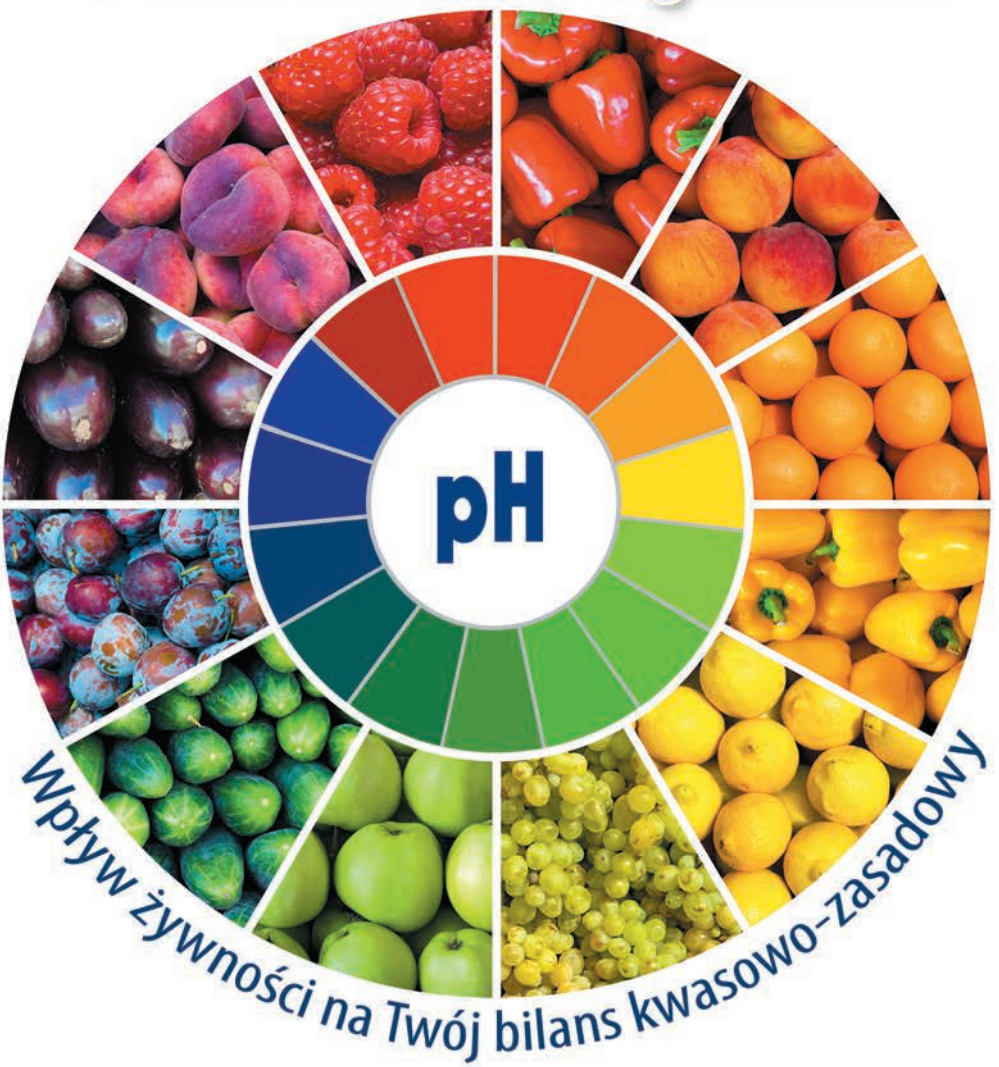
dr Susan E. Brown, Larry Trivieri Jr

Przewodnik odkwaszania organizmu



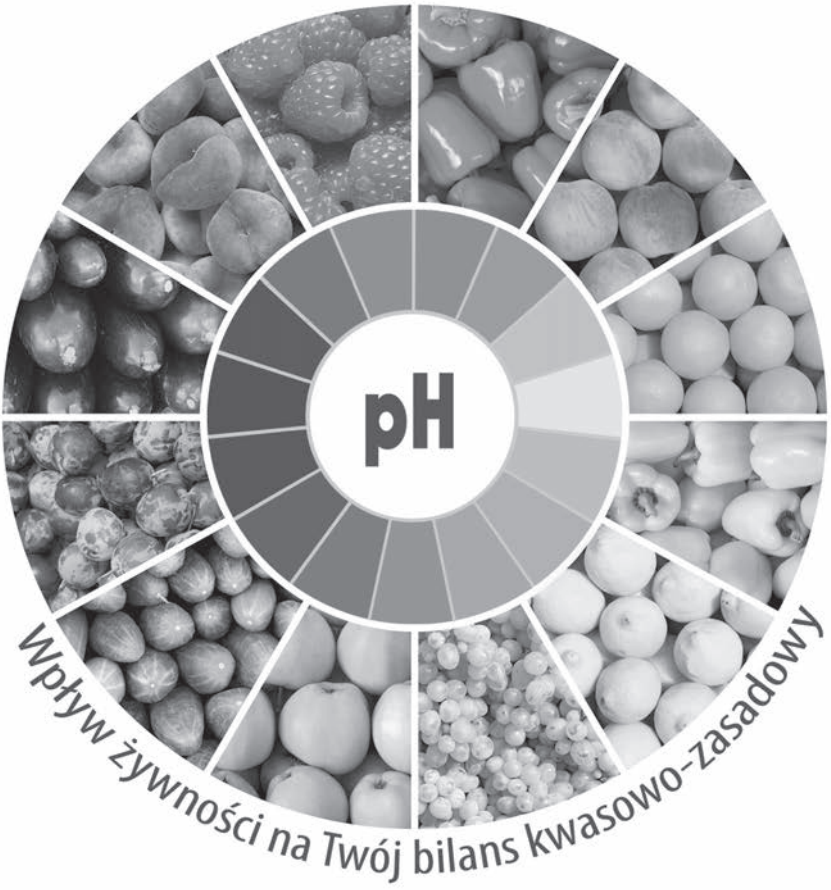
Wpływ żywności na Twój bilans kwasowo-zasadowy

