

## Az egészség sava-borsa A szöveti pH és a daganatok kialakulása

A vér normális pH-értéke 7,35 és 7,45 között mozog. Ebből a keskeny tartományból nagyon könnyen elmozdulhat savas - alacsonyabb - vagy lúgos -magasabb - tartományba. Leggyakrabban az elsavasodás veszélyeiről szokás beszélni. Nem véletlenül...

Napjaink átlagemberének életformája óhatatlanul savas irányba tolja a szervezet kémhatását, elsősorban az egészségtelen táplálkozásnak, az élvezeti cikkek nyákló nélküli fogyasztásának, a mozgásszegény életmódnak és a kevés friss levegőnek „köszönhetően”.

### KÍSÉRLET OTTHONRA

Erdemes lakmuszpapírral megvizsgálni a nyálunkat. Színéből következtethetünk egészségi állapotunkra, mert megmutatja, mennyi sav halmozódott fel szervezetünkben, és milyen erők a lúgtartalékaink. Az abszolút ideális állapotot a kék szín jelöli. Minél több zöld árnyalat jelenik meg a papíron, annál jobban elsavasodott a szervezetünk, és annál inkább előfordulhatnak az öregedésre, „elhasználódásra” jellemző degeneratív folyamatok. A sárga szín a súlyos, gyakran halálos betegségekben szenvedőkre jellemző. Természetesen a vizelettel is elvégezhetjük ezt a kísérletet, bár ennek pH-ja erősen függ az elfogyasztott ételektől-italoktól. De nem kell feltétlenül lakmuszpapír ahhoz, hogy ránézésre is felismerjük a savasodást! Vegyük alaposan szemügyre bőrünket! Ha azt látjuk, hogy cellulitiszre hajlamos, durvák a pórusaink, mitesszereink és hasonló bőrproblémáink vannak, vagy arcbőrünk árnyalata az „enyhén rózsástól” jóval eltér, szinte biztosak lehetünk abban, hogy szervezetünk egyensúlya eltolódott a savas állapot felé.

### A ZÖLD PAPÍR TITKA

Miről árulkodik a „zöld papír”? A nyál pH-ja arról árulkodik, milyen aktívan működnek szervezetünkben az emésztőenzimek, különös tekintettel a májenzimekre és a gyomorban működő enzimekre. A vizelet pH-jának vizsgálatából azt is megtudhatjuk, hogy mennyire képes a szervezetünk hasznosítani az ásványi anyagokat.

**HASZNOS INFO!** Ha a savszint túl magas, testünk már nem képes a savfelesleg tökéletes kiválasztására. Ezért kénytelen elraktározni a szövetekben - ezt hívják autotoxikációnak vagy önmérgezésnek -, vagy semlegesíti, pufferozza őket. Az utóbbit viszont csak úgy tudja végrehajtani, ha az ehhez szükséges ásványi anyagokat a különféle termékekből, csontokból kiválasztja. Azokat, akiknél mind a vizelet, mind a nyál pH-jának mérésénél savas tartomány regisztrálható, „kétszeresen savasnak” nevezzük. Ha a vér-pH is savassá válik (és ehhez nem kell túl nagy eltérés!), akkor „savmirevségről” beszélünk, vagyis a szervezet annyira túlsavasodik, hogy már nem képes tökéletesen kiválasztani és puffereitni a savakat.

### SAVTALANÍTÓ LÉGZÉS

Hasunk előtt keresztbe tett karjainkat lassan széttárjuk, és a fejünk fölé emeljük, közben tudónket lassan, nyugodtan, az orronkon keresztül megtöltjük a levegővel. Ezután lassan leengedjük a karunkat, és közben kifújuk a beszívott levegőt, lehetőleg az utolsó szuszig, hosszan elnyújtva, hogy időt adjunk a tudónké a vérből a legnagyobb mennyiségű szén-dioxid felvételére. Ha elfogyott a szusz, ne vegyünk újabb levegőt, helyette húzzuk hátra a vállainkat, mintegy kitágítva ezzel a tüdőterefogatot! Így vákuumot, légritkulást hozunk létre. Ezzel szabad utat adunk a vérből a nagyobb nyomású szén-dioxid és biogén gázmolekulák számára az alveolusokba. Az összegyűlt gázmennyiséget a vállak előrehúzásával kipréseljük az orronkon át. Ahányszor tudjuk, ismételjük, és végezzük rendszeresen, hogy minél többször tudjuk ismételni!

