

„Překyselení“ mýtus nebo realita?

„Překyselení neexistuje,“ říká mnoho lékařů, „překyselení je hlavní příčinou všech civilizačních chorob,“ tvrdí někteří terapeuti alternativní medicíny, „bez odkyselení nezhubnete,“ ujišťují výrobci produktů na odkyselení. Takže jak to vlastně je?

text: Monika Nyklíčková foto: Shutterstock.com

Symptom nebo příčina?

Termín „překyselení“ už většina lidí slyšela, není ale úplně přesný, jedná se o poruchu regulace acidobazické rovnováhy (pozn. – regulace se definuje jako reakce těla na podráždění nebo poruchu, řídí ji vegetativní nervový systém, probíhá automaticky a udržuje vnitřní prostředí konstantní). Mnoho lidí dnes s touto poruchou denně bojuje a netuší, že je zodpovědná za většinu jejich civilizačních chorob a potíží nebo se na jejich vzniku masivně podílí. Bohužel ji na začátku často nevnímáme. Lidský organismus se snaží – často mnoho let nebo i desetiletí – tuto poruchu vyrovnávat. To se mu také poměrně dlouho daří.

Díky „modernímu“ způsobu stravování jíme více kyselinotvorných potravin, než dříve. Kvůli špatnému dýchání a nedostatku fyzické zátěže vypotíme jen málo kyselin přes kůži a málo jich vydýcháme plicemi

Jak dlouho, to záleží na individuální konstituci, kondici, rezervách organismu a životním stylu. Pak se začnou objevovat první symptomy. Většinou se člověk cítí na začátku „jen“ trochu bez energie, oslabený, unavený. Za nějakou dobu se přidají první potíže a onemocnění. Protože mnoho léků předepisovaných na civilizační choroby stávající „překyselení“ ještě zvyšuje, dostává se člověk do bludného kruhu, ze kterého těžko hledá cestu ven.

Co je tedy „překyselením“ vlastně myšleno? Jde – jak název napovídá – o příliš mnoho kyselin. V našem organismu jsou oblasti a orgány, které musí udržovat kyselé prostředí (např. prostředí v pochvě, tlusté střevo) a jiné, které pro správné fungování musí být zásadité (např. krev, tenké střevo, extracelulární tekutina). Tělo má k dispozici mnoho vlastních regulačních mechanismů na udržení kyseliny a zásad v rovnováze. Z orgánů sem patří plíce, ledviny, játra, střevo a kůže a s nimi související mechanismy dýchání, trávení, krevní oběh, vylučování hormonů, různé puřovací systémy a také přímé vylučování kyselin. Celý tento systém se stále snaží udržovat v těle optimální pH.

Hodnota pH udává, zda je (tělesná) tekutina kyselá nebo zásaditá, přičemž hodnota pod 7 je kyselá a nad 7 zásaditá. Pokud se dostává do těla příliš mnoho kyselin, ať už z vnějších zdrojů jako strava, nebo ze zplodin látkové výměny, pracují uvedené regulační mechanismy na plné obrátky. Jednoho dne začnou být přetížené a nejsou schopné sto procentně zvládat další přísun kyselin. To je doba prvních potíží.

Optimálně bychom měli jíst tak, aby se do našeho organismu dostávaly látky, které mu pomáhají udržovat stálý stav zdraví a dostatek energie. Když tělo tráví zdravou stravu, vzniká jen minimum toxických látek. Ty je schopné beze zbytku neutralizovat a vyloučit. Zdravá strava a způsob života nebudou nikdy produkovat nadměrné množství škodlivin.

V dnešní době však jíme a děláme věci, které vytvářejí v našem těle nejen stres, ale ještě ho „překyselují“. Kyseliny se dostávají do těla stravou nebo vznikají jako zplodiny procesu látkové výměny. Díky „modernímu“ způsobu stravování jíme více kyselinotvorných potravin, než dříve. Kvůli špatnému dýchání a nedostatku fyzické zátěže vypotíme jen málo kyselin přes kůži a málo jich vydýcháme plicemi (na druhou stranu i přehnaná fyzická zátěž vede k tvorbě kyselinotvorných látek). Další příčinou je také nedostatečné trávení bílkovin, které pak musí dodatečně rozkládat střevní mikroflóra, a je doprovázeno hnilobnými procesy ve střevech.

„Překyselení“ není ani tak problém naší stravy, jak se mnoho lidí domnívá, ale především problém látkové výměny

Konzumace kyselinotvorných potravin jako např. živočišných bílkovin (maso, uzeniny, kravské mléko a výrobky z něj), pečiva a výrobků z mouky, nápojů s CO₂, kávy, alkoholu, nikotinu vede k nadměrné zátěži organismu kyselinami. Ale také aditiva v potra-

vinách jako konzervanty, barviva, dochucovadla (glutamát), umělá sladidla (aspartam), toxické látky ze zubních výplní jako rtuť, palladium, toxiny, které vylučují bakterie a plísně, nadměrná sportovní zátěž, elektrosmog, stres, strach, starosti, vztek a negativní myšlenky, to vše naše tělo nadměrně „překyseluje“.