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Przewodnik odkwaszania organizmu

dr Susan E. Brown, Larry Trivieri Jr

Przewodnik odkwaszania organizmu



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład: Iga Maliszewska
Projekt okładki: Iga Maliszewska
Tłumaczenie: Katarzyna Liszyk

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-64278-62-4

Tytuł oryginału: *The Acid-Alkaline Food Guide - second edition*
Reprinted by special arrangement with Square One Publishers,
Garden City Park, New York, U.S.A.,

Copyright © 2013 by Susan E. Brown and Larry Trivieri, Jr.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje i porady zawarte w tej książce są oparte na badaniach zawodowych oraz osobistych doświadczeń autorów. Nie zastępują jednak konsultacji ze specjalistą. Wydawca i autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne negatywne skutki lub konsekwencje wynikające z korzystania z którejkolwiek z podanych sugestii, preparatów lub procedur opisanych w tej książce. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia fizycznego powinny być nadzorowane przez specjalistów.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Podziękowania.....7
Wprowadzenie.....11

Część pierwsza. Zrozumienie równowagi kwasowo-zasadowej

Równowaga kwasowo-zasadowa w trosce o zdrowie.....19
Konsekwencje zaburzeń równowagi kwasowo-zasadowej....33
Badanie równowagi pH.....51
Ustanawianie równowagi kwasowo-zasadowej.....59
Jak rozumieć tabele żywieniowe.....73
Wnioski.....81

Część druga. Tabele żywieniowe

Wykaz podstawowych produktów od A do Z.....85
Tabela produktów według kategorii.....144
Tabela fast foodów.....195

Słowniczek.....205
Bibliografia.....213
Suplementy alkalizujące.....223
Informacje dotyczące testów do pomiaru pH.....229
O Autorach.....231
Przypisy.....233

Doktorowi Russelowi Jaffe, założycielowi ELISA/ACT Biotechnologies LCC, który wniósł nieoceniony naukowy wkład w nasze rozumienie wpływu poszczególnych produktów na zakwaszenie metaboliczne oraz równowagę chemiczną pH organizmu.

– S. Brown

Dla Marilu za miłość, radość i równowagę, jaką wniosła w moje życie.

A także pamięci Eyhraune Jau-Saune'a, mego drogiego przyjaciela i wspaniałego uzdrowiciela, który jako pierwszy ukazał mi wartość medycyny holistycznej.

– L. Trivieri Jr

PODZIĘKOWANIA

W szczególności pragnę podziękować dr. Russelowi Jaffe, dyrektorowi ELISA/ACT Biotechnologies za jego pracę naukową, w której zajmował się badaniem wpływu kwasów i zasad zawartych w pokarmach na funkcjonowanie organizmu. Jego nieustanne wysiłki, by dzielić się z innymi zasadami diety alkalicznej oraz zdrowego stylu życia, przyczyniły się do poprawy stanu zdrowia tysięcy osób. Możliwość pracy z dr. Jaffe była dla mnie wielkim zaszczytem, cieszę się również, że mogłam uczyć innych jego znakomitego programu odbudowy zdrowia ELISA/ACT LRA oraz korzystać z jego doświadczeń o znacznej wartości klinicznej w dziedzinie równowagi pH. Ponad dwie dekady temu dr Jaffe przecierał szlaki w badaniach i rozwoju obszernej, acz prostej, klasyfikacji produktów żywnościowych według ich wpływu na metaboliczną równowagę kwasowo-zasadową.

Ogromny wpływ na moją pracę wywarli także liczni naukowcy badający chroniczną metaboliczną kwasicę niskiego stopnia oraz jej oddziaływanie na wiele aspektów związanych z kondycją zdrowotną, od osteoporozy, przez kamienie nerkowe, aż po zanik mięśni. Ci entuzjastyczni naukowcy, którym jestem niezmiernie wdzięczna, to dr Lynda Frassetto oraz jej koledzy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco, a także dr Susan Lanham-New z University of Surrey w Wielkiej Brytanii. Dziękuję również naukowcom z europejskiej areny naukowej, zwłaszcza niemieckim badaczom, którzy tworzyli podwaliny naszej pracy opracowując wzór do obliczania kwasowo-zasadowego wpływu produktów żywnościowych – są to

dr Thomas Remer i dr Friedrich Manz. Niektóre ich odkrycia naukowe zawarłam w niniejszej książce. Ponadto składam gorące gratulacje dr. Jurgenowi Vormannowi z Institute for Prevention and Nutrition w Ismaning w Niemczech. Doceniam jego wysiłki, by zebrać naukową społeczność z całego świata, zajmującą się badaniem chronicznej metabolicznej kwasicy niskiego stopnia.

