

DR. MED. EVA-MARIA KRASKEOVÁ

# ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA



## TEORIE

O autorce	4
Předmluva	5
<b>ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA – ZÁKLAD ZDRAVÍ</b>	<b>7</b>
<b>Acidobazická rovnováha</b>	<b>8</b>
Co jsou kyseliny a zásady	8
Nejdůležitější regulační mechanismy	10
Historie acidobazické rovnováhy	15
Formy překyselení	17
Opak překyselení – alkalóza	17
Měření acidobazické rovnováhy	19
Časté dotazy	23

Co má vliv na acidobazickou rovnováhu?	24
Co můžete udělat pro acidobazickou rovnováhu	24
Acidobazická rovnováha v průběhu života	27
Proč bojovat s acidózou	29
Příčiny acidózy, vliv acidobazické rovnováhy	32

<b>Krůček po krůčku k acidobazické rovnováze</b>	<b>34</b>
Odkyselení – jak to funguje?	34
Proč jsou střeva tak důležitá?	38

## PRAXE



<b>PŘIROZENÁ ROVNOVÁHA KYSELIN A ZÁSAD</b>	<b>41</b>
Úvod	42
Signály těla	42
Test: jste překyselení?	44
Seznam nemocí, které může vyvolat acidóza	46
Denní profil pH moči	50

Další krok – změna životního stylu	51
Potravinové intolerance a alergie	56
Duševní rovnováha	56
Pohybem ke zdraví	57
Doplňky stravy – ano či ne?	59
Prášek nebo tableta?	60
S chutí do toho	62

### Výživa – alfa a omega našeho zdraví 64

Zásaditá strava	64
Klasifikace potravin	67
Nejlépe čerstvé	67
Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny	68
Klíčky – chutné a zdravé	72

### Zásaditý jídelníček – osmidenní kúra 76

Důležité poznámky	76
Nákupní seznam 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
Časté dotazy	96



Tělo a duše – osmidenní kúra	98
Váš týdenní plán	99
Ranní dechová cvičení	99
Chůze	103
Strečink	104
Kartáč a voda	106
Využití sušených lučních květů	108
Detoxikace organismu	109
Balzám pro tělo i duši	112
Masáž esenciálními oleji	116
Automasáž	118
Partnerská masáž	120

## OSTATNÍ

Rejstřík	122
Seznam receptů	124

*Budeme-li pečovat o svou acidobazickou rovnováhu a vnímat pozorně vlastní tělo, prospějeme své imunitě a dlouhodobému zdraví. A můžeme tak jemným způsobem vyřešit i různé stávající obtíže.*



---

#### **Dr. Eva-Maria Kraskeová**

Dr. Eva-Maria Kraskeová je lékařka všeobecného lékařství a naturopatie, homeopatie a paliativní medicíny. Naturopatii začala studovat ve Freudenbergu. Studium ji pak zavedlo do Hannoveru. Po složení atestační zkoušky praktického lékaře a získání dalšího titulu „pro naturopatickou léčbu“ si otevřela v Hannoveru vlastní ordinaci. Eva-Maria Kraskeová se věnuje tzv. integrativní medicíně. Zaměřuje se především na homeopatii, biochemii, detoxikaci střev a alergologii a nutriční poradenství. Kniha, kterou právě držíte v rukou, vyšla již v několika jazycích.

# NASTOLENÍ ACIDOBAZICKÉ ROVNOVÁHY

Průběh všech chemických procesů v přírodě je závislý na určitém prostředí a na pevně daném stupni kyselosti. Typickým příkladem je lesní půda, kde na vlastní oči vidíme, jak její okyselení poškozuje stromy. Stejně tak je to i s naším organismem. Procesy tvorby, ukládání a odbourávání mohou probíhat správně pouze tehdy, když je hladina kyselosti krve a buněčných a mezibuněčných tekutin vyrovnaná. Při jakékoliv odchylce od velmi přísně nastavené normy dochází v lepším případě ke zpomalení těchto procesů, v horším případě k omezení jejich funkce.

Medicína nedokáže jednoznačně určit spouštěč mnoha nemocí, jako je například revmatismus, osteoporóza, napadení střev kvasinkami, chronické kožní onemocnění, migréna, rakovina, dna nebo psychické vyčerpání (abychom jmenovali alespoň některé). V naturopatii jsou tyto a další potíže spojovány s překyselením organismu. Náš životní styl a zejména strava vedou k narušení optimálního metabolického prostředí.

