

EVA-MARIA KRASKEOVÁ

ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA

Odkyselení – klíč k lepšímu zdraví



noxi

EVA-MARIA KRASKEOVÁ

ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA

Odkyselení – klíč ke zdraví

TEORIE

Slovo úvodem	5
--------------	---

ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA JAKO ZÁKLAD ZDRAVÍ 7

Hospodaření s kyselinami a zásadami 8

Co jsou kyseliny a zásady	8
Nejdůležitější regulační mechanismy	10
Historie hospodaření s kyselinami a zásadami	16
Způsoby překyselení	17
Opak překyselení – alkalóza	19
Měření stavu kyselin a zásad	20
Časté dotazy	23

Co ovlivňuje acidobazickou rovnováhu? 24

Rovnováhu můžete ovlivnit	24
Rovnováha kyselin a zásad v průběhu života	27
Proč se snažit zabránit překyselení	29

K acidobazické rovnováze krok za krokem 34

Odkyselení – jak na to?	34
Jakou roli mají střeva?	38

PRAXE

JAK DOSTAT KYSELINY A ZÁSADY DO PŘIROZENÉ ROVNOVÁHY 41

Úvodem	42
Signály těla	42
Test: Jste příliš kyslí?	44
Kyselé nemoci od A do Z	46
Celodenní pH profil moči	50
Další krok – změna	51
Špatně snášené potraviny	56
Duševní vyrovnanost	56
Pohybem k pohodě	59
Minerální preparáty – ano, či ne?	60
Pusťte se s klidem do díla	62





Výživa – zdraví od A do Z	64
Stravovat se s orientací na zásady	64
Rozdělení potravin	67
Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny	68
Čerstvá strava je trumf	70
Top 5: Výhonky	74

Osmidenní kúra – zásaditá	76
Důležitá upozornění	76
Nákupní seznam potravin na osmidenní kúru	78
První den	80
Druhý den	82
Třetí den	84

Čtvrtý den	86
Pátý den	88
Šestý den	90
Sedmý den	92
Osmý den	94
Nejčastější dotazy	96

Osmidenní kúra pro tělo a duši	98
Váš týdenní plán	99
Ranní dechová cvičení	99
Chůze, walking	103
Strečink	104
Využití kartáčů a vody	106
Využití senných koupelí	108
Detoxikace organismu	109
Uvolnění pro tělo i duši	112
Masáže éterickými oleji	116
Osobní masáže	118
Partnerské masáže	120

Věcný rejstřík	122
Rejstřík receptů	124



DR. EVA-MARIA KRASKEOVÁ

je lékařka v oboru všeobecné a paliativní medicíny, metod přírodního léčitelství a homeopatie

„Nemoci na nás nepřicházejí
jako blesk z čistého nebe,
nýbrž se vyvíjejí
z každodenních hříchů proti
přírodě. Když se nakupí,
nečekaně propuknou.“

HIPPOKRATES





SLOVO ÚVODEM

Průběh všech chemických procesů v přírodě je odkázán na určité prostředí, na pevně daný stupeň kyselosti. Jako nejznámější příklad bývá uváděna lesní půda, jejíž překyselení je zodpovědné za poměrně značné škody na lesním porostu. Náš organismus je na tom stejně. Chemické procesy v lidském těle, zásobování energií a její získávání mohou probíhat bez překážek jediné při vyrovnaném stupni kyselosti. Posuny hodnot pH v tělních tekutinách a tkáních směrem ke kyselosti nebo zásaditosti mohou mít nežádoucí vliv na fungování lidského organismu. Každá taková odchylka od normální hodnoty představuje v nejlepším případě zpomalení procesů, v nejhorším chybnou regulaci.

