

Witalność i dobre samopoczucie



poprzez głębokie odkwaszanie organizmu,
regenerację jelit i oczyszczenie wątroby.

Spis treści

Czy mam zakwaszony organizm?	1
pH, czyli odczyny w naszym ciele	2
Skąd się biorą kwasy	3
Pokarmy zakwaszające	4
Kwasy w organizmie a choroby	7
Jak powstaje przewlekłe zakwaszenie	10
Powrót do zdrowia	14
Przykładowe kuracje odkwaszająco-regenerujące	25

„Ze wszystkich płynów ustrojowych,
kwas jest czynnikiem oddziałującym najbardziej szkodliwie”.

Hipokrates

W broszurze tej postaramy się przybliżyć procesy zachodzące w organizmie człowieka, które warunkują zdrowie i dobre samopoczucie. Zakwaszenie organizmu dla większości czytelników będzie całkowitą nowością. Lecz paradoksalnie w dzisiejszych czasach większość ludzi cierpi na wiele dolegliwości, których właśnie ono jest przyczyną.

Niektórzy mogą pomyśleć, że jest to kolejny poradnik przekonujący, że kwasy są złe, a zasady dobre, czy też: jak rozwiązać wszystkie problemy za pomocą cudownego środka. Jednakże broszura przedstawia mechanizm powstawania zakwaszenia, który nie jest tak prosty, jak uważa wiele osób. Różne procesy zachodzące w naszym ciele sprawiają, że mocny kwas mlekowy jest bardzo zdrowy, a jedna z najsilniejszych zasad, amoniak, stanowi ogromny problem i powoduje zakwaszenie. Z broszury dowiesz się, że stosując niewłaściwe środki zasadowe możesz spowodować zniszczenie flory jelitowej, zmniejszenie wydolności wątroby i... zakwaszenie organizmu.

Informacje zawarte w niniejszej publikacji bazują na faktach naukowych i licznych testach klinicznych. Wiedzę tę od lat zgłębiają doktorzy nauk medycznych Karl Otton Jacob i Ludwig Manfred Jacob. Poszukują oni wiedzy zarówno w najnowszych odkryciach medycznych jak i medycynie ludowej różnych części świata. Poparcie starych mądrości dowodami naukowymi stawia je w nowym świetle.

CZY MAM ZAKWASZONY ORGANIZM ?

Jeśli czujesz się zdrowo i tryskasz energią, potraktuj tę lekturę jako ciekawostkę, która może uchronić cię przed utratą dobrego samopoczucia w przyszłości. Jeśli jednak odpowiesz twierdząco na poniższe pytania lub wynik testu będzie niekorzystny, warto czytać dalej i przyjąć poważnie proponowane porady.

Czy często czujesz zmęczenie, rozdrażnienie, wyczerpanie?

Czy tyjesz jedząc mało?

Czy miewasz często uczucie zgagi lub dolegliwości żołądkowo-jelitowe?

Czy masz gościec, bóle mięśni, stawów, kości?

Czy masz słabe, wypadające włosy, kruche paznokcie?

Czy masz osteoporozę?

Czy masz częste bóle głowy lub migreny?

Czy pomimo higieny jamy ustnej masz lekką próchnicę?

Czy masz piasek lub kamienie w nerkach?

Powodem tych wszystkich objawów może być wieloletnie zaburzenie gospodarki kwasowo-zasadowej wynikające z niezrównoważonej diety (za dużo białka zwierzęcego i cukru), niedoboru tlenu i stresu.

Ogólny test na zakwaszenie organizmu?

Uważnie odpowiedz na pytania, zanotuj punkty (są w nawiasach), podlicz je i odczytaj, w jakim przedziale punktowym się znajdujesz.

1. Ile razy dziennie jesz owoce i warzywa? do 2 razy (2) 3 - 4 razy (1) 5 i więcej (0)
2. Czy często jesz słodczyce, ciasta, słodzone płatki? Tak (1) Nie (0)
3. Czy pijesz codziennie alkohol? Tak (1) Nie (0)
4. Czy pijesz codziennie napoje słodzone, colę, kawę, herbatę, słodzone soki? Tak (1) Nie (0)
5. Jak często robisz wysiłek fizyczny? 2 razy w tyg. i więcej (0) do 2 razy w tyg. (1)
6. Mięsa, wędlin lub sera spożywasz dziennie: do 50g (0) 50 - 100g (1) ponad 100g (2)
7. Czy regularnie jadasz wieczorami większe posiłki? Tak (1) Nie (0)
8. Czy często ulegasz sytuacjom stresowym w domu lub w pracy? Tak (1) Nie (0)
9. Czy dziennie pijesz ok. 2 l wody lub herbaty ziołowej? Tak (0) Nie (1)
10. Czy cierpisz na nadwagę lub otyłość? Tak (1) Nie (0)
11. Czy regularnie zażywasz środki przeciwbólowe? Tak (1) Nie (0)
12. Czy palisz? Tak (1) Nie (0)

Od 0 do 3: twój styl życia wpływa korzystnie na gospodarkę kwasowo-zasadową. Oby tak dalej! Pamiętaj tylko o urozmaiconej diecie i ruchu.

Od 4 do 9: nie jest źle, ale możesz łatwo pomóc sobie poprzez zmianę niezdrowych nawyków.

Od 10 do 14: swoim stylem życia wyprowadzasz swój organizm całkowicie z równowagi. Należy ograniczyć jedzenie mięsa na rzecz owoców i warzyw. Znajdź w swoim rozkładzie zajęć czas na ruch i relaks. Bardzo pomocne dla przywrócenia i utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej będzie: regeneracja flory jelitowej, uzupełnienie diety w cytryniany.

pH, CZYLI ODCZYNY W NASZYM CIELE

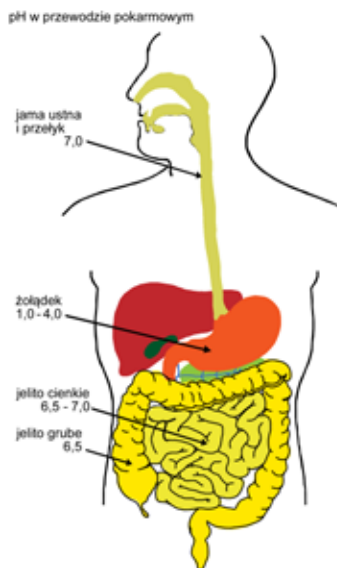
Kwaśny i zasadowy

Smak kwaśny zna każdy, kto choć raz spróbował cytryny. Jednak nie mamy słowa określającego smak zasadowy. W nauce, jako kwaśny lub zasadowy określa się roztwór o odpowiednim stężeniu jonów wodorowych – pH (potentia hydrogenii). Oblicza się go na podstawie stężenia jonów kwaśnych (H_3O^+) w wodzie i podawany jest w skali logarytmicznej od 0 do 14. Im mniejsza wartość pH, tym kwaśniejszy jest roztwór. Dlatego roztwór o wartości pH 1 to niezwykle silny kwas, wartość pH 7 jest neutralna, a pH 12 to odczyn silnie zasadowy.



Różne organy – różne pH

Organy, tkanki i płyny ustrojowe mają inne wartości pH. Przykładowo: optymalne pH krwi wynosi 7,35-7,45. Obszarem o największej kwasowości jest żołądek – pH 1,3-3,0. Tak silne zakwaszenie jest tutaj konieczne do zabicia bakterii chorobotwórczych i trawienia białek. Enzymy trzustki są za to silnie zasadowe – pH 8,0-9,0. Poza funkcją trawienną, neutralizują kwasy żołądkowe. Wartość pH dla jelita cienkiego waha się pomiędzy 6,0 a 7,0. Środowisko lekko kwaśne wspomaga enzymy rozkładające białka i węglowodany. W zdrowym jelicie grubym również powinno być lekko kwaśne środowisko (pH 6,0-6,5), co jest dobre dla korzystnych bakterii jelitowych.



Bufory

W utrzymaniu pH na stałym poziomie pomagają bufony, substancje, które wyrównują wszelkie odchylenia. Jeśli ich ilość w organizmie jest niewystarczająca, wtedy musi on ratować się sięgając po rezerwy, którymi są głównie minerały zasadowe w kościach. Tak powstaje osteoporoza.

Dynamiczna równowaga kwasów i zasad

W procesach przemiany materii proporcje kwasów i zasad ulegają ciągłym zmianom. Z każdym oddechem pozbywamy się kwasu węglowego, który wydalany jest przez płuca w postaci dwutlenku węgla. Każdy posiłek czy napój wprowadza do organizmu substancje kwaśne lub zasadowe. Wykonanie wysiłku, także umysłowego, zdenerwowanie czy stres, oraz reakcje biochemiczne w naszym ciele powodują zmianę proporcji w ilościach kwasów i zasad. Utrzymanie równowagi to nie lada wyczyn dla naszego organizmu.

Procesy zachodzące w ciele o różnych porach dnia, wykonywane czynności, czas przyjmowania posiłków powodują występowanie w organizmie „przyływów” i „odpływów” zasadowych. Nocą panuje „odpływ” zasad gdyż organizm wydalą z komórek kwasy. Z tego powodu poranny mocznik jest najkwaśniejszy. Po każdym głównym (zdrowym) posiłku organizm jest zalewany zasadami, które wnikają aż do tkanki łącznej i oczyszczają ją z kwasów. Jeśli jednak organizm nie nadąża z wydalaniem nadmiaru kwasów przez wątrobę, płuca, nerki i skórę to z czasem gromadzą się one w tkance łącznej w postaci złogów. Również wysiłek fizyczny, ale nie nadmierny, wspomaga równowagę kwasowo-zasadową.

Jeżeli organizm jest w przewlekłym stanie zakwaszenia, a przyjmowany pokarm nie dostarcza odpowiedniej ilości zasad, po pewnym czasie dochodzi do wyczerpania rezerw buforów, a ciągły niedobór substancji zasadowych zaczyna powodować choroby.

SKĄD SIĘ BIORĄ KWASY?

Organizm człowieka wytwarza kwasy jako produkt uboczny przy rozkładaniu białek i węglowodanów. W pracujących mięśniach wytwarzają się kwasy węglowe, siarkowe i organiczne. Mogą być one dostarczone wraz z pokarmem. Organizm ma różne drogi usuwania kwasów – płuca nieprzerwanie wydalają dwutlenek węgla, a wątroba jest głównym organem oczyszczającym z innych kwasów.

Dzisiejszy sposób odżywiania większości osób bardzo komplikuje funkcjonowanie wątroby. Nadmiar cukrów prostych powoduje, że organizm nie jest w stanie ich wszystkich spalić. To sprawia, że powstają z nich niepotrzebne i szkodliwe substancje kwaśne. Nadmiary spożywanych białek są główną przyczyną zatrucia środowiska jelita grubego. Substancje powstałe w wyniku tych procesów obciążają wątrobę i nerki oraz zakłócają procesy metaboliczne.

Również stres i połączony z nim płytki oddech sprawiają, że płuca i wątroba są w stanie wydaląć znacznie mniej kwasów. Słabo dotleniony organizm nie ma odpowiedniej ilości tlenu do prawidłowych procesów biochemicznych zachodzących na poziomie komórkowym. To tak, jak przy spalaniu drewna w piecu. Musi być odpowiednia ilość opału i tlenu, gdyż niedobór tlenu spowoduje nieprawidłowe spalanie i powstawanie związków toksycznych, np.: trującego tlenku węgla. W podobny sposób niedobór tlenu w reakcjach metabolicznych na poziomie komórkowym może powodować powstawanie szkodliwych kwasów.

Równowaga kwasowo-zasadowa jest decydująca dla prawidłowości procesów przemiany materii. Zaś w wielu schorzeniach jej przywrócenie jest warunkiem poprawy zdrowia. Samo zwalczanie symptomów różnorodnych stanów chorobowych bez likwidacji ich przyczyny nie daje pożądanego efektu.

