

EVA-MARIA KRASKE

# ACIDOĽÁZICKÁ ROVNOVÁHA

**Odkyslenie – kľúč k celkovej pohode**



EVA-MARIA KRASKE

# ACIDOBÁZICKÁ ROVNOVÁHA

Odkyslenie – klúč k celkovej pohode



---

## TEÓRIA

---

|                 |   |
|-----------------|---|
| Krátky predslov | 5 |
|-----------------|---|

|                                                            |          |
|------------------------------------------------------------|----------|
| <b>ZDRAVIE ZALOŽENÉ<br/>NA ACIDOBÁZICKEJ<br/>ROVNOVÁHE</b> | <b>7</b> |
|------------------------------------------------------------|----------|

|                                         |          |
|-----------------------------------------|----------|
| <b>Vyváženosť kyselín a zásad</b>       | <b>8</b> |
| Čo sú to kyseliny a zásady?             | 8        |
| Najdôležitejšie regulačné<br>mechanizmy | 10       |
| Dejiny acidobázy                        |          |
| s kyselinami a zásadami                 | 16       |
| Formy prekyslenia                       | 17       |
| Protiklad acidózy – alkalóza            | 19       |
| Meranie acidobázy                       | 20       |
| Časté otázky                            | 23       |

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Čo vplýva na acidobázickú<br/>rovnováhu?</b> | <b>24</b> |
|-------------------------------------------------|-----------|

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Vyváženosť kyselín a zásad môžete<br>ovplyvniť | 24 |
| Acidobáza v priebehu života                    | 27 |
| Prečo sa treba brániť<br>prekysleniu           | 29 |

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Postupné kroky k acidobázickej<br/>rovnováhe</b> | <b>34</b> |
| Odkyslenie a ako na to                              | 34        |
| Akú úlohu tu hrajú črevá?                           | 38        |

---

## PRAX

---

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>PRIRODZENÉ VYVÁŽENIE<br/>Kyselín a zásad</b> | <b>41</b> |
|-------------------------------------------------|-----------|

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>Ide sa na to</b>                         | <b>42</b> |
| Signály tela                                | 42        |
| Máte prekyslený organizmus?                 | 44        |
| Choroby spôsobené prekyslením               | 46        |
| Denný profil pH moču                        | 50        |
| Následný krok – zmena                       | 51        |
| Nestráviteľné živiny                        | 56        |
| Duševná vyrovnanosť                         | 56        |
| Pohybom k zdraviu                           | 59        |
| Minerálne prípravky – kedy áno,<br>kedy nie | 60        |
| Do toho, ale rozvážne                       | 62        |





|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>Výživa – alfa a omega zdravia</b> | 64 |
| Stravovanie zamerané                 |    |
| na zásaditý obsah                    | 64 |
| Rozdelenie potravín                  | 67 |
| Kyselinotvorné a zásadotvorné        |    |
| potraviny                            | 68 |
| Čerstvé produkty triumfujú           | 70 |
| Špičková päťka výhonkov              |    |
| prosievajúcich acidobázickej         |    |
| rovnováhe                            | 74 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>8-dňová kúra založená</b>      |    |
| <b>na zásaditom stravovaní</b>    | 76 |
| Dôležité upozornenie              | 76 |
| Suroviny potrebné na 8-dňovú kúru | 78 |

|              |    |
|--------------|----|
| Prvý deň     | 80 |
| Druhý deň    | 82 |
| Tretí deň    | 84 |
| Štvrtý deň   | 86 |
| Piaty deň    | 88 |
| Šiesty deň   | 90 |
| Siedmy deň   | 92 |
| Ôsmy deň     | 94 |
| Časté otázky | 96 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>8-dňová kúra pre telo a dušu</b> | 98  |
| Týždenný plán                       | 99  |
| Ranné dychové cvičenia              | 99  |
| Chôdza (walking)                    | 103 |
| Strečing                            | 104 |
| Použitie kefy a vody                | 106 |
| Blahodarný účinok sennej mrvy       | 108 |
| Detoxikácia tela                    | 109 |
| Duševné a telesné uvoľnenie         | 112 |
| Masáž éterickými olejmi             | 116 |
| Sebamasáž                           | 118 |
| Partnerská masáž                    | 120 |

---

## INFORMAČNÝ SERVIS

---

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Vecný register    | 122 |
| Register receptov | 123 |
| Knihy             | 125 |
| Tiráž             | 128 |



## DR. EVA-MARIA KRASKE,

doktorka všeobecnej a paliatívnej medicíny,  
prírodného liečiteľstva a homeopatie