Hlavní problém „překyselení“ ale představuje pojivová tkáň

Během trávení a zpracování dnešní běžné stravy látkovou výměnou vzniká velké množství kyselin a odpadních produktů, jejichž neutralizace a vylučování tělo hodně zatěžují. V dlouhodobém horizontu a v množství, v jakém vznikají, je už nelze všechny neutralizovat a vylučovat, a tak dochází k chronickému „překyselení“. Zároveň děláme minimum pro to, abychom naše tělo při jejich vylučování podpořili. Často máme nedostatek pohybu, mělce dýcháme a nezajistíme našemu tělu dostatečné množství zásaditých minerálů. Kvůli tomu nemůže organismus fungovat v optimálních podmínkách a nevhodné podmínky vnitřního prostředí zase brání optimálnímu fungování organismu.

Naše tělo je zkonstruováno geniálně, a tak si „pomůže“ jiným způsobem. Přechodně uloží nadbytečné kyseliny do tkání. Když má pak opět k dispozici dost zásad, aby kyseliny neutralizovalo, uvolní je z tkání, neutralizuje a vyloučí. Pojivová tkáň je vybavena na to, aby sloužila jako přechodné úložiště „odpadu“, nikoli trvalé. Bo-

hužel se dnes běžně u mnohých lidí se stává trvalým úložištěm. Tím dochází v dlouhodobém horizontu ke změnám vnitřního prostředí, které vedou ke změnám funkce. To zahrnuje i změnu hodnoty pH, změny v imunitním systému a další změny postihující celé tělo.

Pokud jsou přechodná úložiště v pojivové tkáni „plná“, začínají se kyseliny a usazeniny ukládat do kloubů, což vede k artróze a artritidě. Postupně se ukládají také v ledvinách, žlučníku nebo v močovém měchýři a vytvářejí zde základ pro ledvinové, žlučové a močové kameny. Některé kyselí usazeniny se ukládají do krevních cév, kde přispívají k jejich zúžení a později k vysokému krevnímu tlaku, infarktu nebo mozkové mrtvici.

Chronické „překyselení“ je příčinou většiny civilizačních chorob a potíží, jako jsou alergie, astma, cukrovka, dna, obezita, gastritida, nadýmání, pálení žáhy, potíže se štítnou žlázou, poruchy prokrvení, migrény, tinitus, nezhoubné i zhoubné nádory, revmatická onemocnění, potíže pohybového aparátu (bolesti zad, kloubů, artróza a další), osteoporóza, kožní potíže (ekzémy, akné, lupenka), ale také poruchy spánku, deprese, úzkosti, fobie, chronická únava a mnoho dalších.

Co s tím, co pomáhá?

Správné dýchání – většina Západoevropanů dýchá mělce, pomocí mohou dýchací cvičení a jóga, zásadotvorně na tělo působí i pravidelné meditace

Pohyb – přiměřený pohyb, který příliš nezvyšuje tepovou frekvenci jako joga, taiji, čchikung, pilates, procházky, lehký běh, nordic walking a další (sporty, které zvyšují tepovou frekvenci, zároveň „překyselují“ kyselinou mléčnou), pak je dobré vědět, jak odkyselovat při sportu, aby se tělo zbytečně nezatežovalo).

Strava – poměr zásadotvorných a kyselinotvorných potravin by měl být 80:20 (u naprosto zdravých lidí lze přimhouřit oko i nad 60:40).

Dostatečný pitný režim – podporuje ledviny při vylučování a má zásadní vliv na tekutiny v těle, pokud málo pijeme, tak se všechny tekutiny v těle zahušťují a zvyšuje se i koncentrace kyselin (vhodná je neperlivá voda, bylinné čaje, zeleninové šťávy).

Doplňování zásaditých minerálů v organické podobě – tělo



je potřebuje na neutralizaci kyselin, pokud jich nemá dost ze stravy (dnes bohužel standard kvůli úbytku minerálů v půdě), tak je z důvodu udržení vnitřního prostředí začne postupně vyvažovat z kostí, zubů, chrupavek, šlach, vazů, cévních stěn.

Zásaditá péče o tělo – pomáhá vylučovat kyselinotvorné látky přes kůži a při pravidelném používání má velmi dobré výsledky; potřebujete kvalitní zásaditou sůl, lze ji použít na koupele, koupele nohou, zábaly, obklady, inhalace, kloktání, čištění zubů, výplachy dutin a mnoho dalších terapeutických procedur.