Składam również podziękowania oraz wyrazy uznania Hermanowi Aihara, ekspertowi w zakresie diety metabolicznej, oraz jego studentom. W szczególności pragnę podziękować Davidowi Briscoe za jego wskazówki i wsparcie. Dziękuję także moim najbliższym: moim klientom, mojej asystentce, Janet, oraz mojemu synowi, Michaleowi, za ich pomoc w naszych badaniach klinicznych. Na koniec dziękuję również niebiosom, że zesłały mi pracowitą i pilną Mary Jo Boya, osobę obdarzoną znakomitymi umiejętnościami redakcyjnymi.

– S. Brown

Swoje podziękowania składam wielu liderom medycyny holistycznej, których miałem szczęście spotkać na swojej drodze i pracować z nimi przez lata. Jak zawsze dziękuję także moim rodzicom, rodzeństwu, siostrzenicom i bratankom oraz wszystkim przyjaciołom za ich nieustającą miłość oraz wsparcie. Dziękuję też dr Susan Brown, bez której powstanie tej książki nie byłoby możliwe.

– L. Trivieri Jr

Razem chcielibyśmy także podziękować wielu naukowcom, badaczom i praktykom zdrowego stylu życia, przeszłym oraz obecnym, którzy poświęcili swoje życie, by zgłębiać zagadnienia równowagi kwasowo-zasadowej i jej oddziaływania na zdrowie.

Bez nich i ich pracy ta książka nigdy by nie powstała. Chociaż bardzo cenimy ich wiedzę i pracę, to my jesteśmy odpowiedzialni za wszelkie poglądy, dane i szacunki przedstawiane w niniejszej książce dotyczące wpływu na ciało kwasów i zasad zawartych w produktach żywnościowych.

Dziękujemy również naszemu wydawcy, Rudy Shur, która nadała tej książce formę oraz redaktor, Joanne Abrams. Obie prowadziły nas krok po kroku ku ukończeniu tej książki. Wielkie dzięki składamy również całemu zespołowi Square One Publishers, który jak zawsze jest świetny, w tym co robi.

WPROWADZENIE

Od setek lat dieta, jako jedna z kluczowych kwestii zdrowego życia, jest podstawą tradycyjnego leczenia w wielu kulturach. Zdrowa dieta nie tylko pomaga utrzymać dobrą kondycję ciała, ale odgrywa także niezwykle istotną rolę w procesie leczenia chorób. Z drugiej jednak strony, nie ulega wątpliwości, że to zła dieta jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do powstania większości chorób.

Zrozumienie, jak i dlaczego pewne produkty żywnościowe mogą w znaczący sposób poprawić stan naszego zdrowia, a inne mogą mu zaszkodzić, generując rozwój chorób, jest jednym z zagadnień, które zgłębiają naukowcy, usiłując poznać sekrety natury. Jedno z najbardziej ekscytujących odkryć żywieniowych dotyczy wpływu, jaki różne produkty wywierają na poziom pH organizmu. Mówiąc prościej niektóre pokarmy, po spożyciu i zmetabolizowaniu, zakwaszają organizm, podczas gdy inne działają jak czynniki alkaliczne, które neutralizują szkodliwe kwasy. W celu utrzymania dobrego stanu zdrowia niezwykle ważne jest, aby zachowywać równowagę kwasowo-zasadową. Ludzie mają wręcz genetycznie zakodowaną potrzebę zbilansowanej diety, która równoważy ilość przyjmowanych pokarmów kwasowych oraz zasadowych. Ponieważ nasi przodkowie spożywali w znacznych ilościach owoce, warzywa, orzechy oraz nasiona, można rzec, iż wyewoluowaliśmy w oparciu o dietę bogatą w organiczne składniki mineralne – zwłaszcza alkaliczne formy potasu, magnezu i wapnia. Składniki te są nam nadal niezbędne do zachowania wewnętrznej

równowagi kwasowo-zasadowej. Ale jak się niebawem przekonasz, współczesne style dietetyczne stoją w opozycji do tego pierwotnego mechanizmu biologicznego i szkodzą naszemu zdrowiu.

