

Równowaga kwasowo zasadowa organizmu

W związku z tym, że pojęcie jonizowania wody i równowagi kwasowo-zasadowej organizmu człowieka jest dla większości osób w Polsce zupełnie obce, postanowiliśmy w sposób jak najbardziej przejrzysty opisać całe zagadnienie. W sposób przystępny, ale zachęcający do dalszego zgłębiania wiedzy.

Życie zaczyna się i kończy na poziomie komórek i to od nich zależy całe Twoje zdrowie. Komórki w naszym ciele są takimi małymi fabrykami energii. Jeśli dostarczysz im to, czego potrzebują, nie tylko stworzysz w swoim ciele poziom energii, o którym nawet nie śniłeś, ale odzyskasz również zdrowie, skrócisz swój sen i osiągniesz wyjątkową jasność umysłu. Niestety rozchwianie tej delikatnej równowagi biochemicznej w organizmie prowadzi do rozpadu komórek. A kiedy komórka się rozpada staje się pokarmem dla mikroorganizmów, co prowadzi do nadmiernego ich rozmnażania. Wtedy zaczynają fermentować naszą glukozę, nasze białka, tłuszcze - jednym słowem to co miało dawać nam energię.

Nadmierne zakwaszenie organizmu tworzy symptomy, które nazywamy chorobą. Tak, więc skoro jest tylko jedna przyczyna może być tylko jedno rozwiązanie. Mianowicie zmiana destruktywnych nawyków stylu życia, myślenia i jedzenia a następnie dostarczenie naszemu ciału tego, czego potrzebuje.

Jest to przykład tego, co możemy robić z naszymi płynami wewnętrznymi każdego dnia. Wypełniamy je zanieczyszczeniami, dymem papierosowym, lekami, nadmiarem pożywienia, nadmierną konsumpcją produktów kwasotwórczych i wieloma innymi wykroczeniami, które zakłócają delikatny balans naszych wewnętrznych, alkalicznych płynów.

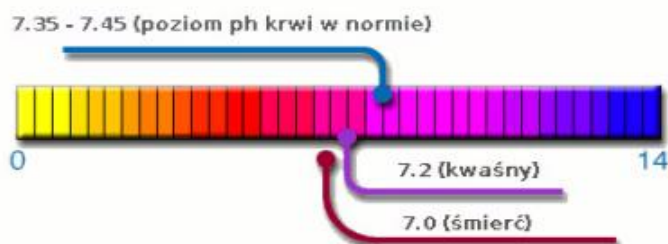
Poziom pH naszych płynów ustrojowych wpływa na każdą komórkę naszego ciała. Zakwaszenie każdego rodzaju nie jest dobrze tolerowane przez nasz organizm. W rzeczywistości, cały proces metabolizmu zależy od zbalansowanego, alkalicznego środowiska płynów ustrojowych. Chronicznie wysoki poziom zakwaszenia pH niszczy komórki organizmu, powoli dostając się do systemu żył i tętnic. Jeśli nic się z tym nie zrobi, zakłóci to również wszystkie ruchy komórkowe i funkcje od bicia Twojego serca do neurologicznych czynności mózgu.

Podsumowując, zakwaszenie organizmu wpływa na nasze życie, ponieważ prowadzi do wszelkiego rodzaju chorób.

„Jest tylko jedna choroba - nadmierne zakwaszenie organizmu”

Dr Robert O. Young

Tak samo jak temperatura w Twoim ciele musi być utrzymana na poziomie 36,6 °C, tak samo Twoja krew musi utrzymać poziom pH pomiędzy 7.35 - 7.45. Najdrobniejsze odchylenia mogą prowadzić do różnego rodzaju symptomów choroby i mutacje. Jeśli poziom ten spadnie poniżej 7.0 ciało umiera!





Nasze ciało to laboratorium chemiczne, które pracuje ciągle m.in. nad zachowaniem równowagi przemian chemicznych. Nawet niewielkie odchylenia od normy powodują drastyczne i fatalne konsekwencje dla organizmu. Nasze nawyki żywieniowe i styl życia powodują jednak ciągle zakwaszanie, które w końcu doprowadza do zużycia rezerw i wyczerpania systemów buforowych. Nadwyżka kwasów nie może zostać zneutralizowana, więc magazynowana jest w tkankach miękkich oraz stawach, szczególnie paluchów stóp, łokci, rąk i kolan, powodując stan zapalny i ból.

