

Równowaga kwasowo - zasadowa

więcej zdrowia i energii



„Ze wszystkich składników płynów ustrojowych naszego organizmu kwas jest najbardziej szkodliwy”.

Hipokrates

CZY MASZ ZAKWASZONY ORGANIZM?

Już starożytni lekarze współcześni Hipokratesowi uważali, że do powstawania wielu chorób przyczynia się chroniczne zakwaszenie organizmu. Tezę taką potwierdzają współczesne publikacje naukowe. Wiele badań naukowych udowodniło powiązanie zakwaszenia organizmu i wielu chorób chronicznych. Potwierdzono także bardzo pozytywny wpływ minerałów zasadowych na proces ich leczenia.

Zaburzenia gospodarki kwasowo-zasadowej, są pierwotną przyczyną wielu schorzeń. Niedobory substancji zasadowych sprawiają, że nadmiary kwasów atakują kości, tkankę łączną i inne komórki organizmu. Są one powodem bólów stawowych, mięśniowych oraz wielu różnych zakłóceń pracy organizmu.

Jeśli czujesz się zdrowo i tryskasz energią, treść tej broszurki może pomóc ci uchronić się przed utratą zdrowia. Jeśli jednak odpowiesz twierdząco na ponad połowę poniższych pytań, 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 kłopoty z lekką próchnicą?

Czy masz piasek lub kamienie w nerkach?

Powodem wszystkich wymienionych w pytaniach objawów mogą być wieloletnie zaburzenia gospodarki kwasowo-zasadowej wynikające z niezrównoważonej diety, niedoboru tlenu i ruchu, lub też nadmiar stresu.

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 także dostarczane wraz z pokarmem. Organizm ma różne drogi usuwania kwasów – płuca nieprzerwanie wydalają dwutlenek węgla. W słabo dotlenionym organizmie upośledzone jest oddychanie wewnątrzkomórkowe. 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. Podobnie niedobór tlenu w komórce może powodować powstawanie szkodliwych kwasów. Wątroba jest głównym organem oczyszczającym z innych kwasów.

Pewien wgląd na stopień zakwaszenia organizmu daje badanie pH moczu za pomocą papierków lakmusowych. Powinno się je prowadzić przynajmniej przez dwa tygodnie.



Zakwaszenie organizmu – przyczyna tkwi w jelitach i wątrobie

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 kwaśne związki. Nadmiary spożywanych białek są główną przyczyną zatrucia środowiska jelita grubego. Substancje powstałe w wyniku tych procesów obciążają wątrobę i nerki oraz zakłócają procesy metaboliczne.

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.

Na gospodarkę kwasowo-zasadową i oraz witalność duży wpływ ma stan jelit oraz panujący w nich odczyn pH. Zdrowe jelito grube jest lekko kwaśne, a to sprzyja rozwojowi ważnych dla zdrowia dobroczynnych bakterii. Jeżeli w jelicie panuje pH zasadowe to dobre bakterie są szybko wypierane przez mikroorganizmy chorobotwórcze. Tak więc im bardziej zasadowe jest pH w jelicie, tym silniej rozrasta się szkodliwa flora bakteryjna produkująca duże ilości trucizn. Powstałe toksyny, zwłaszcza amoniak, obciążają wątrobę i nerki. Im bardziej zasadowe jest jelito grube, tym bardziej obciążana jest wątroba, która jest najważniejszym organem neutralizującym kwasy z organizmu.

Amoniak szczególnie obciąża wątrobę, która nie ma już siły by eliminować z organizmu kwasy. Tak więc powstały w jelicie o zasadowym pH bardzo zasadowy amoniak powoduje, że w organizmie szybko wzrasta poziom kwasów. „Kac amoniakowy” wątroby jest odczuwalny jako chroniczne zmęczenie, apatia, brak energii i jest w objawach podobny do łagodnego kaca alkoholowego.

