

svazek 15

# KNIHOVNIČKA Meduňky

*Hanka Synková*



nebudme  
**kyselí,**  
budme  
**zdraví**

nebudme  
**kyselí,**  
budme  
**zdraví**

nebudíme  
**kyselí,**  
budíme  
**zdraví**

Hanka Synková

**Meduňka**

Svazek 15/12

*Poděkování prvním čtenářům a čtenářkám  
– mámě, dceři, Dagmaře a Petrovi.*

# NEBUĎME KYSELÍ aneb CO VŠECHNO SOUVISÍ S pH

*Vesele jen vesele, život musíš brát  
– když se tváříš kysele, kdo tě má mít rád?*

To mi někdo v dětství vepsal do památníku.

Což o to, když se člověk kysele jenom tváří, to by ještě šlo. Horší je, když kyselý je. A to je dneska kdekdo. Kyselá je půda, kyselé jsou mnohde ještě deště – i když už méně. Jíme kyselino-  
tvorné potraviny, a hlavně – stresujeme se.

Zdeněk Kotvan, který učí lidi postarat se o zdraví tělesné i duševní, se jednou vyjádřil asi v tom smyslu, že pár minut vzteku člověka okyselí víc než talíř jitrnic zapitých slivovicí. Podobně mluvila i autorka mnoha moudrých knih a sešitků Pavla Kašparcová – ta nám často kladla na srdce, jak je důležitá zejména kontrola myšlenek, činů a emocí. A také pozitivní myšlení.

Komentátor Ivan Hoffman, o němž říkám, „vyjádřila bych to přesně jako on, kdybych to uměla☺“, jednou pronesl bonmot: „*Přestávám věřit odborníkům a začínám věřit selskému rozumu.*“ I já vám doporučuji věřit selskému rozumu a filtrovat si informace přes své zkušenosti. (Nevěřte ani těm mým a spoléhejte se na svůj úsudek.)

Možná jste si toho taky už všimli. Je to zdánlivý paradox:

Vymožeností medicíny PŘIBÝVÁ.

Léků PŘIBÝVÁ.

Jenomže NEMOCNÝCH... taky PŘIBÝVÁ!!!

Jak to spolu souvisí, to se zamyslete sami. Jinak byste si mohli myslet, že vám snad něco podsouvám...

Teď se spíš soustředíme, jak z toho ven.

Nejdřív oprášíme středoškolské znalosti: pH je veličina vyjadřující koncentraci vodíkových iontů v roztoku, tedy i v krvi nebo moči, a tak odpovídá jeho kyselosti – když je pH nižší než 7, nebo zásaditosti – když je pH vyšší než 7. Koncentrace 7 odpovídá neutralitě. (Čistá voda by měla být neutrální.) Kyselé prostředí je v žaludku – po jídle je pH 1 až 2. Ovšem pH krve by mělo být stabilní, tedy mírně zásadité, okolo 7,4 = nutnost (7,35–7,4)!

Případné snížení pH krve na 7 by již mohlo být smrtelné! Tělo tedy „maká“, aby stůj co stůj tuto pozici uhájilo. Ustoupit nesmí ani za cenu jiných ztrát!

Proč je to tak důležité? Vzpomeňme si na přírodu – na to, jak vypadaly příhraniční lesy, když je svlažovaly kyselé deště. Jako stožáry trčely k nebi pahýly mrtvých stromů... Ani stromy si neporadí s nadměrnou kyselostí, natožpak člověk. Kyseliny rozlepťají kámen a kov – a my bychom měli odolat?

Tváříte se kysele? Možná je to tím, že kyselí jste. Tedy – že se neusmíváte, protože vám není dobře. A dobře vám není právě proto, že je vaše tělo překyseleno. Čím to? Když máte v těle moc kyselin, můžete být náchylnější k různým nemocem. Je tu třeba i souvislost mezi překyselením těla a dýchacími chorobami nebo problémy s ledvinami. Tělo si rovnováhu mezi kyselinami a zásadami většinou dovede ohlídat – plíce přece vylučují kysličník uhličitý při dýchání, ledviny se postarají o odchod toho, co byly původně kyseliny. Jenže – my to těm orgánům někdy pěkně ztěžujeme. Třeba tím, že konzumujeme příliš mnoho kyselinotvorných potravin. Že jíme moc bílkovin – tedy masa a sýrů.