VYROVNÁVÁNÍ VÝMĚNY LÁTKOVÉ

Lékařská věda nemá dostatečné vysvětlení pro mnohé druhy onemocnění, např. pro revmatismus, osteoporózu, výskyt patologických kvasinek ve střevech, chronické kožní problémy, migrénu, rakovinu, dnu nebo chronické stavy vyčerpání (abychom uvedli alespoň některé z nich). V přírodním léčitelství jsou tato onemocnění spolu s řadou dalších chorob uváděna do souvislosti s překyselením organismu. Náš způsob života a především nevhodný způsob stravování jsou příčinou změn v optimálním poměru kyselin a zásad. Nastolení žádoucí rovnováhy lze dosáhnout jednoduchými prostředky. Úsilí o vyrovnaný stav kyselin a zásad funguje nejen jako preventivní opatření, ale dokonce také jako možnost zlepšení nebo dokonce vyléčení některých chorob.

E. Kratoch



ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA JAKO ZÁKLAD ZDRAVÍ

NÁŠ ORGANISMUS JE RAFINOVANÝ SYSTÉM.
NEJLÉPE MU POMŮŽEME, KDYŽ MU DOPŘEJEME
KVALITNÍ STRAVU A PŘIMĚŘENÝ POHYB.

Hospodaření s kyselinami a zásadami	8
Co ovlivňuje acidobazickou rovnováhu?	24
K acidobazické rovnováze krok za krokem	34



HOSPODAŘENÍ S KYSELINAMI A ZÁSADAMI

V našem organismu neustále probíhají chemické procesy. Působí na výměnu látkovou a fungování procesů důležitých pro lidské tělo. Pro správné fungování organismu je nutný vyrovnaný poměr zásad a kyselin v tělních tekutinách a pojivových tkáních. Vzhledem k tomu, že tato rovnováha má základní důležitost, má náš organismus k dispozici hned

několik možností regulace ► viz str. 10–15, aby se nevychýlil z rovnováhy tak snadno.

Co jsou kyseliny a zásady?

Z chemického hlediska jsou kyseliny charakterizovány kladně nabitými ionty vodíku (H^+). Zásady (hydroxidy, louhy) obsahují záporně nabitě hydroxylové

skupiny (OH), ve kterých se na sebe váží vždy jeden iont vodíku a jeden iont hydroxidu. Pokud v roztoku převažují volné ionty H^+ , pak je kyselý. Naopak, při převaze volných iontů OH^- reaguje kapalina zásaditě.

Ukazatel pH

Pro měření stupně a síly anorganických kyselin se používá hodnota pH (potenciál vodíku), která ukazuje koncentraci vodíkových iontů v jednom litru vodného roztoku. Stupnice hodnot se pohybuje od pH 1

(silně kyselá látka) přes stupeň 6 až 7 (neutrální) až po pH 14 (silně zásaditá látka). Neutrální, tedy ani kyselá, ani zásaditá látka s hodnotou pH 7, obsahuje stejné množství kyselých (H^+) a zásaditých hodnot (OH^-), jejichž účinek se vyrovnává.

Účinek hodnoty pH

Již nepatrné odchylky hodnot kyselin a zásad mohou vyvolat příznaky onemocnění. Stupeň kyselosti v organismu totiž působí na složení proteinových molekul, strukturu

STUPNICE PH

Stupnice pH: hodnoty pod 7,0 spadají do kyselé, hodnoty nad 7,0 do zásadité oblasti.



buněk a propustnost buněčných membrán. Kromě toho je zodpovědný za účinek enzymů a hormonů, za rozdělení elektrolytů, elektricky nabitých částic v našem organismu, a za stav a funkci mezibuněčné pojivové tkáně. Stupeň kyselosti ovlivňuje také rozhodujícím způsobem tok krve. Zvlášť důležitá je hodnota pH kolem 7,4 v krvi. Tepenná krev je hlavním dopravním prostředkem pro všechny možné chemické substance v těle. Správné plnění tohoto úkolu připouští jen velmi malou odchylku mezi 7,36 a 7,44. Pouze za tohoto stavu může lidský organismus fungovat optimálně.

