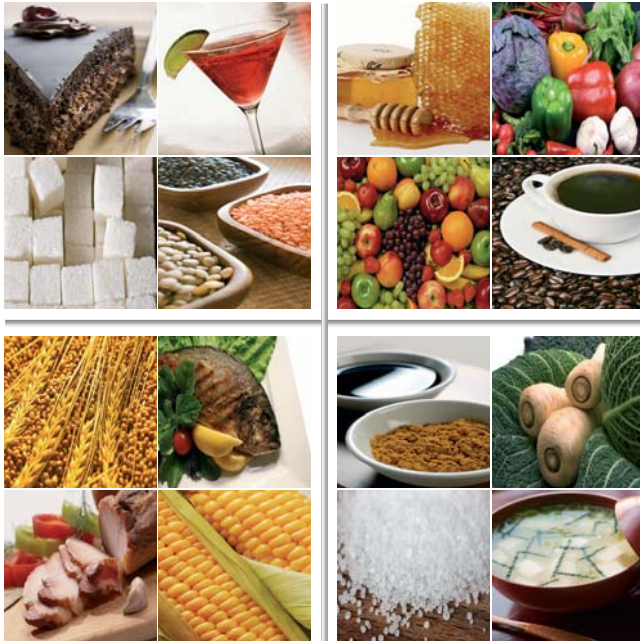


Kyseliny a zásady



Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakým-
koliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou
krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

© Herman Aihara, 1986

© George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1971, 1977, 1980, 1982, 1986

© crestock.com

© Překlad Ing. Karel Machala

© Nakladatelství ANAG, 2009

ISBN 978-80-7263-531-3

OBSAH

Předmluva k českému vydání	7
Předmluva	11
Důležitost rovnováhy kyselin a zásad	12
1. Proč byla tato kniha napsána.....	12
2. Nesmrtelnost	13
3. Původ života – voda	15
4. Co vám přinese studium kyselin a zásad.....	18
Kyseliny a zásady – západní přístup	20
1. Kyseliny a zásady v domácnosti	20
2. Co jsou kyseliny a zásady?	22
3. Kyseliny a zásady v lidském těle	23
4. Novější teorie kyselin a zásad	26
5. Kyselinotvorné a zásadotvorné prvky.....	29
Kyseliny a zásady v potravinách	41
1. Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny	41
2. Jak určit kyselinotvorné a jak zásadotvorné potraviny.....	42
3. Tuk a rovnováha kyselin a zásad.....	52
4. Sacharidy a rovnováha kyselin a zásad	52
5. Cukr a rovnováha kyselin a zásad	53
6. Vitaminy a rovnováha kyselin a zásad.....	55
7. Závěr	58
Jin a jang – východní přístup.....	60
1. Dr. Sagen Išizuka – zakladatel japonské makrobiotické medicíny a způsobu stravování	60
2. George Ohsawa – zakladatel současné makrobiotiky	64
3. Jin a jang	65
4. Jinové a jangové potraviny	76

Čtyři kola tvořící rovnováhu potravin	86
1. Klasifikace potravin na ose kyseliny a zásady/jin a jang	86
2. Jak číst čtyřkolový graf	86
3. Vyvažování jídel.....	88
Kyseliny a zásady v životě	93
1. Acidóza	93
2. Alkalóza	95
3. Co jsou kyselé drogy?.....	95
4. Rady v oblasti stravy vedoucí k vyléčení z nemocí způsobených užíváním drog.....	100
5. Únava a kyselost.....	103
6. Kyseliny a zásady a mentalita.....	105
7. Rakovina a kyseliny a zásady	106
8. Závěr	111
Bibliografie	112
O autorovi	115

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Chtěli bychom vyjádřit radost nad rozhodnutím nakladatelství ANAG zařadit tuto knihu do edičního plánu.

Většina lidí má na makrobiotiku zkreslený a často negativní názor. Je to velká škoda, protože podle našich mnohaletých zkušeností správně pochopené principy přírody, které makrobiotika učí poznávat, pomáhají v orientaci, jakou skladbu jídla volit, a tím ochránit své zdraví nebo ho navrátit.