### IGAZOLT TÉNYEK

A fehér, finomított cukor megakadályozza a kalcium beépülését a szövetekbe.

A fehér cukor oxigénszegény környezetet hoz létre.

A fehér cukor szélsőségesen savasít.

A túl sok fehér cukor „halálra ítéli” az immunrendszert, így a védekezőrendszer képtelen a falósejtek és az antitestek (ellenanyagok) létrehozására.

A fehér cukor hatására eltűnnek a szervezetből a B-vitaminok, amelyekre a májnak van szüksége a méreganyagok közömbösítéséhez.

A kólának rendkívül savas kémhatása - 2,5 -, és 32 pohár 10-es pH-jú vizet kell meginni utána a változatból, hogy semlegesítsük! Egy pohár kóla 160 x 1020 mennyiségű oxigént köt le, amit csak 32 pohár lúgos víz tud pótolni.

### A SAVAS KÉMHATÁS VESZÉLYEI

A sav hatására a vér összesűrűsödik, ezért a vérkeringés lomhává válik, kiváltképp ott, ahol a savak felhalmozódtak. Ennek hatására bizonyos szervek nem tudnak teljes kapacitással működni, ezért mind több jele tapasztalható az öregedésnek. Így a betegségek is egyre gyakoribbá válnak.

### TUDTA?

Ha a sejten kívüli folyadékok, elsősorban a vér savassá válik, vezető tünetté válik az állandó fáradtság, illetve könnyebben elkapjuk a náthát és más betegségeket. Ha a savasság még jobban erősödik, különféle fájdalmakat, például erős fejfájást, mellkasi fájdalmat vagy gyomorfájást észlelünk. A szervezetnek semlegesítenie kell a bekerült savas elemeket, és ehhez lúgos, más szóval bázikus tartalékait kell felhasználnia - főleg kalciumot, magnéziumot, káliumot, cinket és nátriumot -, amiket a csontokból, a fogakból, a porcokból és az izmokból von ki.

Szervezetünk válaszreakcióként a felesleges savat a test valamely részébe halmozza fel, méghozzá olyan helyen, ami már amúgy is legyengült állapotban van. Az adott testrészen a vér nem képes tovább fenntartani a sav-bázis egyensúlyt, ezért a sejtek is elsavasodnak, és még kevesebb oxigénhez jutnak. Ha ez a tendencia folytatódik, az egész testrészt túlnyomóan savassá válik, egyes sejtek elpusztulnak, és maguk is savvá válnak. Ugyanakkor bizonyos sejtek képesek alkalmazkodni az ilyen megváltozott körülményekhez. Ahelyett, hogy elpusztulnának - ahogy a normális sejtekkel történik túl savas környezetben -, abnormális,

mutáns sejtekké válnak, és így kibírják a terhelést. Ezeket az abnormális sejteket hívjuk rosszindulatú sejteknek. Ezek már nem reagálnak az agyból érkező impulzusokra, és eltérnek attól is, ami a DNS-emlékezetében kódolt szerepel, ezért képesek végtelen és rendszertelen burjánzásra. Így keletkeznek a daganatos betegségek.

### KÍSÉRLETEK SAVAKKAL

Otto Warburg, kétszeres Nobel-díjas tudós kísérletei során 42 állatfajnál alakított ki rákos betegséget kizárólag azáltal, hogy lecsökkentette yérükben a pH-értéket, és megfosztotta a sejteket az oxigéntől. Észrevette, hogy már enyhe savtúlsúly is drasztikusan lecsökkenti az a vérben oxigénszintet. A túlzottan lúgos vérben is csökken az oxigén mennyisége, de a fokozottan savas környezet sokkal nagyobb problémát jelent.

### ÉRDEKESÉG!

Warburg kísérleteinek másik tanulsága az volt, hogy a ráksejtek - a legtöbb baktériumhoz hasonlóan - oxigénszegény környezetben szeretnek élni. Valahányszor lecsökkentette 35%-kal az oxigén szintjét egy egészséges sejtben, az elrákosodott. Kiderítette, hogy az oxigén mennyiségének növekedése megakadályozza a rákos sejtek burjánzását, és végső soron - akárcsak a lúgos környezet - el is pusztítja őket.

Otto Warburgnak egy másik nagy felfedezést is köszönhetünk. 1933-ban feltérképezte, hogyan lélegzik a sejt, vagyis hogyan szállítják az enzimek az oxigént, 1944-ben pedig bebizonyította a hidrogénszállító enzimek létezését is.