Jak dochodzi do zakwaszenia?

Jedząc i pijąc dostarczamy organizmowi składników mineralnych niezbędnych do utrzymania stanu równowagi kwasowo - zasadowej, która jest jednym z podstawowych warunków prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jeśli spożywamy zbyt duże ilości produktów kwasotwórczych. m.in. białka zwierzęce, węglowodany (np. cukier, mąka, biały ryż, makaron), tłuszcz, kawę, czarną herbatę, alkohol, nikotyna, w organizmie może powstać nadmiar kwaśnych pozostałości przemiany materii. Poziom kwasów we krwi może ulec zwiększeniu również w wyniku stresu, pośpiechu, stosowania kuracji odchudzających, nadmiaru przyjmowanych leków, braku ruchu lub zbyt intensywnej aktywności fizycznej.

Kwasy powodują starzenie się tkanek, zmarszczki, bóle i opuchnięcia, gdy organizm zatrzymuje wodę, aby je rozcieńczyć i zapobiec zniszczeniom. Komórki rakowe szybko rozwijają się w kwaśnym środowisku, podczas gdy zdrowe komórki giną. Zakwaszenie organizmu jest również jednym z powodów występowania osteoporozy, ponieważ organizm pobiera z kości wapń, aby neutralizować kwasy. Jeżeli jesteś zakwaszony, organizm wyraźnie to komunikuje. Jedną z pierwszych oznak są podkrążone oczy. Bóle głowy, niestrawność, pryszcze, częste przeziębienia, zawroty głowy, nudności, mroczki przed oczami, gorycz lub kwas w ustach, obłożony język, uderzenia krwi do głowy, osłabienie fizyczne, to tylko niektóre najczęściej występujące objawy nadmiernej kwasowości. Przy zakwaszeniu organizm traci bardzo wiele energii, po to, aby utrzymać prawidłowe pH krwi. Ta energia mogłaby być użyta na przykład do likwidowania nadwagi.

Długotrwałe zakwaszenie sprzyja rozwojowi poważnych chorób, takich jak: nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca, osteoporoza, nowotwory, zmiany zwyrodnieniowe stawów, nadwaga, a także może być przyczyną wielu dolegliwości: ogólnego zmęczenia, braku koncentracji, zaburzeń snu, napięć nerwowych, depresji, częstych infekcji, zaparć, łamliwości paznokci i wypadania włosów.

Zakwaszenie ma swój udział w niemal wszystkich chorobach przewlekłych, albo wyzwalając objawy, albo będąc efektem uszkodzenia komórek. Główne choroby spowodowane nadmiarem kwasów w organizmie:

1. Przewód pokarmowy.

Ostre lub przewlekłe stany zapalne błony śluzowej żołądka, grzybica jelit, zaparcia, problemy trawienne, uczucie pełności, wzdęcia, schorzenia pęcherzyka żółciowego.

2. Mięśnie i stawy.

Dna moczanowa (kwas moczowy), bóle mięśni (kwas mlekowy), uszkodzenia dysków międzykręgowych, ostre i przewlekłe bóle kręgosłupa, osteoporoza, zapalenie stawów, schorzenia reumatoidalne.

3. Skóra, włosy i zęby.

Wypadanie włosów, kruche paznokcie, próchnica, parodontoza, sucha skóra, zakażenia grzybicze, trądzik u nastolatków i dorosłych, problemy z cerą, cellulitis.

4. Układ metaboliczny.

Nadwaga, napady wilczego głodu, nagły głód słodczy, cukrzyca, kamienie nerkowe, podwyższony poziom cholesterolu.

5. Układ sercowo - naczyniowy.

Nadciśnienie, przedwczesne zwapnienie, choroby naczyń krwionośnych, nieprawidłowe ukrwienie rąk i nóg powodujące częste uczucie zimna w kończynach, zawroty głowy, migreny, zawał serca.

6. Cały organizm.

Chroniczne bóle, depresja, zmniejszona wydolność organizmu, ogólne złe samopoczucie, niezdolność do radzenia sobie ze stresem, obniżenie popędu płciowego, przetrenowanie u sportowców, szybkie męczenie się.