Stres także zakwasza

W dzisiejszych czasach czynniki psychiczne jak stresy, stłumione emocje czy lęki są główną przyczyną nadmiernego zakwaszenia. Zbytne pobudzenie wegetatywnego układu nerwowego w połączeniu z płytkim oddechem i brakiem ruchu wpływają nie tylko na system nerwowy, ale też na procesy metaboliczne.

Wegetatywny układ nerwowy jest pod silnym wpływem naszych emocji, ale jednocześnie nie podlega kontroli naszej woli. Składa się z dwóch części, które działają antagoniście (przeciwstawnie) względem siebie: z części sympatycznej i parasympatycznej. Podczas reakcji stresowej, gdy zapotrzebowanie na energię wzrasta, część sympatyczna powoduje wyzwolenie rezerw energii w postaci glukozy. Jeżeli niebezpieczeństwo jest na poziomie fizycznym, taka reakcja daje duży zastrzyk dodatkowej energii, który pozwala walczyć lub uciec.

Jednakże dziś większość sytuacji stresowych zachodzi na poziomie psychicznym. Lecz ich efektem jest taka sama reakcja uwolnienia glukozy. Dodatkowo wiele osób pod wpływem stresu zjada większe ilości słodczy. W ten sposób organizm osoby zestresowanej jest wręcz zalany glukozą, która nie jest spalana w mięśniach, jak podczas reakcji walka/ucieczka. Stres psychiczny wpływa też bezpośrednio na oddech – powoduje jego spływanie. Organizm dostaje przez to za mało tlenu i nie wydalą odpowiedniej ilości kwasów w postaci dwutlenku węgla. Niedobór tlenu i nadmiar glukozy powoduje niepełne strawienie cukrów, w wyniku czego w komórkach powstaje nie tylko mniej energii, ale i kwas mlekowy. Jeśli stres się utrzymuje i nie potrafimy go odreagować, nasze ciało ulega szybkiemu zakwaszeniu. To dlatego stres tak szybko wyniszcza, męczy, postarza.

Podczas długotrwałego stresu dochodzi do powstania sprzężenia zwrotnego: stres powoduje zakwaszenie¹, a nadmierna ilość kwasu wzmaga produkcję hormonów stresu². Trudno jest uniknąć stresów, ale ważne jest jak sobie z nimi radzimy. Ich tłumienie sprawia, że mocniej odbijają się one na naszym zdrowiu.

POKARMY ZAKWASZAJĄCE

Główną przyczyną problemów zdrowotnych współczesnego człowieka jest niewłaściwa dieta obfitująca w węglowodany proste lub dwucukry, niezdrowe tłuszcze nasycone i białka. Wymienione produkty noszą ze sobą duże ilości energii, a połączone razem tworzą wręcz bombę energetyczną.

Węglowodany proste

Cukry, sacharoza czy skrobia, są bardzo szybko rozkładane na glukozę. Jeżeli jej ilość jest odpowiednia, spalana jest w komórkach i daje dużo energii. Produktem jej rozkładu jest woda i dwutlenek węgla. Jednak przy jej nadmiarze komórki nie nadążają za spalaniem. Często prowadzi to także do zablokowania cyklu Krebsa³ i nie jest wytwarzana odpowiednia ilość energii. Dodatkowo powstają różne niepożądane substancje z częściowego rozkładu lub fermentacji glukozy. Są to kwasy organiczne i dlatego także nadmiar cukrów prostych w diecie może powodować zakwaszenie organizmu. Zakwaszać może wszystko co zawiera cukry proste (glukoza, fruktoza) i dwucukry (sacharoza). Uważać należy z piciem słodkich napojów, w tym lemoniady i coli, które, oprócz bardzo dużej ilości cukrów, zawierają kwasy fosforowe.

¹ Tegtbur et al, 2001; ² Maurer et al, 2003; ³ Skomplikowany cykl reakcji chemicznych zachodzących w komórce mających na celu spalanie pożywienia i uzyskiwanie energii.

Doskonałymi dawcami energii są węglowodany złożone, które są trawione wolniej, a powstała z nich glukoza jest uwalniana stopniowo. Komórki ciała mają odpowiednią podaż glukozy i nadążają z jej trawieniem. Węglowodany złożone zawarte są w: kaszach, pieczywie lub makaronie z mąki graham lub razowej, warzywach, płatkach zbożowych (niesłodzonych), itp. Oczywiście osłodzenie sobie czasem dnia kawałkiem czekolady nie zaszkodzi, ale zjedzenie połowy tabliczki może już zaburzyć prawidłowe spalanie komórkowe.

Jeżeli nadmiar cukrów prostych w diecie ciągnie się latami, komórki chronią się wytwarzając tzw. odporność insulinową. Polega ona na tym, że komórki nie przyjmują z krwi większości glukozy, co skutkuje zbyt dużym stężeniem cukru we krwi. Zjawisko to potwierdza niewydolność mitochondriów obserwowana u osób z cukrzycą typu drugiego.

Nadmiar białek

Jeśli do obciążenia trawienia wewnątrzkomórkowego nadmiarem glukozy dodamy nadmierną ilość białka, to spalanie komórkowe (cykl Krebsa) zostaje praktycznie zatrzymane. Głównym sprawcą tego stanu jest amoniak, o którym więcej później. Sprawia on, że komórka nie jest w stanie spalać glukozy, która gromadzi się i fermentuje tworząc kwasy organiczne. Niestety taki proces fermentacji dostarcza tylko 1/18 energii, jaka powstałaby przy normalnym procesie spalania glukozy w mitochondriach komórki. To właśnie z tego powodu po bardzo kalorycznym posiłku czujemy się całkiem wyczerpani i senni. A często pogarszamy ten stan sięgając po słodycze by dać sobie „zastrzyk energii”.

Nadmiar tłuszczów

Podobny problem występuje przy spalaniu tłuszczów. Mechanizm jest praktycznie taki sam jak przy spalaniu glukozy. Nadmiar tłuszczów zatyka spalanie komórkowe i organizm musi coś zrobić z niepotrzebnym tłuszczem. Tak powstaje otluszczenie organów wewnętrznych i całego ciała. Oczywiście na pierwszy ogień walki z nadmiarem tłuszczów idzie wątroba. Jest ona głównym organem rozkładającym cholesterol. W sposób drastyczny, lecz obrazowy skutki błędów żywieniowych pokazano w filmie „Super size me” (rok 2004). Całkowicie zdrowy młody mężczyzna odżywał się przez miesiąc wyłącznie fast foodami, czym zniszczył sobie nie tylko sylwetkę, ale też wątrobę!

Przegląd produktów spożywczych, ze względu na ich działanie

Silnie zakwaszające: mięso, kielbasa, ryby, jajka, ser, cukier i słodycze, napoje słodzone typu lemoniada lub cola, produkty z białej mąki, kawa, alkohol, nikotyna.

Lekko zakwaszające: śmietana, twaróg, produkty z pełnej mąki, orzechy, strączkowe.

Neutralne: naturalne tłuszcze roślinne (nierafinowane), oleje, masło.

Lekko alkalinizujące: suszone owoce, mleko, grzyby.

Silnie alkalinizujące: warzywa, ziemniaki, owoce, jagody, kasza jagłana, wapń, potas, magnez.

Nadmiar białka zwierzęcego, kwas moczowy i gościec

Najwłaściwszym dla człowieka sposobem odżywiania jest dieta mieszana, z przewagą roślinnej. Potwierdza to anatomia człowieka, jego uzębienie, rodzaj wytwarzanych enzymów, słaby metabolizm mocznika, długość jelita (jak u roślinożerców) i historia ewolucji.

Kiedyś ludzie, głównie z przyczyn ekonomicznych, spożywali niewiele mięsa. Wiele chorób wtedy prawie nie występowało, m.in. rzadkością był gościec. W zeszłym stuleciu, spożycie mięsa w Europie wzrosło z ok. 10-30 kg rocznie na ponad 100. Biorąc pod uwagę, że białko zwierzęce należy do najsilniejszych zakwaszaczy, zjawisko to może tłumaczyć epidemię wielu chorób cywilizacyjnych z nowotworami włącznie.

Nadmiar szkodzi

Wbrew pozorom spożywanie dużych ilości bardzo energetycznego (kalorycznego) pożywienia wcale nie czyni nas wulkanami energii. Wręcz odwrotnie! Powoduje ono przeciążenie układu pokarmowego, zmianę pH w jelitach i wzrost niechcianej flory jelitowej, przemęczenie wątroby i wyhamowanie procesu uzyskiwania energii na poziomie komórkowym. To właśnie powoduje, że pomimo pochłaniania dużych ilości kalorycznego pożywienia, wiele osób czuje się wiecznie zmęczone. Zjawisko to jest dobrze widoczne w przypadku kaca – w tym czasie wątroba jest tak zajęta odtruwaniem z alkoholu, że nie ma już mocy potrzebnych do przemiany materii i pozyskania normalnej dawki energii. Wśród naukowców rodzi się przekonanie, że każda nieprawidłowość w pracy mitochondriów (elektrownie komórek) prowadzi do braku energii na poziomie komórkowym. To zaś powoduje nadmierne namnażanie się komórek. Zjawisko to odgrywa główną rolę w powstawaniu chorób cywilizacyjnych o podłożu metabolicznym jak: syndrom metaboliczny X, cukrzyca, arterioskleroza czy nowotwory.

Głodny mózg

W rozwoju nadwagi, cukrzycy typu drugiego czy syndromu metabolicznego X równie ważną rolę odgrywa mózg. Jeśli nie jest on wystarczająco zaopatrzony w energię, wysyła sygnał głodu. I jest mu przy tym wszystko jedno, jak dużo kalorii zostało właśnie spożytych lub jak dużo tłuszczu zalega w ciele. Głównym problemem przy zaburzonej gospodarce energetycznej i otyłości jest fakt, że tylko niewielki ułamek spożytych kalorii, a co za tym idzie energii, jest do dyspozycji mózgu. Jeżeli dodamy do tego siedzący tryb życia i płytki oddech, to mózg, który zarządza poczuciem sytości, może stale wysyłać sygnały głodu.

Szczególnie silne zakwaszacze

Alkohol

To, że alkohol obciąża wątrobę, jest wiadomo wszystkim. Kac i zmęczenie poalkoholowe jest skutkiem tego, że nasze centrum energetyczne, wątroba, jest bardzo zajęta odtruwaniem organizmu. W przeciwnym razie z alkoholu uwolnionych byłoby szybko wiele kwasów.

Palenie

Nikotyna pogarsza przyswajanie tlenu w płucach i krążenie, a przez to zaopatrzenie organizmu w tlen. Z powodu braku tlenu utrudniony jest proces spalania w komórkach i dochodzi do powstawania produktów niepełnego spalania – kwasów.

Mała czarna

Kawa także zakwasza organizm. Może dlatego we Francji i Włoszech jest bardzo rozsądny zwyczaj podawania do każdej filiżanki kawy wody do popicia. Kiedyś była pita w małych filiżankach, obecnie spożywa się ją w dużych kubkach.

Lista schorzeń, jakie mogą być powodowane zakwaszeniem organizmu jest różnorodna:

- Choroby układu ruchu: artretyzm, reumatyzm, zwyrodnienia stawów, osteoporoza.
- Choroby naczyń: przedwczesne starzenie się naczyń, wylewy, szum w uszach, choroby żył, choroba Raynauada (chronicznie zimne stopy i dłonie), wysokie ciśnienie, problemy krążeniowe, zapalenie mięśnia sercowego, zawał.
- Bóle głowy, migreny, bóle mięśni.
- Nowotwór⁴
- Chroniczny brak odporności, alergie.
- Choroby skóry: trądzik, stany ropne skóry, zapalenie atopowe, cellulit.
- Przewlekłe przemęczenie, syndrom wyczerpania, stan zapalny mięśnia sercowego, dolegliwości żołądkowe, tzw. zespół menadżera.