Jak z toho ven, nad tím se snažím zamyslet v této publikaci.

**Omluvte mě, že pro pochopení uvádím příklady. Chcete-li vědeckou či zdravotnickou literaturu, sáhněte raději po něčem jiném. Nejsem vědec. Snažím se s úsměvem podívat i na vážné věci, což se neobejde bez určitého zjednodušení. Vědci ať mi prominou. Učím se metodou pokusů a omylů na vlastním těle. Dokážete-li to, poučte se na mých omylech...**

### CO NÁM ZPŮSOBUJE STÁLÉ PŘEKYSELENÍ

Nemusí dojít k extrémnímu poklesu pH, stačí pouze mírné, ale dlouhodobé překyselení a dojde k **narušení aktivity enzymů**. Bez enzymů by nebylo nic. Netrávilo by nám to, nemohli bychom opravovat tělo, prostě NIC.

Překyselení také **porušuje membrány buněk** – to je, jako byste měli například sklad potravin nebo stavebnin a neměli byste žádnou vrátnici. Každý by dovnitř mohl chodit, jak by se mu zachtělo, a mohl by si vzít, co chce. Jak by to zakrátko vypadalo, to si dovedete představit. Asi by vám to coby majiteli (tedy skoro už by se chtělo říci „původnímu majiteli“) lezlo na nervy, že? Však ono to taky na nervy leze, a to doslova. Dochází k **dráždění nervových buněk**, což může vést až k depresím...

Organismus je citlivější k elektrosmogu a také k jedům.

Nedostatek vápníku vede k problémům, jako je lámavost nehtů, ekzémy, bolesti kloubů, bušení srdce, srdeční slabost, vysoký tlak, nespavost, svalové křeče, kažení zubů, ale i poruchy paměti.

Když se tělo snaží vyrovnat to překyselení, dochází ke ztužení vazivových tkání. Tělo je pak méně pružné.

Přemýšleli jste, proč každého staršího, ale mnohdy už i leckterého mladého člověka **bolí klouby**?

Jistě, může to být třeba degenerací kloubů, která pramení ze špatného postoje, z vybočení pánve. Ta může být způsobena třeba nestejnou délkou končetin nebo jednostranným pohybem. Svůj vliv tu hraje ale i **výživa**.

Při překyselení se snižuje obsah minerálů v chrupavkách. K neutralizaci krve (řekli jsme si přece, ta že musí mít stálou hodnotu stůj co stůj) tělo potřebuje vlastní zásadité látky.

Ber kde ber, nejlépe, kde to zatím tolik nevadí. A tak odebírá minerály třeba z pokožky hlavy – no a začnou nám padat vlasy. Pak sáhne na zuby, na kosti... Jenomže ono to odebrání zásaditých látek – řečeno slovy jedné televizní soutěže – není „bez ztráty kytičky“. Dojde při tom třeba ke zhuštění kloubního mazu.

Když nenamažete dveře, to vám panečku vadí, že? Dveře skřípou, to se nedá vydržet! A tak popoženete bližního svého, aby dveře vysadil a pěkně namazal. A pak se za hlasitého funění snaží nasadit je zpátky na panty, jenže ono se to jen tak netrefí, někdy si člověk ty dveře postaví na prsty u nohou, oj, to to bolí... a vidíte, to všechno se vydrží, jen aby ty zatrolené dveře nevrzaly...

Když nám ale vržou klouby, není to moc slyšet. A tak klouby přitvrdí – volají nás bolestí.

Jenže co my uděláme? Nezačneme používat rozum, ale něco, co nám bylo do hlavy natlučeno mnohočetným opakováním v televizních, rozhlasových i časopiseckých reklamách. Vtrhneme do lékáren nebo zasedneme k internetu a nakoupíme balíky těch zaručených prostředků...