Zaburzenie równowagi kwasowo - zasadowej jest bezpośrednią przyczyną osłabienia bariery immunologicznej organizmu, co przyczynia się do ROZWOJU CHOROÓB NOWOTWOROWYCH. Płuca i nerki czynnie eliminują z organizmu końcowe produkty przemiany materii, układy buforowe krwi neutralizują kwaśne produkty tej przemiany. Prawidłowe działanie powyższych mechanizmów ściśle zależy od prawidłowej czynności nerek i płuc, jak również od dostępności w pożywieniu składników mineralnych o oddziaływaniu zasadowym. Źródłem tych składników mogą być owoce, warzywa, kiełki, orzechy, ziarno. Zrównoważona dieta powinna składać się w 80 procentach z produktów zasadowotwórczych, a tylko w 20 procentach z kwasotwórczych.

Oprócz czynników biochemicznych, zakwaszenie może nastąpić w wyniku nieodpowiedniego stylu życia. Mogą to być:

- nadwaga i brak ćwiczeń fizycznych,
- stosowanie kuracji odchudzających,
- przyjmowanie zbyt małej ilości płynów,
- stresu i zbyt duże tempo życia,
- skutki uboczne stosowania leków,
- nadmierny wysiłek lub niewłaściwy trening fizyczny,
- uszkodzenie komórek spowodowane niedoborem tlenu,
- zaburzenia procesów wydzielania kwasów,
- zatrucia (np. metalami ciężkimi),
- choroby zakaźne przebiegające z gorączką,
- upośledzenie pracy nerek,
- chorób przemiany materii, takich jak cukrzyca i wiele innych.

Nadmiar kwasów, a dolegliwości reumatyczne

Nadmiar kwasów ma swój udział niemal we wszystkich chorobach przewlekłych albo wyzwalając objawy, albo będąc efektem uszkodzenia komórek. Szczególną rolę odgrywa przy wszystkich schorzeniach reumatoidalnych. Odłożone w tkance łącznej kwasy, niezależnie od innych czynników, uszkodzają kości i chrząstki stawowe. Zakwaszenie jest początkiem wielu zależnych od przemiany materii schorzeń kości, stawów i dyskopatii.

Złogi soli różnych kwasów odkładają się szczególnie w mięśniach górnej części pleców i szyi, a także w okolicach kości krzyżowej. Można tam z łatwością wyczuć guzki. W wyniku niewłaściwej diety (zwykle po obfitym jedzeniu i piciu) wiele osób natychmiast odczuwa dolegliwości w dolnej części pleców lub różnych stawach. Często połączenie nadwagi, nadmiaru kwasów i chorób stawów tworzy chorobę, która jest olbrzymim obciążeniem dla organizmu. Najbardziej drastycznym przykładem jest ostry atak dny, przy którym następuje gromadzenie się kwasu moczowego, najczęściej w stawach dużego palca stopy. Kwas powoduje ostry stan zapalny. Każdy chory na dnę moczanową otrzymuje leki łagodzące ból, jednak nadmiar kwasów, który jest rzeczywistą przyczyną schorzenia, nie jest neutralizowany.

Zlikwidowanie nagromadzonych w organizmie złogów wymaga czasu. W takich przypadkach odkwaszanie trzeba przeprowadzać bardzo długo. Sukces terapii jest widoczny wówczas, gdy chory potrzebuje coraz mniej leków przeciwreumatycznych. Zaleca się również stosowanie diety niskosodowej i niskobiałkowej.

Jak zapobiec zakwaszeniu organizmu?

- Należy przyjmować wystarczające ilości płynów. W zależności od wzrostu i masy ciała danej osoby niezbędne jest picie przeciętnie od 2,5 do 4 litrów czystej wody wysokiej jakości. Przynajmniej raz dziennie mocz powinien być prawie przezroczysty.
- Zmienić dietę. Należy ograniczyć mięso wieprzowe, spożywać średnią ilość tłuszczu, niewiele cukru. Wymagane jest przestrzeganie regularnych pór posiłków. Jedzenie powinno być starannie rozgryzane w jamie ustnej. Wieczorem przed snaniem nie należy jeść owoców.
- Należy unikać sodu (soli kuchennej). Nadmiar soli przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, uszkadza błonę śluzową żołądka, zwiększa także ryzyko udaru mózgu. Spożywamy jej za dużo, nawet 13-krotnie więcej w stosunku do zapotrzebowania. Szczególnie dużo ukrytej soli zawiera gotowa, wysoko przetworzona żywność, konserwy, wędliny, sosy i zupy w proszku. Używajmy soli wysokiej jakości, zawierającej cenne minerały, np. różowej soli himalajskiej.
- Unikać nadmiernego spożycia alkoholu, nikotyny i kofeiny. Jeśli pijemy kawę, ograniczmy spożycie do jednej filiżanki dziennie. Najzdrowsza jest świeżo mielona kawa gotowana kilka minut z przyprawami (cynamon, kardamon, goździki).
- Zażywać dużo ruchu o umiarkowanym obciążeniu. Dostosujmy ilość ruchu do naszych potrzeb. Po wysiłku fizycznym mamy czuć się zrelaksowani i szczęśliwi, nie wyczerpani i zmęczeni bardziej, niż przed podjęciem aktywności. Unikajmy przeciążenia. Lepiej iść na długi spacer niż na krótką, intensywną przebieżkę. Ruch o umiarkowanym obciążeniu i świeże powietrze dostarczają płucom tlenu i zwiększają wydolność systemu buforowego krwi.
- Zmniejszyć stres. Medytacja i ćwiczenia relaksacyjne są wspaniałym remedium na napięty plan dnia.

