

Mi igaz a savasodásról?

Most kiderül, pusztán divat és üzlet a lúgosítás, méregtelenítés vagy valóban szinte minden baj forrása a szervezet elsavasodása? **SZÖVEG: BARABÁS JÜLIA**

A GYÖKEREI

Minden életmódbeli divatnak van fiziológiás alapja – szögezi le Balázs Csaba endokrinológus professzor. – A savasodás gyökere messzebbre, az anyagcseréhez vezet. A szervezetünkben zajlanak építő, azaz anabolikus és bontó, vagyis katabolikus folyamatok, az életkortól, adott ételszaktól, étkezéstől függően. Gyermekkorban általában az építő, idősebb korban pedig a bontó jellegű folyamatok jellemzőek inkább, de azért nem ilyen egyszerű a helyzet – teszi hozzá. – A savasodás általában bontási folyamatokat jelez. Például megfázás vagy általában lázas állapot esetén az építő folyamatok helyét bontó folyamatok veszik át. Ez történhet immunhiányos állapotban is. Az immunrendszernek két fő jellemzője van, a veleszületett és a speciális immunitás. A veleszületett immunitás a szervezet általános védekezőképességének az alapja. Ez azt jelenti, hogy ha támadó anyagok kerülnek a szervezetbe, akkor „első

vonalsbeli katonáink” bekebelezik a támadókat, például a baktériumokat, vírusokat, idegen anyagokat, fehérjéket, amelyek a szervezet számára potenciális veszélyt jelenthetnek. A veleszületett immunitás az öröklődő tényezőktől függően mindenkinél más mértékű. A trópusi területeken élők jobban ki vannak téve például a maláriának, többségük meg is kapja a fertőzést, mégsem hal meg, éppen a veleszületett immunvédetségnek köszönhetően. Az az európai ember azonban, aki Afrikába utazik és elkapja a maláriát, két-három hét alatt bele is halhat a betegségbe, mert nincs öröklött immunitása.

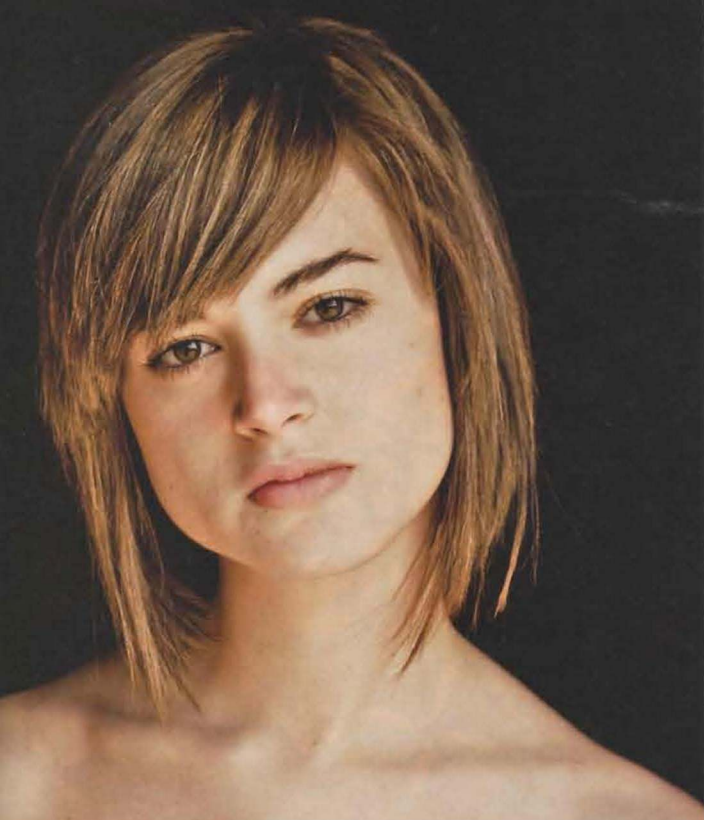
Az elmúlt ezer évben pusztító járványok (pestis, kolera) Európában viszonylagos immunitást teremtettek számunkra, azaz megkaphatjuk az adott betegségeket, de nem feltétlenül halunk meg, mert az első vonalsbeli sejtek különböző biokémiai folyamatokkal meggátolják a kórokozók elszaporodását. A falósejtek nem csak bekebelezik a baktériumokat, hanem letapogatják

a felületüket, majd a feldolgozott információkat továbbadják a speciális immunitásban szerepet játszó, úgynevezett T- és B-limfocita sejteknek. Ezek pedig megtanulják az új ismereteket, felismerik az adott vírust, majd mérgező anyagokat, antitesteket képeznek. Ez történik védőoltás esetén is, de fontos tudni, hogy nem azonnal, mert a speciális immunitás kialakulásához 2-3 hét szükséges.

OKAI

A savasodás is a civilizációs betegségeink egyike. A sokat – és ráadásul rosszul – emlegetett krónikus stressz okozhat érte – magyarázza Balázs Csaba –, amely életünk bizonyos periódusaiban pszichés oldalról blokkolja természetes immunitásunkat. Felelősek még a környezeti ártalmak, a toxikus anyagok, például a rovarirtó és tartósítószer, amelyek beépülnek a szervezetbe, és mérgeznek. Ennek eredményeként elindulhatnak a katabolikus, savasodási folyamatok. A mérgező anyagok – ilyen például a DDT néven

