

Syra-bas-balansen

Av: Per-Anders Hedlund

Alla födoämnen vi intar måste som vi förstår förbrännas. Det är vid den förbränningen som det uppstår en rad syror t.ex. kolsyra och urinsyra. Kolsyran kan kroppen lätt göra sig av med via utandningen. Urinsyran däremot utsöndras via njurarna om mängderna är måttliga (även via svett). Dessutom finns det starkare syror som saltsyra och svavelsyra, och dessa måste först neutraliseras av baser innan de kan komma ut. Det sker genom njurarnas förmåga att bilda ammoniak, som är en stark bas som just kan neutralisera starka syror, dock bara upp till njurarnas maximala kapacitet att bilda ammoniak.

Ju äldre vi blir desto sämre blir njurarnas kapacitet av naturliga skäl. Dessutom har vi alla olika genetiska förutsättningar som vi förstår, beroende på vårt ”arv” eller som jag ser det beroende hur vi har levt och behandlat våra organ i tidigare liv. Därför är det också viktigt hur vi äter och lever för att kunna få en bra syra-bas-balans i kroppen. Det är alltså viktigt för vår hälsa att vi dels kan föra ut syror och andra slaggämnen som bildats i kroppen, och att vi äter en kost som inte är alltför syrabildande. I annat fall kan dessa syror och restprodukter bli lagrade i kroppen på olika ställen - t.ex. bindväven, tarmen, leder och muskler - som på sikt kan leda till olika sjukdomssymtom. Dessutom har syrabildande mat en slembildande benägenhet som i sin tur kan leda till syrebrist i celler och organ, därför att slemmet stockar upp och gör det svårt för det livsnödvändiga syret att komma in i kroppen. Vidare bör det sägas att även våra mentala funktioner försämras av en syrabildande kost! Framför allt för att den sänker nivån av kalium och magnesium i våra celler (två viktiga mineraler för nerv-cellernas funktion). *Ett slött sinne är typiskt för många som äter en syrabildande kost*, säger bl.a den amerikanska läkaren och författaren Gabriel Cousins.

Till syrabildande kost räknas framför allt kött, fisk, ägg, vit ost, bröd eller spannmålsprodukter. Dvs, all proteinrik föda är i princip syrabildande.

Till basbildande föda räknas i stort sett alla frukter och grönsaker. Därför löper alla vegetarianer mindre risk att bli översyrade, om man nu inte äter stora mängder bröd, ost och grötar på havre eller andra proteinrika sädesslag.

En annan faktor som är bra att känna till om de basiska produkterna, är dess förmåga att neutralisera och frigöra syror och slaggämnen och på så vis sätta igång en utrensningssprocess i kroppen. Det är av den anledningen som människor som börjar fasta eller mjukfasta och leva på mineralrika teer, råsafter och råkost t.ex. kan bli mer sjuka till en början. Man får huvudvärk, blir illamående och gamla sjukdomar kan också blossa upp igen. Det beror på att

gamla syror och andra lagrade giftämnen kommit loss och går ut i blodbanan. Dvs, kroppen blir återigen angripen av sina gamla gifter. Och ju mer mediciner en människa kanske ätit tidigare för att stoppa sina "sjukdomar", och kanske ätit osunt, rökt och motionerat minimalt, desto jobbigare utrensningssreaktion blir det som vi förstår. Här är det alltså oerhört viktigt för människan att öppna upp och stimulera kroppens utrensningsorgan så att alla syror och giftämnen kan lämna kroppen så fort som möjligt.