Člověk je součástí přírody a platí pro něj stejné zákony, podle nichž se řídí celá příroda. Kam paměť lidstva sahá, snažili se lidé pozorovat přírodu a pochopit její zákony proto, aby se jimi mohli řídit a využít jich. V posledních stoletích však převládla pýcha, člověk se chová a cítí jako pán tvorstva a myslí si, že si zákony může určovat sám. Ale příroda se pochopitelně brání a je to vidět nejen na nemocích lidí, ale i přírody samotné. Proto nezbyvá, než se k ní s pokorou vrátit a naučit se sledovat přírodní zákony a využívat je ve svém životě. Jen tak si můžeme nejlépe zachovat své fyzické i psychické zdraví. Vědci a ochránci přírody zkoumají přírodní jevy a ovlivňují myšlení a chování států i jednotlivců. Tím ale úloha člověka nekončí. Makrosvět můžeme my, jako jednotlivci, ovlivnit jen málo a to ke zlepšení našeho osobního zdraví a štěstí nestačí. Pro každého z nás platí potřeba poznání toho, jak se máme chovat, a hlavně toho, co máme jíst. Neboť to je náš nejužší vztah s přírodou – prostřednictvím jídla prochází příroda naším tělem. Naše životní pochody, tedy i ty trávicí, jsou synchronizovány s ostatními biorytmy přírody. Problém je v tom, že my se těmito základními principy už neumíme řídit. Po celý rok máme k dispozici stejnou stravu, v obchodech je k dostání to, co odpovídá potřebám potravinářského průmyslu, a naše intuice se nemá o co opřít. Výsledkem je pak strmý nárůst civilizačních nemocí, jako jsou poruchy imunity, alergie, autoagresivní nemoci, cévní problémy, nádory a mnoho dalších. Pokud se chceme z tohoto začarovaného kruhu dostat, je třeba se s pokorou vrátit k základům přírody, naučit se sledovat její zákony a opět je převést do svého života a hlavně stravy.

Příroda a její zákony jsou nejlépe popsány v čínské medicíně a filozofii, ale nejen v nich. Také ajurvéda, základy pozorování indiánů či Afričanů mají k tomuto tématu co říci. Čínská filozofie a medicína jsou u nás nejrozšířenější a po náležitém vysvětlení jsou nám nejvíce pochopitelné. A právě to se snaží řešit makrobiotika. Je pokusem přetlumočit zákony přírody i nám, lidem se západní strukturou myšlení, kdy vládne spíš analytické myšlení nad syntetickým, které dominuje v myšlení obyvatel východních zemí. Makrobiotika je zjednodušená a zaměřená hlavně na oblast výživy, přesto nám podává jasný a jednoznačný obraz toho, jak má naše strava vypadat, a to nejen tehdy, když si chceme zdraví uchovat, ale je i mocnou zbraní v boji o jeho navrácení. Je naším vodítkem pro prevenci i léčbu nemocí. My, co jsme se s ní seznámili a začali její principy aplikovat ve svém životě, vidíme sami na sobě, jak je účinná. Makrobiotika však není, jak si mnozí myslí, dodržováním nějakých striktních pravidel typu „nesmíš, musíš“. Je to naopak tvůrčí proces, který je třeba nejprve pochopit a na základě tohoto pochopení jednat. Většina lidí v současné době nepřemýšlí nad tím, co dělá a proč, a už vůbec ne nad tím, co jí. Jediným kritériem pro výběr stravy je to, jestli nám chutná a jak rychle můžeme svou chuť uspokojit. A protože v dnešní době nemusíme k přípravě jídla vynaložit žádnou práci ani energii, nabízí se nám na každém kroku, je pak těžké přijmout fakt, že je třeba o jídle přemýšlet. Vůbec fakt, že má smysl přemýšlet o tom, co jíme a proč. Nejhorší na tom je, že současná „západní“ strava je postavena na úplně špatných zákonech. Ne že by naši předkové jedli špatně, ale postupem let jsme se dostali zcela jinam. Základem naší stravy je teď maso, pečivo, brambory, cukr a mléko. Tedy potraviny, které vždy stály pouze na okraji stravy našich předků nebo které vůbec neznali. Základ stravy tvořily vařené obiloviny, tepelně upravená zelenina a luštěniny. Takový základ měli naši předci a dodnes se tak stravují lidé na Východě i v Latinské Americe. V industriálních zemích byl tento základ postupně vytlačen a s tím se postupně rozvíjely i civilizační nemoci. Vraťme se tedy ke kořenům a snažme se pochopit to, co po nás příroda chce a co nám nabízí. Zbavíme se tím mnoha neduhů a budeme nejen zdravější, ale i šťastnější.