Dlatego też pierwszym krokiem do przywrócenia trwałej równowagi kwasowo-zasadowej organizmu jest regulacja pH jelit. Bez tego większość działań będzie nieskuteczna lub krótkotrwała.

Najczęstszą przyczyną zmiany pH jelit z lekko kwaśnego na zasadowe są:

- dieta bogata w pokarmy wysokobiałkowe (mięso, soja, nabiał), a uboga w warzywa, owoce i błonnik,
- spożywanie silnie zasadowego węglańca sodu czy wapnia (są one w składzie niektórych tanich środków na odkwaszanie lub spożywane jako soda oczyszczona).

Kwasy są także utrapieniem:

- uprawiających sport,
- ciężko pracujących (zarówno fizycznie jak i umysłowo),
- cukrzyków, chorych na nerki,
- osób na dietach odchudzających, wysoko-białkowych czy poszczących w niewłaściwy sposób.



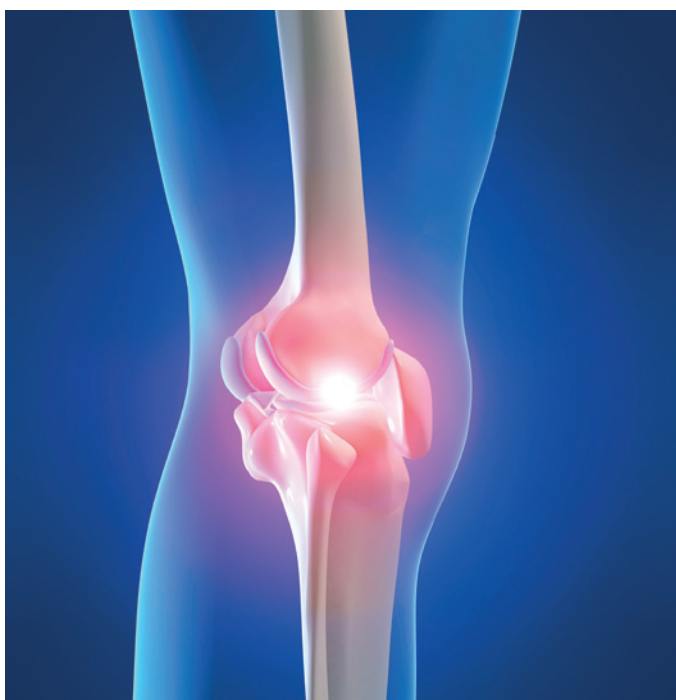
Kwasy atakują kości, tkankę łączną i powodują ból

Gdy kwasy nie zostaną rozłożone i wydalone, odkładają się w tkance łącznej tworząc kwaśny śluz (szlakę). Aby je zneutralizować organizm zużywa duże ilości minerałów zasadowych (wapń, potas, magnez). Powoduje to:

- odmineralizowanie włosów, paznokci i kości,
- skłonność do próchnicy,
- nadkwasotę (za dużo kwasu żołądkowego),
- podrażnienie śluzówki jelit i żołądka,
- skłonność do obstrukcji,
- bóle stawowe i mięśniowe, nerwobóle.

Zakwaszenie może powodować zakłócenia pracy systemu odpornościowego, których efektem są alergie, choroby reumatyczne.

Wysoki poziom związków kwaśnych w tkance łącznej powoduje znaczny wzrost odczuwania dolegliwości bólowych. Dotyczy to zwłaszcza chorób układu ruchu. Kwasy bowiem reagują bezpośrednio na receptory bólu układu nerwowego. Dlatego tak wiele osób stosujących preparaty odkwaszające organizm czują znaczną ulgę w chorobach z chronicznym bólem (reumatyzm, bóle pleców, fibromialgia, bóle głowy).