Słusznie mawia się, że zarówno zdrowie, jak i choroba mają swój początek w komórkach, ponieważ znaczna większość reakcji w naszych organizmach zachodzi właśnie na poziomie komórkowym. Na przykład, aby właściwie funkcjonować, komórki muszą otrzymywać z krwi składniki odżywcze oraz tlen, a jednocześnie w tej samej chwili pozbywać się szkodliwych produktów przemiany materii. Jak się okazuje obie te reakcje zachodzą najbardziej optymalnie wtedy, gdy ciało znajduje się w stanie lekko alkalicznym, który umożliwia swobodny przepływ tlenu i składników odżywczych przez ściany komórkowe do wnętrza komórek oraz równie łatwe pozbywanie się odpadów komórkowych. Kiedy ciało jest chronicznie zakwaszone, ten oraz wiele innych procesów ulegają zachwianiu. Jeśli taki stan się utrzymuje, sprawia w końcu, że do komórek dociera mniejsza ilość tlenu i składników odżywczych, a nagromadzone w komórkach metabolity powodują powstawanie chorób i licznych dolegliwości.

Z tego właśnie powodu Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem (American Cancer Society) oraz Amerykańskie Stowarzyszenie Chorób Serca (American Hearth Association) – wspólnie z Amerykańskim Towarzystwem Medycznym (American Medical Association) i innymi organizacjami zdrowia – zaleca spożywanie minimum pięciu porcji owoców i warzyw każdego dnia. Dlaczego owoce i warzywa są tak ważne? Ponieważ, jak już wspomniano, większość owoców i warzyw jest bogata w składniki, które pomagają organizmowi zachować lekko alkaliczny stan, co – jak wykazały badania medyczne – jest idealnym środowiskiem wewnętrznym do osiągnięcia i utrzymania optymalnego stanu zdrowia.

Jak dowiesz się w kolejnych rozdziałach, koncepcja utrzymywania równowagi kwasowo-zasadowej nie jest wcale nowa.

Pisano o tym w podręcznikach medycznych już ponad sto lat temu. W ciągu kilku ostatnich lat koncepcja przewlekłej kwasicy niskiego stopnia zaczęła się coraz bardziej upowszechniać w opinii publicznej, zwłaszcza dzięki reklamom oraz przeróżnym książkom. Niestety informacje w nich przekazywane zbyt często są silnie związane z produktem, który propagują, lub nawiązują do planów dietetycznych, które są zwykle zbyt restrykcyjne, by mogła je stosować większość ludzi. Jednocześnie niewielka grupa błyskotliwych naukowców z różnych zakątków świata zaczęła zajmować się badaniem zjawiska przewlekłej metabolicznej kwasicy niskiego stopnia. Badacze tacy jak dr Lynda Frassetto z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco oraz dr Russell Jaffe z ELISA/ACT Biotechnologies, Inc. wykazali, że przeciętna dieta świata zachodniego jest kwasogenna i to ona powoduje występowanie metabolicznej kwasicy niskiego stopnia u całkiem zdrowych osób. Znaczna ilość przeprowadzonych badań pozwoliła udokumentować negatywny wpływ metabolicznej kwasicy niskiego stopnia na nasze zdrowie. Osteoporoza, utrata masy mięśniowej związana z wiekiem, kamienie nerkowe, dna moczanowa i inne choroby związane z dolegliwościami okołostawowymi czy bólem pleców* to schorzenia związane są z powstawaniem, nawet bardzo lekkich, stanów zakwaszenia organizmu. Chociaż nie są to dolegliwości zagrażające życiu, to jednak narażają nasze zdrowie na szwank.

Od pewnego czasu zarówno pośród naukowców, jak i opinii publicznej znacznie wzrosło zainteresowanie związkiem pomiędzy dietą, a równowagą kwasowo-zasadową. Ponieważ jest to bardzo dynamicznie rozwijająca się dziedzina wiedzy, badania z ostatnich lat zapewniły lepsze zrozumienie istoty równowagi kwasowo-za-

* W książce „8 kroków do pozbycia się bólu pleców" autorki, E. Gokhale i S. Adams, prezentują naturalne metody na pozbycie się dolegliwości pleców, szyi, ramion, bioder, kolan i stóp. Książka dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

sadowej w zachowaniu dobrego zdrowia oraz dostarczyły informacji o tym, jak styl żywienia może zakłócić tę równowagę lub pogłębić stan przewlekłych chorób, które w obecnym świecie są tak rozpowszechnione. (Aby uzyskać na ten temat więcej informacji odwiedź strony internetowe dr Brown: www.betterbones.com oraz www.alkalineforlife.com. Zapoznaj się także z bibliografią na stronie 209.

Obecnie w Stanach Zjednoczonych oraz w wielu rozwiniętych krajach Zachodu, przewlekła kwasica niskiego stopnia to bardziej reguła niż wyjątek. Głównymi winowajcami tego stanu rzeczy są głównie niewłaściwa dieta oraz nawyki niezdrowego stylu życia. Zmuszamy nasze ciała do pracy w warunkach niesprzyjających im biochemicznie. Przystosowanie ciała do nawet łagodnej w formie, ale przewlekłej kwasicy metabolicznej skutkuje stresem, który stanowi znakomite podłoże do wykształcenia się rozmaitych form chorób przewlekłych, jakich obecnie doświadcza ⅓ populacji.

