

Zásadité potraviny a jejich pozitivní vliv při překyselení organismu

Proč jsme stále nemocní a předčasně umíráme? Odpověď vás možná překvapí – překyselení. Překyselení organismu je dnes jednou z nejnebezpečnějších civilizačních chorob. Lidský život je závislý na rovnováze mezi kyselinami a zásadami v organismu. Klasická medicína však tuto skutečnost stále ignoruje a acidózu nepovažuje za bezprostřední ohrožení zdraví. Přitom je prokázáno, že pokud tělo důkladně odkyselíme, veškeré zdravotní problémy zmizí!

Tělo si kyselé látky vytváří samo. Během látkové výměny v organismu neustále vznikají kyseliny, jako močová, uhličitá, mléčná, octová nebo solná. Všechny mají ničivý účinek a některé jsou tak agresivní, že dokážou rozleptat dokonce i kov nebo kámen. A teď si představte, jaké škody napáchají v těle, pokud v něm setrvávají, aniž by se neutralizovaly a vyloučily.

K tomu, aby mohlo tělo s kyselinami účinně bojovat a udržovat chemickou rovnováhu, potřebuje dostatek zásaditých látek. Na rozdíl od kyselin si ale organismus zásady vytvářet neumí a získává je výlučně prostřednictvím potravy. „Správný poměr kyselin a zásad ve stravě má proto být 80 ku 20,“ uvedla specialistka na správnou výživu Marcela Kosinová.

V dnešní době chemicky upravované stravy, náhražek, konzerv, instantních hotovek a „éček“ ale přijímáme hlavně potraviny, které v těle způsobují kyselou reakci a kvašení, a na životně důležité zásady

v podobě čerstvého ovoce a zeleniny často zapomínáme.

„Nesprávná strava pak vede k chronickému nedostatku vitamínů, minerálů, enzymů i stopových prvků. Tělo se dostává do trvalého stavu překyselení, a to je příčinou vzniku nejrůznějších chorob jako je artróza, infarkt, migréna, cukrovka, revma nebo alergie. Acidóza je také jedním z předpokladů rakoviny, která ke svému vzniku potřebuje právě kyselé prostředí,“ upozornila Marcela Kosinová.

Acidóza způsobuje také duševní problémy, protože ubírá energii, snižuje schopnost člověka vyrovnat se se stresem a vyvolává neustálou podrážděnost a depresivní stavy.

Krev má přednost

Tělo udržuje v krvi hodnotu pH od 7,35 do 7,4 s občasnými nepatrnými výkyvy. Pokud by se tato hodnota výrazněji snížila, člověk zemře. Dokud tělo může brát zásadité látky k neutralizaci přebytečných kyselin z vyvážené stravy, je vše v pořádku. Pokud ale zásady v jídelníčku chybí, musí začít čerpat z vlastních zásob (vaziva, cév a kostí), případně nadbytečné kyseliny, které tělo už nedokáže vyloučit přirozenými cestami, uložit na místa a do orgánů, které dočasně tento nápor vydrží a nedojde tak k jejich bezprostřednímu poškození. U každého jedince je to jiné místo v těle a každý si tak zakládá na jiné zdravotní problémy, i když příčina je vždy stejná.

„Velmi často se kyseliny zadržují v kloubech, kde způsobují bolestivé záněty, jako je dna, revma nebo artritida. Jakmile kyselé usazeniny zničí chrupavku, vzniká artróza,“ uvedla jeden z mnoha příkladů lékařka. Neustálý přebytek kyselin také ničí kolagenní vazivová vlákna, což vede k ochablosti a stárnutí, přičemž vrásky jsou pouhým začátkem. Celulitida pak není ničím jiným, než výsledkem dlouhodobého ukládání kyselin do podkožního tuku.

Léky nic nevyřeší

Ne nadarmo se říká, že moderní člověk je nejlépe krmeným a zároveň nejvíce podvyživeným tvorem planety. „Naše nepřirozené stravovací návyky vedly k tomu, že podíl zásaditosti v našem těle je trvale příliš nízký a podíl kyselosti naopak u většiny lidí příliš vysoký.

Nemoci tedy nejsou v žádném případě něčím nevyhnutelným, vyvoláváme si je sami svým mnohaletým chybným chováním,“ uvedl profesor Heinrich Heine, vedoucí Anatomického a klinicko-morfologického institutu na Universitě ve Witten-Herdecke v Düsseldorfu.

Nemoci z překyselení vedou zákonitě k neustálým bolestem. Mnozí lidé si však raději místo změny stravovacích návyků vezmou lék proti bolesti, a když zabere, namlouvají si, že jsou zdraví. Opak je ale pravdou. Léky pouze odstraní projev nemoci, ne její příčinu, a navíc zatěžují játra a tím dále překyselují organismus.

