

Den livsviktiga syra-bas balansen

Syra-bas balansen är en av kroppens absolut viktigaste jämvikter. De flesta människor är försurade (har lågt pH-värde), vilket gör att de inte mår så bra som de skulle kunna göra. Sjuka människor har oftast en väldigt dålig syra-bas balans (lågt pH värde i kroppen). Det gäller t.ex. personer med fibromyalgi, kvicksilverförgiftning, cancer, reumatiska sjukdomar, gikt etc.

Syra-bas balansen påverkar samtliga funktioner i kroppen, bl.a. energiproduktionen, immunsystemet, nervsystemet, hormonsystemet, avgiftningen och stressnivån. Därför påverkas de flesta symtom och sjukdomar positivt av att balansera kroppens pH-värde.

Att reglera syra-bas balansen är en av de viktigaste åtgärderna för att återställa hälsan. Det finns troligen ingen fysisk terapi som är så allsidig och kraftfull som att återställa syra-bas balansen i kroppen. När detta är gjort kan man lättare ta itu med de problem som eventuellt återstår.

Orsaken är att alla funktioner och kemiska reaktioner i kroppen styrs av enzymer som är fullständigt beroende av kroppens pH-värde. De allra flesta enzymer i kroppen arbetar effektivast vid ett pH på drygt 7. Avvikelse från det optimala pH-värdet gör att enzymerna arbetar sämre och alla reaktioner sker långsammare. Till slut kan kroppen inte längre fungera tillfredsställande och på sikt uppstår symtom och sjukdomar. Om t.ex. energiproduktionen blir långsammare blir du trött och orkeslös. Om kroppen inte kan eliminera slagg och gifter lagras dessa upp och du blir förgiftad.

För att få en tillförlitlig uppfattning om en persons syra/bas balans bör man testa pH-värdet före frukost i både saliv och urin.

Detta kan göras med pH-remsor med färgskala för pH = lägre än 5,7 5,9 6,2 6,5 6,8 7,0 7,2 7,4 7,7 högre än 7,9 som finns att köpa på www.ortagubben.se

Remsan doppas i vätskan i en sekund, tas upp och skakas av. Under max 2 minuter jämförs färgen (i dagsljus) med färgskalan.

För att få en tillförlitlig uppfattning om sin syra-bas balans bör man testa pH-värdet på morgonen före frukost i både saliv och urin. För genomsnitts- individen bör morgonens pH-värde i saliven vara 7,0 eller högre, och i urinen 6,5 eller lägre.

-Om pH-värdet i saliven är 7,0 och i urinen är 6,0 eller lägre är personen belastad. Det bildas mycket syror men njurarna hinner med att kompensera och filtrera ut syrorna.

-Om pH-värdet i saliven är lägre än 6,8 är personen försurad oberoende av urinens pH-värde. Njurarna hinner inte med att kompensera och syrorna stannar kvar i kroppen och belastar organen.

-Om pH-värdet i saliven är 6,5 eller lägre samtidigt som Ph-värdet i urinen är 6,5 eller högre är personen allvarligt försurad. Njurarnas förmåga att kompensera och filtrera ut syrorna är mycket dålig och syrorna stannar kvar i kroppen med stark belastning som följd.

Så långt Örtagubben.

Varför vi blir försurade kan ha många orsaker, men tyvärr är det mycket av de livsmedel vi äter som är syrabildande, vilket framgår av tabellen i slutet av detta dokument. Där finns inte folköl med, vilket jag därför kollade för Norrlands Guld 2, som visade sig ha pH = 5,6 eller lägre.

Syra-Bas balansen enl. Doktor Ragnar Berg,

skaparen av begreppet syra-basbalansen, arbetade i över 40 år i tyska kostlaboratorier. Han kom fram till att hela kroppens och framförallt enzymsystemets funktion är beroende av att pH-värdet i blod och extracellulärvätska hålls konstant. I genomsnitt räknar man med ett pH-värde på omkring 7,35 som är svagt basiskt. Ett pH värde på 7 är neutralt och har man ett lägre värde är det surt.

Olika födoämnen oberoende av smak ger efter förbränning i kroppen ett bas- eller syraöverskott. Syror är grundämnesföreningar som ger ifrån sig vätejoner. Baser är grundämnesföreningar som tar emot vätejoner.