Ponieważ twoja dieta w znacznym stopniu wpływa na równowagę kwasowo-zasadową, czy to w sposób pozytywny czy negatywny, możesz zadać sobie pytanie, jak bezpiecznie i w praktyczny sposób zmienić swoje nawyki żywieniowe, nie dokonując przy tym drastycznych zmian. *Przewodnik odkwaszania organizmu* to książka, która została napisana, by szczegółowo odpowiedzieć na to pytanie. Na kolejnych stronach znajdziesz wyszczególnienie setek najbardziej powszechnych pokarmów i produktów spożywczych i łatwe do zrozumienia opisy dotyczące tego, jak po skonsumowaniu i strawieniu poszczególne pokarmy wpływają na pH twojego ciała. Ta książka zawiera także wiele dań i produktów charakterystycznych dla różnych narodów. Kiedy poznasz już efekty, jakie dane produkty wywołują w organizmie, będziesz mógł szybko i skutecznie ułożyć własny plan żywieniowy, wykorzystując w nim jedzenie, które lubisz.

Przewodnik odkwaszania organizmu to pierwsza i jedyna książka tego rodzaju, podająca tak wyczerpujące informacje. Ponadto wszystkie zaprezentowane dane mają silne podstawy naukowe – wszystkie powstały w oparciu o badania przeprowadzone w celu wykazania wpływu poszczególnych produktów żywnościowych na równowagę kwasowo-zasadową ciała. **Z książki tej dowiesz się:**

- Czym jest równowaga kwasowo-zasadowa i dlaczego jest tak istotna dla twojego zdrowia.
- Jak zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej oddziałują na rozwój chorób.
- Które z dolegliwości związane są ze stanem chronicznego zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej niskiego stopnia.
- Jak oszacować własną równowagę kwasowo-zasadową.
- Jak szybko określić, które produkty są kwasowe, a które zasadowe.
- Jak korzystać z tabel żywieniowych zaprezentowanych w tej książce, by komponować zdrowe posiłki każdego dnia.
- Jak stosować suplementy diety, by cieszyć się dobrym zdrowiem.
- Jakie są najpowszechniejsze mity dotyczące diety i równowagi kwasowo-zasadowej, i dlaczego poglądy te nie są prawdziwe.

Ponad 2500 lat temu grecki medyk Hipokrates stwierdził, że pokarm powinien być naszym pierwszym i najważniejszym „lekiem". Obecnie w dwudziestym pierwszym wieku, prawda płynąca z owego stwierdzenia wydaje się być bardziej czytelna niż kiedykolwiek wcześniej. Mamy nadzieję, że *Przewodnik odkwaszania organizmu* da ci siłę, by dokonywać mądrych wyborów żywieniowych, które zaowocują dobrym zdrowiem i witalnością – twoją, a także twoich bliskich.

BADANIE RÓWNOWAGI PH

Jeśli przeczytałeś już rozdziały 1 i 2, to prawdopodobnie chciałbyś się dowiedzieć, czy twoje ciało utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową, albo czy przypadkiem nie znajduje się w stanie choćby niewielkiego zakwaszenia. Jeśli twoje nawyki żywieniowe są podobne do diety przeciętnego mieszkańca Zachodu, to bardzo prawdopodobne jest, że wykazujesz jakiś stopień przewlekłej kwasicy metabolicznej.

Pomiar równowagi kwasowo-zasadowej organizmu może okazać się wcale niełatwym zadaniem. Przede wszystkim różne płyny w ciele mają różne pH. Krew tętnicza wykazuje pH w zakresie od 7,34 do 7,43, pH śliny może wahać się pomiędzy 5,5 a 7,5, a soki żołądkowe pełne kwasu solnego mogą mieć nawet pH równe 2,5. Z kolei odczyn moczu zmienia się w ciągu dnia i oscyluje w zakresie od 5 do 8. U osób ciężko chorych i w stanie krytycznym dokonuje się pomiarów pH krwi tętniczej, mierzy się też we krwi zawartość gazów, kwasu moczowego i kwasu mlekowego. Ale czy którekolwiek z tych badań może wykryć przewlekłą kwasicę metaboliczną niskiego stopnia?

Ponieważ to nerki muszą radzić sobie z kwasami metabolicznymi, dobrym testem na określenie poziomu kwasicy jest przebadanie konkretnej próbki moczu – „konkretnej", albowiem, jak już wspomniano, pH moczu waha się w ciągu dnia w zależności od rodzaju spożytych produktów. (Aby dowiedzieć się więcej o tym teście, zapoznaj się z tekstem z ramki ze strony 52-53). Jest to test, który dr Brown stosuje od ponad piętnastu lat, by nieść pomoc swoim pacjentom. Na kolejnych stronach dowiesz się, jak wyko-

nać ten prosty test w warunkach domowych, by określić poziom swojej równowagi kwasowo-zasadowej.

POMIAR pH MOCZU

Oszacowanie metabolicznego pH wcale nie jest trudne. Aby to zrobić, będziesz potrzebował dwóch rzeczy: papierka wskaźnikowego*, znanego także pod nazwą papierka lakmusowego oraz własnego porannego moczu.