Zadbaj o nerki

Nerki to, po wątrobie, najważniejszy organ wydalający kwasy z ciała. Z biegiem czasu nerki wielu osób, których dieta i tryb życia sprzyja zakwaszaniu organizmu, tracą połowę swej wydolności. Spowodowane to jest kumulowaniem się drobnych uszkodzeń delikatnych struktur nerkowych powodowanych przez wydalone kwasy i inne trucizny z przemiany materii. Nadmierna ilość związków kwaśnych w filtrowanej przez nerki krwi powoduje utratę cytrynianów (substancji neutralizujących kwasy i biorących udział w produkcji energii) z komórek nerek. Jednym z objawów braków cytrynianów w nerkach jest piasek lub kamienie nerkowe. Powoduje to także powstawanie błędnego koła: im więcej kwasów w organizmie, tym słabsze nerki – im słabsze nerki, tym więcej kwasów.

Zasadowe cytryniany utrzymują nerki w zdrowiu, zapobiegają uszkodzeniom powodowanym przez kwasy i zapobiegają tworzeniu się kamieni. Wprowadzenie ich jako stałego uzupełnienia diety zapobiega wielu problemom zdrowotnym powodowanym niedoborami minerałów zasadowych i znacznie usprawnia eliminację substancji kwaśnych z organizmu.

Aby chronić nerki przed atakami kwasów i utratą minerałów zasadowych należy:

- dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu,
- ograniczyć spożycie sodu (najwięcej jest w soli kuchennej),
- ograniczyć spożywanie pokarmów zakwaszających (mięso, kiełbasa, żółty ser, cukier i słodyczne, napoje słodzone jak lemoniada czy cola, produkty z białej mąki),
- ograniczyć używki jak: kawa, alkohol, niktyna,
- uzupełniać dietę w zasadowe cytryniany (wapnia, potasu, magnezu),

Powrót do zdrowia

Kuracja stworzona przez doktorów nauk medycznych L.M. Jacoba i K.O. Jacoba, rozwiązuje u podstaw problem zakwaszenia organizmu i braku energii. Oparta jest ona na czterech filarach:

- 1 – regulacja diety,
- 2 – regeneracja pH jelit kwasem mlekowym,
- 3 – przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej i szybkie uzupełnienie braków minerałów zasadowych za pomocą cytrynianów połączonych z witaminą D,
- 4 – uaktywnienie fizyczne: właściwe oddychanie, regularny ruch i relaks.

1 – Pełnowartościowa dieta zasadowa sprzyja zdrowiu

Niektóre pokarmy zakwaszają nasz organizm, inne są bogate w związki zasadowe. Jednak oddziaływanie na przemianę materii nie ma nic wspólnego ze smakiem produktu: owoce mają kwaskowaty smak lecz działają zasadowotwórczo. Jest tak, gdyż są one bogate w związki o działaniu alkalizującym jak cytryniany i maleiniany. Są także źródłem minerałów zasadowych jak potas i magnez. Niestety obecnie wiele osób spożywa nadmiar pokarmów silnie zakwaszających (mięso, nabiał, cukier i inne węglowodany proste), a za mało zasadowych (błonnik, warzywa, owoce).

Podstawę zdrowej diety stanowią bogate w zasady świeże posiłki z warzyw, owoce, ziarna, kasze i mąka pełnoziarnista. Są one podstawą równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Zawierają wiele zdrowych składników odżywczych a także mine-

rałów zasadowych, zwłaszcza potasu. Około 70% naszego pokarmu powinny stanowić produkty działające zasadowo.

Jeżeli z przyczyn zdrowotnych lub nawyków żywieniowych nasza dieta odbiega od ideału, należy uzupełniać ją o substancje zasadowe. Jest to warunek utrzymania równowagi kwasowo-zasadowej organizmu. Do tego celu najlepiej nadają się zasady pochodzenia organicznego jak cytryniany, czyli zasadowe sole kwasu cytrynowego (cytrynian magnezu, potasu, wapnia).

Dieta zasadowa zapobiega ubytkom minerałów z kości. Wiele badań naukowych potwierdza pozytywny wpływ diety wegetariańskiej (w dużej mierze zasadowej) na wzrost gęstości kości. Analiza 16 badań naukowych wyraźnie pokazuje zależność pomiędzy łamaniem kości biodrowej u osób starszych, a wysoką zawartością białka w diecie (mięso, kiełbasa, itp.).