---

„Choroby nás nepostihujú  
ako pohroma z neba,  
ale vyvíjajú sa z našich  
každodenných prehreškov  
proti prírode. Keď sa  
prehrešky nakopia, nečakane  
sa to potom prevalí.“

HIPPOKRATES





## KRÁTKY PŘEDSLOV

Všetky chemické procesy v přírodě probíhají v nějakom prostredí vykazujúcim istý stupeň kyslosti alebo zásaditosti označovaný ako pH. Odborne povedané: ide o „zápornú hodnotu dekadického logaritmu číselnej hodnoty vodíkových iónov“. Nebojte sa, vysvetlíme to ešte aj zrozumiteľne. Ako najznámejší príklad katastrofálnej kyslosti možno uviesť lesnú pôdu. Tu býva prekyslenie príčinou značných škôd, prejavujúcich sa na postihnutých stromoch. A čosi podobné platí aj v prípade nášho organizmu. Všetky procesy výstavby aj odbúravania, ako aj energetického zásobovania či dobíjania môžu nerušene prebiehať len za stabilnej hodnoty pH krvi a tekutej zložky telových buniek či medzibunkového prostredia. Akýkoľvek odklon od normálu sa nejako prejaví – v lepšom prípade spomalením procesov, v horšom ich chybnou reguláciou.

### TREBA DOSIAHNUŤ ROVNOVÁHU LÁTKOVEJ PREMENY

Medicína nie je schopná uspokojivo vysvetliť mnohé choroby, napríklad reumu, osteoporózu, plesňové ochorenia čriev, chronické kožné choroby, migrénu, rakovinu, dnu či stavy totálneho duševného vyčerpania – vyhorenia. (A to sme uviedli iba niektoré.) Prírodné liečiteľstvo k nim a aj k množstvu ďalších chorôb a ťažkostí pristupuje ako k stavom súvisiacim s prekyslením v rámci látkovej premeny. Náš spôsob života a najmä bežné stravovanie vedú k odklonu od optimálnej látkovej premeny. Tieto vybočenia sa zväčša dajú pomocou jednoduchých prostriedkov uviesť na správnu mieru. Tendencia udržať si vo vyváženom pomere kyseliny a zásady organizmu predstavuje jednak bezplatnú zdravotnú prevenciu, a jednak možnosť zmierniť alebo aj vyliečiť si choroby, ktoré sa už objavili.

E. Kiarke



# ZDRAVIE ZALOŽENÉ NA ACIDOBÁZICKEJ ROVNOVÁHE

---

NÁŠ ORGANIZMUS PREDSTAVUJE PERFEKTNÝ SYSTÉM.  
TO NAJLEPŠIE, ČO PREŇ MÔŽEME UROBIŤ, JE POSKYTNÚŤ MU  
OPTIMÁLNU VÝŽIVU A PRIMERANÝ POHYB.

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| Vyváženosť kyselín a zásad .....               | <b>8</b>  |
| Čo vplýva na acidobázickú rovnováhu? .....     | <b>24</b> |
| Postupné kroky k acidobázickej rovnováhe ..... | <b>34</b> |



# VYVÁŽENOSŤ KYSELÍN A ZÁSAD

V našom organizme prebiehajú nepretržité chemické procesy. Determinujú látkovú premenu a priebeh všetkých ďalších významných dejov v tele. Na to, aby to všetko prebiehalo hladko, sa musí v telových tekutinách a vnútri telových buniek udržiavať vyrovnaný pomer medzi kyselinami a zásadami. Pretože táto rovnováha štiav je nesmierne dôležitá, disponuje naše telo určitými

regulačnými mechanizmami, a to hneď niekoľkými ► pozri s. 10–15, aby sa nemohlo stať, že sa len tak ocitne mimo tejto rovnováhy.

## Čo sú to kyseliny a zásady?

Pre kyseliny sú z chemickej stránky príznačné kladne nabité ióny vodíka ( $H^+$ ), pre zásady zasa záporne nabité

skupiny ( $\text{OH}^-$ ), v ktorých sa viaže jeden ión kyslíka s jedným iónom vodíka. V chemickej terminológii sa tieto skupiny označujú ako hydroxylové. Ak v roztoku prevládajú voľné kladne nabité ióny vodíka, je roztok kyslý, a naopak, ak v ňom prevládajú záporné ióny hydroxylovej skupiny, reaguje zásadito.