Papierek lakmusowy to kawałek bibuły nasączony mieszaniną chemicznych indykatorów, a następnie wysuszony. Kiedy pasek bibuły wchodzi w kontakt z substancją kwasową lub zasadową, zmienia kolor, przy czym różne jego barwy odpowiadają różnym wartościom pH. Zabarwienie papierka należy następnie porównać z tabelą kolorów dołączoną zwykle do zestawu. Kiedy zidentyfikujesz kolor, jaki przybrał twój papierek, będziesz wiedział, jakie jest w przybliżeniu pH substancji, której odczyn badałeś.

Aby zmierzyć pH własnego moczu, będziesz potrzebował papierka lakmusowego, który jest na tyle czuły, by wykryć zmiany w pH w zakresie od 6,5 do 7,5. Doktor Brown korzysta zazwyczaj z papierków lakmusowych, które mierzą pH w zakresie od 5,5 do 8, a pomiędzy tymi wartościami wskazują na dwanaście pośrednich punktów pomiarowych – 5,5; 5,8; 6,2 itd.

Wybór odpowiedniego testu

Wcześniej w tym rozdziale dowiedziałeś się, że istnieje kilka metod szacowania pH ciała. Dlaczego więc polecamy ci przeprowadzenie testu pH na pierwszym porannym moczu?

* Papierki lakmusowe dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Ta metoda określająca poziom pH została opracowana przez dr. Russella Jaffe, założyciela ELISA/ACT Biotechnologies i autora książki *The Joy of Food: The Alkaline Way Guide*. Metoda ta stosowana jest przez dr. Jaffe i jego współpracowników od ponad dwudziestu lat, a jej wiarygodność wspierają badania przeprowadzone na Uniwersytecie Saskatchewan. Ponieważ technika ta opiera się na badaniu pierwszego porannego moczu, rozwiązuje to problem fluktuacji pH uryny, który pojawia się w ciągu dnia.

Z kolei inny badacz – dr Ted Morter, autor książki *An Apple a Day* – opracował podobny system szacowania równowagi kwasowo-zasadowej na podstawie pH moczu. Metoda dr. Mortera zakłada jednak konsumpcję produktów kwasotwórczych przed wykonaniem analizy. Doktor Brown, chociaż uznaje tę metodę za wiarygodną, uważa także, że nie jest ona tak wygodna, jak badanie porannego moczu. Test porannego moczu stosuje ona już od ponad piętnastu lat i na podstawie badań wykonanych na przestrzeni tego czasu uznaje tę metodę za prostą i odpowiednią dla swoich pacjentów. Pozwala ona bowiem określić ich stan kwasowo-zasadowy, a następnie umożliwia monitorowanie pH podczas dokonywania zmian w nawykach żywieniowych.

Jak już wcześniej wspomniano, w celu zbadania pH, najlepiej jest wykorzystać pierwszy poranny mocz. Co więcej taki odczyt można wykonać jedynie wtedy, gdy przed badaniem nastąpiło co najmniej sześć godzin odpoczynku, w czasie których nie oddawano moczu. Wówczas można mieć pewność, że nerki wykonały właściwie swoją pracę buforując kwasy, a mocz nie będzie wykazywał chwilowych zmian pH powodowanych przez niedawne spożycie określonych potraw.

Aby dokonać pomiaru pH, po prostu zmocz papierek lakmusowy uryną. Można to zrobić oddając mocz bezpośrednio na papierek lub zbierając mocz do naczynia i zanurzając w nim bibułkę wskaźnikową. Następnie szybko umieść mokry papierek na chusteczce. Staraj się, aby papierek nie nasiąkł nadmiernie i nie namaczaj go w urynie zbyt długo, ponieważ wynik testu może być wówczas zafałszowany. Papierek wskaźnikowy zmieni kolor natychmiast, a po pięciu, dziesięciu sekundach będziesz mógł porównać jego zabarwienie z tabelą kolorów. (Nie czekaj dłużej niż dziesięć sekund, by wykonać odczyt). Wówczas otrzymasz stosunkowo dokładny wynik dotyczący pH swojego ciała.

Na początku powinieneś badać pH swego porannego moczu przez tyle dni w tygodniu, ile to możliwe. Po tygodniu czy dwóch będziesz mógł wyznaczyć średni poziom pH. Jeśli okaże się on kwasowy, czyli taki jak u większości ludzi odżywiających się według diety zachodniej – będziesz mógł obserwować, jak poziom twojego pH wzrasta w trakcie zmian w diecie. Może to potrwać kilka tygodni. Chociaż po wyznaczeniu swojego średniego poziomu pH nie będziesz już musiał dokonywać pomiarów każdego dnia, to staraj się robić ten test na tyle często, by móc dostrzec symptomy poprawy.

INTERPRETACJA WYNIKÓW

Kiedy już wykonasz test z papierkiem lakmusowym, by określić swoje pH, powinieneś zinterpretować uzyskany wynik. Jak zapewne pamiętasz, pH równe 7 jest odczynem neutralnym, każde wskazanie poniżej tej wartości oznacza kwasowość, natomiast powyżej 7 zasadowość. Wiesz już także, że organizm funkcjonuje najlepiej, kiedy znajduje się w stanie lekko zasadowym. Dlatego też podczas pomiaru pH porannego moczu odczyt powinien wahać się pomiędzy wartościami 6,5 a 7,5 z możliwością okazjonalnych, ale nie pojawiających się regularnie, wyższych odczytów.