Naturopeterapeuci od dawna widzą w zakwaszeniu organizmu źródło wielu chorób. Prawda ta znajduje poparcie w badaniach i dociera do coraz większego grona lekarzy. Tak różne choroby jak alergie i osteoporoza mogą mieć tę samą przyczynę – ciągły brak potasu, wapnia i magnezu używanego jako bufony do neutralizacji kwasów. Wiele badań naukowych wskazuje na wyraźny związek pomiędzy zakwaszeniem organizmu i chorobami chronicznymi, jak również na pozytywny wpływ minerałów zasadowych. Niestety nadal nie są one brane poważnie pod uwagę przez większość lekarzy, którzy zwracają uwagę jedynie na ostre przypadki kwasicy. Jeżeli ostra kwasica może dokonać spustoszenia w organizmie, logicznym jest to, że przewlekłe zakwaszenie może wywoływać podobne, łagodniejsze lecz chroniczne objawy. Wiele z przypadłości z ramki trapi diabetyków. Jest tak dlatego, że cukrzyca prowadzi do chronicznego zakwaszenia.

Kwasy – niszczyliciele kości

Dieta współczesnego człowieka jest uboga w potas, lecz za to bardzo bogata w białka i kwasy⁵. Wiele z ostatnio przeprowadzonych badań wskazuje na to, że dieta zakwaszająca powoduje, nawet u osób zdrowych, systematyczne zmiany ustrojowe. Z wiekiem maleje wydolność nerek⁶. Organizm musi utrzymać pH na odpowiednim poziomie, lecz gdy nie otrzymuje odpowiedniej ilości zasad w pożywieniu, może neutralizować kwasy jedynie używając związki zasadowe (w tym minerały) z własnych tkanek – głównie kości.

Dieta zasadowa, stosowana przez dłuższy czas zapobiega ubytkom kości: wiele badań naukowych potwierdza pozytywny wpływ diety wegetariańskiej (w dużej mierze zasadowej) na wzrost gęstości kości. Potwierdza to analiza podsumowująca 16 badań naukowych, w których wyraźnie widać zależność pomiędzy łamaniem kości biodrowej a zawartością białka w diecie (mięso, kielbasa, itp.)⁷.

⁴ dr Veronica Carstens uważa zakwaszenie organizmu za jedną z czterech głównych przyczyn powstawania chorób nowotworowych; ⁵ Sebastian et al., 2002; ⁶ Frassetto et al., 1996; ⁷ Frassetto et al., 1998; Marsh et al., 1988; Ball und Maughan, 1997; New et al., 1997; Abelow et al., 1992; Tucker et al., 1999; Weiss et al., 1981; Lutz, 1984; Grinspoon et al., 1995; Sebastian et al., 1994; Giannini et al., 1999; Rae et al., 1996; Wesson et al., 1998;

Wielu pamięta z dzieciństwa codzienną łyżkę bogatego w witaminę D tranu. Witamina D również podnosi przyswajalność wapnia. Ponadto łagodzi ona stany zapalne⁸ i, zgodnie z najnowszymi badaniami, chroni przed chorobami układu krążenia. Jak żadna inna witamina, ma silne działanie antynowotworowe⁹. Witamina D wytwarzana jest w skórze pod wpływem promieni słonecznych, dlatego ważne dla zdrowia są letnie kąpiele słoneczne. W naszej strefie klimatycznej, gdzie przez większą część roku nie ma wiele słońca, bardzo ważnym jest uzupełnianie jej w pożywieniu. Oficjalna norma dzienna spożycia witaminy D, 5 mikrogramów (0,000005g), jest mocno zaniżona, gdyż witaminę tę można przedawkować dopiero w dawce powyżej 1 000 mikrogram (0,001g) dziennie.

Ubytkom minerałów z kości można przeciwdziałać przyjmując proszek cytrynianowo-zasadowy (jak preparat pH balans). Przykładowo: cytrynian wapnia jest od 10 do 20 razy lepiej przyswajany niż węglan wapnia; cytrynian potasu – badania kliniczne wykazały, że hamuje on ucieczkę wapnia z moczem i tracienie go z kości¹⁰. Tym samym na dwa sposoby zapobiega osteoporozie. Działanie cytrynianu potasu wzmacniają błonniki probiotyczne. Regulują one też gospodarkę minerałami, gdyż wzmagają przyswajanie magnezu i wapnia z pożywienia oraz hamują ich wydalanie¹¹.

Kwasy a alergię

Jeżeli dieta i styl życia sprzyja zakwaszaniu organizmu, po pewnym czasie znajduje się on w stanie ciągłego niedoboru wielu minerałów, które zapobiegają zakwaszeniu. Jednymi z nich są wapń i magnez. Oczywiście minerały te nie służą w ciele jedynie do utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej. Mają swoje inne ważne zadania, w tym powstrzymywanie nadmiernych reakcji układu odpornościowego. To dlatego w ostrych reakcjach alergicznych podaje się wapń. U ludzi z przewlekłym zakwaszeniem braku wapnia i magnezu mogą być główną przyczyną licznych alergii.

Zakwaszenie i stany zapalne – błędne koło

Chroniczne stany zapalne i zakwaszenie są ściśle ze sobą związane gdyż kwasy uszkadzają tkankę łączną, co powoduje zapalenia. Jeżeli kwasy nie mogą być zneutralizowane i wydalone, odkładają się w tkance łącznej w postaci kwaśnych złogów (zwlóknień).

Tkanka łączna, oprócz funkcji podtrzymującej, ma jeszcze jedno bardzo ważne zadanie – jest medium komunikacyjnym między organami i tkankami. Szczególnie ważna jest dla systemu odpornościowego, ponieważ przez nią właśnie wędrują komórki obronne. Zakwaszenie tkanki łącznej i powstałe z tego powodu zwłóknienia powodują zamknięcie ważnego kanału przemieszczania się komórek odpornościowych. Może to z czasem sprzyjać powstawaniu chorób na tle autoagresji: różnych form reumatyzmu, alergii, paradontoz.

W wyniku reakcji zapalnych powstają wolne rodniki^{12*} i kwasy, które dodatkowo uszkadzają strukturę tkanki łącznej. Zakwaszona tkanka jest bolesna, ponieważ kwasy wcho-

⁸ Ginanjar et al., 2007; Shea et al., 2007; ⁹ Lappe et al., 2007; Michos et al., 2008; ¹⁰ Jehle et al., 2006; Marangella et al., 2004; Sellmeyer et al., 2002; ¹¹ Sabboh et al., 2006; ¹² Pedoto et al., 1999.

* Wolne rodniki tlenowe to aktywne substancje, które wchodzi w reakcje chemiczne z organami komórek. Powodują w ten sposób niszczenie tych organów i zaburzenia pracy komórek. Mogą także uszkadzać

dzą w bezpośrednią reakcję z sygnalizatorami bólu znajdującymi się w nerwach. Ból taki daje się we znaki szczególnie przy chorobach aparatu ruchowego – te miejsca naprawdę bolą. Badania wykazują, że stopień odczuwania bólu w reumatoidalnym zapaleniu stawów, jest tym intensywniejszy, im kwaśniejsza jest maź stawowa¹³.

Badania potwierdzają, że uzupełnienie diety cytrynianami mocno redukuje ból w reumatoidalnym zapaleniu stawów¹⁴ i wyraźnie zmniejsza objawy bólu pleców¹⁵. Odkwaszenie organizmu może przynieść znaczną ulgę przy chronicznych bólach głowy lub nerwobólach.

Jak zakwasić organizm środkiem „na odkwaszenie”?

Wydawałoby się, że aby odkwasić organizm, należy zastosować preparat silnie zasadowy. Niestety, nasze ciało to bardzo skomplikowany twór, który nie rządzi się tak prostymi prawami. Dlatego też stosowanie większości dostępnych na rynku środków odkwaszających, które zawierają: węglan sodu (natriumcarbonat), węglan wapnia (calciumcarbonat), wodorotlenek magnezu (magnesiumhydroxid), wodorotlenek glinu (aluminiumhydroxid) z czasem pogarsza stan zdrowia. Substancje te działają głównie na przewód pokarmowy i z czasem powodują niszczenie lubiącej kwaśne środowisko pozytywnej flory bakteryjnej jelita. Jest to początek i główna przyczyna zakwaszenia organizmu. Co zaczyna się dziać w jelicie o odczynie zasadowym opisujemy w następnym rozdziale.

Wiele osób stosuje także domowe sposoby neutralizacji kwasów – zwłaszcza przy zgadze czy wrzodach żołądka. Zwykle używają sody. Przynosi ona ulgę ale w efekcie pobudza produkcję kwasów żołądkowych, pod wpływem których z sody powstaje sól, która zasała organizm i podnosi ciśnienie. Podobny efekt mogą powodować tanie środki medyczne przeciw zgadze, których receptura opiera się na sodzie.

Niestety wiele środków zasadowych zawiera przede wszystkim dużo węgla sodu, który łatwo rozpoznać po jego charakterystycznym słonawym smaku. Wiele preparatów zawiera w swym składzie też wapń (węglan wapnia), który w zwykłych dawkach jest nieszkodliwy. Jednak stosowany regularnie, zwłaszcza w dużych ilościach, bardzo obciąża żołądek. Stosowanie wysoko zalkalizowanych środków zasadowych jak węglan sodu czy węglan wapnia zmienia pH jelit, co niszczy dobrą florę bakteryjną jelita.

Niektóre środki zasadowe są dosładzane cukrem mlecznym (laktoza), którego nie toleruje 10-20% Europejczyków. Jeszcze mniej polecany jest cukier rafinowany (sacharoza), który sam może prowadzić do powstawania kwasów. Warto uważnie czytać skład preparatów odkwaszających, by sprawdzić zawartość składników działających prawdziwie zasadowo. Często przepłacamy nawet cztery razy za produkt o gorszym składzie, w porównaniu do mieszanki czystych cytrynianów.

materiał genetyczny, dlatego też są jedną z głównych przyczyn nowotworów. Mechanizm działania wolnych rodników można nieco porównać do wpływu tlenu z powietrza na przekrojone jabłko czy ziemniaka – jego powierzchnia ciemnieje pod wpływem reakcji utleniania w jakie wchodzi komórki i tlen. Dobroczynne substancje, które neutralizują działanie wolnych rodników nazywamy antyutleniającami lub antyoksydantami.

¹³ Farr et al., 1985; ¹⁴ Cseuz et al., 2005; ¹⁵ Vormann et al., 2001

JAK POWSTAJE PRZEWLEKŁE ZAKWASZENIE ORGANIZMU

Jelito – źródło zdrowia

Jelito to coś więcej niż jedynie prosty organ trawienny – to niezwykle złożony ekosystem, w którym żyje ok. 100 bilionów (100.000.000.000.000) bakterii. To 10 razy więcej niż komórek w naszym ciele! Mikroorganizmy te żyją dzięki pokarmowi jaki spożywamy, a my korzystamy z ich pracy. Pomagają w trawieniu, wytwarzają wiele substancji niezbędnych dla zdrowia, w tym odporności. Jak podkreśla mikrobiolog i ekspert od flory jelitowej dr Roland Werk, wydajność pracy naszych mikroprzyjaciół jest ogromna. Zdrowa (probiotyczna) flora bakteryjna trawi błonnik i wytwarza kwasy tłuszczowe, które odżywiają i regenerują komórki jelitowe. Kwasy te nie powodują przybierania na wadze, lecz spełniają wiele funkcji ochronnych w komórkach.

Jelito jest niejako centrum układu odpornościowego. Tutaj komórki immunologiczne nabywają umiejętności koniecznych do obrony organizmu. Jest też drugim po mózgu najbardziej unerwionym organem ciała. Dlatego też wiele osób przypląca stresy, ważny egzamin czy rozmowę bólem brzucha czy biegunką. Komórki nerwowe w przewodzie pokarmowym reagują na hormon szczęścia serotoninę, albo na posłańca stresu – adrenalinę. 80% serotoniny, naszego najważniejszego hormonu szczęścia, produkowana jest w jelitach! Odpowiednia ilość serotoniny zapewnia prawidłowe trawienie i sprawia, że czujemy się dobrze. Stres nerwowy powoduje zaś napięcie nerwowe w jelitach i upośledza wchłanianie.

