



Vážení LR-partneři, dnešní poradnou bych chtěl otevřít téma, které doposud nebylo uceleně zpracováno.

V minulosti jsem se soustředil na to, jak užívání aloe gelu může ovliv-

nit průběh již existujícího onemocnění. Je ovšem moudřejší a pro délku a kvalitu našeho života důležitější těmto onemocněním předcházet, neboť každá prodělaná choroba nám zkracuje život.

Z výzkumu života některých dlouhověkých národů vyplývá, že se lidé mohou dožít v plném zdraví okolo sto dvaceti let. Tato schopnost dlouhověkosti je podmíněna životním prostředím a životním stylem. Moderní životní styl je však velmi rozdílný od života těchto národů a spouští v našem těle mechanismy, které vedou k nemoci.

Je známo několik mechanismů, které vedou v lidském organismu k navození takových podmínek, jejichž vyvrcholem je závažné onemocnění. Nejčastěji zmiňovaným mechanismem je útok tzv. volných radikálů na buněčné struktury, který vede k narušení funkcí buněčných organel. Tento mechanismus vysvětluje nemoci na molekulární úrovni, například vznik rakoviny je vysvětlován změnami na molekule DNA klíčových genů řídících dělení buněk. Proto jsou časopisy zabývající se zdravím plné článků a reklam o antioxidantech, které zametají volné radikály.

Daleko méně známým mechanismem, působícím na orgánové či dokonce celotělové úrovni, je narušení tzv. kyselozásadité (acidobazické) rovnováhy. Acidobazická (AB) rovnováha nastává, jestliže je v tkáních zachován optimální poměr mezi kyselinami a zásadami. Tento optimální poměr je v různých oblastech těla rozdílný a je nezbytný pro práci bílkovinných enzymů při všech životně důležitých biochemických reakcích. Příkladem je zažívací trakt, kde je v žaludku při trávení

velmi kyselé prostředí (tzv. pH mezi 1 až 2), nutné pro aktivaci a funkci pepsinu, což je enzym schopný rozložit bílkoviny. O pár centimetrů dále, ve dvanácterníku a tenkém střevě, je nezbytné vytvořit zásadité prostředí (pH okolo 8) sekrecí šťávy žlázkami ve sliznici střeva, jinak by byly enzymy štěpící dále proteiny, cukry a tuky málo účinné a tyto živiny by se velmi těžko vstřebávaly do mizního a krevního systému tenkého střeva. Denně je na neutralizaci velmi kyselé žaludeční tráveniny potřeba několika litrů zásadité střevní a slinivkové „šťávy“. Krevní pH je velmi přísně regulováno okolo hodnoty 7,35 (mírně zásadité), a to několika „nárazníkovými systémy“ (tzv. pufrů), protože snížení na pH 7 nebo naopak zvýšení nad 7,6 by již mohlo být smrtelné. Optimální AB rovnováha krve je proto také významně podporována činností plic a ledvin. Moderní medicína velmi často řeší stavy porušené AB rovnováhy související se selháním funkce plic nebo ledvin. Nejtypičtější je vznik náhlého překyselení při bezvědomí s výpadkem dýchání, tato acidóza je následkem nahromadění kyslíčnicku uhlíčitého v tkáních, který se mění na kyselinu uhlíčitou. Při déletrvající zástavě dýchání je acidóza tak těžká, že pacient na ni může zemřít. Nebezpečné může být také úporné zvracení, zvláště u malých dětí, které uvede tělo do tzv. akutní alkalózy, což je výraz pro nepřírozenou zásaditost (v těle je převaha zásaditých látek, navozená vyvracením kyselin žaludku), s kterou se organismus podstatně hůře vyrovnává a také ta ohrožuje pacientův život.

Je zajímavé, že moderní medicína se zabývá a umí velmi dobře řešit náhlé či pomalu vznikající extrémní výkyvy hod-

not pH (tudíž narušení AB rovnováhy), ale takřka vůbec se nezabývá dlouhodobým vlivem „mírného překyselení“, které je výsledkem vlivu nezdravého způsobu života v současném „západním“ životním stylu. Toto chronické mírné překyselení se nazývá **latentní acidózou** a v průběhu let se rozvine u **devadesáti procent** lidí, proto je v současnosti považováno za jednu z nejnebezpečnějších civilizačních chorob. Ano, jedná se o chorobu, neboť se projevuje mnoha klinickými příznaky a jejím dlouhodobým působením se rozvíjejí i tak závažná onemocnění, jako je rakovina, diabetes mellitus (cukrovka), vysoký krevní tlak se svými komplikacemi (např. mrtvicí), Parkinsonova a Alzheimerova choroba a osteoporóza.

Pojďme se na latentní acidózu a její následky podívat podrobněji. Její hlavní příčinou jsou hlavně naše stravovací návyky. Jíme nadbytek kyselinotvorných jídel a velmi málo zásadotvorné stravy. Nadbytečný přísun masa a tuků, rafinovaného bílého cukru, pití alkoholu, kouření, užívání chemických léků a na druhé straně nízká či žádná konzumace zásadotvorné zeleniny a ovoce, nedostatečné pití nesyčené čisté vody a nízký příjem minerálů vede k přetížení a postupnému vyčerpání nárazníkových systémů a rozvoji chro-

nického překyselení. K latentní acidóze přispívá také zamoření životního prostředí průmyslovými jedy, kyselé deště a permanentní psychický stres. Když tělo nestihá tyto kyseliny vylučovat, snaží se je neutralizovat pomocí minerálů na soli a ty pak někde ukládat. Bohužel je ukládá do tzv. základní mezibuněčné hmoty. Tato základní mezibuněčná hmota obklopuje všechny buňky a přes ni probíhá veškerý transport živin a kyslíku z krevních

