

# PÁ~EKYSELENĀ• ORGANISMU?

PĀjtek, 09 bĀ™ezen 2018

Dnes se do mé lékárny trousili lidé, kteĀ™í Ā¾ádají papírky k urĀ•ování kyselosti moĀ•i &ndash; pH. ChtĀ›jí je &bdquo;na moĀ•&ldquo; - aby zjistili, zda nejsou pĀ™ekyseleni. Zdroje jejich pĀ™esvĀ›dĀ•ení o nadmĀ›rné kyselosti jejich organismu jsou rĀ›zné. A hlavnĀ› udržĀ›ení pĀ™esného pH krve otázkou Ā¾ivota Ā•i smrti (doslova!) TĀ›lo tedy musí nepĀ™etrĀ›itĀ› a za k udržĀ›et pH v nepatrném rozptylu uvnitĀ™ tĀ›chto hraniĀ•ních hodnot, jinak umíráme.

Jedni vĀ›Ā™í internetu, druhým to Ā™ekly "Ā¾enský", tĀ™etí byli dokonce na jakési "pĀ™edná&scaron;ce - pĀ™edvĀ›Ā› pĀ™edná&scaron;ející demonstroval na moĀ•i dobrovolníkĀ› z publika, a prý 9 z 10 (!), jich pĀ™ekyselených bylo - dle pH moĀ•. TakĀ›e "na tom pĀ™eci musí nĀ›co být".

PĀ™iĀ›iny pĀ™ekyselení jsou podle nich "v&scaron;eobecnĀ› známé" - stres, nezdravé potraviny, léky (= chemické jedy), celkové zneĀ•i&scaron;tĀ›ní a devastace Ā¾ivotního prostĀ™edí, pĀ™ípadnĀ› celkové zanesení a intoxikace organismu z vý& uvedených pĀ™iĀ•in. SamozĀ™ejmĀ› je k dispozici spousta Ā•ajĀ› i potravinových doplĀ›kĀ› ( aĀ› uĀ› z internetu nebo z lék které toto pĀ™ekyselení eliminují. Poprosil bych vás tedy o vyjádĀ™ení a názor k tomuto novému fenoménu, ohroĀ›ujícím na&scaron;e zdraví.

## LĒKĀRNĪK

OdpovĀ›Ā• (JH):

VnitĀ™ní prostĀ™edí organismu je udržĀ›ováno na stále úrovni, vĀ•etnĀ› acidobazické rovnováhy (rovnováha kyselin a zásad), která se hodnotí podle množstvĀ› vodíkových iontĀ›. Jeho hodnota (pH) je Ā™adou mechanismĀ› udržĀ›ována na stále hodnotĀ›, pH 7, pĀ™edev&scaron;ím vyluĀ•ováním kyselých nebo zásaditých látek do moĀ•i. ProtoĀ›e pĀ™ijímáme více kyselinotvorných látek v potravĀ›, je také vĀ›t&scaron;inou vy&scaron;&scaron;í odpad kyselin, nikoli vĀ›dy. Kyselá moĀ• je tedy normální situace a zji&scaron;Ā›ování kyselosti moĀ•i papírky a zejména vyvozování nĀ›jakých závĀ›rĀ› o zdraví Ā•lovĀ›k je nesmysl. Proto jsou zbyteĀ•né i v&scaron;echny prostĀ™edky, které mají kyselost organismu sníĀ›it. Dnes jde o módu, kterou podporují Ā•lánky na webu o nebezpeĀ•í "pĀ™ekyselení" a reklamy na uvedené &bdquo;lĒĀ•iv&ldquo; prostĀ™edky. Pokud jde o skuteĀ•nou acidózu, tedy pĀ™ekyselení vnitĀ™ního prostĀ™edí (nikoli moĀ•i), nebo naopak alkalózu (zásaditost), skuteĀ•nĀ› o závaĀ›ný pĀ™íznak nĀ›jaké váĀ›nĀ›j&scaron;í choroby, nikoli o následek pĀ™iĀ•in, které jsou uvádĀ›ny v rekl. Jsou to poruchy Ā•innosti ledvin, omezení dýchací plochy, rĀ›zné otravy a Ā™ada jiných stavĀ›, které v&scaron;ak mají tak závaĀ›né pĀ™íznaky, Ā›e umoĀ›Ā›ují diagnózu i bez analýzy acidobazické rovnováhy, a samozĀ™ejmĀ› i bez prostého zji&scaron;Ā›ování kyselosti moĀ•i papírkem.

Být na Va&scaron;em místĀ›, tak bych pacienty uklidnil a Ā™ekl jim, Ā›e se nemusejí o kyselost moĀ•e starat, pokud se zdravĀ›, a Ā›e za zbyteĀ•né papírky, Ā•ajĀ•ky nebo pilulky nemusejí utrácet. Pokud mají nĀ›jaké potĀ›e, tak mají jít k lékář dĀ›lat vlastní diagnózu.

prof. JiĀ›í HEĀ›T