### Hodnota pH

Hodnota pH (potentia hydrogenii – účinnosť vodíka) je mierou koncentrácie iónov vodíka v 1 litri vodného roztoku. Škála tejto hodnoty sa meria

v rozpätí od pH 1 (silno kyslé) cez pH 7 (neutrálne) po pH 14 (silno zásadité). Neutrálny roztok – teda ani kyslý, ani zásaditý, čiže s hodnotou pH 7 – disponuje rovnakým počtom kyslých vodíkových ( $\text{H}^+$ ) a záporných hydroxylových iónov ( $\text{OH}^-$ ) iónov, teda ich účinnosť je vyrovnaná.

### Vplyv hodnôt pH na organizmus

Už mierne výkyvy vo vyváženom prostredí kyselín a zásad môžu viesť k menším či väčším chorobným príznakom. Hodnota pH sa potom

## ŠKÁLA pH

Na pH škále označujú hodnoty pod 7,0 kyslú oblasť, hodnoty nad 7,0 zásaditú.



prejavuje na stave bielkovinových molekúl i na štruktúre a priepustnosti bunkových membrán (stien buniek). Okrem toho hodnota pH zodpovedá za účinnosť enzýmov a hormónov, za rozloženie elektrolytov (elektricky nabitých častíc v našom organizme) i za štruktúru a funkciu medzibunkových tkanív. Rozhodujúco pôsobí aj na viskozitu krvi. Mimoriadne dôležité je najmä to, aby krv vykazovala stabilnú pH hodnotu, a to okolo 7,4. Žilová krv je základným transportérom všemožných chemických substancií v tele. Vzhľadom na toto jej poslanie je prípustný len veľmi malý výkyv hodnoty pH – od 7,36 po 7,44. Len v tomto rozpätí pH hodnoty krvi je možné optimálne fungovanie organizmu.

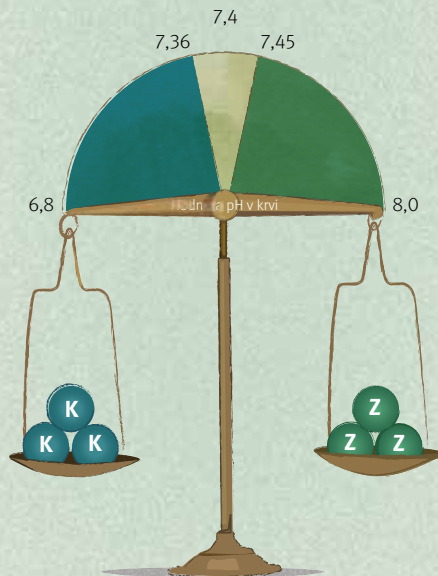
„Kyselina je doslova jed pre bunky.“

FRANZ XAVER MAYR

Enzymatické reakcie prebiehajú v organizme najúčinnnejšie vtedy, keď má pH príslušných orgánov optimálnu hodnotu. V prípade žalúdka má byť prostredie kyslé, s pH 1,2 až 3. Pankreas si vyžaduje zásadité prostredie, najlepšie pH 10. Pot má mať pH asi 5 a stolica 6 až 7.

## ACIDOBÁZA

Pri vyváženom pomere kyselín (K) a zásad (Z) musí ísť o také množstvo zásad, aké je potrebné na neutralizáciu daného množstva kyselín.



## Najdôležitejšie regulačné mechanizmy

Organizmus disponuje viacerými obrannými mechanizmami, takzvanými pufrovacími systémami, ktoré uvádzajú do normálu akékoľvek výkyvy pH telových tekutín alebo buniek – a to tak nahor ako nadol, teda smerom k zásadám

aj ku kyselinám. K puľrovacím systémom patria hemoglobín (krvné farbivo), krvné bielkoviny a určité častice bunkových bielkovín, ktoré vychytávajú kyseliny. Pri vyrovnávaní kyselín a zásad hrajú najdôležitejšiu úlohu pľúca a obličky. Menšie vyrovnanie nastáva aj prostredníctvom potu, ktorý sa uvoľňuje cez kožu. Žalúdok produkuje substancie kyslé (kyselinu chlórovodíkovú) aj zásadité (hydrogénuhličitan sodný). Aj ony majú vplyv na celkovú vyváženosť kyselín a zásad v tele. Ako zásobáreň kyselín funguje aj medzibunkové spojovacie tkanivo. Určitou regulačnou funkciou vo vyvažovaní kyselín a zásad disponuje aj pečeň, najdôležitejší orgán spaľovania v našom tele. A na neposlednom mieste je ešte kostra, zásobáreň minerálnych látok, z ktorej si v prípade potreby organizmus odčerpáva zásady. Ak sa niektorý z puľrovacích systémov naruší, preberá jeho funkciu iný systém, ktorý potom kompenzuje vzniknuté poruchy. Ak sú napríklad porušené pľúca a človek nemôže vydychovať dostatočné množstvo oxidu uhličitého, ujmú sa svojej povinnosti obličky a nastáva zvýšené vylučovanie kyselín močom. A tak býva často dosť ťažké odhaliť pravú príčinu narušenej acidobázy. Na druhej strane však ochorenie jedného orgánu spôsobí preťaženie ďalších orgánov a určitú ich chorobnú súdržnosť.

