

## Ph-värdet (Syra/Bas-balansen)

Ph är ett mått på surhet och styrs av aktiviteten av vätejoner.

Ph 7 är neutralt och ett lågt Ph (under 7) är surt medan ett högt Ph (över 7) är basiskt.

När vi mäter Ph gör vi det vanligtvis via urinen och det mest gynnsamma för kroppen olika funktioner är att vi ligger mellan 7.35 och 7.4

Olika organ mår bra av olika ph-värde, ex magsäcken ska vara sur medan blodet ska vara svagt basiskt, genom att mäta urinen mäter vi "summan av kardemumman".

Det är ovanligt att vuxna människor inte är försurade, det är mer en fråga om i vilken grad de är det.

Även vår natur är ganska ofta surare än vad som är optimalt, därför kalkar vi gräsmattor, sjöar skogar osv (kalk är kraftigt basbildande)

Barn är nästan alltid svagt basiska eller åtminstone Ph-neutrala.

Ju äldre vi blir, desto surare blir vi.

För vissa går den processen betydligt snabbare än hos andra, bla beroende på kost.

Kroppen har ett system som försöker hålla Ph-värdet på en optimal nivå, men såväl indirekta som direkta miljöfaktorer och överbelastning av regleringssystemet gör att kroppen börjar ge efter och inte riktigt orkar hela vägen.

På så vis kan man faktiskt säga att försurning är ett tecken på ålderdom (men också sjukdom).

Försurningen hör, liksom övertaget av svampar, till åldrande-processen. Det ser vi även ex i skogen, gamla eller sjuka träd blir försurade och angrips allt mer av svamp.

Ur den synvinkeln är kropps-åldern ett begrepp som är mer komplext än antalet år den existerat.

Två olika kroppar som är ex 38 år gamla behöver alltså inte vara lika långt gångna i åldringsprocessen.

Vi kan ju faktiskt, inte helt men till betydande delar, påverka i vilken takt vi åldras.

När människor som är "normalt försurade" (vilket är mer än nödvändigt för medelpersonen) men gjort sin ph-neutrala eller svagt basiska igen blir de piggare och friskare eftersom organen fungerar som bäst då.

Det syns oftast också på dem, de ser yngre ut än vad de gjorde tidigare.

Hur försurning yttrar sig hos en viss person är olika. Det finns väldigt konkreta uttryck där försurningen är lokal som vid ex gikt (en sjukdom där syror samlas på ett visst ställe och leder till stor smärta).

Men oftast är försurningen generell och ger då inte lika konkreta och akuta symtom, utan snarare sådant som kommer smygande och kan yttra sig på ett eller flera sätt samtidigt.

Kroppen tar hand om överskottet av syror och försöker lagra det på ett så ofarligt sätt som möjligt.

Först lagras det i bildväven.

När det inte räcker till börjar den lagra syrorna på de näst farligaste stället -lederna.

Det är inte jättefarligt, men människor i det här tillståndet kan få ont i muskler och leder.

Även allmäntillståndet påverkas på den här nivån och ibland får man symtom som i sin tur kan ställa till det på flera sätt.

Om försurningen fortsätter tas kalk från skelettet (kalk är basiskt) för att försöka häva försurningen och då är det mer illa eftersom skelettet urkalkas och blir mer skört.

Det sista kroppen vill göra, men gör när det blir riktigt illa, är att försöka häva tillståndet genom att ta bikarbonat (också basgörande) från blodet.

Då börjar blodet surna (det behöver ju sitt bikarbonat bla för att hålla blodet svagt basiskt) och i de läget är man riktigt sjuk: inte bara allmäntillståndet är dåligt, beroende på vad man har för konstitution och sina ”svagaste punkter” kan man utveckla allt från svåra hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och cancer.

### **De vanligaste tillstånden som ofta indikerar på försurning och därmed ofta blir bättre om man behandlar mot försurning:**

Försämrad matsmältning

Tarmbesvär

Förstoppning

Leversjukdomar

Trötta njurar

Gallsten

Trötthet, ilska, irritation

Högt blodtryck (i vissa fall lågt, men det är vanligare att kroppen reagerar med att höja blodtrycket)

Muskelstelhet

Smärta i muskler och/eller leder (ibland lokal, men ofta generell och förflyttande såsom hos personer med fibromyalgi)

Candidaöverväxt samt stor motlaglighet för parasiter av alla slag

Försämrad syn (vilket kan vara ett tecken på njur- och leverpåverkan)

Hjärt- och kärlsjukdomar

Stroke

Skört skelett

Övervikt eller undervikt utan egentlig förklaring

Allergier

Astma

Förtidigt åldrande

Diabetes

Cancer

Försurning bidrar också till påskyndande av frigörelsen av fria radikaler och där finns kopplingen mellan försurning och cancer.