elhíresült rovarirtó szer – ellen a szervezet különböző ellen szabályozó mechanizmusok mozgósításával próbál védekezni. Például az elhízás ennek a küzdelemnek az egyik következménye. A zsírszövet ugyan aktív hormonális és immunológiai szerv, de a kalóriákat és a zsírban oldódó mérgeket is raktározza. Ezért a manapság divatos, gyors fogyás után a mérgeanyagok a keringésbe kerülnek, és nem csoda, hogy savasodás jön létre. A legkülönbözőbb kórokozók is kiválthatják a savasodási folyamatot. Ebben az állapotban ártalmas baktériumok és gombák, például a Candida is megtelepedhetnek, és könnyen ördögi kör alakulhat ki. A katabolizmus hatására a hasznos baktériumok kihalnak a szervezet védőfalainál: a bélflórában, a hüvelyben. A savasodás az úgynevezett szabad oxigén gyökök kérdésével is összefügg, amelyek szintén a mérgező anyagok következtében alakulnak ki, illetve azért, mert az élelmiszerekben kevés olyan szabadgyök-fogó anyag



Harc a stressz ellen

1. TUDATOSÍTSUK A KIVÁLTÓ OKOKAT ÉS A REAKCIÓINKAT!

- Ismerjük fel a stresszt! Ne dugjuk homokba a fejünket!
- Értékeljük a történeteket és magunkat!

2. VÁLTOZTASSUNK!

- Gondoljuk végig, elkerülhető-e a stresszt kiváltó tényező?
- Tudjuk-e csökkenteni hatásának idejét, erősségét?
- Tudunk-e új célt kitűzni?

3. KEVESEBB EMÓCIÓVAL!

- Nem reagálunk túlzottan?
- Tekintsük megoldandó feladatnak, ne olyanak, amely le akar minket győzni!
- Nincs önsanyargatás, nincs „mi lett volna, ha” kérdés!

4. ISMERJÜK ÉS TANULJUK MEG A STRESSZRE ADANDÓ HELYES VÁLASZOKAT!

- Mély lélegzés, izomlazítás, zeneterápia, gyógyszerek, feszültségoldók.

5. ERŐSÍTÜNK TESTÜNK FIZIKAI ÁLLAPOTÁT!

- Mozgással: kerékpározás, úszás, kocogás, séta stb.
- A dohányzás elhagyásával, a kávézás csökkentésével.
- Több, jobb, rendszeres alvással.

6. STABILIZÁLJUK ÉRZELMI ÁLLAPOTUNKAT!

- Társas kapcsolatok kiépítésével, ápolásával.
- Reális célok kitűzésével, önismerettel, a frusztráció kerülésével.

van, amely megakadályozná a mérgező folyamatokat. Az E-vitamin, a szelén pótlása segíthet, ugyanis a statisztikai adatok szerint az elmúlt ötven évben a környezetszennyezés következtében az élelmiszerek szeléntartalma jelentősen csökkent. Ennek számos súlyos következménye lett, például megnőtt az emlő-, a prosztatarák, a keringési megbetegedések, az infarktus előfordulása. A növények

A savasodás is a civilizációs betegségeink egyike, a krónikus stressz okolható érte.

és a már említett DDT, vagy az égések során, a repülőterek környékén felszabaduló kémiai anyagok is tartalmaznak úgynevezett hormonmechanizmust szétrobbantó anyagokat, melyekből, ha túl sok jut a szervezetbe, árthatnak. A különböző nemi hormonok ellenkező hatásúvá válnak tőlük, a normális szexuális folyamatokat is károsíthatják.

A savanyú, nagyon fűszeres ételek, a szénsavas italok fogyasztása fokozza a savasodást, de ne dőlünk be az ijesztgetéseknek, jól működő keringési és légzőrendszer nem engedi, hogy a vér pH-értéke hosszú ideig savas irányba tolódjon, azonnal működésbe lép és az arányt helyreállítja.

ELŐZZÜK MEG!

A bontófolyamatok megakadályozása érdekében elsősorban

a test és a lélek egységét kell megteremteni – mondja az endokrinológus. Le kell győzni a krónikus stresszt. Előtte azonban fel kell ismerni, mikor vagyunk stresszhelyzetben, mit tudunk tenni a megelőzéséhez, a gyógyításához. Az étkezésben ki kell alakítani egy olyan rendszert, amelyben lehetőség szerint kerüljük az ártalmas anyagokat. A minket körülvevő világból rengeteg mérget veszünk magunkhoz, például a kipufogógázzal, a porral és az élelmiszerekkel. Tudatos vásárlással természetes élelmiszerekkel kellene vennünk – tanácsolja prof. Balázs Csaba. – Felejtjük el, hogy gyógyszerrel, vitaminnal minden probléma megoldható! Téves gondolat, hogy a vitamin védi az immunrendszert, nincs olyan szer, amely általában és önmagában erősítené.

A védekezőrendszerünknek éppúgy szüksége van tornára, mint a szervezetünknek. Ha a szervezetet nem érik ingerek, például fertőzések, akkor kihal a természetes védekezőképességünk. Nem az a probléma, hogy fertőzés jelentkezik, hanem ha túl nagy mennyiségű vagy olyan kórokozó támad, amennyivel és amilyenel a szervezet korábban még nem találkozott. Az új influenzavírus veszélyével kapcsolatosan prof. Balázs Csaba azt mondja, ilyenek bármikor ki vagyunk téve, az alapvető higiénés rendszabályok betartása nagyon fontos, megakadályozhatja a kórokozók terjedését. Hinnünk kell az orvosok tanácsában, de azt ne gondoljuk, hogy létezik olyan szer, amellyel minden gyógyítható! A savasodás komplex probléma, ahol divatos szerektől azonnali hatást várnak, de meg kell értenünk, hogy ebben sem létezik megoldás egyik pillanatról a másikra. |