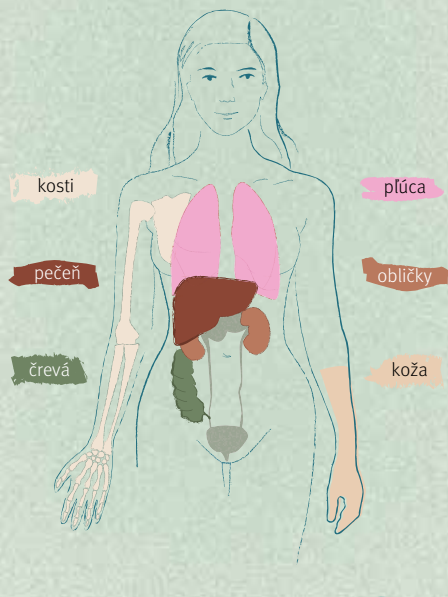
Už zo samotného množstva zabezpečovacích regulačných systémov je zrejmé, aké nesmierne dôležité pre fungovanie organizmu je udržiavať optimálnu hodnotu pH krvi.

### Orgány ako puľre kyselín

Kyseliny človek buď prijíma potravou alebo sa mu v tele tvoria v rámci aktivity orgánov látkovej premeny a potom sa ako odpadové produkty

## REGULAČNÉ ORGÁNY

Pri rozladenej acidobáze pôsobia ako puľrovacie tie orgány, ktoré chránia organizmus ako celok. Sú to tieto:



odvádzajú obličkami, pečeňou, kožou, črevom a pľúcami. Prebytok kyselín sa eliminuje činnosťou rozličných pufrovacích systémov tela. Keďže nesmierne dôležité je najmä pufrovanie krvi

► **pozri s. 11**, priamo alebo nepriamo sa na ňom podieľa veľa orgánov.

### VYLUČOVANIE OBLIČKAMI

Pri odvádzaní kyselín z tela zohrávajú ústrednú úlohu obličky. Disponujú až piatimi mechanizmami, ktorými môžu zasiahnuť do acidobázy. Jednak môžu fungovať v režime úspornom na spotrebu zásad (čiže menej ich odvádzajú z tela vo forme hydrogénuhličitanov), a jednak sú schopné prebytok kyselín zredukovať tým, že sa prebytočné  $H^+$  ióny vo väčšej miere nahradia iónmi sodíka a draslíka. Keď pH moču klesne pod 6 (moč teda bude kyslý), vylúčia sa v záujme vyrovnaní aj organické kyseliny alebo kyslé zlúčeniny dusíka.

## DÔLEŽITÉ

### OBLIČKY POTREBUJÚ VODU

Predpokladom bezchybnej činnosti obličiek je vždy dostatočný prísun vody, aby tento životne dôležitý orgán mohol prebytočné kyseliny vyplaviť z tela von.

## RADA

### KYSELINY SA DAJÚ AJ VYPOTIŤ

Pobyt v saune alebo pohyb na čerstvom vzduchu spojený s potením sú veľmi zdravé aktivity, lebo sa tým jednak posilní krvný obeh a jednak pľúca prostredníctvom kože vylúčia veľa kyselín. Ak sa vzniknutá strata tekutín vzápätí kompenzuje vodou alebo zásaditým nápojom ► **pozri od s. 53**, v krátkom čase dôjde k podstatnej náprave acidobázy.

### ODVÁDZANIE KYSELÍN PĽÚCAMI

Pľúca odvádzajú z tela kyseliny vo forme oxidu uhličitého, ktorý stále vydychujeme, pričom jeho transport prebieha krvou. Keď je acidobázický výkyv priveľký, čiže keď sa v tele nahromadí priveľa kyslého odpadu, sú výdychy dôraznejšie ako vdychy, takže z tela sa touto cestou odvádzajú viac kyseliny. Pohybom na čerstvom vzduchu alebo dychovými cvičeniami ► **pozri od s. 99** sa môžete výdychmi vedome zbavovať oxidu uhličitého.