Jo, jsou zaručené, odlehčí nám... ale hlavně naší peněžence!

Vesměs obsahují želatinu, a aby nám to lépe chutnalo, vrznou se do toho umělé broskve (fuj!) a to se popíjí. Otupělým chuťovým buňkám je to vcelku jedno.

Troufám si ale říci, že bychom si lépe pochutnali jednou začas – třeba za čtvrt roku – na ovaru s křenem. Vyšlo by nás to levněji. Do vývaru bychom dali pěkně kořenovou zeleninku, která pomáhá vyrovnat pH a navrch na ten ovar z kolínka bychom si dali křen, který nám to maso pomůže strávit. Pro obsah draslíku a hořčíku může pomoci vyrovnat případné překyselení z masa a pomůže regulovat i střevní mikroflóru. K tomu si dáme hořčici, jejíž glykosidy podpoří vstřebávání minerálů. Můžeme si z hořčičných semínek v truhlíku za oknem vypěstovat i čerstvou zeleninu a tu pak podávat k masu.

Notovala jsem si s dr. Janem Hnízdilem (jenž došel k podobným závěrům ze svého lékařského stanoviště jako já ze stanoviště



laika, který se snaží pochopit souvislosti, když mu medicína nepomůže). Na přednášce dr. Hnízdila jsem jen souhlasně kývala a děkovala nahoru, že nás obdařili už i osvícenými doktory, kteří nejen léčí, ale kteří i vyléčí! To znamená, že se nesnaží jen udržovat si pacienty. Podobně mě oslovil dr. Tomáš Lebenhart, který svou knihu nazval přízvučně *Sulékl jsem bílý plášť*.

Ale zpět ke stolu:

Vepřovou nožičkou – podotýkám, že při střídme konzumaci – si doplníme do těla některé substance, které se kloubům hodí, jako třeba kolageny.

Důležitější ale je, abychom tělo odkyselili!

Co se totiž děje, když je tělo permanentně kyselé?

Nestíhá vyloučit všechny ty nadbytečné kyseliny, kterými je hojně zásobujeme.

Namítáte, že jste na základce při chemických pokusech žádné kyseliny nevypili ani omylem? O jiných že nevíte? Hmm, a co ta cola po obědě? A co ta cola před obědem? A co ta kávička, a co ta druhá a třetí? A co ten zákusek? Co bonbony v autě? Co ten salámeček?

Nic proti nim, ale ono se to všechno sčítá. Když připočteme, že se za celý den neheme, takže ani správně nevydechujeme, na sklonku dne je naše konto povolené kyselosti přečerpané.

A to si prosím ještě sedneme ke zprávám v komerční televizi a tím to všechno dorazíme.

Už první zpráva nás vytočí, začneme nahlas polemizovat... no a do toho přijde potomek, že chce podepsat žakovskou – a to už explodujeme, adrenalin startuje...

Ztěžka zas dosedneme k televizi, abychom se uklidnili následujícím programem. Jenže ona je tam detektivka... hrdina prchá, zločinci jsou mu v patách. Soucítíme s ním, přejeme si, aby to stihl a zachránil krásku s dlouhými blond vlasy... a tak i nám se zas adrenalin zvedá, tělo je v pohotovosti, chystá se zásoba cukru, abychom mohli „běžet“. Jenže zatímco hlavní hrdina opravdu běžel, my jsme jen v pohovce fandili, takže ledviny pak ještě

dlouho do noci likvidují následky „planého poplachu“. Nejspíš jsme byli tak rozrušeni, že jsme si museli dát nějaké ty brambůrky.

Kam s nevyužitou potravou? Ledviny se vyčerpávají. Nezvládají odbourávat a vyplavovat to, co by měly. Tak se to zatím „někam šoupne“. Tam, kde to nejméně překáží. Třeba... do kloubů. Kyseliny, aby méně škodily, se zakuklí do solí. Jenže krystalky soli do kloubů nepatří. Zakrátko začnou překážet i tam. Kyselý usazeniny klouby ničí. Při každém pohybu se chrupavka odírá, ono to bolí! A je tu artróza. A jak se to tak stále dráždí, vznikne třeba i zánět a máme tu artritidu.