Herman Aihara je vskutku odborníkem, a to nejen na filozofii, ale hlavně dokáže propojit makrobiotiku se současnou vědou a vše pak aplikovat do běžného života. Narodil se v Japonsku, studoval u George Ohsawy, tvůrce makrobiotiky, a desítky let žil v USA. O Východě i Západě měl tedy přehled.

Tato kniha je nejen o teorii, ale i o praxi. Bez teorie však není praxe možná a tak je třeba poznat a pochopit obě strany.

V této knize autor pojednává o teorii kyselin a zásad. Na stravu je možné se z tohoto hlediska dívat různým způsobem, ale je nezbytné ji vést v patrnosti a zařadit ji do svého uvažování. Velmi krásně je zde vysvětlen vztah mezi kyselinotvorností, zásadotvorností, jinem a jangem. To má pro nás a naši praktickou orientaci ve stravě velmi důležitý význam. Dotváří to mozaiku, která se pro nás pak stává vodítkem v běžném životě. Tato kniha vznikla již před více jak 20 lety, ale její myšlenky nestárnou. Popisuje přírodní zákony, které neznají čas, jsou stále stejné a je jen na nás, jestli je známe, vnímáme a řídíme se nimi.

V naší ordinaci jsme viděli již mnoho lidí, kteří změnou stravy obnovili své zdraví. Je pochopitelné, že se zdraví nespraví ze dne na den a že je třeba vynaložit hodně úsilí. Ale právě zdraví přece za to úsilí stojí a tato kniha jistě mnohým pomůže na cestě hledání harmonie v životě.

*MUDr. Vladka Strnadelová
Jan Zerzán*

Nakladatelství ANAG děkuje MUDr. Vladce Strnadelové a Janu Zerzánovi za provedení odborné korektury.

PŘEDMLUVA

„Východ je Východ a Západ je Západ a nikdy se nesetkají,“ řekl Rudyard Kipling. Žil v Orientu příliš brzy. Kdyby tam žil dnes, jeho názor by byl velmi odlišný.

Džudo, karate a jiná bojová umění mají tisíce studentů a jsou v západním světě významnými sportovními disciplínami – v blízké budoucnosti se budou cvičit dokonce i na základních školách. Mají jiného ducha než fotbal nebo baseball. Jsou zaměřeny více na duchovní rozvoj než na ten fyzický. Západ se od Východu něco učí.

Japonsko se od Západu naučilo, jak vyrábět automobily, fotoaparáty, tranzistory apod. Jeho průmysl byl vybudován na duchovních základech Východu s přidáním západních technologií. Japonské výrobky jsou dnes tak znamenité, že jeden z největších výrobců automobilů na Západě zaniká.

Východ se potkal se Západem a oba dohromady vytvářejí skvělou civilizaci. K jejímu uskutečnění dojde ve 21. století. A už vidíme její počátky. Džudo, aikido, zen, jóga, televize a tranzistory jsou prvním stupněm této civilizace. Někde v pátém a šestém stupni se Východ a Západ setkají na náboženské a konceptuální úrovni. To bude velmi obtížné. Jakmile se ale spojí, dojde ke vzniku jednoho světa.

Důvodem pro napsání této knihy je snaha vést západní veřejnost k přijetí východního konceptu vědy a k jeho aplikaci na západní myšlení v medicíně. Výsledkem bude velký přínos pro naše zdraví.

*Herman Aihara,
listopad 1979*

KAPITOLA I

DŮLEŽITOST ROVNOVÁHY KYSELIN A ZÁSAD

1. Proč byla tato kniha napsána

Od konce minulého století až do tohoto století přijímala fyziologie důležité koncepty (*Pozn. překl.: kniha byla psána v minulém století*). Jedním z nich je *milieu interne*, jehož autorem je Claude Bernard. Dalším je *homeostáza* Waltera Cannona. „Claude Bernard, velký fyziolog 19. století, od něhož pochází mnohé z našeho moderního myšlení ve fyziologii, nazýval mimobuněčné tekutiny, které obklopují buňky, *milieu interne*, tedy „vnitřní prostředí“, a Walter Cannon, další velký fyziolog první poloviny tohoto století, nazýval udržování konstatních podmínek v těchto tekutinách *homeostázou*.“ (Guyton, *Function of the Human Body – Funkce lidského těla*) V této homeostáze musí naše tělo udržovat konstantní podmínky. To znamená:

1. Tělesná teplota (98,6 ° Fahrenheita, tj. 37 ° Celsia).
2. Kyselost a zásaditost tělesných tekutin (pH 7,4).
3. Koncentrace určitých chemikálií rozpuštěných v tělesných tekutinách.
4. Hladina glukózy v krvi.
5. Množství tělesných tekutin.
6. Hladiny O₂ a CO₂ v krvi.
7. Množství krve... apod.