Będzie to znaczyło, że twoje ogólne pH metaboliczne jest lekko zasadowe, te niewielkie ilości kwasów, które tworzą się na skutek procesów przemiany materii, są z organizmu wydalane. (Aby zapoznać się ze znaczeniem poszczególnych odczytów, zerknij na ramkę na stronie 57).

Jeśli odczyt wskazuje na pH 6,5 lub niższe, to bardzo prawdopodobne jest, że w twoim organizmie zalega nadmiar kwasów. Przyczyną tego stanu rzeczy jest zapewne dieta obfitująca w produkty kwasotwórcze, a uboga w produkty zasadotwórcze. Nie masz jednak powodów do zmartwień. Doktor Brown odkryła, że ów „przechył" w stronę kwasowości jest raczej ogólną zasadą, a osoby mające idealne pH to wyjątki. Jednak, jeśli twoje pomiary wykażą wyniki kwasowe, dobrze byłoby, abyś dokonał pewnych modyfikacji w swojej diecie, tak by stała się ona bardziej alkalizująca. (O zdrowych nawykach żywieniowych dowiesz się więcej z rozdziału 4). W większości przypadków zmiany w diecie sprawiają, że pH stopniowo rośnie, osiągając „zdrowsze" wartości. Jeżeli jednak zauważasz u siebie stały niski poziom pH, który nie reaguje na zmiany żywieniowe ani suplementację minerałami, może to być symptom rozwijającej się choroby, co wymaga zasięgnięcia porady lekarza.

A co, jeśli pomiary pH moczu są ciągle bardzo wysokie i osiągają wartości powyżej 7,5 lub blisko 8? Chociaż to zjawisko mało powszechne, to możliwe, iż taki odczyt pH wskazuje na niebezpieczny stan nadmiernej alkalizacji. (Patrz strona 47 – rozdziału 2). Na szczęście jednak większość wysokich odczytów pH moczu nie wskazuje na poważną zasadowicę, lecz jest odzwierciedleniem *stanu katabolicznego* – stanu, w którym następuje rozpad tkanek organizmu. W procesie katabolizmu aminokwas zwany glutaminą, który znaleźć możemy np. w tkance mięśniowej, jest wykorzystywany do wytwarzania amoniaku. Jak już wspomniano w poprzednim rozdziale, amoniak jest silną za-

sadą, która pomaga organizmowi w pozbyciu się kwasów, kiedy rezerwy substancji alkalicznych zostaną wyczerpane. Amoniak alkalizuje urynę, podnosząc poziom jej pH bardziej, niż zrobiłby to alkaliczne sole mineralne. Dlatego też fałszywie wysoka alkaliczność jest często odbiciem prawdziwego problemu, tj. stanu kwasowości, który można neutralizować za pomocą diety. Ponieważ w takich przypadkach fałszywa zasadowość maskuje silnie kwasowe środowisko wewnętrzne, rozsądnym krokiem byłoby skonsultowanie się z lekarzem, który orientuje się w tematyce kwasicy metabolicznej.

Przyglądając się wynikom pomiarów własnego pH w pewnym okresie, miej na uwadze, że nawet niewielka zmiana w odczytach może wskazywać na poważny wzrost pH. Jak już wspomniano w rozdziale 1, zmiana o jedną jednostkę pH – na przykład z 6,5 do 7,5 – oznacza dziesięciokrotną zmianę odczynu. Zatem pH o wartości 7,5 jest odczytem dziesięć razy bardziej alkalicznym niż pH 6,5.

A CO, JEŚLI NIE MOŻESZ PRZESPAĆ SZEŚCIU GODZIN BEZ ODDAWANIA MOCZU?

Jeśli zazwyczaj budzisz się w środku nocy, by oddać mocz, zacznij od zmian swoich nawyków, które umożliwią ci wykonywanie pomiarów pH przynajmniej raz na jakiś czas – to też powinno wystarczyć, by uzyskać wyniki pozwalające określić poziom pH. Wieczorem pij mniej płynów niż zwykle, a pozwoli ci to przespać dłuższy czas bez konieczności wstawania w nocy. Może umożliwi ci to przespanie sześciu godzin jednym ciągiem. Pamiętaj, że nie ma znaczenia, czy pomiar pH przeprowadzisz w środku nocy czy rano – chodzi jedynie o to, byś wykonał go po sześciu godzinach, podczas których nic nie jadłeś i nie oddawałeś moczu. Jeśli na przykład kładziesz się spać o dziesiątej wieczorem, a o czwartej nad ranem wstajesz,

by oddać mocz, to właśnie wtedy możesz dokonać pomiaru, a potem wrócić do łóżka.

Błyskawiczny przewodnik po odczytach pH moczu

Jak już wspomnieliśmy wcześniej w tym rozdziale, najlepszym momentem na dokonanie pomiaru odczynu uryny jest poranek po odpoczynku nocnym trwającym co najmniej sześć godzin. Dobrze byłoby, gdybyś wykonywał ten test przez kilka dni z rzędu, by uzyskać dokładniejszy wynik. Kiedy już upewnisz się co do poziomu pH, jaki wykazuje twoje ciało, poniższa tabela pozwoli ci szybko zinterpretować kolejne wyniki. (Aby uzyskać więcej szczegółów, zapoznaj się z tekstem na stronach 54-56).