Začali jsme od A – od artrózy. Arthron je slovo z řečtiny a znamená kloub. Arthroo značí „spojovat“.

Podobně znějící slovo artritida znamená také „cosi s klouby“. To cosi poznáme podle koncovky -itida nebo -itis; jde o zánět, v tomto případě kloubů. Zánět může být vyvolán lecčím, třeba bakteriemi. Ovšem i tím, že máme v kloubu nadbytek solí. Je tu třeba artritida urica – čili dna.

Přece se TEDĚ nebudete namáhat, když to zrovna tak bolí! A tak se člověk ke všemu méně hýbe. Tloustne. Klouby jsou více zatížené. A je tu začarovaný kruh.

Člověk toho také, tím že se nehýbá, méně vydýchá a méně toho vypotí. A když klouby přestává používat, tím méně je promazává. Asi jako kdybyste dlouho neotvírali dveře. Maz na nich ztuhne a dveře zase začnou vrzat.

To byl jen příklad z oblasti kloubů. Ovšem klouby nejsou jedinou oblast, kde se překyselení projevuje.

Překyselení je společným jmenovatelem u řady chorob.

Nejen u **artrózy, artritidy, revmatismu a dny**.

Překyselení stojí také za chorobami, jako jsou:

**vyčerpání ledvin**

**ledvinové kameny**

**deformace obratlů**

**osteoporóza**

**ekzémy**

**mykózy**

**únavy**

**alergie**

**vysoký tlak**

**celulitida**

**vypadávání vlasů**

**potivé nohy**

**neploidnost**

**rakovina** (ta sice vzniká z různých příčin, ale nádorové buňky mají mnohem kyslejší vnitřní prostředí než ostatní buňky)

Že by takové nesourodé choroby spolu souvisely?

Zdá se to sice divné, ale je to tak!

Přidat mohu ještě náchylnost k trombům (červené krvinky ztrácejí pružnost, nemohou do vlásečnic, hrozí ucpání... a dál to znáte ze svého okolí – mozková příhoda, infarkt).

U cév ještě zůstaneme. Když tělo spotřebuje minerály na neutralizaci přílišného množství kyselin, tyto stavební prvky někde chybí. Chybí i v cévách, které pak křehnou. Když píchnete kolo a proděraví se duše, musíme vzniklý otvor zalepit. Tělo si počíná podobně. Zazáplatuje hrozící otvory cholesterolem. A my uděláme co? Pošleme tam „léky“, aby ty záplaty sundaly. Což o to, „léky“ je skutečně odstraní – a tak se tělo musí snažit o to víc. Při odstraňování záplat však vezme z své i leccos potřebného – třeba koenzym Q, který je nutný pro energii buněk...

Nerovnováha mezi kyselinami a zásadami v organismu může mít za následek i arytmií.

Dlouhodobé okyselení těla přetěžuje, a tedy ničí také ledviny. Nechci strašit přímo úplným zničením ledvin, a tudíž nutností pravidelně dojíždět do špitálu na dialýzu, tedy na čištění krve prostřednictvím umělé ledviny. Pro to, abychom si zkomplikovali život, úplně stačí, když jsou ledviny pouze oslabené. Promítá se to prý i do hormonálního systému, což ovlivní mimo jiné i zpracování cukru v těle – a máme zaděláno na cukrovku!

Ano, přátelé, všechno souvisí se vším! Na to přišli už mnozí přede mnou.

A co třeba zmíněná **neplodnost**? Ta sice může mít tisíc příčin, ale výzkumy, které prováděl MUDr. Miloslav Lacina z Hradce Králové, hovoří výmluvně. On totiž sledoval vliv užívání nápoje z mladého ječmene na zlepšení možnosti otěhotnět. Vše nasvědčuje tomu, že když se překyselené tělo pomocí zásaditého přírodního nápoje odkyselí, vše začne fungovat snáz. Svou roli jistě hraje i bohaté zásobení potřebnými aminokyselinami, ozdravení organismu pomocí chlorofylu i kladný vliv kyseliny listové, která je pro vývoj miminka nezbytná. To vše je totiž v nápoji z mladého ječmene obsaženo.