Dr. Cannon si uvědomil důležitost rovnováhy mezi kyselinami a zásadami v tělesných tekutinách, zvláště v krvi. I když západní medicína nebo fyziologie rozvíjela teorii o tom, jak naše tělo udržuje rovnováhu kyselin a zásad v krvi, která by měla být ustálena lehce na zásadité straně, nerozvinula tento koncept dále do oblasti výživy.

Přibližně ve stejnou dobu jako dr. Cannon žil v Japonsku jeden význačný lékař – Dr. Tan Katase, profesor Ósacké univerzity – který věnoval celý svůj život studiu vápníku (Ca; kalcia), jeho fyziologické funkci ve stravě a významu pro lidské zdraví. Studoval fyziologii se zřetelem na lidské zdraví. Jeden z jeho závěrů byl stejný jako

V případě běžného vodíku (H) je atom tvořen protonem a okolo něj obíhajícím elektronem, jak ukazuje výše uvedený obrázek. Ztratí-li vodíkový atom svůj elektron, pak zůstává pouze proton; toto se nazývá vodíkový iont (H^+). Protože to není pro vodíkový atom normální stav, je chemicky nestabilní, neboli aktivní. Tento proton (H^+) stimuluje náš jazyk a způsobuje kyselou chuť. Chemickému roztoku způsobujícímu tuto kyselou chuť se říká kyselina. Sloučeniny, které se spojují s protony, se nazývají zásady; mají elektron navíc, jako je tomu u OH^- .

V našich tělesných tekutinách – v krvi a buněčné tekutině – se kyseliny mění na zásady a naopak a je stále udržován konstantní stav zásaditosti nebo kyselosti. Kyseliny a zásady jsou rubem i lícem téže mince, chemickou vlastností roztoku.

3. Kyseliny a zásady v lidském těle

Naše tělo vylučuje nebo udržuje mnoho různých druhů tekutin. Jejich pH faktory jsou různé. Nejdůležitější z těchto tekutin je krev, která musí být stále mírně zásaditá.

Tabulka 1. Příklady hodnot pH

Kyselé tekutiny	pH	Zásadité tekutiny	pH
žaludeční šťáva	1,5	sliny	7,1
víno	3,5	krev	7,4
pivo	4,4	mořská voda	8,1
kravské mléko	6,5	pankreatické šťávy	8,8
		mýdlo	9,1
		soda bikarbóna	12,0

Cvičení nebo pohyb našeho těla vytváří kyselinu mléčnou a oxid uhličitý. Ve vodě se z oxidu uhličitého stává kyselina uhličitá. Kyselina fosforečná a kyselina sírová jsou rovněž v těle tvořeny oxidací fosforu (P) a síry (S) obsažených v potravinách. Takto se krev posouvá ke kyselé straně pH spektra. Na druhé straně zásadité prvky jako sodík (Na), draslík (K), hořčík (Mg) a vápník (Ca) jsou konzumovány

Tabulka 2. Hodnoty pH různých potravin

Potravina	pH	Potravina	pH
limetky	1,9	banány	4,6
citrony	2,3	dýně	5,0
brusinky	2,5	mrkve	5,1
angrešt	2,9	červená řepa	5,2
švestky	2,9	tykev	5,2
ocet	2,9	zelí	5,3
limonády	3,0	tuřín	5,4
jablka	3,1	špenát	5,4
mošt	3,1	fazole	5,5
ovocná želé	3,1	bílý chléb	5,5
grapefruit	3,2	batáty	5,5
kvašené okurky	3,2	chřest	5,6
rebarbora	3,2	sýr	5,6
jahody	3,3	brambory	5,8
víno	3,3	pšeničná mouka	6,0
ostružiny	3,4	tuňák	6,0
rychlókvašené okurky	3,4	hrášek	6,1
maliny	3,4	losos	6,2
pomeranče	3,5	máslo	6,3
broskve	3,5	kukuřice	6,3
kysané zelí	3,5	datle	6,3
třešně	3,6	ústřice	6,4
olivy	3,7	kravské mléko	6,5
meruňky	3,8	javorový sirup	6,8
ovocný džem	3,8	krevety	6,9
hrušky	3,8	čistá voda	7,0
hrozny	4,0	kukuřičná kaše	7,4
rajčata	4,2	sůl	7,5
pivo	4,5	sodík	7,5