TABELA 3.1 INTERPRETACJA ODCZYTÓW pH

Twój odczyt pH	Co to oznacza
Poniżej 6,5	Prawdopodobnie twój organizm jest zakwaszony.
6,5 do 7,5	Prawdopodobnie twoja równowaga kwasowo-zasadowa jest wręcz idealna.
Utrzymujące się 8 lub więcej	Chociaż odczyt ten może wskazywać na zasadowicę, bardziej prawdopodobne jest, że wskazanie to jest „fałszywą alkalizacją" i organizm znajduje się w stanie zakwaszenia.

Jeśli naprawdę nie możesz przespać sześciu godzin bez oddawania moczu, wówczas twój test pH z moczu nie będzie miarodajny. Na szczęście są metody alternatywne i możesz dokonać pomiaru pH w ślinie. Aby przeprowadzić test na ślinie, potrzebny ci będzie taki sam papierek lakmusowy, jaki wykorzystuje się przy testach

z moczu. Pomiar ten należy przeprowadzić z samego rana, tak samo jak test urynowy. Zanim cokolwiek rano zjesz lub wypijesz i zanim umyjesz zęby, przepłucz jamę ustną kilka razy wodą. Kiedy poczujesz, że w twoich ustach zbiera się świeża ślina, zanurz w niej papierek lakmusowy, a następnie umieść go na chusteczce czy serwetce i w ciągu dziesięciu sekund dokonaj odczytu, porównując barwę papierka z tabelą barw.

Warto pamiętać, że pH śliny jest często, lecz nie zawsze, wyższe niż pH moczu. Na przykład osoba, której pH porannego moczu wynosi 5,5, może wykazywać nieznacznie wyższe pH śliny. Ale tak samo jak w przypadku uryny akceptowalny zakres odczynu śliny waha się pomiędzy 6,5 a 7,5, idealne zaś byłoby pH równe 7.

WNIOSKI

Teraz, gdy wiesz już jak korzystać z papierków lakmusowych, by mierzyć równowagę kwasowo-zasadową, z łatwością możesz określić poziom pH swojego ciała. Jeśli uznasz, że twoje ciało znajduje się w stanie nadmiernego zakwaszenia, pamiętaj, że nie jesteś sam. Kwasica jest bardzo powszechnym symptomem u większości ludzi, których dieta obfituje w produkty zakwaszające. Na szczęście problem ten da się rozwiązać. W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak dokonując niewielkich zmian w swoich nawykach żywieniowych, możesz stworzyć zdrowe, alkaliczne środowisko wewnętrzne w swoim organizmie i zminimalizować ryzyko związane z przewlekłą kwasicą metaboliczną.

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Dr Susan E. Brown jest antropologiem medycznym oraz certyfikowanym dietetykiem. Prowadzi liczne badania oraz szkolenia na temat odwracania skutków osteoporozy oraz uczy jak korzystać z naturalnego, holistycznego programu regeneracji kości.

Larry Trivieri Jr jest czołowym pisarzem oraz redaktorem na polu literatury holistycznej i medycyny niekonwencjonalnej oraz autorem i współautorem ponad tuzina książek dotyczących tematyki zdrowotnej.

Prawidłowe odżywianie jest jedną z kluczowych kwestii dobrej kondycji naszego umysłu i ciała, a spożywanie produktów, które zaburzają równowagę kwasowo-zasadową może stanowić przyczynę wielu chorób takich jak osteoporoza, niedoczynność tarczycy czy nadciśnienie. Nawet tak powszechna dolegliwość jak chroniczne zmęczenie spowodowane jest nieprawidłowym pH organizmu. Ten przewodnik pozwoli Ci łatwo i szybko dokonywać lepszych wyborów żywieniowych.

Z tej publikacji dowiesz się:

- czym jest równowaga kwasowo-zasadowa i dlaczego jest tak istotna dla Twojego zdrowia,
- jakie dolegliwości związane są ze stanem chronicznego zaburzenia pH organizmu,
- jak oszacować swoją równowagę kwasowo-zasadową i przywrócić tą właściwą,
- jak szybko określić, które pokarmy są kwasowe, a które zasadowe,
- jak korzystać z tabel żywieniowych, aby każdego dnia komponować zdrowe posiłki,
- w jaki sposób dokonywać suplementacji, aby pomóc swojemu organizmowi w osiągnięciu optymalnego poziomu pH.

Zakwaszenie – ukryta przyczyna większości chorób.

Patroni: NATURA TV, ekologia.pl Zielono, pozytywnie, nowocześnie!, uroda zdrowie.pl, 21 WIEK, SZTUKATER.PL, ŚWIAT NA DŁONI, mowimyjak.pl, MIESIĘCZNIK SZAMAN CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA, Zdrowe odżywianie www.odzywianie24.pl, Vitalni24.pl RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 34,30 zł

ISBN: 978-83-64278-62-4
9 788364 278624