*„Děťátko chce mít v bříšku sladko“*, říká dr. Viktoria Biljaková.

### Trpí samozřejmě i kůže

Při překyselení zachraňuje kůže, co lze, škodliviny se vylučují přes pokožku a pak máme po těle všelijaké pupínky.

Dále dochází k ukládání přebytků do tuku a vaziva – a ejhle, je tu celulitida, lipomy, stařecké skvrny... (Kombinace mých povolání – masérka a poradkyně zdravého životního stylu – mi umožnila si to ověřit v praxi.) Přebytek kyselin poškozují kolagenní vazivová vlákna, takže pokožka pak povadne. Krémy na vrásky nám přes veškerou reklamu nikterak nepomohou.

A co to **vypadávání vlasů**? I to může souviset s překyselením, pokud minerály v nich obsažené jdou na neutralizaci.

**Cukrovku** jsem do seznamu nenapsala, ale ona do něj vlastně taky trochu patří. Lidé si stále ještě myslí, že u cukrovky za všechno může cukr. Jenže on za ni může spíše tuk.

Kdysi dělali takový pokus – mladým zdravým hochům nasadili vysokotučnou stravu. Jaké bylo překvapení, když jim stoupla hladina cukru v krvi!

Tuk zafunguje tak, jako byste si zalepili klíčovou díрку a pak se divili, že nemůžete odemknout. Cukr zůstane nezpracován – buňky jsou hladové, zatímco zvýšená hladina cukru v krvi nám škodí.

Samozřejmě, zjednodušuji... ale to jen pro pochopení. Ono je to totiž trošku složitější. Řekněme tedy jen, že když se upraví pH, zlepší se i cukrová bilance.

MUDr. Miloslav Lacina z Hradce Králové dělal pokusy s konzumací mladého zeleného ječmene. Když to řeknu hodně zjednodušeně, zjistil, že u většiny zkoumaných osob došlo po prvním měsíci k mírnému zhoršení. To je ale na místě – když se doma uklízí, taky to tam nevypadá nejlíp. A podobně je tomu v těle. Když se konečně začne dělat pořádek a tělo dostane, co potřebuje, může se zbavit všeho „harampádí“ a vyplavuje je do krve a do moči. To je normální očistný proces. Může tedy nakrátko dojít i ke zvýšení hladiny cukru v krvi.

Po dvou měsících vesměs dochází ke stabilizaci a po třech měsících je tu obvykle markantní zlepšení objektivních i subjektivních ukazatelů. Předpokládá to ovšem, aby ten, kdo chce zlepšit své zdraví, byl ukázněný a uvedené nápoje pil pravidelně, v tomto případě dvakrát denně nalačno.

Jak dodávám – ječmen má mnoho výhod a jednu zásadní nevýhodu: Když jen stojí na polici, nepomůže a nepomůže! ☺

Jakmile se ale tělo odkyselí, pomůže si samo s většinou chorob. Dr. Lacina má v tomto směru dobré zkušenosti i s únavami, borreliózou, roztroušenou sklerózou, osteoporózou, bolestmi hlavy, opakovanými infekcemi dýchacích cest, s astmatem, infekcemi močových cest i bolestivou páteří.

Dokonce i štítná žláza funguje lépe, když se tělo odkyselí.

Když jste ale kyselí, tělo nejenže ukládá přebytky, kam nepatří (a pak vzniká třeba dna), ale musí naopak vzít něco z míst, kam to původně patřilo, a dopravit to na „hašení požáru“. Jak jsme si už řekli, pH krve musí být stabilní a tak je třeba k neutralizaci kyselín vzít vápník a použít ho pro krev. Pak trpí zuby, kosti. Dochází k osteoporóze, k deformaci obratlů. (To je asi, jako když u nás v obci lidé kdysi začali rozebírat trosky hradu ke stavbě sklepů a chlívků. Hrad se ještě více bortil.) Nebo takové ploténky: při překyselení ztrácejí fosfát vápníku. Klouby i meziobratlové