„Je důležité vnímat tělo v souvislostech. Třeba pálení žáhy je voláním žaludku o pomoc. V tom případě je nutné doplnit chybějící zásady, ne bránit produkci kyselin léky určenými k redukci kyselosti, které zároveň naruší důležitou tvorbu zásaditých látek v žaludku,“ varuje Kosinová před vznikem dalšího začarovaného kruhu.

Každý se může uzdravit

Jedinou správnou cestou k uzdravení je důkladné odkyselení. Tělo má obrovskou schopnost regenerace, což dokládá fakt, že celá desetiletí člověk přežívá i navzdory špatnému životnímu stylu, jen je třeba mu pomoci. Pokud tělo trpí překyselením roky nebo desetiletí, často už nestačí jen přejít na zásadité potraviny, jako je syrové ovoce, zelenina a čerstvě vymačkané šťávy. Člověk potřebuje po delší čas speciální výživu v podobě potravních doplňků (mladý ječmen, přípravky z aloe vera apod.), která by doplnila minerální látky v těle. Zároveň je třeba alespoň do odeznění problémů omezit

nebo vyřadit z jídelníčku ty potraviny, které způsobují překyselení, jako je maso, sýry, pečivo, mléko nebo cukr.

Jak se odkyselit

- * **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**

Otestujte se! V lékárně zakoupíte sadu lakmusových papírků, kterými zkusíte kyselost ranní moči. Správné pH moči by mělo být minimálně 7, pokud je tato hodnota nižší, musí být tělu odlehčeno přísunem zásaditých látek.

Příčiny překyselení

- * **Špatná výživa a nesprávné stravovací návyky**
 - * **Špatný pitný režim**
 - * **Nedostatečné žvýkání**
- * **Zlost, strach, úzkost, zloba, stres**
 - * **Znečištěné životní prostředí**
 - * **Chemická léčiva**
 - * **Nedostatek pohybu, spánku**
 - * **Mělké dýchání**

Jak se cítíte?

Překyselený člověk si připadá přetažený, je stále unavený, bez energie, zotavuje se velmi pomalu a nedostatečně, neustále ho provází silné napětí ve svalech, bolesti hlavy a zad. Pokožka inklinuje k ekzémům, nos a oči bývají podrážděné a stále silněji ho

sužují bolesti, které nemůže přesně určit. Často trpí zácpami nebo průjmami, plísňovými onemocněními, má deprese a psychické poruchy (podrážděnost, agresivita, stavy beznaděje). Objevuje se zapomnětlivost, roztržitost, nedostatek radosti ze života. Trápí ho „těžké“ nebo studené končetiny, bolesti ve svalech, je citlivý na chlad a má zvýšenou náchylnost k infekčním onemocněním.

Nemoci z překyselení

alergie, astma, ekzémy, senná rýma, deprese, neuralgie, poruchy spánku, bolesti hlavy, migréna, výkyvy nálad, ateroskleróza, infarkt myokardu, mozková mrtvice, usazování cholesterolu, bércový vřed, hemeroidy, zánět žil, revmatická artritida, artróza, tenisový loket, bolesti v zádech, akutní a chronická bronchitida, cukrovka, nadváha, celulitida, dna, osteoporóza, gastritida, pálení žáhy, dvanácterníkový vřed, zažívací potíže, zácpa, kožní problémy, mykóza, vypadávání vlasů, náhlá ztráta sluchu, návaly horka v menopauze, lámavost nehtů, vypadávání vlasů, neplodnost, poruchy potence, oční problémy, onemocnění jater, vznětlivost, onemocnění ledvin, potivost, tělesný pach, stárnutí buněk, rakovina, roztroušená skleróza, zubní kazy, paradentóza, zápach z úst, žlučové kameny

Zásadotvorné potraviny

1. ředkev, ředkvička, brokolice, okurky, špenát, zázvor, česnek, cibule, citrón, rajčata, jablečný ocet, mladý ječmen
2. čistý lecitin, houby, květák, meloun, mango
3. sušené fíky, rajčata, mrkev, hrušky
4. celer, řepa, zeleninová nať
5. hlávkový salát, kapusta, černá melasa, nepasterizované olivy, jablečný ocet, med
6. fazole, hrozinky, pomeranče, plzeňské pivo
7. banány, jablka, maliny, meruňky, zelený a bylinný čaj, nepražené a nesolené ořechy, syrové brambory

Kyselinotvorné potraviny

1. vepřové, telecí, hamburgery, hovězí, ústřice, uzeniny, cukr
2. krabi, humr, mořští raci, krocan, kuře, káva, čaj černý, perlivé nápoje, bílá rýže, vinný a běžný ocet, mléko
3. ryby, ostatní maso, vejíčka, likéry, čokoláda, tvrdý sýr, rebarbora
4. přírodní a divoká rýže, čočka, oves, pivo, víno, těstoviny, pečivo z bílé mouky
5. celozrnný chleba, margarín, ořechy
6. máslo, smetana, ječmen
7. tvaroh, měkký sýr

Zdroj: Sip.denik.cz

[Antibiotika - léčí i škodí -](#)