Przegląd działania produktów spożywczych

Silnie zakwaszające: mięso, wędliny, żółty ser, produkty z białej mąki, cukier, słodcyce, napoje słodzone, kawa, alkohol, nikotyna.

Lekko zakwaszające: wypieki z mąki pełnoziarnistej, śmietana, twaróg, orzechy.

Neutralne: nierafinowane tłuszcze roślinne, oleje, masło.

Lekko alkalizujące: suszone owoce, mleko, grzyby.

Mocno alkalizujące: warzywa, owoce, zwłaszcza te bogate w potas, magnez, wapń.



2 – Regeneracja jelit kwasem mlekowym

Prawidłowe, lekko kwaśne środowisko jelit szybko przywrócić można za pomocą kwasu mlekowego – substancji prebiotycznej*. Już samo lekkie zakwaszenie środowiska jelit sprawia, że bakterie gnilne czy grzyby mają utrudnioną wegetację, gdyż najlepiej czują się one w środowisku zasadowym. Kwas mlekowy, jako prebiotyk, szybko wzmacnia dobrą florę jelitową, dla której jest doskonałym pokarmem. Bakterie te rozkładają ten kwas na kwas masłowy, który z kolei ma bardzo korzystny wpływ na błonę śluzową jelit. Działa na nią jak balsam zapobiegający stanom zapalnym i leczący podrażnienia. Zapobiega on także rozwojowi nowotworów jelit.

Naturalna flora jelit szybko regeneruje się i przywraca prawidłowe funkcjonowanie jelit. To ona ma największy wkład w eliminację amoniaku, który wiąże w łatwe do usunięcia z kałem sole. Dzięki temu wątroba może znowu odkwaszać organizm oraz zachować wiele energii.

Kwas masłowy jest obecny w kwaśnym nabiale (twaróg, kwaśne mleko) lub też w kiszonych ogórkach czy kapuście. W produktach nabiałowych występuje zawsze razem z białkiem, z którego bakterie gnilne produkują duże ilości amoniaku. W kiszonych warzywach zaś jest on dosyć rozcieńczony (przykładowo 300g kiszonej kapusty zawiera tylko ok. 2g kwasu mlekowego). Przy przywracaniu naturalnego pH i dobrej flory bakteryjnej jelit, które najczęściej trwa ok. miesiąca, raczej trudnym jest jedzenie codziennie talerza kiszonej kapusty, a spożywanie dużych ilości nabiału jest niewskazane. Najrozsądniejszym wydaje się skorzysta-

nie z preparatu bogatego w kwas mlekowy lecz nie zawierającego białka. VitaColon to preparat przywracający naturalne, lekko kwaśne pH jelit.

Prebiotyczne substancje balastowe z bulwy topinamburu (słonecznika bulwiastego) dodane do VitaColon wspomagają szybką regenerację błony jelit oraz odradzanie się dobrej flory bakteryjnej.

Mieszanka starannie dobranych wyciągów z ziół i jagód działa tonizująco na jelita. Melisa, anyż, koper, mniszek lekarski, szalwia i wiele innych wzmacniają jelito i dbają o jego wewnętrzną równowagę. Skoncentrowane wyciągi z owoców agrestu indyjskiego (jeden z najważniejszych owoców medycyny staroindyjskiej) oraz owoc bzu czarnego (cenionego już przez Hipokratesa) działają przeciwzapalnie oraz chronią przed wolnymi rodnikami.

Przy przeprowadzaniu intensywnej kuracji przywracającej równowagę kwasowo-zasadową, jak i w celach profilaktycznych, najlepszy efekt uzyskuje się łącząc kwas mlekowy VitaColon z cytrynianami zawartymi w preparacie pH balans.

** prebiotyk – substancja stymulująca rozwój prawidłowej flory bakteryjnej jelit.*

Zalecane przyjmowanie:

1 tydzień – 10 ml dziennie;

od 2 tygodnia – 20 ml dziennie.

