



Chronické překyselení organismu a antioxidační stres – možnosti ovlivnění produkty ER

MUDr. Pavel Hanzelka

Vývoj civilizované společnosti vede k významnému posunu v kvalitě našeho stravování. Lidské tělo je geneticky naprogramováno na neutrální až mírně zásadotvornou stravu. Ve starší době kamenné, v tzv. paleolitu, byly hlavním zdrojem obživy výhonky rostlin, různé druhy ovoce a tu a tam nějaké to maso pocházející z lovu, tedy jednoznačně zásadotvorná strava. Postupně s rozvojem zemědělství v tzv. neolitu – mladší době kamenné – dochází k významnému posunu od zásadotvorné stravy směrem ke stravě kyselinotvorné. Je za to zodpovědné především obilí a produkty z něj vyráběné /pečení chleba/. Od této doby se datuje odklon od potravy, která odpovídala naší přirozenosti.

V moderní společnosti je zdrojem překyselení **potrava, kouření cigaret, černý čaj, káva, znečištění životního prostředí** /residua pesticidů v potravinách – ovoce, zelenině, konzervanty v potravinách, kyselé deště, exhalace továren, emise výfukových plynů/ a také **léky**, které mnozí pacienti užívají ve velkém množství a mnohdy v neuvěřitelných kombinacích.

Na překyselování organismu se významně podílí také **CHRONICKÝ STRES**.

Nejkyselinotvornějšími potravinami jsou maso a produkty z něj, uzeniny, bílé pečivo a různé přílohy – těstoviny, brambory, rýže, knedlíky. Na chronickém překyselení má velký podíl také nekvalitní ovoce a zelenina z marketů, v nichž oproti předchozím desetiletím výrazně poklesl obsah zásadotvorných minerálů a vitamínů.

Překyselení vede k tomu, že se tělo snaží kyselé látky **ředit, neutralizovat** a následně **vylučovat**.

ŘEDĚNÍ má podobu zadržování /retence/ vody v organismu, zatímco **NEUTRALIZACE** probíhá vyplavováním tzv. bazických minerálů /sodík, draslík, vápník, hořčík, zinek a další mikroelementy/ z tělesných zásob /vlasů, kostí, kůže, zubů, cév atd/.

K **VYLUČOVÁNÍ** dochází prostřednictvím moči, plic a kůže /potem/. Velkou roli zde hraje také vylučování **kyseliny chlorovodíkové** do žaludku. Tato kyselina slouží jednak k trávení a optimalizaci účinku trávicích enzymů, na straně druhé je její vylučování dovnitř žaludku možné chápat také jako regulační mechanismus při přetížení těla kyselotvornými látkami.

Ve stěně žaludku se totiž současně tvoří i **hydrogenkarbonát sodný** / NaHCO_3 /, který je následně rozváděn do celého těla a neutralizuje tak kyseliny na různých místech organismu. Takové pálení žáhy, které je důsledkem nadměrné sekrece kyselin žaludkem, je pak možné chápat jako jakési volání organismu o pomoc při přetížení kyselou stravou.