Här måste vi också peka på sambandet mellan Ph-värdet och Candasis.

Candidan trivs oerhört bra och frodas i en sur miljö. Relationen är ömsesidig, dvs svamparna bidrar också till att försura kroppen genom de avfallsprodukter/ gifter (bla

alkohol) som candidan släpper ifrån sig genom sin metabolism.

Och även vad gäller candida så finns en koppling ill cancer.

Det finns väldigt många indikationer på att cancertumörer i det närmsta liknar svamp.

Tumörer är känsliga för antifungus (antivamp)-medel. Det finns en mängd naturläkare och även skolmedicinskt utbildade läkare runt om i världen som hävdar att cancer inte bara liknar svamp utan faktiskt ÄR svamp och behandlar den med örter som oftast är kända som antisvampmedel.

Många använder även höga doser bikarbonat som, om möjligt, injiceras direkt i tumören.

Bikarbonat är kraftigt basgörande och cancerceller liksom candida vill ha en sur miljö för att frodas.

Svamp och cancerceller har svårt att växa i en person med bra Ph-värde.

Så här finns många kopplingar.

### **Varför blir vi försurande?**

Det är oftast en kombination av flera faktorer som ligger bakom att kroppen inte orkar hålla ph-värdet i ett idealiskt läge och sakta blir försurad:

Omgivningen/miljön: Vår natur är delvis försurad. I naturböcker från 40 och 50-talet säjs det att vi har ovanligt surt regn och ovanligt sura sjöar och skogar i Norden. Undantaget är Gotland eftersom jorden är mer kalkrik där. Om det stämmer eller inte vet vi inte. Men vi vet att sjöar, skogar, gräs och ”nyttodjur” (sådana som vi tar kött, mjölk och ägg av) ganska ofta behöver kalkas för att hälsan inte ska stagnera.

Många av de gifter, såsom koldioxid (oxid=syra) försurar miljön och också miljön i kroppen.

Maten: Vissa saker som vi äter är syrabildande, andra är basbildande i kroppen. Allt från lite syrabildande eller basbildande till kraftigt syrabildande eller basbildande.

Av någon anledning så har vi en matkultur där vi oftast äter på tok för mycket av syrabildande mat.

För mycket Fettsyror, aminosyror (proteinernas beståndsdelar). Läsk-kulturen bidrar till sitt genom kolsyra. Alkohol är också en kraftigt försurande dryck som en del dricker flera gånger i veckan vilket blir en belastning inte minst för syra/bas-balansen. Kaffe och nikotin likaså.

Många sk.läkemedel är kraftigt försurande.

Generellt säger man att man att vi, för ett balanserat ph-värde, bör äta ungefär 75% basbildande föda och 25% syrabildande föda.

### **Hur behandla försurning?**

Den långsiktiga planen är förstås att äta betydligt mer basbildande föda än syrabildande föda.

Ge klienten en lista på vad som är basbildande resp syrabildande i kroppen.

Att något i sig självt är surt behöver inte betyda att det är syrabildande, ex citron är surt men blir kraftigt basbildande i kroppen.

Generellt är det lättare att motivera folk genom att be dem äta mer av det basbildande än att säga att de ska äta mindre av det syrabildande (så fort man ska "ta bort" något brukar många tycka att det blir svårt), så det är bra att främst peppa folk att äta MER av det de behöver. Nypon, nässla, gröna blad, gurka och citron hör till råvaror som är kraftigt basbildande och gärna kan adderas till de dagliga rutinerna via morgon-smoothie eller liknande. Grönsaker och rotfrukter överlag är bra basgörare.

Att äta sig till ett normalt. Ph-värde tar ibland ett år eller flera för en vuxen "normalförsurad" person.

Misstänker man försurning bör man därför låta klienten dagligen, gärna i några månader, tillföra något som är ännu mer basbildande än de mest basbildande av grönsaker – ex rent kritkalk och /eller bikarbonat.

När man äter kritkalk eller bikarbonat blir magsäckens sura miljö kraftigt basisk. Det ska den inte vara när man spjälkar mat.

Det är oerhört viktigt att känna till.

Sätter man en människa på en kur med ex kritkalk så måste man tydligt kommunicera att hon/han ej bör äta mat en timme före och efter intaget av kalk (likadant med bikarbonat).

Jag tycker att det enklaste är att ordinera kritkalk strax innan läggdags.

Det är oftast inte svårt för människor att låta bli att äta någon timme före läggdags och på nätterna sover de (förhoppningsvis) och äter inte.

