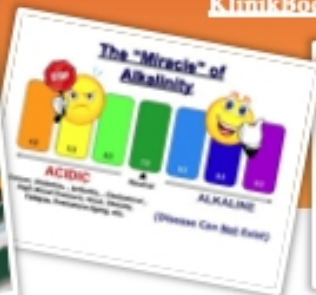


Syre/base-wellness

KlinikBodywork.dk



Antoine Lavoisier (1743-1794)

Den franske kemiker, biolog og humanist bliver anset som den moderne kemis grundlægger. Ved sin forskning i dannelse af rust opdagede han oxygen i 1778, forklarede så forbrændings-processen og fandt hydrogen i 1783. Studier af forbrænding gav "loven om masse-konstans" (at mængden og arten af de kemiske grundstoffer ikke ændres ved en kemisk reaktion) og "loven om grundstoffernes bevarelse" (at massen af start-materiale er lig massen af slutprodukter). (Disse to tidligere opdaget af russiske M. Lomonosov...). - Og den græske antikkens filosofiske udtryk: "Intet kommer fra intet".



Antoine Lavoisiers navn er et af de 72 navne af franske ingeniører, forskere og matematikere indgraveret i Eiffeltårnet til ære for deres bidrag.

Otto Warburg og pH-balance

"Otto Warburg medaljen" er den højeste udmærkelse for biokemikere og molekylær-biologer i Tyskland. Den har fået sit navn efter en tysk biolog, kemiker og læge, som i 1931 modtog Nobelprisen for sit arbejde med celle-respiration. Mens den normale celle kræver ilt til at danne energi, hvorved der sker en komplet forbrænding af sukker, hvorved der dannes vand og kuldioxid (CO₂), gør kræftceller brug af en mere primitiv form for "ukomplet forbrænding" ved fermentering af sukker, hvorved der dannes syre uden forbrug af ilt (Warburg effekt). Warburg satte yderligere lighedstegn ved surt milieu og fravær af ilt og kaldte disse for 2 sider af samme mønt, hvilket dog kun ofte er korrekt. Hans hypotese om, at en celle i iltigt og basisk milieu ikke kan udvikle kræft er også kun delvist rigtig. Toxiner fra omverdenen menes at være mest ansvarlige, hvilket hans senere forskning fandt frem til, så han blev en meget fanatisk øko-freak på sine gamle dage...



Både inaktivitet og højintensitets-sport øger kroppens syrebelastning. Og for at bibeholde pH-balance kræves derfor flere basiske fødevarer. (Shaolin-munke og mange yogier er vegetarer).

Da syrer og baser udligner hinanden, er det vigtigt, at finde en balance mellem disse to. Normalt celle-stofskifte producerer syre (CO₂ er en mild syre, når den opløses i vand). En pH-værdi på 7 betragtes som neutralt eller balance mellem syre og base, mens værdier større end 7 er basiske, mindre end 7 er sure.

Personer, som har afprøvet syre-base-wellness har oplevet:

At der efter 8 måneder kan opstå et behov for at vende tilbage til gamle spisevaner...

Nogle steder kan man også læse:

- kroppens mest normale veje for udskillelse af syre er: åndedrættet (udskiller CO₂), nyrerne, mavesyre, galde, sved.
- sundt bindevæv og blod er let basisk og aflaster nyrerne. Surt bindevæv kan lave appelsin-hud eller ophobe væske, og mister elasticiteten og bevægeligheden.
- calcium, magnesium, kalium, mangan og zink er basiske mineraler, som kroppen mister ved forsurening. Udskillelse af syre gennem nyrerne kræver tilstedeværelse af kalium og zink.
- blodet er en buffer for syre/base udsving i kroppen og skal ligge **mellem pH 7,35 og 7,45**.
- ikke alle steder i kroppen har man samme pH-værdi: Leveren skal fx. ligge på 5-6, huden på 5,5, maven på ca. 1-5, mens urin er sur om morgenen (helt ned til pH 6 pga. natlig syre-udrensning) og helst skal komme op på næsten 8 i løbet af dagen. Og spyt kan være enten let sur 6,5 eller let basisk 7,5, -jo mere surt, desto mere tandstensaflejringer på tænderne.
- bliver spyt for surt, ødelægger det tændernes emalje.
- jo mere surt blodet bliver desto sværere har hæmoglobin ved at binde ilt.
- kroppen vil altid prioritere "gode betingelser" i blodet og holde dette velreguleret. Bliver blodet for surt, kan kroppen fx. trække basiske mineraler ud af knogler, nerver eller hår eller gemme syre væk i bindevævet ("kaldt den 3. nyre") eller som små krystaller rundt omkring i kroppen (i muskler, nyrer, galden, leddene mm.), som den ved senere lejlighed vil "rydde op" (såfremt der tilbydes lejlighed til dette). Akut syre-belastning kan desuden føre til opkast, øget produktion af mavesyre eller til hyperventilation. (Ved ekstrem sport f.eks.).
- børn, der drikker meget cola (pH 2,5) har en mindst 5x højere risiko for knoglebrud.
- knogleskørhed kan udvikles ved kronisk forsurening.
- ved forsurening bliver de røde blodlegemer mere stive og ubøjelige, så de kan have svært ved at komme gennem de mindste kapillærer i kroppen (øjne, hjerne, nyrer m.fl.), mens de ved for meget frit sukker i blodbanen kan "glycosylere", så de får pigæble-facon... og det er underligt at tænke over, om det evt. kan hænge sammen med at hver anden dansker skal have briller og hvorfor vi har fået så mange flere "hjerne-sygdomme" i det moderne samfund i takt med øget sukker-konsum og indtag af færdig-fabrikata.
- tegn på forsurening: mangel på "basisk reserve-kapacitet", så man får åndenød ved bevægelse, muskel- og ledsmerter, kolde hænder og fødder, smal stram mund, tendens til betændelse, øget forekomst af allergi, modtagelig for infektioner, energiløshed/træthed/manglende lyst til aktivitet, nattesved, krampe, "surt humør"/vranter, nedsat fysisk udholdenhed.
- Optimal kost indeholder 80% base-dannere.