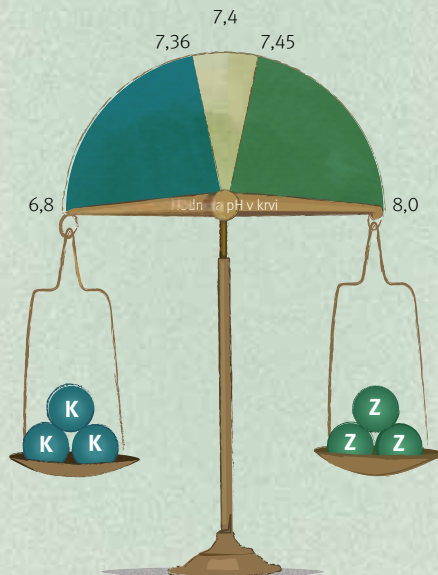
„Kyselina je v pravém slova smyslu jed pro buňky.“

FRANZ XAVER MAYR

Enzymatické reakce probíhají v těle nejefektivněji tehdy, když má pH daného orgánu optimální hodnoty. U žaludku se tyto hodnoty pohybují mezi 1,2 až 3. Slinivka břišní funguje nejlépe při zásadité hodnotě 10. Hodnota pH v lidském potu je asi 5, ve stolici mezi 6 až 7.

ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA

Při vyrovnaném hospodaření kyselin a zásad obsahuje tělo přesně tolik zásad Z, kolik potřebuje k neutralizaci přebytku kyselin K.



Nejdůležitější regulační mechanismy

Existuje řada regulačních prostředků, tzv. pufrů, které vyrovnávají výkyvy hodnot pH v tělních tekutinách a v buňkách směrem vzhůru nebo dolů, tedy do kyselého nebo do zásaditého. K těmto neutralizačním činitelům patří

krvní barvivo, bílé krvinky a určité proteiny, které zachycují kyseliny. Pro rovnováhu kyselin a zásad jsou však nejdůležitější plíce a ledviny. Určitý podíl na vyrovnaní má také pot. Potními žlázami je totiž vylučována část škodlivých látek. V žaludku se tvoří kyseliny (slané kyseliny) a zásady (uhličitán sodný), které mají rovněž vliv na všeobecnou bilanci kyselin a zásad. Pojivová tkáň mezi buňkami funguje jako úložiště všech škodlivých a jedovatých látek do doby, než jsou příslušné orgány připraveny k jejich likvidaci. Část nahromaděných kyselin se dostává při zpětném transportu krví do jater, která mají regulující funkci hodnot pH. Klouby a svaly slouží jako zásobník minerálních látek, z něhož jsou v případě potřeby čerpány zásady. Dojde-li k poruše části pufrového systému, přebírá její funkci další jeho část a vyrovnává podle svých možností vzniklou škodu. Například jsou-li plíce poškozeny natolik, že nemohou vydechnout dostatečné množství kyslíčnicku uhličitého, převzmuou jejich funkci ledviny a začnou vylučovat větší množství kyseliny. Z tohoto důvodu je někdy nesnadné identifikovat skutečnou příčinu odchylky v hospodaření kyselin a zásad. Při onemocnění jednoho orgánu se postupně v důsledku přetížení zapojují i další orgány a mohou rovněž onemocnět.

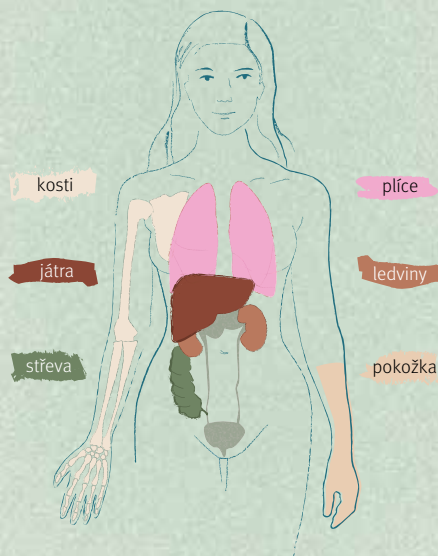
Vzhledem k tak velkému množství zabezpečovacích systémů si můžeme uvědomit, jak důležité je pro dobré fungování organismu neustálé udržování optimální hodnoty pH v krvi.

