

III. „TÁPLÁLKOZZ LÚGOSÍTÓAN!”

A „Szeretne többet tenni az egészségéért?” című előadássorozatunk következő előadásán egy merőben új táplálkozástudományi szemlélettel ismerkedtünk meg, a lúgosító életmód programmal. Ennek kidolgozója Dr. Robert O. Young, aki táplálkozástudományból diplomát és tudományos doktori (PhD) fokozatot, kémiából és biológiából doktori fokozatot szerzett. Ezután folytatta tanulmányait és kutatásait, s újabb doktori fokozatot szerzett természetgyógyászatból. Őt tekintjük napjainkban az „Új biológia” elmélet megfogalmazójának.

Eme szemléletmód szerint „csak egy egészség van”, s nincs olyan, hogy valaki egyféleképpen, más valaki pedig másként egészséges, tehát vagy egészségesek vagyunk, vagy nem. Ebből, meglátása szerint, egyenesen következik az is, hogy csak „egy betegségnek kell léteznie”, s ezt ő a szervezet túlzott elsavasodásának tulajdonítja. Magyarul: ha sikerül fenntartanunk szervezetünk optimális sav-bázis egyensúlyát, akkor megöregedhetünk egészségesen is, ha viszont ez felborul, akkor öröklött génjeink, illetve a ránk ható káros környezeti hatások függvényében ilyen-olyan kisebb, vagy nagyobb betegségek érhetnek utol minket.

Orvosként először találkozva ezzel az elmélettel természetesen nem fogadtam el, hiszen miként is létezhetne csak „egy betegség”, amikor éveken át az orvosin számtalan betegséggel ismerkedtünk meg. Ezzel együtt viszont el is kezdett foglalkoztatni a téma. Felmerült bennem: mi van, ha tényleg van benne valami? Mi van, ha a gyógyszerek szedése mellett a táplálkozásunkkal is tehetünk valamit az egészségünkért, illetve a betegségeink kezeléséért?

Megvizsgáltam a rendelkezésemre álló tényeket. Először is: élettanból megtanultuk, hogy a vér pH-ja (az a szám, amivel a savasságot, vagy lúgosságot leírjuk) nagyjából 7,35-7,45 között, tehát az enyhén lúgos tartományban mozog. Ha ezen tartományon kívüli a vérünk pH-ja, akkor nagyon súlyos, életveszélyes állapotba kerülhet a szervezetünk. Ekkor merült fel az első kérdés bennem: „ha a vérünk pH értéke ilyen fontos, akkor nem lehet, hogy a többi szervünk pH értéke is fontos lehet?” Itt a szövet közti tér pH értékére gondolunk, arra, hogy milyen annak a sejt közötti folyadéknek a pH értéke, amiben a különböző szerveink sejtjei úszkálnak. Meg kell mondjuk, ezzel az orvostudományunk nem foglalkozik, egyáltalán nem fordítunk figyelmet például a szívizom sejtjeink, a tüdő sejtjeink, és más szerveink sejtjei közötti pH-ra sem. Tehát orvostudományilag hivatalosan nem vizsgált területre bukkantunk, így jómagam is csak a következő néhány, ám számomra összességében mégis logikus érv alapján fogtam bele ebbe az életmód programba, jóformán: „puding próbája az evés” alapon. A mindennapokból visszacseng ugyanis egy pár dolog: ott van a magas *húgySAV* szint, ami ízületi gyulladást, köszvényt okozhat, és szív- érrendszeri rizikó növekedést jelent; a *gyomorSAV* túltengés, ami többek között gyomorfekélyhez, a nyelőcső alsó szakaszának felmaródásához, összefoglalóan SAVas panaszokhoz vezethet; az elhízás, ami már népbetegségnek számít *zsírSAVak* túlzott lerakódását jelenti a bőr alatti szövetekben; a magas koleszterin szint, ami biokémiaiilag nem más, mint egy *zsírSAV észter*; a túlzott megerőltetéskor jelentkező fájdalmas izomláz, amit a *tejSAV* okoz és amit egyébként elgennyedő rákos folyamatokban is azonosítottak már, mint az oxigén szegény anyagcsere folyamatok általános mellékterméke; a cukorbetegség *ketonSAVas kómája* ... A gyógyszeretan könyvünkben a helyi érzéstelenítők hatásmechanizmusával kapcsolatban (Füst, Farmakológia, 2001. 434. oldal) pedig ez áll: „a gyulladós szövetekben a pH érték akár 6,0 (ez enyhén SAVas) körüli értékre is csökkenhet.” Ha ezt teoretikusan nagy általánosságban elfogadjuk, akkor megszámlálhatatlanná bővül a SAVassággal összefüggésbe hozható betegségek fent megkezdett sora, mert *fertőzőes gyulladás* lehet a torkunkban, tüdőnkben, és bárhol máshol a testünkben; és *nem fertőzőes gyulladás* az alapja a steril ízületi gyulladásoknak, a krónikus légzőszervi betegségeknek (asztma, COPD, emphysema), az allergiás orr-, torok- és szempanaszoknak, a gyulladós bélbetegségeknek, és az ezek talaján kialakult tumoros folyamatoknak, az autoimmun betegségeknek, amikor a szervezet saját gyulladós sejtjei támadják meg a különböző szerveket. A lista hosszú, egy biztos, mindegyik pontjában valahol ott van a SAV szó.