### ODVÁDZANIE KYSELÍN PEČEŇOU

Pečeň je elektrárnou nášho tela. Prebieha v nej veľa biochemických

procesov, ktoré prispievajú k udržaniu aktivity a výkonnosti. Keď je tento orgán preťažený alebo chorý, mnohé procesy látkovej premeny nemôžu prebiehať korektne, to značí, že odpadové kyslé produkty pôsobia vnútri ako jedy.

Pri odbúravaní bielkovín sa tvorí amoniak, ktorý sa následne v pečeni mení na vodu a močovinu, vďaka čomu sa ho potom telo môže zbaviť.

### ODVÁDZANIE KYSELÍN KOŽOU

Ak v tele prevládne nepriaznivé kyslé prostredie, má možnosť zbaviť sa kyslého odpadu aj kožou. Vtedy sa tvorí viac alebo menej kyslý pot – podľa toho, ako to telo potrebuje.

### ODVÁDZANIE KYSELÍN ČREVOM

Keď je telo zaťažené väčším množstvom kyselín, môže sa pokúsiť zbaviť sa kyslého balastu aj črevným vylučovaním. Podžalúdková žľaza (pankreas) produkuje silno zásaditý sekrét, ktorý pufruje kyseliny v čreve. Pri tomto procese sa tvorí oxid uhličitý, ktorý sa následne vydychuje pľúcami. Normálne rozpätie pH hodnoty v črevách je medzi 6 a 7; takú istú hodnotu vykazuje aj stolica. Väčšia kyslosť nemusí hneď poukazovať na prekyslenie tela, môže ísť o nedostatočnú produkciu inzulínu. Aj pečeň a žľč vplyvajú

## INFO

### VYHÝBAJTE SA ALKOHOLU

Alkohol zaťažuje organizmus v mnohých smeroch.

- Priamo poškodzuje pečeň tým, že ničí jej bunky. Poškodzuje ju navyše aj nepriamo – bunky najprv stukovatejú, potom odumrú.
- Pôsobí veľmi okysľujúco. Prílev kyseliny umožní, aby sa pečeň ocitla v nevhodne kyslom prostredí.
- Zbavuje telo vody. Spolu s vodou ho opúšťajú aj zásadité minerály, ako horčík, draslík a vápnik. V oblasti pH nastane po prívide alkoholu presun do kyslých hodnôt. Krv nadobudne kašovitejšiu konzistenciu a zníži sa jej viskozita.

na kyslosť črevného prostredia. Preto aj príliš zásaditá stolica môže byť dôsledkom nedostatočnej súčinnosti medzi črevnou flórou (bakteriálne zastúpenie v čreve), pečeňou, žľčou a pankreasom. Ako sme už naznačili, ani zásaditá stolica nemusí byť nevyhnutne prejavom zásaditého prostredia čreva. Na pH hodnoty čreva vplyvajú telové šťavy a črevná flóra. Telové šťavy závisia i od zloženia potravy, prekrvenia a charakteru prijímania živín črevnými

klkmi, a aj od toho, ako dlho natrávená potrava zotrúva v čreve. Lenivé črevo transportuje baktériami prestúpenú tráveninu pomaly. Dochádza k hnilobným a kvasným procesom. V dôsledku toho sa objavuje nevoľnosť, pocit plnosti a nadúvanie. Dostatok pohybu podporuje aktivitu čriev a urýchľuje prechod nimi. Zdravá črevná flóra je nesmierne dôležitá pre imunitný systém. Tvoria ju baktérie a huby, ktoré pomáhajú kašovitú tráveninu (chýmus) spracovať a zároveň podporujú telovú produkciu vitamínov. Ak je črevná aktivita problémová, tkvie to neraz práve v dlhodobu narušenej práci baktérií a húb. Tieto potrebné podporné baktérie a huby, svojím spôsobom pre organizmus „priateľské“, ako vravia Nemci, sú odkázané na dobré životné podmienky. Ak nemajú možnosť optimálne sa osadiť v čreve, začne ich vytláčať ich „menej priateľské“ príbuzenstvo – kvasinky skupiny *Candida*, čo črevnú flóru vyslovene ničí.