KAPITOLA III

KYSELINY A ZÁSADY V POTRAVINÁCH

1. Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny

Všechny přirozené potraviny obsahují jak kyselinotvorné, tak i zásadotvorné prvky. V některých převládají kyselinotvorné prvky. V jiných převládají zásadotvorné prvky. Podle moderní biochemie to není organická hmota potravin, co zanechává v těle kyselá, nebo zásaditá rezidua. Anorganická hmota (síra (S), fosfor (P), draslík (K), sodík (Na), hořčík (Mg) a vápník (Ca)) určuje kyselost nebo zásaditost tělesných tekutin.

Potraviny poměrně bohaté na kyselinotvorné prvky jsou kyselinotvorné potraviny. Potraviny poměrně bohaté na zásadotvorné prvky jsou zásadotvorné potraviny:

Kyselinotvorné potraviny	Zásadotvorné potraviny
vejce	sůl
hovězí maso	miso
vepřové maso	sójová omáčka
kuřecí maso	zelenina
ryby	ovoce
sýr	víno
obilniny (většina)	káva
ořechy, luštěniny	
pivo	
whisky	
cukr	

Tabulka 7. Kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny

Kyselinotvorné potraviny		Zásadotvorné potraviny	
rýžové otruby	85,2	wakame	260,8
plátky tuňáka pruhovaného	37,1	konnyaku (konjaku)	56,2
jikry cejna	29,8	kombu	40,0
sušený kalmar	29,6	zázvor	21,1
sušená ryba	24,0	fazole ledvina	18,8
vaječný žloutek	19,2	houby šiitake	17,5
ovesná mouka	17,8	špenát	15,6
hnědá rýže	15,5	sójové boby	10,2
tuňák	15,3	banány	8,8
chobotnice	12,8	kaštany	8,3
sake no kasu	12,1	albi (taro)	7,7
kuřecí maso	10,4	fazole azuki	7,3
ječné kroupy	9,9	mrkev	6,4
kapr	8,8	komatsuna	6,4
cejn	8,6	žampiony	6,4
ústřice	8,0	kyona	6,2
losos	7,9	jahody	5,6
pohanková mouka	7,7	brambory	5,4
úhoř	7,5	lopuch	5,1
škeble	7,5	kvašené ředkve	5,0
koňské maso	6,6	zelí	4,9
mušle	6,6	ředkve	4,6
vepřové maso	6,2	dýně	4,4
arašidy	5,4	bambusové výhonky	4,3
jikry sledě	5,4	sladké brambory	4,3
hovězí maso	5,0	tuřiny	4,2
boby (bob obecný)	4,4	lotosový kořen	3,8
sýr	4,3	pomerančová šťáva	3,6
bílá rýže	4,3	jablka	3,4
úšeň (mořská)	3,6	vaječný bílek	3,2
ječmen – celá zrna	3,5	persimony (kaki, tomel)	2,7
kreветy	3,2	hrušky	2,6
hrášek	2,5	hroznová šťáva	2,3
pivo	1,1	okurky	2,2
chléb	0,6	meloun (vodní)	2,1
kuřecí polévka	0,6	lilek	1,9
age (smažené tofu)	0,5	káva	1,9
saké (rýžové víno)	0,5	cibule	1,7
máslo	0,4	čaj	1,6
chřest	0,1	kapradí	1,6
		kvašená listová zelenina	1,3
		zelené fazolky	1,1
		lidské mateřské mléko	0,5
		kravské mléko	0,2
		tofu	0,1

3. Jin a jang

Koncept jin a jang existoval nejen na Východě, ale v celém starobylém světě. Podle řecké mytologie byl na počátku Chaos a Země. Z Chaosu povstal Erebus a Noc, z Noci Éter (vrchní vrstva vzduchu) a Den. Země (pevná hmota) nejprve vytvořila Moře (tekutinu, oceán). (Zdroj: Pinsent, *Greek Mythology – Řecká mytologie*).