Pić wyłącznie rozcieńczony w około szklance wody.

Dawka dzienna (2 razy 10 ml) zawiera 6,2 g prebiotycznej inuliny i oligofruktozy, 2g prawoskrętnego kwasu mlekowego z fermentacji (co odpowiada ok. 300g kapusty kiszonej).



3 – Cytryniany i witamina D

Komórki osób z przewlekłym zakwaszeniem są bardzo ubogie w potas i magnez. Resztki tych pierwiastków zużywane są na neutralizację kwasów, co powoduje ich niedobór i dalszy wzrost poziomu kwasów. Powoduje to zaburzenie wielu podstawowych funkcji życiowych komórek i znacznie obniża ich zdolność produkcji energii. Przyjmowanie zasadowo działających cytrynianów szybko uzupełnia niedobory potasu i magnezu, co działa zbawiennie na równowagę w komórkach. Zjawisko to nazywa się odkwaszeniem wewnątrzkomórkowym.

Łatwo przyswajalny potas i magnez normalizują pracę układu nerwowego i mięśni. Mają wpływ na normalizację ciśnienia krwi i rytmu serca. Mają wpływ na przyswajalność wapnia, a potas zapobiega uciekaniu wapnia przez nerki. W Polsce zalecana dzienna dawka potasu wynosi dla dorosłych 3500 mg, a dla młodzieży ok. 2500 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 osteoporozie.

Magnez to pierwiastek 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 ma on także inne bardzo ważne zadanie – służy do neutralizowania kwasów w komórkach. Zakwaszony organizm pobiera rezerwy tego pierwiastka znajdujące się głównie w kościach. Dlatego przyjmowanie cytryniany magnezu nie tylko odkwasza ale i poprawia samopoczucie i podnosi odporność na stres.

Ważnym jest to, że zasadowy sól (często wchodzący w skład preparatów odkwaszających) nie ma takiego działania i w preparatach odkwaszających powinien on być jedynie w śladowej ilości.

Dobroczynne cytryniany

Optymalnymi składnikami preparatu odkwaszającego są związki pochodzenia roślinnego zwane cytrynianami. Spośród nich najlepsze działanie wykazują cytrynian potasu, magnezu, wapnia. W przeciwieństwie do innych substancji zasadowych nie powodują one zmiany pH w jelitach – działają dopiero w komórkach. Jedna cząsteczka cytrynianu jest w stanie unieszkodliwić w komórce aż trzy cząsteczki kwasu. Ponadto są one podstawowym paliwem dla skomplikowanego łańcucha reakcji chemicznych (cykl Krebsa), procesu, w którym komórka wytwarza energię. Jednakże, aby zostały one w pełni przyswojone i zadziałały prawidłowo, powinny być one połączone z cynkiem (istotny dla powstania enzymu odkwaszającego: anhidrazy węglanowej). Aby cytrynian wapnia i magnezu dobrze się wchłoniął i szybko uzupełnił braki minerałów w kościach, powinien być on podawany razem z witaminą D.

Takie rozwiązanie zastosowano w preparacie pH balans, który składa się w 95% z cytrynianów. Profilaktycznie przyjmuje się 4,5g, a przy dawce intensywnej 9g pH balans dziennie.



Terapia zasadowa jest szczególnie ważna w ramach leczenia choroby nowotworowej. Komórki nowotworowe mają zaburzoną przemianę materii i produkują duże ilości kwasów. To dzięki nim są odporne na chemioterapię i naświetlania, a także na działanie systemu odpornościowego. Produkowane przez nie kwasy obciążają cały organizm, w szczególności wątrobę i nerki – filtry naszego ciała. Takie podtrucie organizmu tylko ułatwia rozprzestrzenianie się komórek rakowych w tkance łącznej i kościach. Dodatkowo, duże ilości kwasów powstających podczas choroby nowotworowej powodują szybkie zużywanie zasadowych minerałów, które czerpane są z kości. To dlatego pacjenci z nowotworami są tak podatni na złamania.

