledi drugih se razhajajo, a vsi imajo tehtne dokaze, da so njihova stališča o prehrani koristna in zdravilna. Mnenja bralcev so - kot vedno - deljena, najboljše pa za zdravje poskrbimo tako, da hrano izberemo premišljeno, da jemo zmerno, da smo urejeni in da znamo iskreno prisluhniti sporočilom lastnega telesa.

Statistika pa nam brezkompromisno sporoča, da je velika večina ljudi ne glede na njihovo prehransko opredeljenost ali morda neopredeljenost, zastrupljena s kislimi snovmi. Do zakisanosti organizma pa ne privede preveč limon, pomaranč ali kivija, temveč prekomerno uživanje take hrane, ki telo ropa ključnih bazičnih sestavin.

Naravni pH krvi je 7,4 in že najmanjša sprememba je lahko usodna. Če je pH nižji od 7,1 ali višji od 8,0 človeško telo ne preživi. Zato ima zaščitne mehanizme za izničevanje odvečnih kislih snovi. Eden izmed teh mehanizmov je dihanje. Če je naša kri preveč bazična, dihamo bolj plitvo, tako da v krvi ostaja več kislega CO₂. Drži pa tudi obratno - če preveč plitvo dihamo, ostaja v krvi preveč CO₂, kar poveča njeno kislost. Zaradi tega presežka smo, če spimo dlje, kot telo potrebuje, utrujeni.

Bolj ko je kri kislja, težje teče skozi tanke kapilare in telesna tkiva ne dobijo dovolj kisika ter drugih hranljivih snovi. Posledica so srčni napadi in kapi. Nobelov nagrajenec prof. Warburg je po izčrpnih raziskavi prišel do zaključka, da

Pretirano uživanje beljakovin živalskega izvora (mesa, jajc ali mleka) je eden glavnih vzrokov acidoze in posledično večine bolezni razvite družbe.

je celo rak posledica acidoze telesnih tkiv. To postane še bolj smiselno, ko uvidimo, da vsi toksini v okolju, farmacevtski proizvodi, umetni dodatki hrani, kmetijske kemikalije itn., za katere je znano, da povzročijo raka, v telesu reagirajo kislilo.

Kislino nastanejo predvsem iz fosforja in žvepla, ki prideta iz beljakovin, minerali, kot so kalcij, magnezij in natrij, pa ustvarjajo bazične raztopine. Pretirano uživanje beljakovin živalskega izvora (mesa, jajc ali mleka) je poglobitveni vzrok acidoze in posledično večine bolezni razvite družbe. Minimalna količina beljakovin v prehrani povprečnega človeka je pet odstotkov. V krompirju so 3 %, v špinaci 9 %, v ovsu 15 %, v pomarančah 4 %, zato je praktično nemogoče zaužiti premalo beljakovin, razen če uživamo samo sladkor.

Najprej z navadnim lakmus papirjem preverite pH sline. Moral bi biti 7,1. Potem pojejte nekaj zelo kislega, npr. limono. Če ste povsem zdravi, bi se moral pH sline vrniti na normalno vrednost že po nekaj minutah. Če se ne vrne, telesu primanjkuje mineralov, s katerimi bi nevtraliziralo kislost.

Telo se viška beljakovin znebi tako, da ga razgradi v sečno kislino. Ampak če je sečne kisline v telesu več kot 2 odstotka, ogrozi nežne filtrirne kanale v ledvicah, ti pa se zaščitijo z izločanjem velike količine vode. S to vodo telo izgublja dragocene minerale, ki jih sicer zelo potrebuje za uravnavanje kislosti, prvotnega vzroka problema.

Nekatere kisline telo izloči z urinom, dihanjem, znojem, maščobnimi kislina-mi na koži, nekaj se jih porabi za tvorbo želodčne kisline, nekaj za tvorbo mlečne kisline v črevesju, nekaj pa se jih kopiči v tkivih in povzroča artritis, revmo, nevralgijo, raka. Tipični simptomi acidoze so zmanjšana sposobnost regeneracije celic, nagnjenje k okužbam, kronično pomanjkanje energije, hitra utrujenost, mrzli udi, depresija ali agresivnost, nemir, nespčnost, slaba koncentracija in spomin, občutljivi zobje (zlasti na kislilo hrano in mraz), luknje v zobeh, vnetje dlesni, karies, tanki, razcepljeni lasje, izpadanje las, suha in pusta koža, srbečica, izpuščaji, akne, mehki, krhki, razcepljeni ali odebeljeni nohti, mišični krči, napadi išiasa, revmatizem, osteoporoza, vnetja arterij, skelenje med uriniranjem, kisel urin in znoj, zadah iz ust, zaprtje, driska, pena v blatu, vetrovi, nenehno nastajanje sluzi v bronhialnih poteh in v sinusih (s tem telo zmanjšuje krvni pritisk), nihanje krvnega tlaka, težave s ščitnico in z diski hrbteničnih vretenc (med njimi se naberejo kristali urinske kisline).

TELO SI VZAME, KAR POTREBUJE

Če uživamo več kislih snovi, kot jih telo lahko izloči, se naše zdravje drastično poslabša. Pri kritični stopnji začne telo nevtralizirati usodne kisline z bazič-

nimi minerali, da bi sploh lahko preživel. Nujno potrebne minerale vzame predvsem v obliki kalcija iz zob in kosti ter v obliki kalija in magnezija iz medcelične tekočine. Pomanjkanje kalcija je vidno po visoki stopnji zobnih obolenj v razvitih državah (npr. 80 % osnovnošolcev trpi zaradi gnitja zob). Niti fantastične ščetke, izdelane po najnovejši tehnologiji, niti super-zaščitni fluor, niti sredstva proti bakterijam, niti novi okusi past, niti drage zobne klinike ne morejo preprečiti telesu, da si vzame iz zob, kar potrebuje. Telo uporabi zobe, da izniči smrtonosne kisline, ki jih vanj prinesemo s slaščicami, čaji, gaziranimi pijačami, čokolado, mesom, (kemičnimi) zdravili itn. Preprosti kmetje v Afriki in Indiji niso nikoli slišali za zobozdravnika in si zobe zdragnejo kar s paličico ali prstom (če sploh), pa imajo kljub temu močne, bleščeče bele zobe, veliko lepše kot fotomodeli na naših reklamnih panojih. Mnogi vse življenje nimajo niti ene luknje v zobeh, čeprav si jih ne čistijo trikrat na dan in ne uživajo vitaminskih in mineralnih dodatkov.

Ko telo ne dobi dovolj kalcija iz zob, ga začne jemati iz kosti, posledica je osteoporoza ali zmanjšanje trdnosti kosti. Kot je bilo že rečeno, je glavni vzrok te bolezni višek beljakovin v prehrani. Umetni kalcijevi dodatki ne pomagajo veliko pri izgubi kostne mase, prav tako ne kalcij iz pitne vode ali mineralnih vod, saj je tak, anorganski kalcij za telo veliko manj uporaben od organskega. Veliko bolj primerno je, če telo dobiva or-

*Če uživamo več kislih snovi,
kot jih telo lahko izloči, se naše zdravje
drastično poslabša.*

ganski kalcij, ki ga vsebujejo mleko, sezamova semena (skoraj 2 %) in proso.

**LASJE
POKAŽEJO PRVI**

Ob pomanjkanju mineralov začne telo te jemati iz medcelične tekočine. Posledi-

ca je, da nohti in lasje postanejo krhki. Celice, ki ustvarjajo lase, so najbolj občutljive na telesu, zato prve začutijo izgubo kalija in magnezija iz medcelične tekočine. Ko pridejo v telo strupi (npr. s kemoterapijo), najprej odmrejo te, najbolj občutljive celice, posledica pa je delna ali po-

BAZIČNA HRANA		KISLA HRANA	
kalčki čičerke	40	mesni ekstrakti, pivski kvas	50
sveže olive	35	kuhana jajca	25
kumarice, kalčki alfa	30	meso	20-25
listi rdeče pese	25	topljeni sir	20
alge (spirulina)	20-25	ječmenov zdrob	20
črna redkev, kalčki pšenice in ječmena	23	ribe	15-20
kostanj, koper, peteršilj, regrat, fige, rozine, šipek, papaja	20	opraženi oreški in semena	10-20
listi kolerabe	18	poliran riž	18
surova špinača, kalčki sončnic, buč, soje in mungove leče	15	ržena moka	16
kalčki fižola, graha in leče	10-15	pšenična moka, leča, kuhan fižol, orehi, arašidi	15
rdeča pesa	11	rž	11
korenje, avokado	10	svež pasteriziran sir, grah, ovseni kosmiči, naravni riž	10
kalčki raznih vrst žita in oreškov	5-10	pšenica, kuhan oves	8
blitva, rožič	8	izdelki iz kislega mleka	3-6
bela redkev, krompir	7	kuhana koruza	5
solata	1-7	laneno in sezamovo seme	2-4
koleraba	6	nekuhan surovo mleko	0
grah, stročji fižol, kreša	5	smetana	0
kuhana špinača	3	maslo iz smetane	0
artičoke, buče, paprika	2	oljčno olje	0
pira in proso	0	cela ajda	0

polna izguba las. Zgodnja plešavost ni nujno dedno pogojena, pogosto jo je mogoče preprečiti že s tem, da spremembo načina življenja odpravimo acidozo.

Z znanjem o zakisanosti telesa bomo lažje vzdrževali zdravje ter telesno in umsko vzdržljivost. V preglednici so razna živila, razvrščena glede na bazičnost in kislost. Seveda je pomembno tudi to, kako jih združujemo, saj lahko imajo nepravilne kombinacije ravno nasproten učinek od zaželenega.

SLADKOR

Sladkor ne vsebuje niti beljakovin s sulfatnimi in fosfornimi ioni niti kationov, kot so natrij, kalij, kalcij in magnezij, zato ni uvrščen v zgornjo tabelo. Kljub temu pa ga je treba izpostaviti, ker je eden pogostejših povzročiteljev acidoze. Čiste saharoze, sladkorja, ki ga v današnji prehrani največ uporabljamo, v naravi ni. Pred rafiniranjem ga v glavnem spremljajo mikroelementi, kot so cink, mangan, krom, magnezij in kobalt, ki jih telo dejansko potrebuje pri presnovi sladkorja, po predelavi pa ostane brez njih. Če zaužijemo veliko rafinirane saharoze, telo te elemente črpa iz kosti, zato se poruši ravnovesje mineralov v telesu, še najbolj kalcija. Posledice so ledvični kamni, artritis, otrdele arterije, zobne obloge in mnogi drugi že prej naštetih simptomi. Dovolj ogljikovih hidratov za dnevne potrebe lahko dobimo iz sadja in drugih živil.

Nikola Petrovič
(Nadaljevanje prihodnjič.)