## ŽALÚDOK A TRÁVENIE

Bunky takzvanej žalúdokey výstelky utvárajú v žalúdku ióny štiav potrebných na trávenie a v podobe kyseliny chlorovodíkovej ich dodávajú vnútrajšku žalúdka. Prostredie žalúdka je veľmi kyslé, v medzných prípadoch vykazuje hodnotu pH okolo 1,2. Žalúdočná šťava

je pre naše trávenie nesmierne dôležitá, lebo len ona môže v žiaducej miere rozkladať obsah žalúdka. Pri produkcii žalúdočnej kyseliny nevyhnutne vznikajú veľmi zásadité štiepne produkty (hydrogénuhlčitan), ktoré sa následne odvádzajú krvou. Tieto zásady sú potom potrebné pre pankreas a pečeň, aby mohli tvoriť svoje silno zásadité sekrety (pankreatické šťavy a žľč), a preto ich z krvi odoberajú. Časť hydrogénuhlčitanov zostáva v žilách a slúži pri stavbe vlastného krvi imanentného systému zabezpečujúceho jej acidobázickú rovnováhu. Zvyšok hydrogénuhlčitanov odo-

## DÔLEŽITÉ

### SPRÁVNA NEUTRALIZÁCIA

Mnohí ľudia užívajú potravinové doplnky a lieky proti prekysleniu. Neodbornou neutralizáciou pomocou zásaditých zmesí si možno spôsobiť značné tráviace problémy a hnačky. Uvedte preto svoju acidobázu do normálu dlhodobým primeraným stravovaním, a nie užívaním liekov. Dbajte o to, aby ste stravovaním bohatým na vlákninu („balastné látky“) s dostatkom ovocia a zeleniny spĺňali kritériá optimálnej výživy (pozri s. 64).

berá svalový aparát, aby nimi neutralizoval vo svaloch ukladaný kyslý odpad.

### PUFROVACIA FUNKCIA KOSTÍ

Kosti obsahujú veľké množstvo vápnika, ktorý je spolu s fosforom zárukou ich stability a pevnosti. Kostná výbava dospelého človeka obsahuje asi 1 až 1,2 kg vápnika a 1 kg fosforu. Ak sa krv musí vyrovnávať s priveľkým množstvom kyselín, s ktorým si nevedia pufrovacie systémy poradiť, poslúži skládka neutralizačného zásaditého fosfátu, a tým sa podarí udržať požadovanú hodnotu pH. Rozpustený, akoby

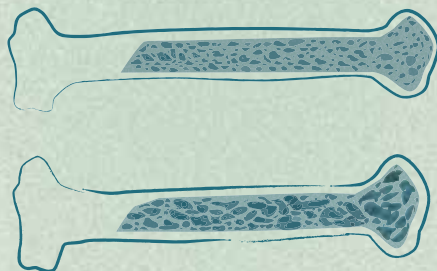
## RADA

### POMOC KOSTIAM

Stabilita kostí si vyžaduje popri vyváženej acidobáze aj pravidelné športovanie. Snažte sa aj o to, aby vášmu organizmu nechýbal vitamín D. Dosiachnete to tak, keď kožu svojho tela vystavíte dostatočnému slnečnému žiareniu. Keď sa budete vhodne stravovať a prídáte k tomu aj športovanie a dostatok D vitamínu, bude vaša acidobázická rovnováha stabilnejšia a oddialíte si nástup stareckých prejavov v štruktúre kostí.

## OSTEOPORÓZA

Na tomto obrázku vidíte zdravú a osteoporózou postihnutú kosť.



prebytočný vápnik z hry vypadne – vylúči sa a stabilite kostí už neposlúži. Vylúčený vápnik sa musí nahradiť novým prísunom vápnika. Za príjem nového vápnika zodpovedá tenké črevo a riadi ho vitamín D. V kyslom prostredí sa však vitamín D neaktivuje, a tak za týchto okolností nemôže prebehnúť ani potrebný zložitý proces hormonálnej látkovej premeny. Tak pri chronickom prekyslení nielenže vzrastá strata vápnika, ale ešte sa aj znižuje jeho príjem. Pri trvalom prekyslení potom rýchlo postupuje ďalšia demineralizácia kostí a vzniká značné riziko úbytku kostnej hmoty – osteoporózy, choroby postihujúcej najmä starších ľudí.

## Dejiny acidobázy

V prírodnom liečiteľstve je vyvážené hospodárenie tela s kyselinami a zásadami základnou premisou všetkých postupov. Už Paracelsus v 15. storočí konštatoval nesmiernu dôležitosť plnohodnotnej a prírode neprotirečiacej výživy, ktorá má pozitívny vplyv na kvalitu telových štiav. Od tých čias sa mnoho lekárov a liečiteľov venovalo rozvoju teórií a metód, ktorých hlavným predmetom záujmu je práve acidobázická rovnováha.

