

Elsavasodás kontra lúgosítás

Egészséges konyha sorozatunk őszi első előadásán Miklós Ágnes természetgyógyász ismertette a témát. Valamikor az 1960-as években vált ez a téma kutatások tárgyává. Tömeges méretekben fordult elő a probléma, az elsavasodás, vagyis a sejtek közötti kötőszöveti állomány, eredetileg lúgos kémhatása a savas irányba változott. 30 billió sejtből áll az emberi test, s mindegyiknek külön-külön energiára és anyagra van szüksége, hogy fenntarthasson egy dinamikus állandóságot, úgynevezett homeosztázist a testünkben. Ennek a dinamikus állandóságnak jelei pl.: kb. állandó testhőmérséklet, kb. 5-6 liter vér kering ereinkben, a vér pH értéke 7,35-7,42 közötti értékű.

Ehhez képest természetesen savas kémhatású nedvekkel is dolgozik a szervezet, ilyen többek között a gyomorsav, a vizelet, a sejten belüli tér. Az anyagcserénk során keletkező savas anyagokat a különböző „puffer” rendszerek tompítják a tüdő, a bőr, a vese. A vese kiszűri ugyan a savas anyagokat, de vele együtt kalciumot is ürít, s ha nincs kellő mennyiségű kalcium a vérben, akkor a csontokból vonja el. Felmerülhet a kérdés, hogy nem tökéletes ez a szervezetünkben levő puffer rendszer? Azt mondhatjuk, hogy kapacitása véges! A túlzott és rendszeres savbevittelt kompenzálni már nem tudja, így a kötőszöveti részek elsavasodnak.

Elsavasodás okai: stressz, helytelen táplálkozás, édesség fogyasztás, szénsavas italok, alkohol, kávé, dohányzás, gyógyszerek, rosthányos táplálkozás, kevés folyadék bevitel.
Savasodás következményei: bőrbetegségek, reuma, köszvény, Candida, csonttritkulás és sorolhatnánk.

A savasító élelmiszerek, mint a hús, tej, sajt, tojás, zsír, gabona, alkohol, ecet, lekvár, áfonya, szilva, olajos magok, majonéz, ízesítők, igen sokan vannak! Lúgosítanak a zöldségek, a magában fogyasztott gyümölcsök, a zöld növényekből nyert levek, turmixok, valamint a köles és a hajdina. A lúgosítást segítik továbbá a napi testmozgás, napi 3 liter víz, a rendszeres életvitel. A nyers zöldségek legalább fél kilogrammnyit tegyenek ki egy nap az étkezésünkben! Ha szükséges lúgos vizet fogyasztanunk, akkor azt étkezés előtt tegyük. Optimális esetben 80 százaléknyi lúgosító és 20 százaléknyi másfajta élelmiszert kellene fogyasztanunk.

Háziasszonyaink: Botosné Anikó, Piroska, Balassiné Rita a következő finomságokkal érkeztek: teljes kiőrlésű lisztből készült palacsinta kölestúróval, zöld turmix, karfiolsaláta, hajdinakása édes és sós kivitelben, házi nutella. Kóstoltunk porcsinművet, tárkonyt, bazsalikomot, borsfüvet.

Receptek:

Karfiolsaláta: enyhén megpárolt karfiol rózsák és karikázott pritamin paprika összekeverve vegán tejföllel, fokhagymával.

Sós hajdina: A hajdinát lepirítjuk, mint a rizst, majd megfőzzük apróra vágott hagymával, enyhén sósan. Zöldséges raguval körítjük. A ragu hagymán pirított paprikával, paradicsommal, cukkinivel készül, fokhagymás ízesítéssel.

Zöld turmix: alma, csalán, spenót, banán, sütőtök, citromlé, kicsi víz, stevia és fahéj.

Kölesből túró: 15 dkg főtt köles, vanília, 1,5 dl víz, 3 evőkanál méz, 1 egész citrom leve és héja, 5 dkg hántolt mandula, 5 dkg kókuszvaj.

Házi nutella: 3 kg alma puhára főzve, pépesítve és elkeverve benne 1 tábla étcsoki és némi kakaópor. Édesítőszer a stevia növényi cukor lehet.