### JEGYEZZÜK MEG!

Daganat nem jöhet létre olyan környezetben, ahol a sav-lúg egyensúly fennáll, és bőségesen van oxigén. Ezt bizonyítja, hogy nem létezik szívrák. A tüdőből a szívbe folyó vér az egész szervezet oxigénben leggazdagabb és legmagasabb pH-értékű része. Miközben a vér átmegy a tüdőn, a savas toxinok kicsapódnak belőle, és marad a sok-sok oxigén és a magas pH-érték. A rákos sejteknek mindig szélsőséges a pH-értékük, és oxigénhiány áll fenn bennük, míg az egészséges sejtekben enyhén lúgos a kémhatás és magas az oxigéntartalom.

### AZ ELMŰLÁS MELEGÁGYA...

A cukorfogyasztás megfosztja a szervezetet az oxigéntől, túlzottan savassá teszi a sejteket, és szinte „lekapcsolja” a védekezőrendszert. Így jön létre a rákos sejtek melegágya.

### A CUKOR „HALÁLRA KÉNYEZTET”

Gregory Grosbard feltaláló egy időben műanyagok hevítésével kísérletezett. A felmelegített műanyag vesztített szilárdságából és erejéből, mert a légkörbe kerülő oxigén a hő hatására beépült az anyagba, és „oxigén-lyukakat” hozott létre. Második lépésként némi cukrot is adott a műanyaghoz, mire hevítéskor először a cukor lépett kölcsönhatásba az oxigénnel, és ettől a műanyag még keményebbé vált.

A tudósok bebizonyították, hogy a túl sok cukor „az immunrendszer halálát” okozza. A cukor a szervezetben savas kémhatást hoz létre, és akárcsak a hevített műanyagnál, magához köti az oxigént, így az abnormális, mutáns sejtek gyarapodását segíti. Figyeljük csak meg, mennyire elszaporodtak az elmúlt években a gyerekek körében a rákos megbetegedések! Ráadásul a cukorkák tele vannak iz- és más adalékanyagokkal is, melyek elősegítik a sejtmutációt.

### MEGOLDÁS: AZ IMMUNRENDSZER ERŐSÍTÉSE

Ahhoz, hogy a betegségek kialakulását megakadályozzuk, a vércukorszintet a normális érték alsó határához kell közelíteni, a vér oxigénszintjét pedig magas, 99-100%-os tartományba kell emelni.

### JÓ TANÁCS:

igyekszünk minél több lúgosító élelmiszert és folyadékot fogyasztani! Tartózkodjunk sokat a napon, a friss levegőn, igyunk minél több tiszta, strukturált vizet, szedjünk vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket - megfelelő mennyiségben -, és ügyeljünk emésztésünk kiegyensúlyozottságára! A székrekedés során ugyanis tovább pang a béltartalom, és ez is elsavasodást eredményez.

Olyan rendszeres mozgást válasszunk, ami alaposan meg is izzaszt! Az izzadással számottevő mennyiségű savat választhatunk ki szervezetünkől! Mozgás hiányában ezek a savak bent rekednek, és elraktározódnak. Tartsunk rendszeresen savkiválasztást segítő salaktalanító napokat, -heteket, lúgosító diétákat!

### ÉTKEZÉSI TANÁCSOK

Fogyasszunk minél kevesebb savas és minél több bázikus - lúgos - ételt!

**Savképző ételek:** az összes húsféle, halak, állati zsír, vaj, margarin, finomított olaj, diófélék, hüvelyesek, sajt, tojás, fehérísztből készült ételek, fehér cukor, ecet, édességek.

**Lúgképző ételek:** gyümölcsök, gyümölcslevelek, zöld levelek, zöldséglevelek, egyes gyógy-teák, gyökérfélék, nyers zöldségek, burgonya, csicsóka, uborka, tök, hagyma, fokhagyma, fűszernövények, búzakarpa, búzacásra, teljes kiőrlésű gabonából készült termékek, gesztenye, datolya, füge, szójatermékek.

Nagyon fontos az elfogyasztott táplálék minősége, előállításának természetes vagy mesterséges módja, valamint kémhatása. A kísérletek egyértelműen kimutatták, hogy minél mesterségesebb egy táplálék, annál jobban elősegíti a rákkeltő anyagok beépülését a szervezetbe. Ezért veszélyesek a margarinkok, a koffeinmentes kávék és az édesítőszeresek. Utóbbiak egy része például aszpartamból készül, amiben 10% faszesz van. Ezt a szervezet különféle karcinogén, azaz rákkeltő anyagokká alakítja.