### Alfa a omega výživy

Rakúsky lekár Dr. Franz Xaver Mayr okolo roku 1900 rozpracoval základy teórie trávenia, pričom na viacerých miestach ako nevyhnutnú podmienku zdôrazňoval práve vyváženosť kyselín a zásad. Jeho učenie je dodnes populárne, najmä takzvaná Mayrova kúra. Je založená na téze, že na to, aby došlo k ozdraveniu čriev, treba ich odľahčiť. Vďaka Mayrovi sa začal prikladať podstatný význam dokonalému prežúvaniu a dôkladnému premiešaniu potravy so slinami a na obidve tieto zautomatizované aktivity sa začal klásť dôraz ako na rozhodujúce predpoklady zdravého trávenia. Vďaka švédskemu odborníkovi na výživu Ragnarovi Bergovi sa hlavný záujem sústredil

## INFO

### NEPRÁVOM ZANEDBÁVANÉ

Rovnováha v pomere kyselín a zásad sa v školskej medicíne, a dokonca aj v prírodnom liečiteľstve prídlho brala na ľahkú váhu, a to napriek poznaniu, že na prekyslenie ľudského tela výrazne vplyva západný spôsob života – priveľa sedenia, nedostatok čerstvého vzduchu a fast foody.

na látkovú premenu minerálnych látok a na stopové prvky. Vtedy sa o pozitívach aj negatívach kyselín a o ich neutralizácii rozbehla živá diskusia. Aj keď výskumy prvých serióznych odborníkov na výživu, respektíve pionierov acidobázy (Maximilian Bircher-Benner, Friedrich Sander) jednoznačne potvrdzovali dôležitosť vyváženosti kyselín a zásad, neposkytovali žiaduci definitívny vedecký dôkaz.

„To, čím sme ohrození  
najviac, nie sú choroby,  
ale chyby v životospráve.“

ARE WAERLAND

## Doména prírodného liečiteľstva

V našej modernej spoločnosti sa medzičasom spôsob života ešte viac posunul v inklinácii ku kyslo orientovanej výžive. Pomalé chorobné prekysľovanie (chronická metabolická acidóza) zostalo však naďalej pojmom prírodného liečiteľstva a celostnej medicíny. Ľudoví liečitelia alebo prírodnoliečiteľsky zameraní lekári svojim pacientom často pripomínajú potrebu správnej výživy, dostatočného pohybu a možnosti pozitívneho ovplyvňovania acidobázickej rovnováhy. Oproti tomu oficiálna medicína sa zameriava len na zlyhanie látkovej premeny, v ktorých už extrémny acidobázis treba intenzívne liečiť ► pozri od s. 18.

## Formy prekyslenia

V podstate treba rozlišovať medzi dvoma formami prekyslenia – medzi akútnym prekyslením (acidózou) a zdĺhavým latentným prekysľovaním ► pozri s. 18. Akútna forma prekyslenia predstavuje v rámci látkovej premeny vážny odklon od normálu. Túto poruchu môžu vyvolať ťažké choroby, otravy alebo obehové zlyhanie. Oproti tomu latentné prekysľovanie sa môže nebadane zlovestne rozvíjať pomaly celé roky až desaťročia, až nakoniec dosiahne neliečiteľnú formu a stane sa chronickým. Má podstatný podiel na našich všeobecne rozšírených civilizačných chorobách

► viac od s. 46.

## INFO

### VÝZNAM ACIDOBÁZICKEJ ROVNOVÁHY

- Napriek pomerne rozšírenému presvedčeniu, že vyvažovanie kyselín a zásad je špeciálna forma diéty, nie je to tak. Ide o dobre premyslený spôsob stravovania zameraného na zdravý, dlhý a spokojný život.
- Acidobázická rovnováha (ABR) je podstatný činiteľ boja proti starnutiu (faktor anti-aging), teda významný pri potláčaní degeneračných tendencií tela a pri snahe byť fit aj v starobe.
- ABR nie je nijaký módný trend, ktorý by si boli vymysleli nutriológovia či iní odborníci na výživu. Mnoho ľudí trpí chronickým prekyslením, pretože moderný spôsob života je spojený s prekysľovaním organizmu. Na správnu vyváženosť kyselín a zásad majú dbať aj zdraví ľudia, aby sa u nich príznaky jej rozkolísania vôbec neobjavili.

## DRUHY PREKYSLENIA

Nie je prekyslenie ako prekyslenie. Je rozdiel medzi latentným, chronicko-latentným a akútnym (kritickým) stavom prekyslenia. Ideálny je prirodzene dosahovaný acidobázický stav zodpovedajúci norme.



### Stav zodpovedajúci norme.

Acidobázická rovnováha vykazuje optimálnu úroveň regulácie hodnoty pH, keď žiadny pufrovací systém ► viac na s. 10 – 15 nie je preťažený ani oslabený.

