

Překyselení organismu – hrozba nebo mýtus?



Bc.T.Starnovská

pH

Kyselost nebo zásaditost udává pH,
rozpětí je od 0 do 14.



hodnota **7** = neutrální (čistá voda)

Kyselá \leq **7** \geq **zásadité**

pH člověka - fyziologicky

Krev má pH **7,36 – 7,44**,
při pH menším než 7 nastává smrt



Ledviny - vylučují konečné produkty rozpustné ve vodě.

Játra - zpracovávají konečné produkty metabolismu, rozpustné v tucích.



Metabolické děje v organismu člověka

Průběžně se tvoří a odbourávají:

- kyselina močová, uhličitá, mléčná, octová i solná:

nezbytná pro správnou funkci žaludku (bakteriální filtr, pomáhá trávení).

Náš organismus je vnímá jako přirozené.

"překyselení organismu"

Kde se vzalo?

Dietní postupy měnící chemickou reakci moči

Choroby ledvin a močových cest (Doc. MUDr. V. Teplan, CSc., O. Mengerová)

Jedním z opatření, jímž je možno bojovat **proti infekcím močových cest**, je střídání kyselé a zásadité reakce moči. Mění se tím prostředí, ve kterém bakterie přežívají a rozmnožují se.

Změny reakce moči je možné dosáhnout podáváním **solí některých látek** (např. chloridu amonného či bikarbonátu sodného).

Stejného účinku lze **u některých osob** dosáhnout i úpravou diety, v níž převažují potraviny, které způsobují kyselou či zásaditou reakci moči.

"překyselení organismu"

Potraviny působící kyselou reakci moči:

všechny druhy masa, vnitřnosti, uzeniny, šunka, masové vývary, mořské ryby, sádlo, máslo, tvaroh, sýry, vejce, luštěniny, čokoláda, ořechy, růžičková kapusta, zelený hrášek, brusinky, rybíz, sušené švestky, ovesné vločky, těstoviny, chléb, moučníky, zčásti obiloviny.

Potraviny vyvolávající zásaditou reakci moči:

mléko, cukr, čaj, rajčata, červená řepa, celer, špenát, mrkev, hlávkový salát, brukev, chřest, zelí, kapusta, brambory, okurky, ředkvičky, jablka, třešně, banány, pomeranče, fíky, sušené meruňky.

Tato pravidla platí, pokud není porušena funkce ledvin.

Důsledek aplikace

Pá

9:00 - jáhlová kaše 1/2 porce	1dcl
11:00 - jablko	3dcl vody
12:30 - rajská polévka	
17:00 - 1 chleba s kozím sýrem paprika, ředkvičky	0,5l čaje
22:00 - 2 chleby s tofu	0,5l čaje

So

10:00 - pohanka s dušenou s dušenou zeleninou	
14:30 - gulášová polévka+ chléb s tofu, pórek	0,5l čaje
16:00 - buchta kousek	0,5l vody
18:00 - rybí polévka, chleba s vajíčkovou pomazánkou	

Kyselý a zásaditý prožitek

(podle Jentschury)

Kyselý prožitek

Přechody do kyselého podsvětí

- Z ticha do hluku
- Z pravdy do lži
- Z disciplíny do „svobody“
- Ze zásady do kyseliny
- Sladkosti (kyselina octová)
- Káva (kyselina tříslová)
- Léky (kyselina acetylsalicylová)
- Tabák (nikotin)
- Z milostných hrátek k sexu
- Z harmonie do konfliktu
- Z míru do války

Zásaditý prožitek

- Požitek ze světa v zásaditém nadsvětě
- V dostatečném zásobení minerály
- V mlčení
- V pravdě
- V harmonii
- V míru
- V přísnosti
- V disciplíně
- V zodpovědnosti
- V lásce
- V zásadě

Zásaditý systém požitků posiluje tělo ducha, kulturu a mír

Údajné příznaky mírné acidózy

U postižených lidí se prý často objevují:

- bolesti hlavy;
- nedostatek energie, případně častá ospalost;
- nechutenství, zvracení, někdy i průjem;
- zvýšená náchylnost k infekčním chorobám;
- pomalé hojení ran.

Za překyselení prý může hlavně nadměrná konzumace:

- masa;
- mléka i mléčných výrobků;
- cukru, včetně sladkostí;
- přílišná konzumace průmyslově zpracovaných výrobků a jídel z fastfoodů;
- ale i kouření, drogy nebo alkohol
 - autor jednoho z článků přirovnal k agresivnímu organickému rozpouštědlu

Jak se „odkyselit“ obecné zásady

- * Jezte denně dostatek ovoce a zeleniny.
- * V průběhu dne vypijte alespoň 2 litry čisté vody.
- * Omezte pití alkoholu a kouření cigaret.
- * Zhluboka dýchejte i vydechujte.
- * Důkladně žvýkejte každé sousto.
- * Omezte konzumaci kyselinotvorných potravin.
- * Dostatečně spěte.

pH moče v průběhu dne (podle Jentschury)

před snídaní	5,5 - 7,0
po snídaní	7,5
před obědem	7,0 - 7,5
po obědě	7,5 - 8,5
před večeří	7,0 - 8,0
po večeří	6,8 - 7,0
těsně před spaním	pod 6,0

Význam sledování pH moči

Hlavní přínos vyšetření je v **diagnostice a léčení močové infekce a urolitiázy (kameny v močových cestách)**.

Trvalé odchylky pH moči mohou být jedním z faktorů přispívajících k tvorbě močových konkrementů.

V kyselé moči

- jsou obvyklé konkrementy z oxalátu vápenatého,
- při kyselém pH se snadno vytvářejí i konkrementy z kyseliny močové.

Alkalizace moči nad hodnotu pH 7,0 může vést za příznivých okolností k pomalému rozpouštění kamenů z kyseliny močové a zabránění jejich tvorbě.

V alkalické moči jsou špatně rozpustné fosforečnany, je sklon ke vzniku kamenů.

Sledování pH moči

- Fyziologická hodnota pH se pohybuje v rozmezí 5,0–6,5,
krajní hodnoty jsou 4,5–8,0
 - Závisí na
 - složení stravy
 - stavu acidobazické rovnováhy
- U zdravého člověka je pH moči ovlivněno nejvíce složením stravy.
 - **Laktovegetariánský** způsob stravování způsobuje **alkalizaci moči**.
 - Naopak **strava bohatá na bílkoviny** (maso) je doprovázena **acidifikací**.

Alkalóza u člověka

- **Metabolická**

= následek ztráty kyseliny z extracelulární tekutiny
(zvracení žaludeční šťávy, ztráty kyseliny močí)

- **Respirační**

= značné snížení tlaku oxidu uhličitého
(hyperventilační syndrom)

- **Projevy** - laboratorní nález

Hrozba?

- Bez kyselého prostředí v organizmu není život.
- pH organizmu nelze změnit potravou,
- pH moči se neshoduje s pH organizmu.



MÝTUS!





BON APETIT!