Podle indické mytologie je Šiva ničitel a Višnu ochránce. „Pomocí tohoto oka zabíjí všechny bohy a jiné bytosti během periodických ničení Universa.“ (Zdroj: Ions, *Indian Mythology – Indická mytologie*). Ve stejné knize se píše: „Jako ochránce je ztělesněním vlastnosti slitování a dobra, síly existující samy o sobě a vše prostupující, která chrání a udržuje Universum a kosmický řád, dharmu.“

Takto Šiva představuje mužskou sílu Universa a Višnu ženskou sílu. V knize *I-ťing* (česky vyšlo jako *Knihy proměn*) představuje čchien velkou sílu, otce a nebesa a kchien představuje poddajnost, matku a zemi. Ve starověké Číně byly síly, násilí, ničení a hluk – tedy nebeské síly – seskupeny do kategorie jang. Jejich opak, tj. síly země, které pomáhají rostlinám růst, byly zařazeny do skupiny jin. Kniha *I-ťing*, slavná kniha prorocství, byla a je biblí Číňanů po 5 000 let. Je založena na 64 hexagramech, skládajících se z 8 trigramů. Těchto 8 trigramů se neskládá z ničeho jiného než ze 3 jinů a 3 jangů. V knize *I-ťing* je jin symbolizován přerušovanou čarou (– –), zatímco jang značí nepřerušovaná čára (—).

Takové jin a jang symboly můžeme vidět všude a kdykoliv. Příklady naleznete na str. 74 v tabulce 13.

V knize *I-ťing* je obsaženo několik důležitých konceptů:

1. Jin a jang stojí proti sobě, ale také se doplňují. Proto nelze koncept jin a jang považovat za dualismus západního typu, který vidí přírodu jako 2 antagonismy: kapitalisté versus práce, bohatí versus chudí, dobré versus špatné, správné versus nesprávné. Východní dualismus vidí dvě síly, které stojí proti sobě, ale zároveň se doplňují. Muži a ženy na Západě jsou v antagonistickém vztahu, na Východě se doplňují. Lao-c' dobře vyjádřil tuto komplementaritu v knize *Tao Te Ťing*, v jejíž druhé kapitole praví: „Pod nebesy

konzumace bílkovin je nárůst kyselosti tělesných tekutin. Z tohoto důvodu jsem zařadil luštěniny a výrobky z luštěnin mezi kyselino-tvorné potraviny.

3. Vyvažování jídel

Vyvažování jídel znamená, že je dáváme do rovnováhy z hlediska faktorů jin a jang a faktorů kyselosti a zásaditosti. V tabulce 20 lze takové potraviny volit za použití oddílů umístěných diagonálně. **Například vytvořit jídelníček z jangových kyselinotvorných potravin (Oddíl IV) a jinových zásadotvorných potravin (Oddíl I).** Taková jídla jsou kombinace obilnin a zeleniny, ryby a salátu, kuřecího masa a ovoce. **Avšak vyváženější budou jídla obsahující 4 druhy potravin vybraných z každého oddílu tabulky 19 nebo 20.** Například může na takovém vyváženém jídelníčku být miso, obilniny, zelenina a luštěniny.

Obecně řečeno, pro jangové lidi je vhodné, aby jedli 50 % nebo více jídla z oddílů I a II. Pro jinové lidi je dobré, aby jedli 50 % nebo více potravin z oddílů III a IV. To je velmi obecný návod pro zdravé a běžně aktivní lidi. Nemocným lidem doporučuji přečíst si *Practical Guide to Far Eastern Macrobiotic Medicine (G.O.M.F. – česky Praktický průvodce makrobiotickou medicínou Dálného východu)*. Je třeba vzít v úvahu způsob stravování jednotlivce, jeho konstituci, dosavadní způsob stravování, okolní životní podmínky a prostředí, aktivitu, zaměstnání a věk. **Ve většině případů však bude platit, že pokud vybereme potraviny zastoupené rovnoměrně v jednotlivých skupinách tabulky navzájem diagonálně, budou mít vyrovnanou povahu.**

Takový výběr potravin je intuitivní a odpovídá tradičnímu přístupu. Například velký steak (Oddíl IV) bude doprovázen množstvím salátů, ovoce a vína (Oddíl I). Pokud máte velkou chuť na cukr, raději omezte spotřebu soli. Sůl v potravě může pocházet nejen z běžné kuchyňské soli, ale také z průmyslově zpracovaných potravin či masa.