Wiele z chorób cywilizacyjnych, jak np.: alergie, choroby immunologiczne, rak, mają swoje źródło w jelicie. Chroniczne problemy żołądkowo-jelitowe (30-35% ludzi cierpi z powodu zapań) prowadzi do samozatrucia, bo nawet zdrowa żywność zalegająca i gnijąca w przewodzie pokarmowym produkuje toksyny. Zaburzenia flory bakteryjnej (dysbioza), stany zapalne błony śluzowej oraz zaburzenia funkcji jelit (zakłócenia trawienia, biegunki, zaporcia) to codzienność wielu ludzi.

Co niszczy zdrowie jelit?

Zdrowe jelito grube ma środowisko lekko kwaśne. Jest ono optymalne dla życia korzystnych bifidobakterii i bakterii *Lactobacillus*. Jeżeli w jelicie zapanuje odczyn zasadowy to bakterie te słabną a na ich miejsce rozwijają się bujnie mikroorganizmy chorobotwórcze: bakterie gnilne i grzyby, które dodatkowo zwiększają niekorzystne zasadowe pH jelit.

Zakłócenia rozwijają się stopniowo. Na początku jest zaburzona równowaga w jelicie i florze bakteryjnej. Odczuwane to być może jako wzdęcia i niewielkie problemy trawienne. Z czasem bakterie chorobotwórcze wypierają dobrą florę jelit (dysbioza) i, zamiast produkować korzystne substancje i odżywiać jelito kwasami tłuszczowymi, zatrują ją swoimi toksynami, w tym amoniakiem.

Grzyby i bakterie gnilne – nieproszeni goście

Zła dieta, niektóre choroby lub antybiotyki niszczą naturalną florę jelitową. Jeżeli nie zostanie ona szybko odbudowana, miejsce sprzyjających nam bakterii zajmują bakterie gnilne i grzyby. Organizmy te wytwarzają rozmaite toksyny (np. olej fuzlowy), które pogarszają

sytuację w jelicie i zatruwają organizm. Szczególnie groźne dla jelita są drożdżaki *candida albicans*, ponieważ uszkadzają błonę jelit i upośledzają wchłanianie. Są bardzo odporne – nawet soki żołądkowe nie są w stanie im zaszkodzić. Ulubioną pożywką drożdżaków jest cukier, który przekształcają w trujący tlenek węgla (czad) i alkohol. Rozwojowi candidy sprzyjają schorzenia typu: celiakia, cukrzyca, reumatyzm, nowotwór, osłabienie systemu immunologicznego. Niekorzystnie wpływa też nadmiar stresu, zatrucie amalgamatem (plomby), antybiotyki i sterydowe leki przeciwzapalne. Jednakże często tylko jedna kuracja antybiotykowa może spowodować kolonizację jelit przez te drożdżaki. Dlatego w trakcie leczenia antybiotykami i po nim wskazana jest natychmiastowa odbudowa mikroflory za pomocą spożywania szczepów bakterii probiotycznych.

Typowymi oznakami zagrzybienia jelit są: alergie, uzależnienie od słodczy (słodzonych napojów), chroniczne stany zapalne błony śluzowej jelita i żołądka, gazy i wzdęcia, biegunka lub zaparcie, atopowe zapalenie skóry, chroniczne egzemy, grzybice skóry i paznokci, częste grzybice okolic intymnych (swędzenie), chroniczne zmęczenie, bóle głowy, częste infekcje. Drożdżaki *candida* wytwarzają dziesiątki toksyn, niektóre z nich wpływają na układ nerwowy, stąd u zakażonych obniżony nastrój, poczucie zmęczenia, nawet depresje.

Grzyby i bakterie chorobotwórcze atakują błonę śluzową jelit. Pamiętajmy, że w przeciwieństwie do naturalnej flory jelitowej, są to organizmy inwazyjne, które pasożytują nie tylko kradnąc nam pokarmu, ale także próbują żywić się tkanką jelitową. Agresja tych patogenów powoduje powstawanie w błonie jelita wielu ognisk zapalnych, które wywołują syndrom „dziurawego jelita”. Jelito nie jest odpowiednio szczelne i do krwi przenikają toksyny jak i same bakterie, oraz grzyby. Układ odpornościowy zaczyna reagować, lecz często jego działanie jest dosyć chaotyczne, co skutkuje różnymi alergiami, zapaleniami skóry, chronicznym katarem, wyczerpaniem i innymi objawami.

Grzybica może dawać różne symptomy, dlatego jeżeli podejrzewasz ją u siebie, należy wykonać badanie kału na obecność grzybów.

Bakterie gnilne tworzą amoniak

Zdrowa flora bakteryjna tworzy codziennie ok 5g amoniaku, co odpowiada objętości ok 6,6 litra gazu! Mówiąc bardziej obrazowo jest to objętość 44 butelek dezodorantu. Ten trujący gaz wiązany jest przez dobre bakterie w mocznik i wydalany ze stolcem. Oczywiście jakaś jego część przedostaje się do krwi, lecz zdrowa wątroba wychwyci go i wywali. Jeżeli jednak w jelicie panują bakterie gnilne i drożdżaki, a dodatkowo dieta jest bogata w białko (zwierzęce lub roślinne), ilość produkowanego amoniaku jest znacznie większa i nie ma już dobrych bakterii, które zamieniłyby go w mocznik. Amoniak jest silną zasadą i sprawia, że środowisko jelit staje się jeszcze bardziej zasadowe.

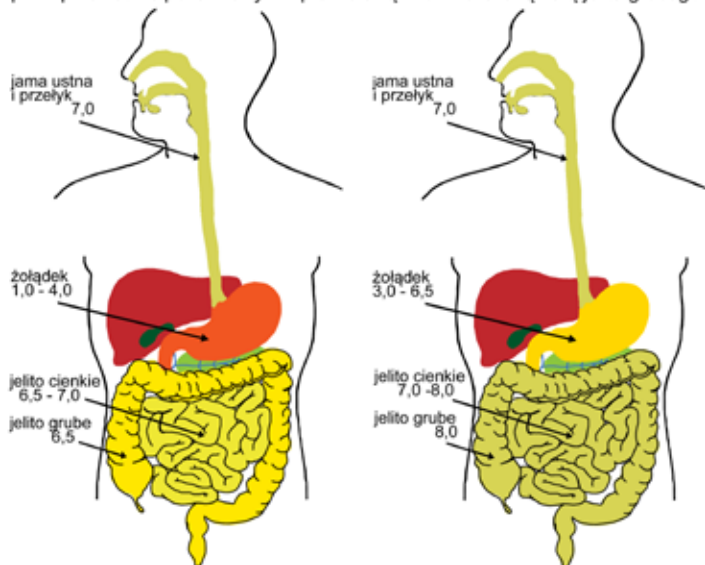
Pokarmy, które wytwarzają w organizmie duże ilości amoniaku to:

- produkty wysokobiałkowe (mięso, nabiał, soja),
- alkohol,
- cukry proste (słodczyce, słodzone soki, słodkie wypieki).

Amoniak – zasada, która zakwasza

Amoniak jest silną zasadą, agresywnym, gryzącym gazem, którego charakterystyczny zapach roznosi się nad polami nawiezionymi świeżym łajnem. Powstaje także w naszych jelitach w procesie rozkładu białek. Jeżeli przedostanie się do krwi i do komórek, to dosłownie zapiera im dech – blokuje oddychanie komórkowe. Mitochondria (nasze komórkowe elektrownie) produkują energię z cukrów prostych. Robią to w procesie skomplikowanych reakcji chemicznych zwanych cyklem Krebsa. Amoniak blokuje ten cykl. Komórka nie może wytworzyć odpowiedniej ilości energii i prawidłowo spalić pokarmu, co powoduje powstawanie w niej szkodliwych kwasów.

pH w przewodzie pokarmowym z prawidłową i ze zniszczoną florą jelita grubego



Atak na wątrobę

We krwi może krążyć maksymalnie 5 mg amoniaku – bardzo mało, gdyż jest on niezwykle szkodliwy. Już 9-24 mg amoniaku we krwi, a więc 0,2-0,5 % dziennej produkcji amoniaku w jelitach, powoduje stan zagrażający życiu, tzw. śpiączkę wątrobową, która jest ostatnim stadium marskości wątroby. Amoniak szkodzi także nerwom i mięśniom. Gdy poziom amoniaku wzrasta nadmiernie, można wyczuć go w zapachu ciała. Ten jest charakterystyczny, ostry zapach występujący często przy nieregulowanej cukrzycy lub u alkoholików. Stopień obciążenia amoniakiem można zmierzyć pośrednio badając poziom mocznika we krwi.

Amoniak w zainfekowanym jelicie nie jest już eliminowany przez dobre bakterie. Uchodzi w formie nieprzyjemnych gazów, lecz duża jego część przedostaje się do krwi a z nią transportowany jest do wątroby. To na tym filtrze naszego ciała spoczywa obowiązek neutralizacji amoniaku poprzez zamianę go w mocznik i glutaminę. Część mocznika jest wydalana przez nerki, lecz 20% wraca do jelita, gdzie bakterie jelitowe ponownie rozkładają go na amoniak i dwuwęglan, i proces zaczyna się od początku.

Zmęczona wątroba = zmęczony człowiek

Jeżeli podwyższone stężenie amoniaku zaczyna być normą, to obecność tej silnej zasady podnosi bardziej wartość pH w jelicie. Im bardziej zasadowe jest środowisko jelita, tym bardziej rozwija się niezdrowa flora bakteryjna, co prowadzi do jeszcze większego zatrucia organizmu amoniakiem i innymi toksynami jak alkohole fuzlowe powstałe z fermentacji cukru przez grzyby. W zdrowym, kwaśnym środowisku jelitowym amoniak zalega jako nieszkodliwa sól, którą można łatwo wydalic ze stolcem. Kiedy nie ma bakterii wiążących amoniak w sól amonową, przenika on w dużej części do krwi. Aby zneutralizować tę samą ilość amoniaku, wątroba musi zużyć 400 razy więcej energii¹⁶!

Wątroba musi wydalic codziennie ok. 5000 mg amoniaku, żeby utrzymać jego optymalne stężenie we krwi. Ze względu na wysoką toksyczność amoniaku, jego usunięcie z organizmu ma pierwszeństwo przed wszelkimi innymi procesami regulacji jak np.: utrzymanie równowagi gospodarki energetycznej i kwasowo-zasadowej. Amoniak, oprócz alkoholu i leków, jest głównym czynnikiem zatruwającym wątrobę, choć ma ona także do usunięcia dużo innych toksyn. Rozkład nadmiarów białek wytwarza w komórkach liczne trucizny jak: skatol, indol i ptomainy. Stanowią one dodatkową porcję ciężkiej pracy dla wątroby, co powoduje jej przeciążenie i sprawia, że nie jest ona w stanie wydalic nadmiaru kwasów i toksyn, nie mówiąc już o dostarczaniu energii. Nadmiar amoniaku w organizmie bardzo obciąża wątrobę, blokuje oddychanie komórkowe i w ten sposób pozbawia nas energii. Zjawisko to jest przyczyną syndromu ciągłego zmęczenia. Jeśli w badaniu wartość pH stolca wynosi ponad 6,5, oznacza to, że w przemianie materii dominuje rozkład białek, a nie węglowodanów.

Wątroba może bardzo długo zachować funkcje odtruwania kosztem innych organów. Aby wydalic trujący amoniak, organizm musi zużyć dużo energii z przemiany materii. Może to tłumaczyć fakt szybkiej utraty wagi w dietach bogatych w białko (jak dieta Atkinsa). Jednak ten początkowy sukces (utrata wagi) jest później drogo okupiony ponownym przybieraniem na wadze, zaburzeniami metabolizmu, kamieniami nerkowymi lub wręcz uszkodzeniami nerek, bólami stawów, brakiem energii i zaburzeniami równowagi kwasowo-zasadowej, na które zwykle cierpią osoby dłużej stosujące dietę wysokobiałkową.