Dessutom är kalk (även magnesium) väldigt bra medel att slappna av på. Det gör musklerna mer avslappnade inom en halvtimme.

Alternativet är att personen som behöver avsyras tar sitt kritkalk på morgonen eller mellan måltider, men då riskerar man att personen blir trött när han/hon kanske inte vill bli det.

Kritkalk är ren krita, alltså en naturprodukt (söndermald kalksten).

I kritkalk finns naturligt även lite magnesium och det är bra för då riskerar man heller inte att störa kalk/magnesium-balansen (dessa två är antagonister, dvs har en förmåga att balansera ut varandra) vilket man kan göra om man istället använder isolerat kalk (typ kalktablett från apoteket).

Kritkalk i pulverform (Sk. Ph-kalk) blir dessutom betydligt billigare än att köpa tablett på apoteket eller i hälsokosten.

Det finns några alternativ på marknaden (oftast i web-shopar) och så länge det är sk Ph-kalk (gjord på rent kritberg) så är det bra.

Det är en billig väg och också en mycket bra väg att göra sig mer basisk.

Jag brukar ordinera upp till 2 msk/kväll i 2 månader

Därefter 2 månader med 1 msk/kväll

och efter det 3 månader med 2 tsk /kväll

Det är svårt att äta ren krita, men man kan blanda ut det i vatten och dricka det.

På burkarna står oftast att man ska ta en underhållsdos (typ 2 tsk) och gärna livet ut.

Det kan kanske vara bra.

Terapeutiska doser, mer än 1 msk/kväll, i mer än 4 månader känns tveksamt.

Det går egentligen inte att överdosera kritkalk (isolerat kalk går att överdosera i den bemärkelsen att magnesiumnivåerna kan gå ned), men det är ändå tveksamt att ta terapeutiska doser i mer än några månader eftersom det är en prestation för kroppen (ffa bukspottkörteln) att göra magmiljön sur igen.

Därför är det inte heller bra att äta ex Novalucol och annat som neutraliserar magsyror varje dag år in och år ut som vissa människor gör.

Några månader klarar bukspottkörteln av extrajobbet utan att komma i närheten av att bli utmattad, men sedan finns en viss risk för att det blir jobbigt att jobba över (särskilt om man har en bukspottkörtel som kanske är belastad av andra skäl, vilket man inte alltid vet).

Därav rekommenderas en begränsad period med kraftigt basgörande genom kalk och samtidigt får klienten jobba på en mer hållbar livsstil vad gäller maten. Och den delen, dvs att äta mycket grönsaker, nypon, nässlor, citron mm, gör så mycket annat bra för kroppen såsom att tillföra vitaminer, mineraler samt att de har en direkt renande effekt.

Här behöver vi också trycka på att maten ska vara så giftfri som möjligt, dvs att så mycket som möjligt är ekologiskt odlat.

Ganska många blir, i början, antingen hårda eller lösa i magen av stora doser kalk. Särskilt om man är väldigt sur så får kroppen en liten ”chock” och då reagerar ofta magen på ena eller andra viset.

Därför kan man låta folk trappa upp till max-dosen (1.5-2msk/kväll) och sedan följa schemat.

Då trappar man upp i kroppens takt. Om magen reagerar väntar man tills den blir stabil innan man fortsätter att trappa upp dosen .

## Lista på syrabildande respektive basbildande råvaror

Syrabildande	Basbildande
Alkohol	Citroner
Läsk	Apelsiner
Kött/Fisk/inälvor	Grapefrukt
Havregryn	Aprikoser
Kaffe	Fikon
Kakao	Mogen frukt (omogen/halvmogen är ofta inte lika basgörande)
De flesta baljväxter	Melon
Pasta/Nudlar	Bladgrönt (spenat, mangold osv)
Mjölksprodukter	Isbergsallad
Senap	Grönsaker i allmänhet (Gurka är väldigt bra i detta avseendet)
socker	Lönnsirap
Ägg	Majs
Knoppen på sparris	Russin
Spannmål	Vindruvor
Oliver	Hirs
Många nötter och frön	Kastanjer
Brysselkål	Kokos
	Limaböner
	Mandel
	Parannötter
	Rörsockermelass
	Sparris (förutom knoppen)
	Rotsaker

I listan finns inte alla råvaror som finns att äta, men dessa är de som är så pass syrabildande eller basbildande att de är värda att ha koll på.

En del saker, ex de flesta kålsorter gör varken till eller från vad gäller Ph-värdet.

Man ska äta både syrabildande och basbildande mat, men betydligt mer basbildande mat och ett bra måttsnöre är att man äter 3 ggr så mycket basbildande råvaror som syrabildande råvaror.

Även motion/rörelse renar ur överskott av syror. Svett består av bla syror.