Ráno po večírku, kde člověk jedl mnoho hovězího a kuřecího masa nebo sýrů, se objevuje chuť na větší množství kávy nebo pomerančové šťávy. To vyrovnává nejen jin a jang, ale i kyseliny a zásady.

Lidé pracující v kancelářích si často dělají přestávky na kávu, protože práce vede k posunu k větší kyselosti v krvi. Káva jim po-

KAPITOLA VI

KYSELINY A ZÁSADY V ŽIVOTĚ

1. Acidóza

Acidóza je tendence k nadměrné kyselosti, která se objevuje u některých nemocí. Kyseliny se v těle tvoří vždy, ale obvykle jsou odváděny ven v tělesných výměšcích.

Existují některé nemoci, které ovlivňují trávení a u nichž se vytvoří acidóza buď kvůli nadměrné tvorbě kyselin, nebo kvůli ztrátě zásaditých prvků střevní cestou. To se stává při velké ztrátě tekutin zvracením nebo průjmem. Léčbou je doplnění ztracených tekutin a zabránění tvorbě kyselých látek podáním vody a solí. Makrobiotika doporučuje k léčbě průjmu a zvracení následující nápoje:

- 1) Šo-ban (sho-ban – sójová omáčka s čajem banča).
- 2) Slaná švestička, zázvor, sójová omáčka, čaj banča.
- 3) Polévka z mořských řas.
- 4) Miso polévka s wakame.
- 5) Kuzu, sójová omáčka, slaná švestička, čaj banča.

Nejčastější nemocí, která způsobuje acidózu, je diabetes. U diabetu není tělo schopné využít glukózu, takže dochází k neúplnému spalování tuků a tvoří se kyselé látky. Pokud není v krvi dostatek zásadotvorných látek, kyseliny se hromadí.

Acidóza vzniká také u některých nemocí ledvin, ale nikdy není tak vážná, jako je tomu u diabetu. **Nadměrná tvorba kyselin v žaludku může také způsobovat acidózu.** Jde o výsledek konzumace příliš velkého množství masa nebo rafinovaných obilnin, nadměrné práce bez dostatečně hlubokého dýchání, starostí, užívání alkoholu nebo tabáku atd. S tím se často pojí žaludeční vředy.

Mezi makrobiotická doporučení pro nadměrné množství kyselin v důsledku konzumace přílišného množství živočišných potravin, obilnin nebo olejnatých potravin patří:

- 1) Miso polévka s řasou wakame.
- 2) Rýže s fazolemi azuki.

Jak píše encyklopedie *Collier's Encyclopedia*:

*Termín „alkaloid“, znamenající podobný alkáliím (zásadám), poprvé použil W. Meissner v roce 1821. Pierre Joseph Pelletier, který objevil v roce 1820 chinin, původně používal příponu -in jako koncovku u alkaloidů. (...) Německá koncovka -in se udržela u alkaloidů jako „heroin“ a „stypticin“. Většina specifických alkaloidů dostává jméno z vědeckého názvu rostliny (jako třeba akonitin odvozený od názvu druhu *Aconitum*), z lidového názvu rostliny nebo produktu (např. chinin je odvozený ze španělského quina, což znamená chinovník, a ergonovin z francouzského ergot, což je osten), také podle některé fyziologické vlastnosti (např. morfin je z latinského *Morpheus*, což je bůh spánku, a název souvisí s hypnotickými vlastnostmi), nebo podle jména některého významného člověka (např. pelletierin je odvozen od jména chemika Pelletiera).*

Podle encyklopedie *Encyclopedia Britannica* jsou alkaloidy „... pozoruhodné zejména kvůli své fyziologické aktivitě. Mnohé mají dlouhou historii jako jedy, narkotika, halucinogeny a léčebné prostředky. Obecně jsou alkaloidy zásadité nebo alkalické látky – tj. neutralizují kyseliny. Jejich molekuly obsahují hlavně atomy uhlíku, vodíku a dusíku, které jsou zdrojem jejich zásaditosti.“

Důvodem, proč jsou alkaloidní drogy zásadité, je to, že obsahují zásadotvorný prvek dusík – N. Proč tedy nejsou zásadité, když jsou syntetické? Toto je moje tvrzení, i když jsem pro jeho podporu nenašel vědecké zprávy. Důvod je ten, že v přírodních alkaloidech je přítomen nejen dusík, ale i jiné zásadotvorné prvky jako K, Na, Ca a Mg. Tyto prvky však chybějí u syntetických alkaloidů. Podle mého názoru jsou to prvky K, Na, Ca a Mg, které činí z alkaloidů zásaditou látku.