Kroppen reglerar pH-värdet själv genom att utsöndra överskottssyrorna genom lungor, hud och njurar. Effektiviteten i utrensningsorganen varierar högst avsevärt mellan olika individer och under olika åldrar: Det finns även ett individuellt maximum för hur mycket syror som njurarna kan släppa ut. De överskottssyror som inte kroppen orkar med att befria sig ifrån lagras i bindväven och i skelettet, med olika sjukdomar i bindväven och urkalkning av skelettet som följd efter långvarig avsyrrning.

Tyvärr är forskningen inom detta område dålig. Inom den biologiska medicinen anser man att reumatiska sjukdomar och åderförfettning har samband med långvarig avsyrrning i kroppen.

Även njurarna blir ansträngda av syraöverskott. När kroppen är alltför sur kan inte enzymerna arbeta som dom ska och hela ämnesomsättningen går trögare.

Eftersom kroppen har svårare att bli av med syror än baser rekommenderade doktor Berg att vi dagligen skall äta ca 70 % basbildande och 30 % syrabildande kost för att hålla en god balans i kroppen.

När man kokar grönsaker lakas baserna ur i kokvattnet medan syrorna stannar kvar i det kokta. Kokta urlakade grönsaker kan alltså bli syrabildande trots att de ursprungliga var basbildande. Man bör därför helst ångkoka grönsakerna eller använda kokvattnet.

Grönsaker som odlas på olämplig jord och gödslas med ensidig konstgödsel får förändringar i näringsvärde och i syrabas-balansen. Även grönsaker som normalt är basbildande kan förändras och bli syrabildande. Biologiskt odlade grönsaker är vanligen mera basiska.

Hur gör man?

För en maträtt med uppmätta antal gram för varje råvara som ingår kan man kolla balansen genom att multiplicera antal gram med respektive faktor för de basbildande delarna och sedan summera, och likaså för de syrabildande råvarorna. Då bör den basbildande summan vara minst dubbelt så stor som den syrabildande enligt doktor Berg.

Vårt vatten är ju neutralt nu, men se upp med övriga drycker till maträtten!

Basbildande faktor för:

Gurka u. kärnor	31
Fikon, torkade	28
Russin	16
Nypon, torkade	15
Sallad, huvud	14
Tomat, u.kärnor	14
Mandariner	12
Selleri, blek	11
Apelsiner	10
Citroner	10
Morötter	10
Endiv	9
Krusbär	9
Purjolök	9
Spenat	9
Gräslök	8
Bananer	7
Björnbär	7
Dadlar, torkade	7
Druvor	7
Plommon	6
Smör, saltat	6
Aprikoser	5
Hallon	5
Kålsorterna	5
Persikor	5
Potatis u skal	5
Ananas	4
Blåbär / Vinbär	4
Komjök	4
Mesost, norsk	4
Sviskon	4
Applen / Päron	3
Körsbär	3
Lök, stor gul	3
Svamp, hatt	3
Jordgubbar	2
Melon, u kärnor	2
Tranbär	2
Kålrovor	1
Sparris	1
Socketärter	0

Syrabildande faktor för:

Hasselnötter	1
Mandlar, söta	1
Bönor, m.balja	4
Kokosnötter	4
Kronärtskbotten	4
Margarin, saltat	4
Nötfett, pasta	4
Ärter, gula	4
Lingon	6
Maizenamjöl	6
Olivolja	6
Rågbröd,	6
Vete, stärkelse	6
Bönor, bruna	8
Valnötter	8
Vete-mjöl	8
Brysselkål	9
Rågknäcke-	9
Bönor, bond-	10
Paranötter	10
Sojabönor, gula	10
Ris, polerat	11
Vetebröd	11
Majs, skalat	14
Skummjölkost,	-14
Sparrisknoppar	-14
Humleskott	-15
Jordnötter	-15
Kött,	-16
Råg, mjölet	-16
Råg, kornet	-17
Schweizerost,	-17
Korn, gryn	-20
Korn, kornet	-22
Rågbröd,	-22
Hönsägg	-23
Havre-flingor	-30
Havre-mjöl	-33
Vete-kornet	-38
Vete-kli	-39
Ris m fröhinna	-51