Kyseliny, ktoré sa dostali do tela potravou alebo ktoré v ňom vznikli ako odpadové produkty, sa neutralizujú zásaditými látkami dodávanými potravou. Pri krátkodobom prekyslení sú k dispozícii všetky pufrovacie systémy, len aby sa dosiahla acidobázická rovnováha.

**Latentné prekyslenie.** Ak sa vinou zlej životosprávy v našom organizme objaví také množstvo kyselín, že ho zásadité látky nevládzu neutralizovať, musia sa zaktivizovať pufrovacie systémy – pečeň, pľúca, črevá, obličky, koža a kosti. To je už stav skrytého prekyslenia. K narušeniu rovnováhy dochádza ľahko. Následne sa telo prostredníctvom pufrovacích systémov usiluje kyselín zbaviť alebo ich neutralizovať. Aby boli k dispozícii pufrovacími mechanizmami

sprostredkované zásadité látky, odbúrava sa kostný materiál a do svaloviny sa ukladá kyslý odpad, čo vedie k bolestivým zmenám v tkanive.

### Chronicko-latentné prekyslenie.

Objaví sa vtedy, ak sa takýto stav vyvíja roky. Hrozí dokonca až chronická metabolická acidóza. Pufrovacie systémy sú permanentne preťažené a ich potenciál sa postupne vyčerpáva. Ak sa objavia následky prekyslenia a s nimi súvisiace ťažkosti ► pozri od s. 44, je náprava možná len dlhodobou úpravou pH hodnôt.

**Akútne prekyslenie.** V stave pohotovosti sú všetky pufrovacie systémy tela. Chorobný stav sa prejavuje prehlbenými vdychmi a výdychmi. Takto sa telo ešte usiluje zbaviť kyselín aj prostredníctvom pľúc. Takýto stav vybočenia acidobázy je kritický a rozhodne je potrebná intenzívna lekárska starostlivosť.



## Protiklad acidózy – alkalóza

Alkalózou sa rozumie nadmerne zásadito orientovaná látková premena (pH hodnota krvi vyše 7,5). Vďaka kyslým uloženinám alebo vďaka látkovej premene poskytnutých kyselín nastáva vyrovnanie v alkalickej (zásaditej) oblasti prakticky okamžite. Ak dôjde k tomuto skôr zriedkavému stavu, a ak na to nestačia rezervy pufrovacích systémov, aj v tomto prípade hrozí vybočenie z normy – prevaha zásad. Keďže v oblasti pH akceptuje náš organizmus len veľmi úzke rozpätie, aj tento stav vedie k závažným ťažkostiam, ktorými sa treba okamžite zaoberať. Príčinou alkalózy býva napríklad hyperventilácia, dlhotrvajúce vracanie alebo predávkovanie hydrogénuhličitanom sodným (sódou bikarbónou).

Pri hyperventilácii sa zväčša zhorší dýchanie. Príčina často tkvie v psychickej oblasti (môže ísť napríklad o záchvat paniky). Vplyvom zrýchleného dýchania sa vylučuje výdychmi priveľa oxidu uhličitého a v dôsledku toho sa objavuje nesúlad v pomere kyselín a zásad. Prejavuje sa mravčením a trasom rúk i nôh, kŕčmi v rukách a prudkým búšením srdca. Tieto ťažkosti zväčša sprevádza výrazný pocit strachu, ktorý sa môže stupňovať. S postihnutou hyperventilovanou osobou sa vtedy treba pokojne zho-

várať alebo ju vyzvať, aby dýchala pomaly a plytšie. Môžu pomôcť aj opätovné vdychy vydýchnutého vzduchu (pomocou igelitového vrečka). Okrem toho môže byť veľmi účinná dávka vápnika.

---

Pri alkalóze, ku ktorej došlo  
v dôsledku hyperventilácie, môže  
účinne pomôcť šumivé kalcium.

---

Rozhodne však o tom treba informovať lekára.

Veľa kyselín stráca telo aj pri výdatnom a nezastaviteľnom vracaní. Ak sa pufrovacie rezervy vyčerpajú, nastáva nerovnováha, ktorú treba kompenzovať infúziou. Postihnutého pacienta treba sledovať na lôžku. Nekontrolovaný príjem antacid, najmä hydrogénuhličitanu sodného (sódy bikarbóny), tiež môže navodiť acidobázickú nerovnováhu. V tejto súvislosti treba poukázať najmä na to, že ani voľnopredajné antacidy by sa nemali užívať bez vedomia lekára, respektíve v rozpore s informáciou na priloženom letáčku. Výber produktu aj jeho aplikačná forma musia byť rozhodne prispôsobené individuálnym požiadavkám každého jedného pacienta.