Orgány ve funkci pufrů

Kyseliny se dostávají do organismu buď s potravou, anebo vznikají při procesu výměny látkové přímo v těle. O jejich transport se starají ledviny,

REGULUJÍCÍ ORGÁNY

Uvedené orgány působí při výkyvech hodnoty pH jako pufrý. Chrání tělo.



játra, pokožka, střeva a plíce. Regulaci přebytečných kyselin provádějí různé pufové systémy. Nesmírně důležité je právě pufování krve, proto se na něm přímo nebo nepřímo podílí tolik orgánů ► viz str. 11.

VYLUČOVÁNÍ KYSELIN LEDVINAMI

Ledviny hrají hlavní roli při vylučování kyselin z těla. Disponují totiž pěti různými biochemickými mechanismy, které mají schopnost zasáhnout do hospodaření kyselin a zásad. Za prvé dokážou při překyselení lidského těla pracovat se zásadami tak úsporně, že vylučují méně zásad ve formě bikarbonátu. Za druhé jsou schopné vyměnit nadměrné množství kyselin ve formě iontů H^+ za ionty draslíku a vápníku. Poklesne-li hodnota pH v moči pod 6,0 – moč tedy získá kyselé hodnoty –

DŮLEŽITÉ

LEDVINY POTŘEBUJÍ VODU.

Předpokladem pro správné fungování ledvin je neustálý a dostatečný přísun tekutin, aby tyto životně důležité orgány mohly vyloučit nadbytečné kyseliny z těla ven

TIP

VYLUČOVÁNÍ KYSELIN POTEM

Saunování nebo pobyt na čerstvém vzduchu, při kterém se zpotíme, jsou tak zdravé právě proto, že kromě posílení krevního oběhu vedou k vylučování velkého množství kyseliny plícemi a pokožkou. Když se přitom zároveň vyrovnává vzniklý nedostatek tekutin pitím vody nebo nápojů se zásaditým účinkem ► viz str. 53 a další, dosáhnete podstatně příznivější bilance kyselin a zásad.

tak mohou být vylučovány kvůli zachování rovnováhy také organické kyseliny nebo sloučeniny dusíku.

VYLUČOVÁNÍ KYSELIN PLÍCEMI

Plícemi jsou kyseliny vydechovány v podobě kysličníku uhličitého, který je do nich neustále přepravován krví. Při zvláště intenzivních výkyvech výměny látkové, tedy v případech, kdy v těle vzniká nadměrné množství kyseliny, je výdech silnější než nádech, takže touto cestou odchází více kyseliny. Pohybem na čerstvém vzduchu nebo dechovým cvičením ► viz str. 99 a další můžete uvědoměle vydechovat kysličník uhličitý.

VYLUČOVÁNÍ KYSELIN JÁTRY

Játra fungují v našem těle jako laboratoř, v níž probíhají četné biochemické procesy, které přispívají k udržování naší aktivity a výkonnosti. Pokud jsou játra přetížená nebo nemocná, nemůže probíhat řada procesů látkové výměny správně, což znamená, že dochází k otravě zevnitř. Při odbourávání bílkovin přijatých s potravou přebývá čpavek, který se v játrech přeměňuje výměnou látkovou na vodu a močovinu a potom může být vyloučen.

VYLUČOVÁNÍ KYSELIN POKOŽKOU

Pokud v těle převládne kyselé prostředí, které je pro ně nepříznivé, má možnost vyloučit kyseliny pokožkou. Podle potřeby se na kůži vyrazí více či méně kyselý pot.