Zakwaszenie organizmu sprzyja rozmnażaniu patologicznych mikroorganizmów, które wytwarzają własne toksyny, powodujące zmniejszoną absorpcję protein i minerałów, co z kolei osłabia zdolność organizmu do produkcji enzymów i hormonów. Zakłóca to również rekonstrukcję komórek i innych składników niezbędnych do produkcji energii, wpływając na problemy z trawieniem i wydalaniem toksyn. Rezultatem jest zmęczenie oraz potrzeba dłuższego snu.

W zależności od poziomu zakwaszenia organizmu, symptomy choroby nie muszą być od razu zauważalne. Na początku możemy czuć podrażnienia skóry, bóle głowy, obserwować objawy alergii czy przeziębienia. Kiedy jednak zakwaszenie zaczyna się rozwijać, pojawiają się coraz poważniejsze problemy. Jeśli nie oczyścimy naszego ciała i nie doprowadzimy do równowagi, poziom tlenu będzie się obniżał, aż w końcu zatrzyma metabolizm komórek, a człowiek umrze.

Ponieważ równowaga pH to sprawa życia lub śmierci, organizm ma kilka sposobów utrzymania jej na odpowiednim poziomie. Jednym z nich jest wyciągnięcie alkalizujących minerałów z tkanek, aby zneutralizować zakwaszenie. Minerałami, które w doskonały sposób neutralizują i pomagają wyrzucić toksyny, są: potas, sód, wapno i magnez. Zdrowy organizm utrzymuje rezerwy tych alkalicznych minerałów, aby wykorzystać je w chwilach zagrożenia. Jeśli jednak nie dostarczamy ich poprzez rozsądną dietę, zostaną one wyciągnięte z kości (wapń) lub mięśni (magnez). Może to spowodować bardzo poważne konsekwencje związane z brakiem tych elementów.

Gdy zakwaszenie zaczyna być alarmujące, organizm wrzuca toksyny i kwasy do tkanek. Początkowo odkładane są one w genetycznie osłabionych miejscach, powodując różnego

rodzaju choroby. Również system limfatyczny (odpornościowy) zostaje poważnie przeciążony, wskutek czego nie może działać prawidłowo.

To, co błędnie nazywamy chorobą, jest tak naprawdę manifestacją odłożonych kwasów i toksyn w ciele. Jeśli organizm zacznie wyrzucać kwasy przez skórę, spowoduje to symptomy alergii, podrażnienia, zapalenia, bóle mięśni i głowy, wysypki. Gdy zaś objawy te pojawiają się chronicznie, oznacza to, że nasze ciało wyczerpało neutralizujące minerały. Kiedy kwasy dostaną się do krwioobiegu, układ krążenia będzie starał się wyrzucić je w płynnej postaci przez płuca lub nerki. Jeśli jednak odpadów będzie za dużo, ponownie zostaną one odłożone w takich organach, jak serce, trzustka, wątroba, jelito, ewentualnie zmagazynowane w komórkach tłuszczu, zwłaszcza w obrębie piersi, bioder, brzucha, a nawet mózgu. Proces rozpadania komórek przez zakwaszenie może być również nazwany procesem starzenia. Jedną z najgorszych konsekwencji nadmiernego zakwaszenia organizmu są stwory, które żyją w toksycznym środowisku - bakterie, pasożyty i grzyby (np. candida, drożdżak wywołujący choroby błon śluzowych jelit, oskrzeli a nawet płuc).