Suplementacja diety zasadowymi cytrynianami ważna jest także dla osób starszych. Wapń, potas i magnez nie tylko wpłyną korzystnie na ogólny stan zdrowia, serce, mózg i wydolność, ale wzmocnią kości oraz mięśnie. Łamanie kości przez osoby starsze nie jest wynikiem jedynie tego, że są one słabsze z powodu odmineralizowania. Najczęstszą przyczyną jest niespodziewany upadek spowodowany spadkiem siły mięśni. Mięśnie do swej prawidłowej pracy potrzebują nie tylko paliwa (glukozy) ale także magnezu, wapnia i potasu, które wpływają na ich siłę i wytrzymałość.

Badania kliniczne pokazują szczególnie korzystne rezultaty stosowania środków odkwaszających na bazie zasadowych cytrynianów u:

- kobiet po okresie menopauzy – wzmocnienie układu kostnego,
- pacjentów cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów – zmniejszenie bólu,
- pacjentów cierpiących na chroniczne bóle pleców,
- pacjentów cierpiących na kamienie nerkowe – zmniejszenie dolegliwości,
- osób starszych z obniżoną wydolnością i siłą mięśniową, osteoporozą.

4 – uaktywnienie fizyczne: właściwe oddychanie, ruch i relaks.

Prawidłowe oddychanie poprawia cyrkulację krwi, ułatwia usuwanie kwasów z komórek oraz powoduje masaż narządów jamy brzusznej, zwłaszcza wątroby, co bardzo korzystnie wpływa na jej funkcjonowanie.

Odpowiednia dawka ruchu, dostosowana do własnych możliwości, wspomaga usuwanie kwasów z organizmu, co bardzo poprawia samopoczucie i stan zdrowia. Każdy z pewnością doświadczył przyjemnego, zdrowego zmęczenia po odpowiednio przeprowadzonym treningu, spacerze, wysiłku czy pracy fizycznej. Wysiłek taki poprawia ukrwienie i dotlenienie, a co za tym idzie wydalanie z komórek produktów przemiany materii, w tym kwasów. Jednakże, nadmierne wysiłki fizyczne powoduje powstawanie kwasów, które objawiają się m.in. zakwasami.

Relaks jest niezwykle istotny, zwłaszcza dla osób ciężko pracujących fizycznie lub umysłowo, zestresowanych. Ciężka i stresująca praca umysłowa lub silne stresy życiowe to jedne z czynników najbardziej zakwaszających organizm. Jeżeli osoby ich doświadczające nie posiadają umiejętności odprężenia, komplikacje zdrowotne lub przedwczesne starzenie się są tylko kwestią czasu.



Na co zwracać uwagę wybierając doustne preparaty zasadowe

Wiele z powszechnie stosowanych substancji zasadowych silnie działa na jelita. Przy dłuższym stosowaniu szkodzą one poprzez zmianę odczynu jelit. Jedną z nich jest stosowany powszechnie w celach spożywczych i leczniczych (np. przy nadkwasocie) **wodorowęglan sodu (soda oczyszczona)**. W reakcji na nadmierną alkalizację żołądek zwiększa wydzielanie kwasów, które z kolei uszkadzają ściany żołądka i powodują powstanie dalszy postęp nadkwasoty w żołądku, podnosząc ryzyko powstania raka żołądka. Ponadto związek ten wchodzi w reakcję z kwasem solnym i zamienia się w sól kuchenną, co podwyższa ciśnienie krwi. Osłabienie siły kwasów żołądkowych regularnym stosowaniem sody może utrudniać różnym bakteriom drogę do dalszych odcinków przewodu pokarmowego.