VYLUČOVÁNÍ KYSELIN STŘEVY

Při přebytku kyselin se může tělo pokusit o jejich vyloučení prostřednictvím střev. Slinivka břišní produkuje silně zásaditý sekret, který čistí kyseliny ve střevě. Při tomto procesu vzniká kyslíčník uhličitý, který je vydechován plícemi. Hraniční norma hodnoty pH ve střevě se pohybuje mezi 6 až 7, což je také hodnota pH ve stolici. Silně kyselé stolice nemusí nutně svědčit o překo-

INFO

VYHÝBEJTE SE ALKOHOLU!

Alkohol zatěžuje organismus ve více ohledech:

- Nejenže poškozuje játra přímo tím, že ničí jejich buňky, ale kromě toho působí i nepřímo, protože buňky nejprve ztuhní a potom odumřou.
- Má silně kyselé účinky, následkem přisunu kyselin vzniká kyselé prostředí pH, které je pro játra nepříznivé.
- Odvodňuje tělo. S vodou jsou vyplavovány zásadité minerály, jako hořčík, draslík a vápník, a tím je poměr kyselin a zásad posunut směrem ke kyselosti. Krev je zahuštěná s tím následkem, že ztrácí schopnost proudění.

selení těla, ale může být následkem nedostatečné produkce zásad ve slinivce břišní. Podobně ovlivňují játra a žluč prostředí pH ve střevě. Velmi zásaditá stolice může být proto důsledkem funkční poruchy střevní flóry (obsahu bakterií ve střevě), jater, žluče a slinivky břišní. Jak už bylo řečeno, zásaditá stolice nesvědčí bezpodmínečně o existenci zásaditého prostředí v organismu.

Střevní hodnoty pH jsou ovlivněny tělesnými šťávami a střevní flórou. Jsou také závislé na složení potravy, prokrvení, vstřebávání součástí potravy a setrváním jejich zbytků ve střevě.

Málo pohyblivé střevo transportuje potravinovou kaši plnou bakterií pomalu. Obsah střev už není řádně tráven a dochází ke kyselému střevnímu kvašení, nevolnosti, pocitu plnosti a nadýmání. Dostatek pohybu podporuje činnost střev a zrychluje průchod jejich obsahu. Zdravá střevní flóra má nesmírný význam pro imunitní systém. V tlustém střevě sídlí řada mikroorganismů, které pomáhají při zpracování natrávené potravinové kaše. Střevní flóra dodává organismu některé vitaminy. Dojde-li k poruše funkce střev, vznikají krátkodobé i dlouhodobé problémy. Při negativní změně složení bakteriální flóry může dojít k převaze hnilobných mikrobů (*candida albicans*) a poškození střevní flóry.

ŽALUDEK A ZAŽÍVÁNÍ

Žaludeční sliznice je vybavena žlázkami, které vyměšují silně kyselou žaludeční šťávu do trávicího ústrojí. Její kyselost je vytvářena převážně volnou kyselinou chlorovodíkovou, kromě toho obsahuje trávicí enzymy a některé soli. Hodnota pH v žaludku se pohybuje od 1,2 do 3,

je tedy velmi kyselá. Kyselina je důležitá pro naše zažívání, protože dokáže dle potřeby rozložit obsah žaludku. Při vzniku žaludeční kyseliny vznikají současně alkalické protilátky (bikarbonát sodný), které jsou odváděny krví. Slinivka břišní a játra potřebují zásady k tvorbě svých silně zásaditých sekretů (žluč, šťávy slinivky břišní) – pro tento účel si je berou z krve. Část bikarbonátu sodného zůstává přímo

DŮLEŽITÉ

SPRÁVNĚ NEUTRALIZOVAT

Mnoho lidí užívá potravinové doplňky a léky proti překyselení. To ale může vést ke značným poruchám zažívání, pokud je hodnota pH v žaludku neutralizována konzumací zásaditých směsí. Vyrovnávejte poměr kyselin a zásad v organismu dlouhodobě vhodnou výživou a nikoli užíváním léků. Pečujte pomocí zdravé stravy bohaté na balastní látky, dostatečným množstvím ovoce a zeleniny o optimální složení své potravy.

v žilách jako vlastní pufrový systém krve sloužící k dobrému hospodaření kyselin a zásad.