Ezzel ellentétben, az Isten által adott anyatej LÚGOSít, amiről tudjuk: a legjobb a babának. Ismét felmerül a kérdés: „vajon nem lenne jó *felnöve* is olyan jellegű táplálékot fogyasztanunk, ami,

ha megemésztődik a szervezetünkben, akkor LÚGOS kémhatás felé billenti a sav-bázis egyensúlyunkat, hasonlóan az anyatejhez?” Továbbá a magzatvíz is LÚGOS. Ezt is a természet hozta így létre. A tengervíz is LÚGOS, az élet pedig ebből származik. A testünknek pedig 60-70 %-a víz, hát akkor nem lehet, hogy ha már a LÚGOS tengervízből fejlődött ki a testünk évmilliók alatt, akkor jobban kellene figyelniünk ennek a 40-50 liternyi víznek, ami a testünkben van, az enyhén LÚGOS kémhatására?

A MEDICUS UNIVERSALIS nevű lapban (amely a Magyar Általános Orvosok Tudományos Egyesülete és a Háziórvostani Szakmai Kollégium tudományos folyóirata – XLIII. évfolyam, 2. szám, 2010. április, 13. oldal) ez olvasható: „Ottó Wartburg kétszeres Nobel díjas rákkutató szerint, ha a nyál pH-ja eléri a 8,5-t (ez LÚGOS), akkor szervezetünkben minden rákos sejt elpusztul, illetve nem tud keletkezni, vagy szaporodni.” „Azt is tudnunk kell, hogy a különféle kórokozók (baktériumok, vírusok, gombák) csak savas közegben tudnak szaporodni.” Ez csak 2 példa a cikkből, melyben egy belgyógyász szakorvos, Dr. Deák Sándor a LÚGOS víz fogyasztásának előnyeit taglalja részletesen. Ez az általam ismert egyetlen orvostudományi cikk, ami igazolni látszik Dr. Robert O. Young fent részletezett gondolatait.

És mit jelent gyakorlatban a lúgosító életmód program? Tartsuk táplálkozásunkkal és életvezetésünkkel a vizeletünk és nyálunk pH-ját folyamatosan legalább 7,2 fölött! Hogyan? *Pozitív gondolkozással* (a negatív érzelmek és gondolatok is nagyon savasítanak), minél több nyers zöldség (kivéve minden gombát, beleértve az élesztőt is!), olajos, natúr mag, hajdina, tönkölybúza, tofu, szója, quinoa (ejtsd kinua=perui rizs), meggy, citrom, fehér grapefruit, lime, kókusz, hidegen sajtolt olaj, himalája só, hüvelyesek, természetes fűszerek és lúgos víz *fogyasztásával*. Ritkán szilvát, cseresznyét, fekete ribizlit, nektarint, sárgadinnyét, kölest, „búzahúst”, barna rizst, vagy halat is fogyaszthatunk. Szépen lassan *el kell hagynunk* viszont életünkben az alkoholt, a kávé, a dohányzást, a teát, az édesített gyümölcsleveket, a szénSAVas üdítőket, a mustárt, a ketchupot, az ecetes, SAVanyított dolgokat, a lekvárokat, a kakaót, mindent, amiben ízfokozók vannak, a kukoricát, az árpa-, rozs-, zab-, illetve a nem tönkölybúzából készült péktermékeket, a legkülönbözőbb húsokból készült ételeket, a tejtermékeket, a földimogyorót, a pisztáciát és kesudiót, a 3 hónapnál régebbi burgonyát, az összes mesterséges édesítőszer és természetes cukrot is. Ezek mindegyikéről megállapították, hogy nagyon savasítják szervezetünket.

Ekkora életmód váltás legtöbbször nem megy egyik percről a másikra. Maga Robert Young is megemlíti, hogy családja több, mint 2 év alatt tért át teljesen. Bele vágjunk e egy ilyen horderejű változtatásba, „kísérletbe”? Ezt mindenkinek belülről kell megéreznie. Egy biztos: ha megnézzük, milyen betegségek vannak jelenleg a családjában és a környezetükben élő idősök és ismerősök között, akkor láthatjuk, hogy az eddig folytatott életvitelünk hová vezet. Az „amit eszel, azzá leszel”-mondásban is lehet fantázia, hiszen a sejtjeink a felvett tápanyagainkból épülnek fel. Ha szeretnénk belevágni egy új, egészségesebb, energikusabb élettel kecsegtető életmódba, akkor változtassunk eddigi életvezetésünkön, mert, ha másként szeretnénk élni, vagy megöregedni, mint eddig, akkor valamit másképp kell csinálnunk! Legyünk önmagunkkal nagyon megértőek, türelmesek és kitartóak az átállás során, s forgassuk lelkesen például Zsigovics Judit: „pH CSODA – lúgosító ételreceptek” c. könyvét. Ez több, mint 300 magyaros receptet tartalmaz a fentiek szellemében, számos olyan kiegészítő, apró fortéllyal, ami meghaladja cikkünk terjedelmét. Amiben tudunk, mi is szívesen segítünk,

üdvözlettel,
Dr. Csorbák Tamás
háziórvos