Men da ingen endnu ved noget af dette helt med sikkerhed er det blot spændende læsning.

God fornøjelse med syre-base-wellness.

"Du bliver, hvad du spiser" og "grønt er godt for øjnene" (danske ordsprog).

"Respiratorisk gasudveksling er en forbrænding ligesom den hos et brændende stearinlys" A.

Lavoisier

Oversigt over **syre-** og **basedannende** fødevarer

Stærk/moderat

mild base

neutral/mild syre

moderat/stærk

Drikkevarer og mælkeprodukter

Grøn te
Urte te
(Basisk vand)

Gedemælk
Mandelælk
Surmælksprodukter
(A-38, Joghurt naturel,
kærnemælk, tykmælk)

Havremælk
Soyamælk
Økologisk smør

Friskpresset juice
Alkohol, Cola, Kaffe
Mineralvand
Mælkeprodukter
(mælk/fløde/smør)
Ost/parmesan

Frukt og grønt

Alger (spirulina, chlorella)

Agurk, Avocado, Broccoli
Friske bær, Citron

Forårsgrønt, Grønkål

Hvidløg, Ingefær

Kartofler, Kål, Lime

Løg, Okra, Persille

Peberfrugt, Rodfrugter

Rødbeder, Rosiner

Salat (rucola, radise)

Selleri, Spinat

Søde kartofler

Søgræs, Tang

Artiskokker, Asparagus
Blomkål, Brøndkarse

Courgette/squash

Gulerødder, Grapefrugt

Kokos, Krydderier

Porre, Purløg

Rabarber, Rosenkål

Sauerkraut

Svesker

Urter

Ærter

Blommer

Clementiner

Friske dadler

Kirsebær

Melon

Solbær

Vandmelon

Abrikos, Appelsin

Ananas, Banan

Blåbær, Brombær

Champignoner

Dåsefrugt

Jordbær, Mango

Papaya, Pære

Tranebær

Tørret frugt

Vindruer

Æbler

Korn, kerner, bønner

Chiafrø

Edamame

Grønne bønner

Hvedegræs

Quinoa

Soyabønner

Spirer

Boghvede

Græskarkerner

Linser

Spelt

Tofu

Amaranth, Havregryn

Hasselnødder, Hirse

Kidneybønner, Kikærter

Para- og Pecannødder

Sorte bønner, Soyabønner

Ris, Spelt

Fuldkornsbød, Havre,

Hvede, Jordnødder, Miso

Morgenmadsprodukter

Pasta, Pizza, Popcorn

Ris (brune/vilde)

Rugbrød, Valnødder

Olier, fisk, kød og andet

Himalaya-salt

Avocado-olie

Fiske-olie

Hørfrø-olie

Kokos-olie

Oliven-olie

Æblecidereddike

Ferskvandsfisk

Solsikke-olie

Vindruerkerne-olie

Chokolade, Mineralet chlor, Dåsemad, Eddike
Færdigretter, Fosfat, Gele, Gær, Honning

Kakao, Kage, Kylling, Kunstige sødemidler

Majs-olie, Mayonnaise, Margarine, Medicin

Oksekød, Opdrætsfisk, Protein, Pølser

Pålæg, Ris sirup, Salami, Saltvandsfisk

Sennep, Skaldyr, Slik/sirup/sukker, Soyasovs
Svinekød, Syltetøj, Tobak, Vildt, Æg.

(Der tages forbehold for eventuelle fejl og mangler)