KOSTI VE FUNKCI PUFRŮ

Kosti obsahují velké množství vápníku, který zaručuje spolu s fosforem jejich stabilitu a pevnost. Kostra dospělého člověka obsahuje 1 až 1,2 kg vápníku a asi 1 kg fosforu. Je-li v krvi přebytek kyselin, který nemůže být vyrovnán pufrovými systémy, je pro udržení žádoucí hodnoty pH využíváno úložiště neutralizujících zásaditých fosfátů v kostech. To má za následek postupné odbourávání zásob vápníku a následné oslabování stability kostí. Dojde-li k překyselení, uvolňuje se

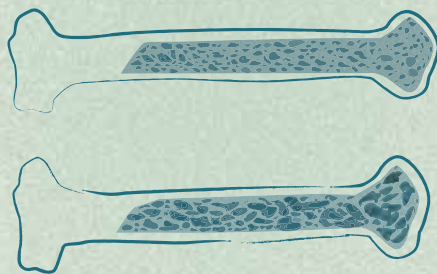
TIP

POMOC PRO KOSTI

Ke stabilitě kostí přispívá kromě vyrovnaného hospodaření se zásadami a kyselinami také pravidelné sportování. Podporujte vlastní produkci vitaminu D v těle tím, že své kůži dopřejete ve vhodných dávkách sluneční záření. Zpomalte stářím podmíněné řidnutí kostí vhodnou stravou ► viz str. 25 a následující.

OSTEOPORÓZA

Obrázek ukazuje zdravou kost (nahore) a kost postiženou osteoporózou (dole).



ve zvýšené míře vápník z kostí a musí být nahrazen. Ke vstřebávání vápníku dochází v tenkém střevě, kde je podporováno aktivním vitaminem D. Vitamin D ale nemůže být aktivován v kyselém prostředí, proto zde za těchto okolností nemůže dojít k nezbytnému a komplikovanému hormonálnímu průběhu výměny látkové. Tak se následkem chronického přebytku ztrácí nejen zvýšené množství vápníku, ale může dojít také ke snížení jeho vstřebávání. S trvalým překyselením je spojena také dlouhodobě demineralizace kostí a vytváří tak značné riziko vzniku onemocnění osteoporózou (řidnutí kostí). Toto onemocnění se vyskytuje zvláště u starších lidí.

Historie hospodaření s kyselinami a zásadami

V přírodním léčitelství je vyrovnané hospodaření s kyselinami a zásadami základem léčby. Již Paracelsus rozpoznal v 15. století důležitost plnohodnotných přírodních potravin, které posilují naše tělesné šťávy. Od té doby formulovala řada lékařů a léčitelů teoretické základy i metody, které se opírají o rovnováhu kyselin a zásad.

Výživa

Kolem roku 1900 formuloval karlovarský lékař Franz Xaver Mayr základy teorie o zažívání, v nichž opakovaně zdůrazňoval důležitost vyrovnaného hospodaření s kyselinami a zásadami. Jeho pravidla jsou dodnes uplatňována v léčebném postupu zvaném Mayrova kúra, jehož základem je konzumace stravy usnadňující fungování střev. Franz Xaver Mayr zvláště zdůrazňuje důležitost řádného žvýkání a proslinění potravy, které podporuje trávení a přispívá ke zdraví. Švédský odborník na výživu Ragnar Berg zjišťoval již před začátkem 20. století, kolik zásaditých potravin by měl člověk sníst, aby udržel rovnováhu kyselých a zásaditých živin v organismu a zabýval se rolí minerálů a stopových prvků v potravě. Už v této době se