Przy neutralizowaniu amoniaku do mocznika zużywane są także duże ilości rezerw buforów zasadowych. Jeżeli organizm jest zakwaszony od dłuższego czasu i rezerwy buforów są na wyczerpaniu, wątroba nie jest w stanie przerobić odpowiedniej ilości amoniaku i proces odtruwania biorą na siebie nerki. Jednakże długotrwały kontakt z amoniakiem jest dla nich szkodliwy – przyplacają to stanami zapalnymi, upośledzeniem funkcji, a także podwyższonym ryzykiem zachorowalności na raka, co potwierdzają liczne testy kliniczne, prowadzone u osób spożywających dużo mięsa.

Aby zmniejszyć ilość produkowanego w jelitach amoniaku należy ograniczyć spożycie białek (również roślinnych) oraz nabiału, a w razie konieczności zredukować antybiotykiem nadmiar szkodliwej flory bakteryjnej w jelitach. Niewłaściwe środowisko jelit i nadmierne spożycie białek – oto przyczyny podtruwania ciała amoniakiem.

¹⁶ Cohen et al., 1988

Obciążenie nerek

Jeżeli wątroba traci swoją wydolność lub po prostu nie nadąża z neutralizacją kwasów, ich stężenie we krwi wzrasta. Powoduje to obciążenie nerek dodatkową pracą – filtrowaniem substancji, z którymi nie powinny mieć kontaktu. Z czasem może to powodować obniżenie ich wydolności o połowę. Jak z kości, tak i z nerek kwasy wyciągają zasadowe bufony, w tym cytryniany, co prowadzi do ich niedoboru w cewkach nerkowych. To zaś sprzyja odkładaniu się kryształków moczanów i powstawaniu piasku i kamieni nerkowych. Upośledzenie czynności nerek powoduje spadek zdolności wydalania kwasów i nadmierne ich gromadzenie w ciele, co jeszcze bardziej obciąża nerki – tworzy się mechanizm błędnego koła.

Dr med. David A. Zackson, ordynator Centrum Nefrologii szpitala Cornell Medical Center w Nowym Jorku, jako profilaktykę kamieni i piasku nerkowego poleca:

- ograniczenie spożycia sodu,
- picie większej ilości wody, w celach moczopędnych,
- ograniczenie spożycia białka zwierzęcego,
- zalkalizowanie moczu spożyciem cytrynianów, (które są w stanie rozpuścić kamienie nerkowe).

POWRÓT DO ZDROWIA

Opisane wcześniej zjawiska tłumaczą jak zniszczenie flory jelitowej i podniesienie się w organizmie poziomu zasadowego amoniaku lub sodu prowadzi do wzrostu poziomu kwasów. Powoduje to powstawanie różnych łańcuchów reakcji skutkujących: podtruciem organizmu, traceniem dużych ilości energii na neutralizację toksyn, przemęceniem wątroby, ogólnym brakiem energii, różnymi chorobami przewlekłymi. Jak temu zapobiec? Jak odwrócić bieg tego samonapędzającego się błędnego koła?

Znając mechanizmy powstawania szkodliwych zjawisk w organizmie – zarówno na poziomie jelitowym jak i komórkowym – możemy planować trafne działania. Jeśli powstrzymamy czynniki zaburzające procesy przemiany materii i wytwarzania energii na poziomie komórki, to zakwaszenie i różne choroby cywilizacyjne jak otyłość znikną automatycznie.

Zaproponowana dalej kuracja odkwaszająca opracowana została na podstawie wieloletnich badań naukowych i klinicznych prowadzonych przez dr Karla Ottona Jacob'a i dr Ludwiga Manfreda Jacob'a. Polega ona na regeneracji środowiska jelitowego, wątroby, odkwaszeniu organizmu i regeneracji gospodarki kwasowo-zasadowej. Oczywiście należy zapomnieć o natychmiastowych efektach, jakimi mają reklamy cudownych środków. Problemy metaboliczne nie pojawiają się z dnia na dzień – są efektem długotrwałych błędów. Z pewnością też nie znikną natychmiast, choć, przy zastosowaniu odpowiednich środków, pierwsze bardzo budujące efekty będą widoczne w niedługim czasie. Te pierwsze sukcesy bardzo zachęcają do kontynuowania pracy. I choć trudno zmienia się nawyki lub styl życia, to kolejne drobne kroki na drodze ku zdrowiu będą dawały coraz więcej siły i determinacji do wprowadzania pozytywnych zmian.

Plan działania

Jest dosyć prosty – należy przywrócić lekko kwaśne pH w jelitach, aby oczyścić je ze szkodliwych mikroorganizmów produkujących toksyny (w tym kwasy) i amoniak. To usunie źródło trucizn, pozwoli wątrobie oczyścić się i wziąć do pracy nad oczyszczaniem organizmu. Przywrócenie naturalnej flory jelit wzmocni ich śluzówkę, poprawi trawienie, dostarczy wielu życiodajnych składników pokarmowych. Prosta zmiana nawyków żywieniowych (dieta bogata w pokarmy zasadowe i uzupełnienie cytrynianów) oraz pozbycie się małych niezdrowych przyzwyczajzeń, zapobiegnie ponownemu zakwaszeniu. Do dzieła!

5 kroków do odzyskania sił życiowych

- 1 zakwaszenie i regeneracja jelit
- 2 powrót dobrych bakterii
- 3 pełnowartościowa dieta i wprowadzenie do niej cytrynianów
- 4 wprowadzenie zdrowych nawyków
- 5 zadbaj o siebie – relaks, oddech, ruch i odpoczynek

KROK I – zakwaś i zregeneruj jelita

Przywrócenie jelitom ich naturalnego, lekko kwaśnego pH spowoduje:

- osłabienie szkodliwych bakterii gnilnych i drożdżaków,
- wzmocnienie sprzyjających nam bakterii probiotycznych.

Aby szybko przywrócić środowisku jelit naturalną kwaśność, odżywić je i zregenerować, niezbędne jest dostarczenie im:

- prawoskrętnego kwasu mlekowego,
- błonnika probiotycznego,
- tonizujących ziół i wyciągów z owoców o działaniu przeciwzapalnym.

Prawoskrętny kwas mlekowy

Kwas mlekowy obniża pH w jelicie i przywraca naturalne zakwaszenie. To tworzy warunki dla ponownego wzrostu pozytywnej flory bakteryjnej, która ogranicza rozwój organizmów chorobotwórczych jak bakterie gnilne i grzyby – producentów toksyn. Wbrew pozorom to właśnie dostarczenie jelitom prawoskrętnego kwasu mlekowego powoduje w efekcie szybkie odkwaszenie wątroby!

Prawoskrętny kwas mlekowy jest przekształcany przez bakterie jelitowe w kwas masłowy. Ten krótkołańcuchowy kwas tłuszczowy jest bardzo ważny dla prawidłowego funkcjonowania śluzówki jelitowej – jej komórki pozyskują z niego aż 70% swojej energii! Dzięki kwasowi masłowemu jelita mogą załatać mikroprzetoki w śluzówce, przez które szkodliwe

substancje przenikają bezpośrednio do krwi. Odpowiednia dawka kwasu masłowego pielęgnuje nadwyręzoną błonę śluzową i chroni przed stanem zapalnym lub nowotworem¹⁷.

Prawoskrętny kwas mlekowy jest w kwaśnych produktach nabiałowych. Nie są to jednak ilości wystarczające do otrzymania opisanych wyżej efektów leczniczych, gdyż w takim przypadku potrzeba min. 2000mg kwasu dziennie. Poza tym w kwaśnym nabiale jest także lewoskrętny kwas mlekowy, który jest słabiej trawiony i może zakwaszać organizm.

Kwasy tłuszczowe, jak kwas masłowy (powstaje z kwasu mlekowego) czy butanowy (powstaje np. z ksylitolu, naturalnego cukru brzoźowego) pełnią szereg ważnych funkcji:

- stabilizują i odżywiają błonę śluzową jelita,
- regulują poziom cukru i metabolizm tłuszczów, zapobiegają tym samym otyłości,
- mają wpływ na przyswajalność wapnia i chronią przed osteoporozą,
- oddziałują korzystnie na strukturę tkanki łącznej,
- wspomagają system odpornościowy w zwalczaniu wirusów, bakterii, grzybów i pasożytów,
- zapobiegają stanom zapalnym i nowotworom.

Duża część tych kwasów przenika z jelit do krwi i korzystnie wpływa na inne organy. Niestety przy obecnym sposobie odżywiania u większości ludzi występuje ich niedobór.

Błonnik probiotyczne

Przeciętny człowiek spożywa mniej niż 15g błonnika dziennie. To 1/2 zalecanej dawki i 1/6 ilości jedzonej przed 100 laty! Probiotyczne błonniki, szczególnie inulina i oligofruktoza z korzenia topinamburu (słonecznik bulwiasty), są idealną pożywką dla zdrowych bifidobakterii i tym samym przyczyniają się do szybkiej naprawy środowiska jelita. Jak wykazują testy kliniczne, spożywanie inuliny oddziałuje korzystnie przy wszystkich zakłóceniach przemiany materii. Inulina i oligofruktoza nie są zalecane osobom z nietolerancją fruktozy.

Bifidobakterie przekształcają błonnik we fruktozę i krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które utrzymują kwaśne środowisko jelitowe. Jeden z tych niezwykłych kwasów tłuszczowych, butanowy, osłania błonę śluzową i chroni ją przed stanami zapalnymi i nowotworowymi. Błonnik są także pożywką dla pałeczek kwasu mlekowego *Lactobacillus*. Korzeń pochodzący z Andów topinamburu dostarcza, oprócz błonnika, wiele innych cennych substancji witalnych takich jak mikroelementy, witaminy i polifenole.

U osób ze zniszczoną florą jelitową lub z uszkodzoną błoną jelitową po spożyciu błonnika mogą występować wzdęcia. W tym przypadku należy przyjmować środki probiotyczne

¹⁷ Zdobywca nagrody Nobla Otto Warburg przypuszczał, że kwas masłowy może wspomagać przekształcanie komórek rakowych w normalne. Jak dotąd udowodniono, że kwas masłowy hamuje rozwój agresywnych komórek nowotworowych i normalizuje procesy przemiany komórkowej. Szczególne właściwości terapeutyczne kwasu mlekowego (stosowanego w medycynie doświadczalnej) w kuracji antynowotworowej nie były do niedawna wyjaśnione. Ale doświadczenia biochemiczne potwierdziły model jego działania, polegający na podwójnym efekcie oczyszczania jelita grubego i usuwania amoniaku oraz tworzenia kwasu masłowego, który skutecznie zapobiega rozwojowi nowotworu.

ne bogate w bifidobakterie i bakterie *Lactobacillus* a zmniejszyć na pewien czas ilość błonnika. Należy też pamiętać, że bifidobakterie i bakterie *Lactobacillus* w jogurtach i te kupowane w aptece są pomocne, lecz nie kolonizują jelita na długo. Korzystniejsze jest przyjmowanie błonnika probiotycznego.

W rzadszych przypadkach może dojść do namnożenia bakterii w jelicie cienkim, co może powodować silne gazy i biegunki. Spowodowane są one fermentacją błonnika, ale przyczyną może być także nietolerancja fruktozy (silne gazy 30-60 min. po wypiciu soku jabłkowego, spożyciu sorbitolu lub fruktozy) lub laktozy (gazy po wypiciu mleka). Pomocne tutaj będą unikanie spożycia cukrów jak: fruktoza, sorbitol, inulina, oligofruktoza, laktoza, jak również regularne posiłki, masaże brzucha i łagodne formy oczyszczania jelita (np. za pomocą preparatu Sanacolon). Polecana jest również konsultacja lekarska.

Zioła i jagody działają jak regulatory komórkowe

Tonizujące wyciągi z ziół takich jak: melisa, anyż, koperek, mniszek lekarski, szalwia i wiele innych wzmacniają jelito i dbają o jego wewnętrzną równowagę. Skoncentrowane wyciągi z owoców agrestu indyjskiego (jeden z najważniejszych owoców w medycynie staroindyjskiej) oraz owoc bzu czarnego (cenionego już przez Hipokratesa) działają przeciwnzapalnie i chronią przed wolnymi rodnikami. Podobnie na jelito działa owoc granatu.