Pocení – pokud vám dělá dobře sauna, saunujte se, pro větší odkyselovací efekt se můžete před saunováním natřít směsí zásaditě soli s medem.

Co raději ne

Zázračné preparáty na odkyselení – nevěřte, že jen užíváním preparátů odkyselíte, zhubnete, zbavíte se celulitidy atd., je to hezký reklamní tah, ale překyselení jako komplexní problém vyžaduje i komplexní přístup.

Jedlá soda – vyhněte se jejímu dlouhodobému vnitřnímu užívání, to platí i pro produkty, ve kterých je ve větším množství obsažena (při dlouhodobé konzumaci narušuje minerální hospodářství, vede k poruchám vylučování kyseliny chlorovodíkové v žaludku a dalším zdravotním potížím, jako první pomoc při pálení žáhy je v pořádku, ale pouze krátkodobě).

Měření pH moči – má minimální vypovídací hodnotu, která závisí na typu vylučování (někdo vylučuje hodně kyseliny močí, někdo je naopak víc ukládá) a také na tom, jak hodně jsme se den před měřením překyselili/odkyselili, i hodně „překyselený“ člověk, když si vezme den předem něco na odkyselení, bude mít druhý den moč zásaditou, a tedy „v pořádku“. Pokud máte kyseliny uložené v tkáních a tělo nemá dost zásaditých minerálů na jejich uvolnění, neutralizování a vyloučení, tak bude vaše moč při měření v normě a nepoznáte z ní, že jste chronicky „překyselení“.

Příklad z praxe: Klientka, 56 let, silné bolesti a otoky kolen (artróza 2. stupně), plíseň nehtů u nohou, výtoky, hemoroidy, po menopauze. Zpočátku nevěřila, že by její potíže mohly souviset s překyselením a nechtěla nic radikálně měnit. Začali jsme jednoduše, pravidelnými zábaly kolen se zásaditou solí na noc. Když po několika týdnech viděla zmírnění bolesti, ústup otoků a celkově lepší pohyblivost kloubů, byla ochotná začít dělat zásadité celotělové koupele. Čím víc kyselin se

dařilo vyloučit koupelemi přes kůži, tím lépe se cítila a rostla její motivace něco dělat. Začala kromě koupelí na noc používat zásadité punčochy, které urychlily odkyselování kolenních kloubů, přišla také sama s návrhem na vyloučení kyselinotvorných látek z jídelníčku a doplnění zásaditých minerálů. Výtok, plíseň na nohou i hemoroidy zmizely cca do 2,5 měsíce. Dnes je bez potíží, průběžně odkyseluje.

Monika Nyklíčková, BFRP

autorka je průvodkyně na cestě k holistickému zdraví, poruchami regulace acidobazické rovnováhy se zabývá od roku 2007, je také praktickou registrovanou nadací Dr. E. Bacha v Anglii (BFRP), masérkou, traumaterapeutkou (praktickou Somatic Experiencing®) a poradkyní pro biochemii pod rakouskou GBA. Od roku 2004 se věnuje hlavně těhotenství, porodu, práci s traumaty a se syndromem vyhoření. Ve své praxi kombinuje práci s tělem s dalšími metodami, nabízí klientům komplexní holistické poradenství.
mon.nyk.a@post.cz,
www.monikanykllickova.cz



▼ INZERCE

P. Jentschura®

Originální německé produkty s 20letou tradicí, určené k zásadité péči o tělo a zásadotvornou regeneraci organismu

MeineBase® – zásadito-minerální koupelová sůl s pH 8,5 v bio kvalitě podporuje vylučování kyselin a škodlivin přes pokožku.

7x7 KräuterTee® – vitalizující a proplachující bylinný čaj v bio kvalitě, který rozpouští dlouhodobě usazené škodliviny.

WurzelKraft® – omnimolekulární živá potravina v bio kvalitě dodávající minerály a vitamíny látky.

Zásaditá péče je nezbytně důležitá pro udržení zdraví a výkonnosti. Zbavuje tělo škodlivin, intenzivně regeneruje a posiluje imunitní systém. Doporučujeme ji jak k prevenci, tak při léčbě civilizačních onemocnění, v rekonvalescenci, při zvýšené fyzické aktivitě, stresu, péči o dětskou pokožku atd.

TIP: vyzkoušejte také zásaditou kosmetiku ReVital24 s pH 8,5 www.revital24.cz

Vše o zásadité péči, stravování a tipy na udržení zdraví, naleznete na www.regenerujte.cz

Distribuce v ČR a SR: Vladislava Šafratová, Střemchová
2473/4, 106 00 Praha 10, tel: +420 775 959 134.