INFO

NESPRAVEDLIVĚ ZANEDBÁVÁNO

Učení o důležitosti acidobazické rovnováhy bylo velmi dlouho opomíjeno při výuce na lékařských školách. Podobně tomu bylo i v přírodním léčitelství, ačkoliv způsob života západního světa – nedostatek pohybu, nedostatek zdravého vzduchu, stravování v podnicích rychlého občerstvení – silně ovlivňuje překyselení lidského organismu.

intenzivně diskutovalo o důležitosti kyselin a jejich fungování ve výživě. Výzkumy průkopníků v oblasti výživy a vzájemného poměru kyselin a zásad, jako byl Maxmilián Bircher-Benner nebo Friedrich Sander, prokázaly sice jednoznačně důležitost acidobazické rovnováhy, vědcům se však tenkrát nepodařilo výsledky bádání podložit jednoznačnými vědeckými důkazy.

„Nemáme co činit
s nemocemi, nýbrž s chybami
ve způsobu života.“

ARE WAERLAND

Oblasti působení přírodního léčitelství

Od jisté doby se způsob života v naší moderní společnosti posunul opět dál do kysela. Plíživé překyselení vyvolávající nemoci (chronická metabolická acidóza) přesto zůstalo převážně pojmem v přírodním léčitelství a celostní medicíně. Léčitelé nebo lékaři orientovaní na přírodní léčitelství často pacientům radí, jak se mají zdravě stravovat, dostatečně pohybovat a zvláště jak pozitivně ovlivňovat acidobazickou rovnováhu ve svém těle. Klasická medicína se dodnes naopak zaměřuje téměř výhradně jen na kompletní výkyvy výměny látkové, kdy extrémní posuny v poměru kyselin a zásad musí

být řešeny intenzivními léčebnými postupy ► viz str. 18 a následující.

Způsoby překyselení

V zásadě rozlišujeme dva druhy překyselení: akutní (acidóza) a plíživé či latentní (viz str. 18). Akutní formou překyselení je vážná porucha látkové výměny. Může být vyvolána například vážným onemocněním, otravou, zhroucením oběhového systému. Naopak latentní acidóza může působit léta nebo dokonce desetiletí nepozorovaně a nakonec přejít do chronického stavu. Je v podstatě spoluodpovědná za velkou část široce rozšířených civilizačních chorob. (k tomu více od strany 46 dál)

INFO

VÝZNAM ACIDOBAZICKÉ ROVNOVÁHY

- Rovnováha kyselin a zásad není – jak se mnoho lidí domnívá – speciální formou diety, nýbrž důkladně promyšlený způsob stravování, vedoucí ke zdravému, dlouhému a spokojenému životu.
- Acidobazická rovnováha působí zásadně proti stárnutí. Je tedy důležitá pro boj proti degeneraci těla a pro snahu zůstat fit i ve vysokém věku.
- Acidobazická rovnováha není žádný módní trend pro lidi stravující se uvědoměle. Mnoho lidí trpí následky chronického překyselení jen proto, že moderní způsob života a dnešní stravovací zvyklosti mají překyselující prvky. O své hospodaření s kyselinami a zásadami by se tedy měli starat i zdraví lidé, aby se u nich podobné příznaky vůbec nevyskytly.

DRUHÝ PŘEKYSLENÍ

Není překyselení jako překyselení. Rozlišujeme překyselení latentní, chronicky latentní a akutní (život ohrožující stav). Nejlepší je samozřejmě udržet vše v klidné rovnováze.



Klidový stav: Acidobazická rovnováha je v optimálním stavu. Žádný ze systémů pufců ► viz str. 10–15 není přetížený nebo úplně vyčerpaný. Kyseliny produkované tělem jsou neutralizované systémem pufců a vylučovány ven z těla. V případě krátkodobého překyselení se aktivují pufrové systémy a upravují výkyvy pH do rovnovážného stavu.