Wodorowęglan sodu wciąż uważa się za ważny bufor zasadowy i jest on powszechnie stosowany. Jednakże nie występuje on w naturalnych pokarmach. Wręcz przeciwnie – w warzywach, owocach czy ziarnach sód występuje w ilościach śladowych. Substancje zasadowe zaś są w postaci cytrynianów (głównie cytrynianu potasu) lub maleinianów. W naturalnych pokarmach nie ma w nieorganicznych związków jak **wodorowęglan sodu** czy **węglan wapnia**. Jeżeli więc uzupełniamy naszą dietę to tylko tym, czego brakuje w codziennym pożywieniu.

Stosowanie wodorowęglanu sodu w wysokich dawkach, czy jako spożywcza soda oczyszczona, czy w preparatach zasadowych jako suplement diety jest sprzeczne z naturą, zakłóca równowagę kwasową-zasadową w jelitach i na dłuższą metę może bardziej szkodzić niż przynosić korzyści. Wyjątkiem mogą być jedynie wlewy dożylnie stosowane doraźnie przez doświadczanego lekarza przy ostrej kwasicy. W takim przypadku wodorowęglan sodu dostaje się do krwi z pominięciem układu pokarmowego.

Węglan wapnia to podstawa środków polecanych na mocne kości. Jest masowo przyjmowany doustnie przez dorosłych i dzieci bo „wapno jest

dobre”. Jednak badania (Bolland et al., 2010) pokazują, że preparaty z wapnem w wysokiej dawce podnoszą ryzyko zawału serca o 30%. Tym samym preparaty takie przyczyniają się bardziej do zwiększenia liczby zawałów serca niż zmniejszenia ilości złamań. Wiele badań pokazało również, że dostarczanie organizmowi dużych ilości wapna (więcej niż 2g na dobę) dwu i pół krotnie zwiększa ryzyko agresywnego raka prostaty (np. Giovannucci et al., 2006). Wapń może być łatwo przedawkowany jeżeli nie jest przyjmowany razem z odpowiednią dawką magnezu. Podawany bez magnezu może w dłuższym okresie przyczynić się do powstania chorób sercowo-naczyniowych.

Regularne spożywanie preparatów z silnymi zasadami jak wodorowęglan sodu czy węglan wapnia zmienia pH jelit i w dłuższym okresie uszkadza florę bakteryjną jelita grubego. To powoduje wzrost produkcji trującego amoniaku w jelitach, co bardzo obciąża wątrobę. Eliminacja amoniaku pochłania prawie całą energię wątroby i nie może ona już skutecznie eliminować kwasów z organizmu. Tak powstaje przewlekła kwasica. Dlaczego więc w większości środków odkwaszających używa się nieorganiczny wodorowęglan sodu, fosforany czy węglan wapnia? Przyczyna jest prosta: są tanie w produkcji! Organiczne cytryniany, lepiej przyswajalne i łagodne dla jelit, są znacznie droższe.

Wiele preparatów zasadowych zawiera substancje dodatkowe jak żelazo czy miedź. Jednakże, pierwiastki te nie mają większego znaczenia dla równowagi kwasowo-zasadowej. Ponadto, z powodu dużej konsumpcji mięsa, dużo osób ma ich nadmiar, co może zwiększyć ryzyko raka i chorób naczyniowo-sercowych. Pierwiastki te należy przyjmować tylko w przypadku niedoborów. Wiele produktów zawiera też niepotrzebne środki uzupełniające, które zwykle nie mają znaczenia w mechanizmie odkwaszania, a mają jedynie dawać wrażenie, że dany produkt jest lepszy od zwykłych organicznych cytrynianów.

Niektóre środki odkwaszające zawierają laktozę (cukier mleczny) lub zwykły cukier (sacharozę). W Europie ok. 10-20% społeczeństwa cierpi na nietolerancję laktozy. Spożywanie białego cukru przy małowiedliwym trybie życia prowadzi do niepełnego spalania i powstawania kwasów.

Czy zainteresowaliśmy
Państwa tym
tematem?

Polecamy lekturę innych ma-
teriałów w dziale Czytelnia,
w szczególności:

- Kuracja Dr. Jacob'a,
- Metoda Dr. Jacob'a
- Posty zasadowe.