Jak píše *Encyclopedia Britannica*:

Fyziologická aktivita alkaloidů je důležitá nejen v medicíně, ale také v zemědělství a ve forenzní chemii. Závislost na drogách a používání alkaloidů jako halucinogenů patří k velkým problémům společnosti. V medicíně se alkaloidy používají jako narkotika, analgetika, antimarialika, lokální anestetika, jako stimulanty pro srdce, dělohu i dýchací systém a jako materiály, které zvyšují krevní tlak, způsobují rozšíření zornic anebo vedou k uvolnění kosterního svalstva. (...)

6. Kyseliny a zásady a mentalita

Překyselení tlumí nervovou činnost, zatímco zásaditý stav nervovou činnost stimuluje. Člověk, jehož krev je zásaditá, dokáže myslet a jednat (rozhodovat se) dobře. Na druhou stranu člověk, jehož krev je kyselá, nemůže myslet dobře nebo jednat rychle, jasně či rozhodně. Proto je velmi důležité udržovat po celou dobu zásaditý stav krve – nejen pro fyzické zdraví, ale i pro psychickou pohodu a správné vnímání.

Tento stravovací systém je mocným pomocníkem při udržování zásaditosti krve. Jeho výsledky se však neprojeví za den či dva. Účinky jsou patrné teprve po delší době. Dlouho jsem hledal rychlý způsob, jakým změnit překyselení v zásaditý stav. Nakonec jsem jeden objevil v oblasti náboženských rituálů. Japonské náboženství šintoismus velmi doporučuje provádění rituálu misogi, při němž se člověk vysprchuje nebo vykoupe v chladné vodě v řece, pod vodopádem či v oceánu. Jeden příznivec zdravého životního stylu doporučuje střídání horké a studené koupele. Můj přítel to prováděl a já jsem viděl, že se cítil lépe než předtím – fyzicky i duševně. Proto jsem se začal každou noc sprchovat po horké koupeli studenou vodou. Účinek jsem cítil okamžitě. Podporuje to obrovskou sílu vůle a velmi dobrý úsudek. **Důvodem je skutečnost, že studená sprcha činí krev zásaditější, zatímco horké sprchy (koupele) krev okyselují.**

Je to dobrý rituál. Katolické a jiná křesťanská náboženství mají ceremonii křtu a šintoismus zase ceremonii misogi. Protože napomáhají posunu k zásaditější krvi, jsou tyto ceremonie vynikajícími způsoby zlepšování naší schopnosti myslet a naší nálady.

Studené sprchy doporučuji každému, kdo má problémy ve svém životě nebo v rodině, kdo má příliš mnoho stresu nebo kdo si přeje zlepšit svůj úsudek – aby získal jasný pohled na život a věděl, co má dělat.

Nejlepší doba pro studenou sprchu je o půlnoci nebo brzy ráno. Je třeba vydržet alespoň 10 dnů, aby člověk cítil v oblasti myšlení nějaké zlepšení.

Když si dopřáváte studenou sprchu, nespρχujte se od hlavy, ale začínejte od nohou nahoru – vpředu, pravá paže, záda a levá paže – po

Kyseliny a zásady

Herman Aihara

Kyseliny a zásady se potkávají s jinem a jangem

Hermanu Aiharovi se podařilo integrovat koncepty a filozofie, na nichž je postavena věda o zdraví na Západě a na Východě. Společně tvoří jedinečný a praktický přístup, jehož aplikace vede k vyrovnanému zdraví.

Tato kniha poskytuje podrobný pohled na princip kyselin a zásad, na to, jak určovat kyselinotvorné a zásadotvorné potraviny, obsahuje tabulky pro vyrovnávání jídel podle kyselin a zásad, oddíly věnované léčení stravou a doporučení pro zastavení růstu a prevenci rakoviny.



ISBN 978-80-7263-531-3



9 788072 635313

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY