

Številne telesne in psihične težave lahko odpravimo s pravilno prehrano

Odkisanje

Slabo počutje, utrujenost, oboleli sklepi, slaba koncentracija, prebavne motnje, depresija, alergije, bolezni srca in ožilja ter številne kronične bolezni, ki jih spremljajo nespecifični znaki kronične utrujenosti, slabega razpoloženja, motenj pri spanju, živčne utrujenosti, zmanjšane sposobnosti umskega dela ter izgube volje do dela, imajo lahko en sam skupni vzrok: zakisanost telesa. In kaj lahko storimo zoper to? O tem smo se pogovarjali z dr. Luko Krušičem, dr. veterine, ki že dolga leta raziskuje homeopatijo in prehrano z vidika kislinsko-bazičnega ravnovesja pri človeku in živalih.

Zakaj zakisanost?

Zaradi načina življenja in sodobne prehrane je le izjemoma mogoče oskrbeti telo z dovolj velikimi količinami bazičnih mineralnih snovi, saj današnje pridelovanje sadja in zelenjave daje z mineralnimi snovmi zelo revne pridelke.

Včasih zakisanosti ni bilo?

Naši predniki v kameni dobi so uživali hrano, ki je poleg živalskih beljakovin vsebovala tudi visok delež zelenjave, sadja in semen z veliko bazičnih mineralnih snovi. Količina zelenjave, listov, sadežev in semen brez visoko koncentriranih ogljikovih hidratov, ki jih danes vsebujejo žita, riž in krompir, je lahko kompenzirala visok delež kislin iz beljakovinskega dela prehrane. Prehrana naših prednikov v paleolitikumu je vsebovala hranila s presežkom bazičnih snovi – v nasprotju s sodobno prehrano, ki vsebuje presežek kislinskih snovi.

Katera prehrana je prava?

Današnji človek je fiziološko bolj prilagojen prehrani naših prednikov, ki je trajala milijone let, kot pa prehrani po agrarni revoluciji pred 10.000 leti ter in-



Dr. Krušič pravi, da kronična zakisanost povzroča različna obolenja.

dustrijski revoluciji pred 200 leti.

Pripisujete številne bolezni neprilagojeni prehrani?

Da. Številna obolenja naše civilizacije je mogoče pripisati prav veliki spremembi kislinsko-bazičnih komponent sodobne prehrane s presežkom kislinskih sestavin. Glavna razlika v vsebnosti mineralnih snovi je nizek delež kalija iz zelenjave in rastlin ter visoka vsebnost natrija, zlasti ob pretirani uporabi natrijevega klorida ali »kuhinjske soli« in uživanja premalo zelenjave. Pomanjkanje kalijevih bazičnih soli v hrani privede do kopičenja kislin. Iz številnih raziskav je znano, da kronična metabolna acidoza, to je zakisanost, povzroča različna obolenja – od upočasnjene rasti pri otrocih do zmanjšane mišične in kostne mase, osteoporoze, ledvičnih kamnov in kronično degenerativnih obolenj pri odraslih.

Ali odprava zakisanosti izboljša zdravje?

Da. Odprava acidoze ta stanja zopet izboljša.

Kakšni so znaki zakisanosti telesa?

Zakisanje telesa se lahko kaže v akutni ali kronični obliki.

Akutni znaki zakisanosti se kažejo v prehodnih težavah. Znake kronične zakisanosti pa so stalno draženje vegetativnega živčnega sistema z odvečnimi kislinami, simpatikotonija ali vzdraženost simpatičnega živčnega sistema, oslabitev imunskega sistema in pojav kroničnih obolenj.

Zakisanost telesnih tekočin in tkiv se kaže v spremenjenih lastnostih rdečih krvnih celic, ki izgubijo prožnost in se deformirajo. Spremenjene rdeče krvne celice ali eritrociti zgubijo sposobnost spremembe zunanje oblike, težko prehajajo skozi kapilare in se v obliki zlepljenih kovancev lepijo v gručice. Zmanjša se



Foto L. Z.

Testni trak, s katerim si sami izmerimo zakisanost telesa. Lahko ga naročite tudi v reviji Misteriji.

viskozno krvi in s tem tudi lokalna oskrba tkiv s kisikom. Predvsem srce, možgani, žile in notranje uho ne prejmejo dovolj kisika.

Hujša oblika zakisanosti, ki se danes kaže tako pri mlajših kot pri starejših ljudeh, pa so obolenja srca in ožilja, med katerimi so infarkti srca in možganov zagotovo najhujša oblika. Tipični so primeri nenadnih smrti športnikov in mladih ljudi, kar se na srečo sicer ne dogaja zelo pogosto.

Posledice dolgotrajnega zakisanja telesnih tekočin in tkiv so številne kronične bolezni, kot so revmatoidna obolenja, vnetno-degenerativne spremembe gibalnega aparata (kosti, vezi in mišice), obolenja vezivnega tkiva (celulit), migrena, osteoporoza, sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, možganska kap, črevesna glivična obolenja, obolenja zob, poškodbe dentina, alergije, utrujenosti, zmanjšana umska in telesna sposobnost itd.

Glavni vzrok zakisanja telesa je ...

Zlasti visok delež živalskih beljakovin in koncentriranih ogljikovih hidratov ter maščob ob skromnem deležu bazičnih snovi v obliki zelenjave in sadja.

Kaj se dogaja v telesu ob takšnem prehranjevanju?

Pri prebavi živalskih beljakovin se med razgradnjo in oksidacijo aminokislin sprošča žveplova kislina, ki sodi med najmočnejše anorganske kisline, medtem ko pri prebavi visoko koncentriranih ogljikovih hidratov nastaja fosforna kislina, ki povečuje neto kislinsko obremenitev sodobne prehrane. Priljubljenost hitro pripravljene hrane v javnih lokalih in sodobno pripravljene neuravnotežene hrane z vedno skromnejšim deležem bazičnih mineralnih snovi v sveži zelenjavi in sadju še pospešuje porast kronične latentne zakisanosti. Vse večje uživanje raznih sokov z visokim deležem sladkorja in kislin prispevata k povečanju kislinskih komponent in še dodatno obremenjujeta kislinsko-bazično ravnotežje.

Zakisanost povzroča le nepravilna hrana?

Ne. Pomemben vzrok kronične zakisanosti je lahko tudi zmanjšano delovanje ledvic pri starejših ljudeh ter pri bolnikih z oslabiljenim delovanjem ledvic in posledično zmanjšanim izločanjem kislin s sečem. Posledica je zvečanje kislin v krvi in zmanjšanje bikarbonatnega pufrata.

Kaj pa se dogaja ob postu?

Ob nenadnem zmanjšanju dnevno za-

NORMALNE VREDNOSTI PH

Kri.....	7,35–7,50
Slina.....	6,34
Želodčni sok.....	1–2
Žolč.....	7,58–8,8
Črevesni sok.....	7,5–8,8
Urin.....	5,8–8,0
Sklepna tekočina.....	7,35–7,5

Zanimivo je nizka vrednost v genitalnem traktu pri odrasli ženski, kjer je ob prisotnosti mlečnokislinskih bakterij pH vrednost sluzi 4,0–4,7, da varuje in preprečuje razvoj drugih bakterijskih vrst.

užite energije pri raznih shujševalnih dietah in postu se spremeni presnova energije z aktivacijo maščobnih rezerv, pri čemer se sproščajo maščobne kisline. Iz njih ob nepopolnem zgorevanju nastajajo ketonske kisline, ki prav tako močno obremenjujejo kislinsko-bazično ravnotežje.

In ob večjih napreznjih?

Večje telesne obremenitve pod anaerobnimi pogoji vodijo do kopičenja velikih količin mlečne kisline, ki zlasti pri nepravilno prehranjenih in premalo urjenih športnikih obremeni uravnavanje kislinsko-bazičnega ravnotežja. Pri dolgotrajnejših naporih pride s potenjem, nabiranjem mlečne kisline in H-ionov (nosilcev kislosti, ki povzročijo spremembe v mišičnih celicah in zmanjšujejo kontraktilno sposobnost mišičnih vlaken) tudi do povečane izgube elektrolitov in mineralnih snovi. Če so mišice in druga tkiva ter vse telesne tekočine zakisane, se pri intenzivnih fizičnih naporih obremenjena tkiva počasneje obnovijo in prej pride do poškodb. Zato so pri športnikih pogoste poškodbe gibalnega aparata.

Lahko sežemo po dodatkih?

Da. Telo moramo nujno oskrbeti z bazičnimi mineralnimi snovmi, ki so organsko vezane. Na primer v obliki citratnih soli, ki omogočajo njihovo razpoložljivost na celični ravni in hkrati nevtralizirajo nosilce kislin H-ione. Znano je namreč, da citratne soli v telesnih tekočinah vežejo H-ione in nevtralizirajo kisline v vseh telesnih tekočinah v odvisnosti od stopnje zakisanosti.

Kako se meri zakisanost telesa?

Kislinsko-bazično stanje v telesu se najpogosteje določa z meritvijo pH urina. Praksa pa je pokazala, da ni priporočljivo meriti pH urina v enkratnem vzorcu, ker je tako dobljena vrednost le pokazatelj trenutne koncentracije kislin v urinu. Le-ta lahko čez dan niha s pH vrednostmi od 5 do 8, zato so pravilne meritve pH urina le v 24-urnem vzorcu urina. Neto kislinsko izločanje v 24-ur-

nem vzorcu urina je danes najbolj uporabljena metoda za določanje koncentracije kislin v urinu in predstavlja celotno obremenitev organizma s kislinami. Priporoča se večdnevno merjenje vzorcev seča. Še en pokazatelj kislinsko-bazičnega statusa je določanje koncentracije kalcija v urinu.

Poznamo dve praktični metodi ugotavljanja kronične zakisanosti. Stopnjo zakisanosti lahko ugotovimo tako, da kožo na hrbtni strani roke stisnemo v gubo in opazujemo, kdaj se vrne v normalno stanje. Pri močni zakisanosti zaradi zmanjšane prožnosti vezivnega podkožnega tkiva kožna guba ostane nekaj sekund, medtem ko pri normalnem stanju guba takoj izgine.

Druga metoda je test po dr. Collierovi, pri katerem izmerimo širino oziroma debelino kožne gube na različnih delih telesa: na hrbtni strani roke, ramenih, na prehodu na vrat, na več mestih na stegnu. Debelost kožne gube je na omenjenih delih telesa različna; na hrbtni strani roke je guba najpogosteje tanka, na nadlahti nekoliko debelejša, na vratnem delu pa je debela in jo je celo težko dvigniti, prav tako je z gubo na koži stegna, kjer je kožna guba pri zakisanosti debela.

Pri stiskanju kožne gube je različna tudi čvrstost in občutljivost na bolečino podkožnega tkiva. Čim debelejša je kožna guba in čim trdnejše so gube na različnih predelih telesa, tem hujša je zakisanost telesa. Testi po dr. Collierovi razvrščajo stopnje zakisanosti v štiri kategorije glede na debelost in razširjenost kožnih gub po telesu. Čim hujša je zakisanost, tem bolj je oslABLJENA sposobnost telesa za izločanje kislin in odpadnih snovi iz telesa in tem večji je delež zakisanosti pri pojavu raznih kroničnih obolenj.

In v krvi?

Meritve pH reakcije v krvi ravno tako kažejo le trenutno kislinsko-bazično stanje, kar je pomembno pri hudih presnovnih motnjah. Za stanje kislinsko-

BAZIČNA IN KISLA ŽIVILA

kisla živila	PRAL	bazična živila	PRAL
sir parmezan	34,2	pivo	-0,2
topljeni sir	28,7	črni čaj	-0,3
sir čedar	26,4	med	-0,3
rumenjak	23,4	kakav	-0,4
sir ementalec	19,2	beluši	-0,4
sir gavda	18,6	margarina	-0,5
sir kamamber	14,6	kumarice	-0,8
riž, neglaziran	12,5	grenivka	-1,0
salama	11,6	brokoli	-1,2
skuta	11,1	vino suho belo	-1,2
postrvi	10,8	gobe	-1,4
ovseni kosmiči	10,7	paprika	-1,4
telečje meso	9,0	čebula	-1,5
piščančje meso	8,7	marmelada	-1,5
arašidi	8,3	solata ledenka	-1,6
kokošje jajce	8,2	mineralna voda, gazirana	-1,8
pšenična moka, polnozrnata	8,2	lubenica	-1,9
svinjsko meso	7,9	solata endivija	-2,0
goveje meso	7,8	kitajsko zelje	-2,0
testenine, polnozrnate	7,3	solata cikorija	-2,0
slaniki	7,0	jabolčni sok, nesladkan	-2,2
orehi	6,8	jabolka	-2,2
testenine	6,5	jagode	-2,2
koruzni kosmiči	6,0	breskve	-2,4
ržena moka, polnozrnata	5,9	vino, rdeče	-2,4
riž, glaziran	4,6	limonin sok	-2,5
rženi kruh, polnozrnat	4,1	listnata solata	-2,5
rženi kruh, mešan	4,0	ananas	-2,7
pšenični kruh, mešani	3,8	pomaranče	-2,7
bel kruh	3,7	hruške	-2,9
leča	3,5	pomarančni sok, nesladkan	-2,9
rženi kruh (lomljivi)	3,3	paradižnik	-3,1
čokolada	2,4	jajčevci	-3,4
pšenični kruh, polnozrnati	1,8	češnje	-3,6
riž, predkuhan (parboiled)	1,7	redkve	-3,7
jogurt, polnomasten	1,5	cvetača	-4,0
grah	1,2	krompir	-4,0
jogurt, sadni	1,2	kivi	-4,1
smetana, sladka in kisl	1,2	bučke	-4,6
beljak	1,1	marelice	-4,8
mleko, kondenzirano	1,1	korenje	-4,9
mleko, polnomastno pasterizirano	0,7	zelena, gomolj	-5,2
maslo, surovo	0,6	banane	-5,5
pinjenec	0,5	borovnice	-6,5
olivno olje	0,0	špinača	-14,0
sončnično olje	0,0	rozine	-21,0

PRAL = Potencialna ledvična kislinska obremenitev (Potencial Renal Acid Load)

Basica®

*skrivnost novih
moči in energije*



Dolgotrajno pomanjkanje vitalnih bazičnih mineralov povzroča kronično zakisanje, ki je po najnovejših raziskavah vzrok naslednjih kroničnih obolenj:

- osteoporozo
- poškodbe vezivnega tkiva (hrustanca)
- revmatoidnih obolenj
- sladkorne bolezni
- odpovedi ledvic
- kronične utrujenosti, glavobolov, nervoze
- želodčno-črevesnih težav
- zmanjšanja imunske sposobnosti

Dodani mikroelementi zadoščajo dnevnim potrebam prehrane, vendar ne nadomestijo zdravega načina življenja.

Preparati Basica so na voljo od sedaj tudi v Sloveniji v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Več o Basici si lahko preberete na <http://www.vivalis.si>

ODKISANJE

bazičnega ravnotežja v telesu ta meritev ni pomembna. Pri kroničnem zakisanju se v vezivnem in medceličnem tkivu odlagajo odvečne kisline, ki jih lahko določimo na temelju sprememb otrdelosti podkožnega tkiva. Odvečne kisline se vežejo z različnimi organskimi snovmi ter odlagajo v podkožnem tkivu in povzročajo otrdelost podkožnega tkiva. Znaki acidoze se ne kažejo kot jasna znamenja, saj lahko podkožno in medcelično tkivo vsebuje že velike količine odloženih kislin, ne da bi se pojavili drugi simptomi ali bolečine. Številne posledične težave kronične zakisanosti se pojavljajo počasi v obliki različnih kroničnih obolenj in jih le redko pripisujejo kronični zakisanosti.

Kakšna prehrana nas zavaruje pred zakisanostjo telesa?

Človek je po svoji genski zasnovi prilagojen na pretežno rastlinsko hrano, ki vsebuje zeli, različne vrste zelenjave, semena, sadeže in le na skromen delež beljakovinske in ogljikohidratne hrane. S hitro spremenjenim načinom življenja po agrarni revoluciji se je spremenila tudi prehrana; po udomačitvi živali in kultiviranju raznih žit se je spremenilo tudi razmerje hranilnih snovi v dnevni prehrani v korist beljakovin in ogljikovih hidratov. Vse več je debelih ljudi in čedalje manj suhih – kljub vedno večji obseidenosti z dietno prehrano in fitnessom.

Izravnana in bazično bogata prehrana ima gotovo zelo pomembno vlogo pri vzdrževanju naravnega kislinsko-bazičnega ravnotežja. Pri prehrani je pomemben delež živil, ki med presnavljanjem povzročajo nastajanje kislin, na primer beljakovin. Telo samo ne proizvaja bazičnih snovi, zato je človek odvisen od stalne oskrbe z bazičnimi hranilnimi snovmi, ki so v sadju, zelenjavi, solati in drugih rastlinskih vrstah hrane. Delež bazičnih živil mora presegati vse ostale hranilne snovi vsaj v razmerju 70 : 30. Prav tako je treba skrbeti, da je hrana pravilno pripravljena (ne predolgo kuhana), da čim bolj zmanjšamo izgubo bazičnih snovi.

Glede na kislinsko-bazično ravnotežje je priporočljivo uživati zmerno količino nevtralnih maščob in ogljikovih hidratov, ki vsebujejo energijo in ne vsebujejo bazičnih snovi. Prav tako se moramo izogibati sokovom in sladkanim gaziranim pijačam, ki vsebujejo fosforno kislino, pitju kave in alkoholu. Zaradi izločanja številnih kislin in drugih odpadnih snovi skozi ledvice pa moramo zaužiti dovolj žive vode, ki je po svoji kemični naravi bazična in prinaša telesu energijo ter tako olajša delo izločevalnih organov. Koža je naš največji izločevalni organ, saj ob primerni telesni dejavnosti ali potenju izloča odvečne kisline in odpadne snovi iz telesa ter tako pomaga pri razkisanju telesa.

Kakšna je vloga vode?

Premalo poudarjamo pomen žive izvirske vode, ki ima zelo pomembno vlogo pri uravnavanju in vzdrževanju notranjega ravnotežja. Živa voda opravlja številne funkcije zaradi njenih fizikalno kemičnih sposobnosti, kot so antioksidacijska sposobnost in sposobnost nevtraliziranja kislin, nastalih med procesi presnove. Vsa živa bitja namreč pridobivajo energijo iz procesov oksidacije in redukcije – s prenosom elektronov iz snovi v katerih so labilnejši v snovi v katerih so čvrsteje vezani.

Vlogo vode v telesni kemiji danes pripisujejo ohranjanju kislinsko-bazičnega ravnotežja, njeni vlogi pri sodelovanju v reakcijah hidrolize in fotosinteze, medtem ko so bile do danes zemanjare vse njene druge funkcije, kot je sposobnost pospeševanja številnih kemičnih reakcij in izgorevanja. Voda ima torej dvojno pomembno vlogo: vlogo oksidanta za pospeševanje izgorevanja in vlogo antioksidanta za reduciranje kisika.

Kako zdravimo zakisanost?

Za terapijo acidoze poznamo več načinov, ki so nujno potrebni za trajno vzpostavitev kislinsko-bazičnega ravnotežja: izenačitev bazičnih mineralnih snovi s primerno hrano in dodajanjem primernih bazičnih mineralnih snovi;



Luka Krušič s preglednico hrane, razvrščene po pH vrednostih.

zmanjšanje uživanja živil, ki med procesi presnove povzročajo tvorbo kislin; zmanjšanje kislin, nastalih med nepravilnim vrenjem črevesne flore ter zmanjšanje količine kislinskih odpadnih snovi iz podkožnega vezivnega tkiva kot vmesnega odlagališča kislin. Tako lahko podkožno vezivno tkivo opravlja vlogo začasnega odlaganja in nevtraliziranja kislin.

Pri katerih težavah priporočate uživanje bazično-mineralnih snovi?

Posledica zakisanja vezivnega tkiva in medceličnega prostora so številna obolenja, h katerim sodijo vse današnje civilizacijske bolezni, kot so putika, revma, obolenja vezivnega tkiva, celulit, vnetno-degenerativne spremembe gibalnega aparata, razne oblike bolečin, glavoboli, migrena, osteoporoza, sladkorna bolezen, bolezen ožilja in srca, možgan-

ska kap, motnje v prekrvitvi organov in tkiv, prebavne težave, črevesna glivična obolenja, pojav obolenja zob oziroma poškodbe dentina zaradi kislinske obremenitve slin, kronično vnetni procesi na črevesju in alergije. Omenjene bolezenske simptome spremljajo nespecifični znaki kronične utrujenosti, slabega razpoloženja, motenj pri spanju, živčne utrujenosti, zmanjšana sposobnost koncentracije in umskega dela ter izguba volje do dela.

Kako naj ravnamo, da se izognemo nevšečnostim zaradi acidoze?

Da bi telo razbremenili odvečnih kislin in v njem ohranili kislinsko-bazično ravnotežje, naj v dnevni prehrani prevladujejo bazična živila. Za obrok si moramo vzeti čas, da hrano dobro prežvečimo. Tako pripravljeno hrano bolje izkoristimo, vrh tega pa zaradi občutka sitosti zaužijemo manj hrane. Uživati moramo dovolj tekočine, najbolje vode, vsaj dva do tri litre na dan, kar olajša izločanje odpadnih snovi iz telesa.

Redno telesno gibanje glede na telesno kondicijo posameznika je prav tako koristno za izločanje odpadnih snovi in viška kislin s potenjem in povečano oskrbo telesa s kisikom. Tako krepimo srce in krvožilni sistem ter omogočamo boljše oskrbo telesa s kisikom.

Za izločanje odvečnih kislin in odpadnih snovi iz telesa je koristno potenje v savni. Izločanje kislin iz telesa skozi kožo lahko pospešimo z bazično kope-ljo, vendar ne več kot dvakrat na mesec, ker odstranjuje kisli zaščitni sloj kože.

Izogibati se moramo prehudim telesnim naporom in stresnemu življenju. Priporočljivo je delati razne vaje za sproščanje, ki omogočajo ohraniti notranje duhovno ravnotežje in s tem pozitivno vplivajo na kislinsko-bazično ravnotežje.

Če kislinske obremenitve telesa ni mogoče izravnati z bogato bazično prehrano, moramo povečati dodajanje bazičnih mineralnih snovi v obliki prehranskih dodatkov k dnevni prehrani.

Andreja Paljevec