Przykładowym preparatem stworzonym specjalnie do zakwaszania, odżywiania i regeneracji jelit jest RegEnergetikum. Zawiera on wszystkie opisane wyżej składniki. Jeżeli jelita są bardzo zniszczone lub cierpią na chroniczne stany zapalne, należy wspomóc ich regenerację np. preparatem Regenerat, który intensywnie odżywia śluzówkę jelit i działa jak balsam na stany zapalne.

KROK II – powrót małych sprzymierzeńców

Bakterie jelitowe są niezbędne dla zdrowia. Ich korzystne działanie np. na wzmocnienie systemu odpornościowego lub zapobieganie alergiom, zostało udowodnione licznymi badaniami. Pomagają nam trawić, dostarczają ważnych składników odżywczych i witamin (B, A, K). Poprawiają przyswajanie minerałów i mikroelementów. Tworzą i utrzymują zdrowe, kwaśne środowisko w jelitach, pielęgnują błonę śluzową jelit, wpływają na zachowanie właściwych wartości pH stolca i chronią przed zarazkami. Ale to jeszcze nie wszystko! Chronią nas, gdyż neutralizują toksyny bakteryjne, a nawet rtęć i pestycydy.

Dlatego też stan flory bakteryjnej jelit wpływa znacząco na system odpornościowy. W końcu 70% naszych komórek immunologicznych znajduje się w jelicie. Łagodne bakterie jelitowe stymulują komórki odpornościowe i w ten sposób utrzymują je w gotowości bojowej. System ten działa tylko w zdrowym, lekko kwaśnym środowisku jelita grubego. Po kuracji antybiotykowej, która niszczy częściowo lub całkowicie florę jelitową, należy jak najszybciej odbudować florę jelit środkami probiotycznymi.

Wiele środków probiotycznych jest na bazie laktozy, która jest stosunkowo źle przyswajalna, szybko fermentuje, nawet już w jelicie cienkim, u wielu osób działa silnie rozwal-

niająco i powoduje gazy. Wyjątkowo skutecznym preparatem jest Probiotikum. Zawiera on aż 8 kultur bakterii probiotycznych dla odbudowy flory bakteryjnej jelita i wzmocnienia sił odpornościowych. 1 gram preparatu zawiera aż 10 miliardów zarodków!

KROK III – zrównoważona dieta zasadowa

Pełnowartościowa dieta zasadowa czyni cuda

Aby oczyszczenie jelita z niekorzystnych szczepów bakterii i przywrócenie mu kwaśnego środowiska oraz odciążenie wątroby nie zostało zmarnowane, i by znowu nie wrócić do poprzedniego stanu, konieczna jest zmiana w żywieniu: wzbogacenie diety w błonnik, zasadowe owoce i warzywa oraz duże ilości wody.

Faktem jest, że niektóre ze środków spożywczych zakwaszają a niektóre alkalizują. Ale ich działanie na naszą przemianę materii nie ma nic wspólnego ze smakiem. Cytryna smakuje kwaśno ale powoduje odkwaszenie organizmu ponieważ zawiera cytryniany, kwasy maleinowe i minerały zasadowe (potas i magnez). Za to cukry proste oraz mięso, dominujące w diecie wielu osób, powodują powstawanie kwasów.

Stosowanie pełnowartościowej diety ma decydujące znaczenie. Nawet czysto wegetariańska dieta może być zakwaszająca i niezdrowa. Należy spożywać dużo warzyw i produktów w stanie surowym i z dużą zawartością składników roślinnych i minerałów.

Dieta równowagi

Warzywa, jako najlepsze źródło zasad, powinny zajmować pierwsze miejsce w zdrowym odżywianiu. Świeże, pełne warzyw posiłki są najlepsze dla utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej. Są szczególnie bogate w minerały zasadowe, zwłaszcza potas. Produkty zasadowe powinny stanowić 70% naszego pokarmu. Dieta pełnowartościowa, polecana już przez wielkich naukowców jak: prof. Kollath, ksiądz Kneipp, dr Bircher-Benner, prof. Leitzmann, dr Bruker, także w świetle najnowszych badań wydaje się być optymalną dla człowieka. Wg prof. Leitzmanna dieta taka jest optymalna także dla chorych na nowotwór.

Wedle założeń tej diety źródłem energii w przykładowym posiłku powinno być:

- w 15% białko (ok. 75g) pochodzenia roślinnego i ryby, bardzo dobry jest też twaróg z olejem lnianym wg receptury dr Budwig¹⁸,
- w ok. 25-30% tłuszcz (ok. 70-80g), przeważnie zdrowe oleje zawierające kwasy tłuszczowe omega-3 (z tłoczonego na zimno oleju lnianego, konopi, rzepaku, oliwek, z ryb),
- w ok. 55-60% węglowodany złożone (275-300g) znajdujące się w warzywach, owocach, błonniku, zbożach, produktach pełnoziarnistych. Warzywa i owoce są podstawą każdej zdrowej diety.

¹⁸ Dr Johanna Budwig (1909-2003) – niemiecka biochemik, jeden z największych autorytetów w dziedzinie biochemii tłuszczów oraz leczenia chorób cywilizacyjnych odpowiednią dietą, kilkakrotnie nominowana do Nagrody Nobla. Od jej nazwiska dieta ta znana jest na całym świecie jako dieta dr Budwig.

Kto potrzebuje szczególnie dużo zasad?

Osoby nerwowe, chronicznie zestresowane, z ciągłym złym samopoczuciem – stres powoduje spływanie oddechu i pobudzenie układu sympatycznego, co prowadzi nie tylko do pogorszenia nastroju, ale też do zakwaszenia.

Diabetycy – cierpią przeważnie na chroniczne zakwaszenie (kwasica mleczanowa). W tym przypadku duże znaczenie w odkwaszeniu odgrywa odciążenie wątroby kwasem mlekowym i bakteriami probiotycznymi.

Stosujący nieprawidłowe diety odchudzające lub posty, a także diety wysokobiałkowe (Atkinsa). W tych przypadkach następuje uszkodzenie flory jelita grubego, podtruwanie amoniakiem i mocznikiem oraz wzmożone procesy rozpadu.

Sportowcy wyczynowi, ciężko pracujący – przy wzmożonej aktywności fizycznej organizm wytwarza duże ilości kwasów, których nadmiar należy wydalic. Dla tych osób bardzo istotna jest dieta zasadowa, regularne uzupełnianie cytrynianów oraz nawadnianie.

Chorzy przewlekłe, chorzy na nowotwór – procesy kataboliczne (rozpadu) u przewlekłe i ciężko chorych mocno zakwaszają, a kwasy osłabiają i wywołują stany zapalne. Nowotwory bronią się przed systemem odpornościowym produkcją kwasu mlekowego. Zakwaszenie jest też przyczyną ucieczki minerałów z kości, co z kolei ułatwia przerzuty.

Osoby pracujące umysłowo – w badaniach przeprowadzonych na grupie 42 młodych ludzi stwierdzono pozytywną zależność między wartością pH w mózgu a ilorazem inteligencji i zdolnościami do pracy umysłowej. Im mniejszy stopień zakwaszenia, tym wyższe zdolności umysłowe, w tym poziom IQ¹⁹. Człowiek zakwaszony jest gorzej skoncentrowany, podrażniony i ma tendencje do depresji.

Mit białka, czyli dlaczego koty dużo śpią, a konie mogą tyle pracować?

Wbrew powszechnemu mniemaniu białko nie powinno być podstawą diety. Ono wcale nie daje siły, a jego nadmiar może bardzo szkodzić. Konie nie jedzą pożywienia bogatego w białko. Wątroba konia jest do całkowitej dyspozycji jego systemu energetycznego, gdyż amoniak powstały w jelitach wydalany jest wraz z łajnem, o czym możemy przekonać się po ostrym zapachu w stajni. Dlatego koń, jak i inni roślinożercy, są zdolni do ciężkiej i długotrwałej pracy.

Wątroba mięsożercy, jakim jest np. kot, cierpi dotkliwie na „przewlekłego kaca amoniakowego”. Zwierzęta mięsożerne nie nadają się do długotrwałego wysiłku, szybko się męczą i muszą długo wypoczywać. W królestwie zwierząt najwytrzymalsze są właśnie te roślinożerne jak np.: konie, osły, słonie, goryle. Organizmy zwierząt mięsożernych mają do wykonania ciężką pracę unieszkodliwienia amoniaku i ptomainy (potocznie zwanej jadem trupim). Dlatego ich przewód pokarmowy (zwłaszcza jelito) jest krótki i mają znacznie silniejsze enzymy trawienne (mogą trawić nawet kości).

¹⁹ Rae et al, 1996

Wiele osób obawia się także, że jedząc mniej pokarmów wysokobiałkowych popadną w niedobory białka i choroby. Pomyślmy jednak o krowie, która, jedząc jedynie trawę, może dawać co dzień bogate w białko mleko i co roku rodzić cielaka. Białko można czerpać także z produktów roślinnych. Białko roślinne odznacza się szczególnymi właściwościami zdrowotnymi. Rośliny strączkowe mają tyle samo białka co wołowina lub wieprzowina. Ale mają one o 50%, a orzechy nawet o 100% więcej argininy. Obydwa te kwasy aminowe wspierają proces wydalania amoniaku, są ważne dla systemu odpornościowego i układu krążenia, a także poprawiają libido.

Anatomia człowieka wskazuje na to, że jest on stworzeniem roślinożernym. Można sobie łatwo wyobrazić, jakie konsekwencje niesie stosowanie diety mięsnej przez istotę roślinożerną. Ogromny wzrost zachorowań na nowotwór jelita grubego i inne nowotwory, choroby układu krążenia, chroniczne zmęczenie ma naukowo potwierdzony związek z nadmierną konsumpcją mięsa. Na przestrzeni dziejów człowiek był bardziej zbieraczem niż myśliwym. Bulwy, liście i owoce były jego codziennym posiłkiem – upolowana zwierzyna należała do wyjątków, a za małym kawałkiem mięsa musiał się nieźle nabiegać.

Człowiek – mięso- czy roślinożerca?

Cecha	Mięsożercy	Roślinożercy
uzębienie	wszystkie zęby zakończone ostro (kły) do odrywania kęsów mięsa	z przodu siekacze do cięcia roślin, z tyłu trzonowce do rozcierania pokarmu
sposób picia	przez chłeptanie językiem	przez zasysanie
budowa żuchwy	rusza się tylko góra-dół	możliwe ruchy na boki (by rozcierać pokarm)
zakończenie kończyn	pazury do rozrywania ciał	chwytnie dłonie lub kopyta
żołądek	z kwasami tak silnymi, że może trawić ścięgna i kości	dużo słabsze enzymy trawienne
jelita	krótkie – około 2 razy dłuższe od tułowia (by szybko pozbyć się gnijącej treści pokarmowej)	długie – 6-8 około razy dłuższe od tułowia (pokarm roślinny nie psuje się tak szybko)
wątroba	jest w stanie neutralizować duże ilości silnych toksy	może neutralizować znacznie słabsze toksyny
nerki	przystosowane do wysokiego stężenia mocznika we krwi	przystosowane do znacznie mniejszego stężenia mocznika
gruczoły potowe	nie posiadają	posiadają
siła	wytrzymałe tylko na krótką metę	bardzo wytrzymałe na długich dystansach

Co na to naukowcy?

Już na początku lat 80. przeprowadzono w Niemczech trzy niezależne od siebie badania²¹ dotyczące diety wegetariańskiej. Najważniejsze wnioski – wegetarianie mieli lepsze wyniki morfologii i ciśnienia krwi, wagi ciała, wyższą odporność na choroby, wyższą średnią długości życia i mniejszą podatność na nowotwory i choroby układu krążenia.

Z badań tych wynika, że:

- u wegetarian jest o 50% niższa śmiertelność z powodu udaru, zawału serca,
- niższa zachorowalność na nowotwory złośliwe: o 50% u mężczyzn i o 25% u kobiet,
- rzadsze są przypadki duszniczy bolesnej czy wylewów.