Těto nerovnováze můžeme snadno předejít, případně ji napravit. Snaha o nastolení acidobazické rovnováhy není jen způsob bezplatné prevence, ale také cesta, jak můžeme zmírnit, případně vyléčit stávající potíže.

*Pojďte to vyzkoušet!*



# ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA – ZÁKLAD ZDRAVÍ

Lidské tělo je důmyslný systém.  
Nejvíce mu prospějeme zdravou stravou  
a přiměřeným pohybem.

ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA

8

CO OVLIVŇUJE ACIDOBAZICKOU ROVNOVÁHU?

24

KRŮČEK PO KRŮČKU K ACIDOBAZICKÉ ROVNOVÁZE

34



## ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA

V lidském těle neustále probíhají chemické reakce, které řídí metabolismus a činnost všech životně důležitých tělesných procesů. Aby mohlo vše bez problémů fungovat, musí být v tělesných tekutinách a uvnitř buněk vyvážený poměr mezi kyselinami a zásadami. Protože je tato rovnováha životně důležitá, dokáže ji naše

tělo samo korigovat (viz strany 10–15).

### CO JSOU KYSELINY A ZÁSADY?

Z chemického hlediska je kyselina charakterizována kladně nabitými vodíkovými ionty ( $H^+$ ), zásada hydroxidovými ionty, což jsou záporně



nabité skupiny OH (OH-), v nichž je spojen vodíkový a kyslíkový ion. Chemici tuto sloučeninu nazývají také hydroxyl. Pokud v roztoku převažují volné ionty H+, je tekutina kyselá; pokud je naopak více volných iontů OH-, je tekutina zásaditá.

### Hodnota pH

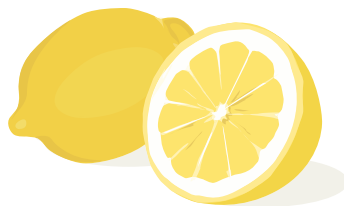
Hodnota pH (potentia hydrogenii, vodíkový exponent) udává koncentraci vodíkových iontů v jednom litru vodného roztoku. Hodnota pH se pohybuje v rozmezí pH 1 – silně kyselá – nad pH 7 – neutrální – až po pH 14 – silně zásadité. Neutrální

kapalina, tj. ani kyselá, ani zásaditá, s hodnotou pH 7, obsahuje stejné množství kyselých (H+) i zásaditých (OH-) částic, jejichž účinky se vzájemně vyruší.

### Vliv hodnoty pH

I nepatrné výkyvy v acidobazickém prostředí mohou vyvolat nepříjemné symptomy nebo onemocnění. Míra kyselosti v organismu totiž ovlivňuje složení molekul bílkovin, strukturu buněčných složek a propustnost membrán buněk (buněčných stěn). Acidobazická rovnováha ovlivňuje také účinnost enzymů a hormonů,

### STUPNICE PH



← kyselina ————— voda ————— louh ————— →

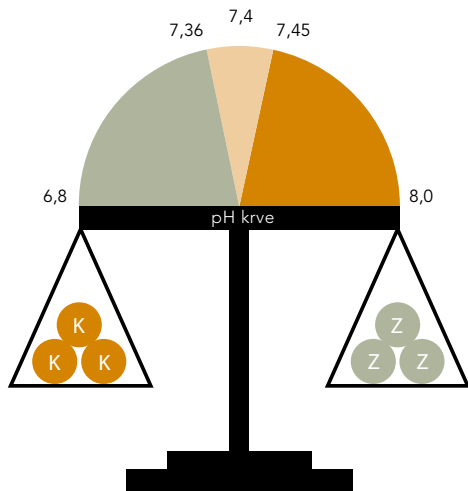


← kyselý ————— neutrální ————— zásaditý ————— →

Acidobazická rovnováha

Stupnice pH: hodnoty pod 7,0 jsou kyselé, hodnoty nad 7,0 jsou zásadité.

## ACIDOBAZICKÁ ROVNOVÁHA



*Pokud je v těle nastolena acidobazická rovnováha, potřebuje organismus právě tolik zásad (Z), kolik jich potřebuje k neutralizaci kyselin (K).*

distribuci elektrolytů, tj. elektricky nabitých částic, dále strukturu a funkci mezibuněčné hmoty a v neposlední řadě i tekutost krve. Proto je důležité, aby se pH krve stabilně pohybovalo kolem hodnoty 7,4. Tepenná krev přepravuje nejrůznější chemické látky, ale organismus může tento úkol plnit pouze v případě, že se pH krve pohybuje v rozmezí od 7,36 do 7,44.