### KOMPLEX pH-MÉRÉS

A legmegbízhatóbb pH-mérésre a BETA-teszt (bioelektromos tenyéranalízis) alkalmas. Ennek során a vér, a vizelet és a nyál pH-ját, ásványianyag-tartalmát és oxidálóképességét is méri. Ezen adatokból kiderül, hogy

- a szöveti pH melyik tartományban helyezkedik el
- mennyi a pufferozásra képes ásványok mennyisége
- milyen betegségekre, fertőzésekre (gombásodás, vizes fertőzés, bakteriális fertőzés...) hajlamos a szervezet
- van-e daganatképződési hajlam fokozott-e a trombózis-készség... A mérést követő életmódváltás után 2-3 hónappal érdemes kontrolltesztet végeztetni, hogy kiderüljön, mennyit javult a sejtek, szövetek állapota.

Heinisch Mónika  
Ideál - Reforméletmód magazin  
Lásd még: 4. oldalon az Univerzális csodaszer c. cikket!

# Mezei iringó (Eryngium campestre)

"Gyökerének forrázata jó vizelethajtó"

## Népies neve

iringó, ördögsekér

## A növény leírása

A mezei iringó a kétszikűek osztályának az ernyősvirágzatúak rendjéhez, ezen belül az ernyősök családjához tartozó faj.

Az ernyősvirágzatúak (Umbelliferae) családjába tartozó növény. Száraz talajokon, töltések oldalában él. Levele és virága tuskés.

Ősszel a szél gyakran kitepi tuskés bokrát, és messzire görgeti, innen ered az ördögsekér elnevezése.

## Megjelenése

A mezei iringó tuskés levelei és fejecskeszerű virágzatai miatt bogáncshoz hasonlít. A 20-60, néha 100 centiméter magas, merev, dúsan ágas, évelő növény néhány társával együtt valóban eltér a szokásos ernyősöktől. A hajtások világos szürkés- vagy sárgászöld színűek. Az első levelek tagolatlanok, a többiek tenyeresen kétszer tövig szeldeltek, a szeletek a levelgerincen szélesen lefutnak, szélek tuskésen fogas. Az alsó levelek nyelesek, a felsők szárnyölelők. A tömött, gömbölyded, fehéres-zöld ernyővirágzatokat ugyancsak tuskés, merev, szálaz, lándzsás gallérlevelek veszik körül. A termést fehér, hártás pikkelyek borítják.

## Életmódja

A mezei iringó száraz gyepekben, legelőkön, homok- és löszpusztákon nő, száraz, laza, meleg, meszes talajokon.

A virágzási ideje júliustól szeptember végéig tart. Ősszel az egész növény leszakad a tövéről, és a széltől hajtva mint "ördögsekér" terjed tova. Ironikus értelmű német nevét ("férhítség") is ide-oda sodródó-guruló természetes hajtássegíttesei sugallták. "Futóbogáncs"-nak is nevezik. A száraz termőhelyekhez való alkalmazkodásra vallanak gyökerei, amelyek 2 méter mélyre lehatolnak, valamint a bőrnemű levelek.

## Elterjedése

A mezei iringó elterjedési területe Közép- és Dél-Európa, nyugaton Észak-Németországig, Franciaországig és Dél-Angliáig.

## Hogyan gyűjtjük?

A növény gyökerét a késő tavaszi időszakban gyűjtik általában. A gyűjtésnél óvatosan kell eljárni, mert maga a növény tuskés.

## Mi van benne?

A növény gyökerét és föld feletti részeit használják gyógyászati célokra, amely triterpén-szaponinokat, rozmaringsavat, klorogén-savat, flavonoidokat tartalmaz.

## Mire jó?

A növényi drogot vese- és hólyagbántalmak esetén alkalmazzák vizelethajtó szerként. A gyökérzet rendelkezik enyhe görcsoldó és nyálkaoldó hatással.

A föld feletti részeknek vizelethajtó sajátosságát tulajdonítanak. Kizárólag a népi gyógyászatban alkalmazzák, mindenekelőtt köhögés, szármásköhögés, húgyúti gyulladások ellen, és különösen a Földközi-tenger vidékén még az elválasztás segítésére is. Hatásossága tudományosan még nem bizonyított.

Főzetként alkalmazzák vizelethajtó szerként.

## Hogyan használjuk?

Főzetként alkalmazzák vizelethajtó szerként.