Zaobserwowano także zjawisko odwrotne – ryzyko zachorowań na raka piersi lub prostaty podnosiło się wraz ze wzrostem spożycia mięsa, średnio o 60-90%.

W badaniach nie stwierdzono także objawów jakichkolwiek niedoborów u wegetarian. Stan zdrowia badanych plasował się ponadprzeciętnie dobrze, a dietę wegetariańską uznano jako godną polecenia i zgodną z konstytucją ciała ludzkiego. Badania te, w których udział bierze ok. 2000 osób, są nadal kontynuowane, a ich wyniki do tej pory nie zmieniły się.

Mieszkańcy Grenlandii i Japonii to Azjaci. Na Grenlandii podstawę żywienia stanowią ryby, które obecnie są mocno propagowane, jako bardzo zdrowe. Japończycy owszem jedzą ryby, lecz ich dieta opiera się głównie na roślinach. Średnia długości życia na Grenlandii po II wojnie światowej wynosiła 32 lata, obecnie dzięki zmianom w diecie (więcej pokarmów roślinnych) jest o wiele wyższa, lecz przeciętny Grenlandczyk i tak żyje o 20 lat krócej niż Japończyk, który dożywa 81 lat.

W Norwegii naukowcy nakreślili krzywą spożycia mięsa przed, w trakcie i po II wojnie światowej. W trakcie wojny spożycie to znacznie zmalało. Po nakreśleniu krzywej zachorowalności na nowotwory w tym okresie okazało się, że obydwie krzywe są... identyczne.

Woda

Słyszac hasło dieta myślimy zwykle o pokarmach. Lecz dieta to też płyny, zwłaszcza źródło życia – woda. A ma ona ważne miejsce w procesie odkwaszania organizmu. To za jej pośrednictwem kwasy z każdej komórki ciała transportowane są do wątroby lub nerek i wydalane z organizmu. Picie odpowiedniej ilości wody lub łagodnych herbat ziołowych zapobiega zbytniemu zagęszczeniu krwi. To bardzo ważne dla pracy nerek.

Dobroczynne cytryniany

Cytryniany są efektywnymi, bardzo dobrze przyswajalnymi naturalnymi środkami zasadowymi. Występują w wielu produktach roślinnych (np. w cytrusach). Znajdują się w każdej komórce ciała i pełnią ważną rolę w spalaniu komórkowym – skomplikowanym cyklu

²¹ badania wykonano na uniwersytecie w Giessen, w Centrum Onkologii w Heidelbergu oraz przez Federalne Ministerstwo Zdrowia w Berlinie.

Krebsa. Ich brak powoduje zahamowanie prawidłowego spalania w komórkach, które muszą wtedy zużyć znacznie więcej energii do trawienia pokarmu. Poza tym powstaje podczas niego wiele niepożądanych substancji, w tym kwasów. To właśnie niedobory cytrynianów powodują zakwaszenie organizmu. Wyrównie niedoborów cytrynianów w diecie szybko przywraca komórkom zdolność prawidłowego spalania pokarmu (przywrócenie cyklu Krebsa). Znowu dużo energii wytwarzane jest małym kosztem.

Cytryniany mają wybitną zdolność neutralizacji kwasów. W skomplikowanych reakcjach zachodzących w mitochondriach komórki (cykl cytrynianowy) jedna ich cząsteczka unieszkodliwia aż trzy cząsteczki kwasu. Produktem ubocznym jest jedynie dwutlenek węgla, wydalany potem przez płuca. Dlatego cytryniany są podstawą kuracji odkwaszającej organizm już na poziomie komórkowym. Cytryniany hamują powstawanie amoniaku, są w stanie rozpuścić kamienie nerkowe i chronią przed ich powstaniem. Cytrynian potasu dostarcza do komórek dużo tego ważnego pierwiastka, którego niedobór powoduje wnikanie kwasów do komórki, uszkodzenia lub niszczenie elektrowni komórkowych – mitochondriów.

Cytryniany a nowotwory

Już w roku 1956 naukowcy stwierdzili, że komórki rakowe rozrastały się tym bardziej, im mniejsza była ich aktywność w oddychaniu komórkowym. Badania wykazały, że po podawaniu kwasu cytrynowego nasilały się procesy oddychania komórkowego, podczas gdy rozwój komórek rakowych malał²¹. Zredukowane oddychanie komórkowe może więc przyczyniać się do powstawania nowotworów. Badania wykazują, że komórki rakowe mają niewielką zawartość cytrynianów, w porównaniu z komórkami zdrowymi.

Minerały odkwaszające

Potas

Potas odgrywa główną rolę w gospodarce kwasowo-zasadowej, ponieważ usuwa kwasy z komórki, co nie jest łatwym zadaniem. Komórki próbując pozbyć się kwasów zużywają dużo jonów potasowych. Jeżeli kwasów jest za dużo, potas jest szybko tracony i komórki są przez nie „zaduszone”²².

Kwasy dają się usuwać z tkanki łącznej i narządów, jeżeli w organizmie jest odpowiednia ilość potasu. Dlatego zażywanie potasu pomaga komórkom w wydaleniu kwasów. Fenomen ten nazywany jest „odkwaszaniem wewnątrzkomórkowym”.

Potas jest również ważny w budowie kości, gdyż zapobiega ubytkom wapnia przez nerki. W Niemczech zalecana dawka dzienna wynosi: dla mężczyzn ok. 3300 mg, dla kobiet 2860 mg. W USA i Kanadzie profilaktyczną dawkę dzienną dla wszystkich dorosłych szacuje się na 4700 mg. Takie ilości potasu są konieczne, aby zapobiec wysokiemu ciśnieniu, zawałom, kamieniom nerkowym, czy osteoporozie²³.

²¹ Seeger PC, 1988; ²² Bollaert et al., 1993; Burnell et al., 1974; ²³ Curhan et al., 1997; Hirvonen et al., 1999; Kessler und Hesse, 2000; Macdonald et al., 2004; Morimoto et al., 1997; Morris et al., 1999, 2001; New et al., 2004; Schmidlin et al., 1999; Sebastian et al., 2002; Seilmeyer et al., 2002; Suter, 1999; Young et al., 1995.

Magnez

To minerał przeciwstresowy. Silny niedobór magnezu daje o sobie znać np. przez skurcze łydek, podwyższone napięcie mięśni czy drganie powieki, lecz magnez zapewnia odprężenie nie tylko mięśniom, ale także nerwom. Jeśli brakuje tego minerału, to z trudem radzimy sobie z napięciami psychicznymi. Dodatkowo magnez chroni serce i naczynia. Jednak magnez służy również do neutralizowania kwasów. Jeżeli organizm jest zakwaszony, pobiera rezerwy tego pierwiastka znajdujące się w dużej mierze w kościach. Dlatego w ramach terapii odkwaszającej wskazane jest przyjmowanie magnezu.

Opisane wyżej właściwości odkwaszające posiadają tylko potas i magnez – nie wykazują ich sole sodu, na których oparte są receptury większości środków odkwaszających.

KROK IV – zdrowe nawyki

Zapobieganie ponownemu zakwaszeniu organizmu

Samo zażywanie preparatów odkwaszających, bez wprowadzenia nawet niewielkich zmian w trybie życia, nie przyniesie długotrwałego efektu. Nie staraj się jednak wprowadzać rewolucji w swoim życiu – małe kroki ku lepszemu są o wiele łatwiejsze i przynoszą trwalsze efekty. Oto zmiany, jakie są niezbędne, aby zminimalizować możliwość ponownego silnego zakwaszenia organizmu i cieszyć się ze zdrowszego życia i dobrego samopoczucia.

Dieta z dużą zawartością roślin

To wcale nie oznacza, że musisz przejść na wegetarianizm. Możesz nadal jeść mięso, najlepiej drób i ryby. Staraj się unikać wędlin – obecnie z 1 kg mięsa robi się ok. 2,5 kg wędliny. 1,5 kg to woda i chemikalia! Wiele osób pyta: „Jeżeli wyeliminuję z diety mięso, to co mam jeść?”. Jednakże, bogactwo potraw z warzyw, owoców i ziaren jest ogromne i jest w stanie zadowolić najwybredniejsze podniebienia. Wyjście ponad stare nawyki kulinarne, poznanie nowych przepisów, czy użycie w kuchni własnej wyobraźni, jest wspaniałą przygodą.

Pamiętaj by się nawadniać

Zbyt mała ilość płynów w organizmie to zbyt gęsta krew, która gorzej transportuje tlen i składniki odżywcze do komórek i jest trudniejsza do oczyszczenia przez nerki. Dorosła osoba powinna pić ok. 2 l płynów dziennie. Często samopoczucie znacznie poprawia się jedynie dzięki prawidłowemu nawodnieniu.

Regularny ruch

Musi być on dostosowany do twoich możliwości. Nagłe oderwanie się od biurka i rozpoczęcie forsownych treningów może bardziej zaszkodzić niż pomóc. Zastanów się, jaki rodzaj ruchu będzie dla ciebie najprzyjemniejszy. Nie musi to być sport – praca na powietrzu czy w ogrodzie, rower lub spacer zamiast autobusu – to wszystko ruch, który po zsumowaniu może usunąć z ciała więcej kwasów niż uprawianie sportu. To dlatego odpoczynek w formie wylegiwania się regeneruje wolniej niż umiarkowany ruch. Pamiętaj, że intensywne uprawianie sportu lub ciężka praca fizyczna może być przyczyną powstawania kwasów, np.: kwasu mlekowego powodującego zakwasy.

Głębokie oddychanie

Zaobserwuj jak oddychają ludzie wokół ciebie. Potem sprawdź jak jest z twoim oddechem. Zapewne zauważysz, że oddychacie bardzo płytko. Zrób eksperyment – zacznij robić tak głębokie wdechy jak tylko możesz i sprawdź po ilu zacnie kręcić ci się w głowie. Jeżeli mniej niż 10 to znaczy, że kiepsko z dotlenieniem twego organizmu. Sytuacja taka powoduje zbyt małą ilość tlenu potrzebnego do prawidłowych procesów spalania w komórkach, a to jest przyczyną powstawania wielu szkodliwych substancji, w tym kwasów.

Postaraj się przynajmniej kilka razy dziennie pooddychać głębiej – z pewnością zrobisz to podczas wysiłku fizycznego, ale możesz to zrobić także na spacerze, siedząc w fotelu czy przy biurku, jadąc samochodem. Jeżeli na stałe zmienisz swój płytki oddech w głęboki, przeponowy, to możesz mówić o sporym sukcesie.

Odręczenie i dużo śmiechu

Czy wiesz, że ponad 90% trapiących nas problemów istnieje tylko w naszej wyobraźni? Jakże często słyszymy od znajomych, że to, co naszym zdaniem jest wielkim kłopotem, w ich oczach jest wręcz śmieszne lub nieprawdziwe. A o ilu rzeczach im nie mówimy? Sprawdź jak często denerwujesz się bez realnie istniejącej przyczyny. A może jesteś osobą, którą denerwuje wszystko wokół? Może masz wrażenie, że wszystkie najdrobniejsze okoliczności układają się nie tak jak chcesz i myślisz, że wszystko i wszyscy są przeciw tobie? Pamiętaj też, że sami malujemy obraz naszego świata. Spróbuj zaobserwować, czy rzeczywistość w twojej głowie i rzeczywistość wokół są takie same, a szybko zauważysz, że... ponad 90% twoich problemów istnieje tylko w twojej głowie. Często tylko spojrzenie na siebie i swoje problemy z dystansu sprawia, że kłopoty maleją lub zupełnie znikają. Śmiech i uśmiech jest twoim wielkim sprzymierzeńcem i z pewnością zauważysz jak wiele dobrego może przynieść w życiu.