*„Kyseliny jsou cytotoxiny v pravém slova smyslu.“*

Franz Xaver Mayr

Enzymové reakce probíhají nejefektivněji, když je hodnota pH příslušného orgánu v optimálním rozmezí. Žaludek potřebuje kyselé pH v rozmezí 1,2 až 3. Slinivka břišní nejlépe plní svou funkci při zásadité hodnotě 10. V případě potu se pH pohybuje kolem 5 a v případě stolice 6 až 7.

## NEJDŮLEŽITĚJŠÍ REGULAČNÍ MECHANISMY

Existuje několik opatření, takzvaných pufrčních systémů, které regulují vychýlení hodnoty pH v tělesných tekutinách a v buňkách nahoru a dolů – tedy do zásaditého nebo kyselého rozmezí. K těmto pufrčním systémům patří krevní barvivo, plazmatické bílkoviny a některé buněčné bílkoviny, které vážou kyseliny. Pro udržování acidobazické rovnováhy jsou však nejdůležitější plíce a ledviny. K regulaci těchto hodnot může do jisté míry docházet i prostřednictvím potu, který je vylučován kůží. V žaludku se tvoří kyseliny (kyseliny

chlorovodíkové) a zásady (hydrogen-uhličitan sodný), které rovněž ovlivňují celkovou acidobazickou rovnováhu. Jako zásobárna kyselin funguje i pojivová tkáň mezi buňkami. Říká se, že játra, nejdůležitější spalovací orgán v našem těle, dokáží také regulovat pH. A v neposlední řadě je za zásobárnu minerálů považována kostra, ze které si tělo v případě potřeby bere zásady.

Pokud dojde k narušení jednoho z pufráčích systémů, přebírá jeho funkci v rámci možností jiný systém, který chybu kompenzuje. Například pokud jsou poškozeny plíce, a nemohou proto vydechovat dostatečné množství oxidu uhličitého, zastoupí je ledviny a začnou vylučovat větší množství kyselin. Proto je někdy velmi obtížné určit skutečnou příčinu potíží. Pokud je oslabena funkce jednoho orgánu, dochází často k přetížení dalších orgánů, které následně také onemocní.

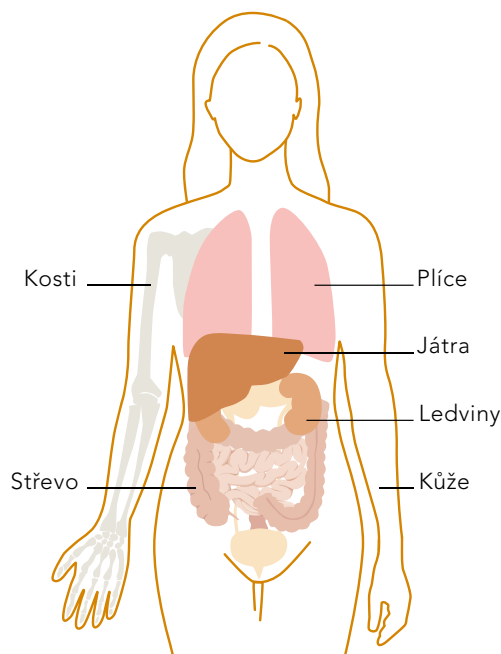
Když jste se nyní dozvěděli, kolik bezpečnostních systémů má naše tělo k dispozici, je vám jasné, jak je důležité udržovat hodnotu pH krve v optimálním rozmezí.

### Orgány jako pufrý kyselin

Kyseliny přijímáme ve stravě, ale vznikají i při nejrůznějších

metabolických procesech. Odbourávají se prostřednictvím ledvin, jater, kůže, střev a plic. Přebytečné kyseliny jsou v těle regulovány různými pufráčními systémy. Důležité je především pufrování krve, proto se na tomto procesu přímo či nepřímo podílí mnoho orgánů (viz str. 12 a dále).

### REGULAČNÍ ORGÁNY



*Uvedené orgány fungují v případě nerovnováhy pH jako pufrý. Chrání tak naše tělo.*