Latentní acidóza, překyselení: K latentní acidóze (skrytému překyselení) dochází, když organismus vyprodukuje v důsledku špatného stravování větší množství kyselin, na jejichž neutralizaci nestačí, a musí být proto aktivovány v těle pufrové systémy: játra, plíce, střeva, ledviny, kůže a kosti. Vzniká latentní překyselení, kdy je acidobazická rovnováha mírně narušená. Při aktivaci pufců dochází k odbourávání substance kostí, aby byly uvolněny pufrové zásady. Ve svalovině vznikají úložiště kyselin, která způsobují bolestivé změny v pojivové tkáni.

Chronické latentní překyselení: Trvá-li tento stav několik let, vzniká chronické latentní překyselení či chronická metabolická acidóza. Systémy pufců jsou permanentně přetěžovány a jejich kapacita se postupně vyčerpává. Pokud se projevují následky překyselení a dochází k jim odpovídajícím potížím ► viz str. 44 a následující vede cesta k uzdravení pouze dlouhodobým vyrovnáváním hodnot pH.

Akutní překyselení: V extrémním případě tzv. nevyrovnané acidózy jsou napadeny zásoby minerálních látek v krvi a hodnota pH krve se nebezpečně snižuje. Za této situace dochází k vyčerpání kapacity pufců. Onemocnění se projevuje neustálým nadechováním a vydechováním, kdy se tělo snaží zbavit přebytku kyselin plícemi. Takový výkyv v hospodaření kyselin a zásad představuje život ohrožující stav, který vyžaduje intenzivní lékařský zákrok.



Opak překyselení – alkalóza

Alkalózou se rozumí stav, kdy z různých příčin dochází k hromadění nadbytku zásad v krvi, např. následkem nedostatečného vylučování kysličníku uhličitého (hodnota pH krve přesahuje 7,5). Za normálního stavu vyrovnávají úložiště kyselin a kyseliny vzniklé výměnou látkovou acidobazickou rovnováhu okamžitě. Pokud se jim to nedaří, dochází k akutnímu výkyvu, projevujícím se převahou zásad, lidský organismus je totiž schopen přijmout pouze jejich omezené množství. Proto tento stav může vyvolat potíže vyžadující lékařský zákrok. Ke vzniku alkalózy vede např. hyperventilace, intenzivní zvracení nebo předávkování jedlou sodou.

Při hyperventilaci dochází k nadměrnému zrychlenému dýchání. Příčiny lze zpravidla najít v psychické oblasti. Člověk ve stresu má pocit ohrožení a dýchá zrychleně. Následkem zvýšené dechové frekvence se z krve vyplavuje více oxidu uhličitého, dochází k poklesu hladiny vápníku, což vede k bušení srdce, brnění končetin, někdy i ke křečím. Člověka trpícího záchvatem hyperventilace je třeba uklidnit a zklidnit ho, aby dýchal pomaleji,

klidněji. Někdy pomůže, když člověk při záchvatu dýchá do sáčku a vydechnutý vzduch znovu nadechuje. Pomoc představuje také dávka vápníku.

Rozpuštěné kalciové tablety jsou dobrým pomocníkem při alkalóze vzniklé hyperventilací.

V každém případě by měl být k člověku v takovém stavu přivolán lékař.

Při intenzivním zvracení, které nejde zastavit, ztrácí tělo velké množství kyseliny. Pokud došly zásoby pufrů, vzniká nerovnováha, která musí být vyrovnána infuzí. Postižení pacienti musí být v nemocničním ošetření.

Nekontrolované požití jedlé sody může rovněž navodit výkyv v hospodaření kyselin a zásad. V této souvislosti je třeba zvláště důrazně upozornit na to, že dávkování volně přístupných preparátů, uvedené v příbalové informaci, by nemělo být pozměněno bez konzultace s lékařem nebo terapeutem. Výběr a dávkování léčiva musí být individuální v soulase se zdravotním stavem jednotlivce.