Oczyszczenie jelita

Wiesz już jak ważnym organem jest jelito. Nawet przy utrzymaniu odpowiedniej diety należy od czasu do czasu pomóc mu w utrzymaniu zdrowia. A już z pewnością po okresach niewłaściwego odżywiania, czy przyjmowaniu niektórych leków (zwłaszcza antybiotyków), należy przywrócić mu wcześniejszą sprawność. Okresowe przyjmowanie preparatu RegEnergetikum, pełnego probiotycznego kwasu mlekowego, tonizujących ziół i wyciągów z owoców szybko odżywi i zregeneruje jelito jak i dobrą florę bakteryjną. Dla wzmocnienia flory bakteryjnej możesz czasem użyć pełnego dobrego probiotikum.

Cytryniany

Cytryniany to składniki, których brak w naszym pożywieniu. Dotyczy to zwłaszcza cytrynianów z dużą ilością potasu. Ich waga dla prawidłowego spalania w komórkach opisana jest wcześniej. Nawet przy urozmaiconej diecie, powinno się je uzupełniać regularnie. Bogatym źródłem łatwo przyswajalnych cytrynianów jest preparat pH balans.

Celebruj swoje posiłki

Jedzenie w pośpiechu, mimochodem, przed telewizorem, z myślami gdzieś indziej – któż tego nie doświadczył. Gorzej, jeżeli to już nawyk. Źle przeżute i nierozdrobnione jedze-

nie to niepotrzebne obciążenie dla żołądka. Pokarm nie może być dobrze przemieszany z sokami trawiennymi (ślina to też sok trawienny). Duże kawałki niestrawionego białka, które potem trafiają do jelit, to świetna pożywka dla bakterii gnilnych, które przerobią je na amoniak. Już w starożytnej medycynie ayurwedyjskiej znano ten fakt, a mędrzec Chanaka powiedział: „Jeśli ogień trawienia jest słaby, to nawet lekkie pożywienie nie może zostać strawione. Pożywienie, które nie jest dobrze przetworzone, staje się kwaśne i zamienia się w truciznę.” Dlatego zalecał on bardzo dokładne zucie pożywienia i nie spożywanie owoców tuż przed snem lub wraz z obfitymi posiłkami. Gdy śpimy, śpi także nasz żołądek. Pozostawione w nim na noc owoce fermentują i tworzą trucizny i alkohole fuzlowe. To samo dzieje się, gdy owoce godzinami zalegają w przewodzie pokarmowym podczas trawienia ciężkiego posiłku. Podobnie jak owoce zachowują się cukry proste. Dlatego spożywanie słodczy przed snem lub deserów po posiłkach nie jest dobre dla zdrowia.

Zadbaj o regularne wypróżnianie

Jeżeli masz zbyt częste lub rzadkie wypróżnienia, może to być objawem nieprawidłowej flory bakteryjnej jelit. Przyjmowanie zaproponowanych powyżej preparatów i dieta zasadowa powinny usunąć ten problem, lecz jeżeli chcesz wspomóc ten proces możesz skorzystać ze specjalnie stworzonego do tego celu preparatu Sanacolon.

Używki – jakość lepsza niż ilość

Wiele osób wypala papierosa czy pije kawę w pośpiechu, nawet tego nie zauważając i przez to spożywają je w nadmiarze. Jeżeli nie możesz zupełnie zarzucić używek, staraj się nimi świadomie i długo delektować. Jeżeli nie możesz żyć bez kawy, spróbuj zdrowej Chi-Cafe o wyrafinowanym smaku, która nie zakwasza oraz pomaga w trawieniu.

Kąpiel zasadowa

Możesz spróbować także kąpeli z preparatem zasadowym. Oczyszczanie organizmu z kwasów i toksyn przez skórę jest bardzo efektywne i przyjemne.

PRZYKŁADOWE KURACJE ODKWASZAJĄCO-REGENERUJĄCE

Zaproponowane dalej kuracje opracowane zostały na podstawie wieloletnich doświadczeń klinicznych prowadzonych przez dr Karla Ottona Jacob'a i dr Ludwiga Manfreda Jacob'a. Kuracje obejmują nie tylko odkwaszenie organizmu, ale także regenerację (lub nawet odtworzenie) flory jelitowej, powodują przywrócenie balansu kwasowo-zasadowego, regulację pracy układu pokarmowego, poprawę stanu i funkcji wątroby i nerek.

Zarówno osobom z organizmem bardzo zakwaszonym, jak i tym o niższym poziomie zakwaszenia polecamy kurację zasadową. Doświadczenie to przekona każdego, jak zbawiennie wpływa intensywne eliminacja kwasów z organizmu. I nie chodzi tylko o poprawę samopoczucia! Jednymi z pierwszych widocznych objawów oczyszczenia z kwasów będzie poprawa stanu skóry, paznokci i włosów.

Podczas kuracji staraj się spożywać jak najwięcej produktów roślinnych. Szczególnie godne polecenia są zupy warzywne. Najlepszym okresem do przeprowadzenia kuracji jest

obfitujące w świeże owoce i warzywa lato i jesień. Jednakże, w dobre sklepów świetnie zaopatrzonych przez cały rok, kurację możesz przeprowadzić w dowolnym czasie. Kuracja nie wiąże się z wyrzeczeniami. A jeżeli przeprowadzisz ją prawidłowo, znajdziesz w niej wiele przyjemności i z pewnością wiele jej elementów ochoczo wprowadzisz do dnia codziennego. Szczegółowe opisy preparatów proponowanych w tych kuracjach znajdują się w ostatniej części broszury.

KURACJA INTENSYWNA, TRZYTYGODNIOWA

Preparaty główne

pH balans – odkwasza organizm na poziomie komórek nie szkodząc jelitom. Dostarcza dużo cytrynianów, potasu, magnezu i wapnia (nie zawiera sodu).

RegEnergetikum – probiotyczny kwas mlekowy, przynosi szybką regenerację jelita, uwalnia przemianę materii od kwasów, odciąża wątrobę i nerki, wyrównuje gospodarkę kwasowo-zasadową.

Preparaty dodatkowe

Regenerat – potęguje efekt regeneracji jelit, polecany szczególnie dla osób z silnie zniszczoną florą jelit, ze stanami zapalnymi

Probiotikum – dla osób ze zniszczoną florą jelitową.

Sanacolon – dla osób z zaparciami, nieregularnymi wypróżnieniami, wzdęciami.

	I tydzień	II i III tydzień
RegEnergetikum odżywienie i regeneracja jelit i flory jelit	Wieczorem 10ml z wodą lub sokiem, można łączyć z wieczorną porcją pH balans.	Dwa razy dziennie po 10ml (zawsze rozcieńczony w wodzie lub soku). Można łączyć z pH balans.
pH balans głębokie odkwaszanie organizmu	Rano i wieczorem: proszek: 5g (pół miarki) rozpuszczone w wodzie lub soku. tabletki: po 4, popić ciepłą wodą.	
Regenerat odnowa błony jelit	Między posiłkami 2 miarki (20 g) rozpuszczone w wodzie, jogurcie naturalnym lub soku warzywnym.	
Probiotikum odbudowa flory jelit	Między posiłkami 1-2 kapsułki Probiotikum lub wypróbowanego probiotyku.	
Sanacolon regulacja pracy jelit	Przed snem 2 płaskie miarki rozpuszczone w ciepłej wodzie.	

KURACJA TRZYMIESIĘCZNA

Pozwól sobie na trzymiesięczną intensywną kurację. Skutki oczyszczenia i regeneracji jelit odczujesz wyraźnie jako poprawa zdrowia i witalności. Jeżeli zaś wejdą ci w krew nawyki opisane przy intensywnej kuracji trzytygodniowej, efekt ten utrzyma się na bardzo długo.

Preparaty główne

pH balans, RegEnergetikum, Sanacolon, Probiotikum

Preparaty dodatkowe

Regenerat, Kąpiel Zasadowa – preparat do odkwaszania i pielęgnacji skóry.

	I tydzień	II – XII tydzień
RegEnergetikum odżywienie i regeneracja jelit i flory jelit	Wieczorem 10ml z wodą lub sokiem, można łączyć z pH balans.	Rano 10ml (zawsze rozcieńczony w wodzie lub soku). Można łączyć z Sanacolonem.
pH balans głębokie odkwaszanie organizmu	Raz między posiłkami szklanka wody lub soku i pół miarki proszku lub 4 tabletki.	Jak obok, do południa.
Probiotikum odbudowa flory jelit	Wieczorem 1 kapsułka.	Wieczorem 1 kapsułka.
Sanacolon regulacja pracy jelit	Przed snem 2 płaskie miarki rozpuszczone w ciepłej wodzie.	Rano miarka rozpuszczona w ciepłej wodzie lub soku.
Regenerat odnowa błony jelit	Raz między posiłkami 2 miarki (20 g) rozpuszczone w wodzie, jogurcie lub soku warzywnym.	Wedle uznania – jak w I tyg.
Kąpiel Zasadowa	1-2 razy w tygodniu: 2 łyżki stołowe na wannę wody.	Wedle uznania – jak w I tygodniu.

Nie zapominaj, aby w ciągu dnia nieco więcej pić.

Już po ok. 2 tygodniach możesz poczuć potrzebę samodzielnej regulacji ilości poszczególnych preparatów. Lecz raczej nie schodź poniżej polecanych wyżej dawek.

Każdego poranka, leżąc jeszcze w łóżku, przez ok. 3-5 minut masuj swój brzuch ruchami okrężnymi, zgodnymi z ruchem wskazówek zegara. Pamiętaj też o głębokim oddechu – każdy prawdziwie głęboki oddech jest wewnętrznym masażem.

Nawet najlepsza terapia jelit jest na dłuższą metę nieskuteczna, jeśli dalej zachowujesz te same nawyki żywieniowe i niewłaściwe reakcje na życiowe stresy. Czas kuracji to dobra okazja na zmianę niektórych przyzwyczajeń. Włącz do swojej diety więcej błonnika, jedz żując powoli i w dobrym nastroju.

KURACJA OKRESOWA

Ma na celu pielęgnację błony śluzowej jelit i systemu odtruwania. Błona śluzowa jelit nie ma łatwych zadań do wykonania. Widać to m.in. na przykładzie długości życia jej komórek nabłonkowych – 3-7 dni. Pełnią one funkcję wchłaniania, transportowania i neutralizowania trucizn. Aby mogły wykonać tak intensywną pracę muszą być dobrze odżywione. Niestety najczęściej jest tak, że nawet urozmaicona dieta nie zapewnia im odpowiedniego pokarmu, gdyż zbyt duża eksploatacja pól przez dziesięciolecia wyjąłowała je z niezbędnych mikroelementów.

U osób z chronicznymi stanami zapalnymi jelit jest szczególnie duże zapotrzebowanie na witaminy i pierwiastki śladowe, ponieważ występuje u nich zjawisko zwiększonego zużycia i znikomego wchłaniania minerałów.

Dlatego też zarówno w czasie kuracji, jak i okresowo, polecamy zastosowanie środków regenerujących jelita.

Preparatem stworzonym jedynie do tego celu jest Regenerat. Powstał on na podstawie doświadczeń wybitnych naukowców jak dr Budwig i dr Warburg. Można go stosować jako część kuracji intensywnej czy trzymiesięcznej lub oddzielnie np.: raz na kwartał.

	I i II tydzień, w stanach zapalnych	kolejne tygodnie
RegEnergetikum odżywienie i regeneracja jelit i flory jelit	Wieczorem 10ml z wodą lub sokiem, można łączyć z pH balans.	Rano 10ml (zawsze rozcieńczony w wodzie lub soku). Można łączyć z Sanacolonem.
pH balans głębokie odkwaszenie organizmu	Raz między posiłkami szklanka wody lub soku i pół miarki proszku lub 4 tabletki.	Jak obok, do południa.
Regenerat odnowa błony jelit	Raz między posiłkami 2 miarki (20 g) rozpuszczone w wodzie, jogurcie lub soku warzywnym.	1 miarka (10 g) dziennie.

Więcej informacji na stronie
www.DrJacobsMedical.pl

Broszura opracowana przez:

Dr. Jacob's Poland

ul. Górczewska 228 b/u 7

01-460 Warszawa

Tel. 22 490 94 30 - 35

Biuro czynne pon.-pt. w godz. 10.00 - 16.00
(w biurze nie porwadzimy sprzedaży).