

Túlsavasodás és fájdalom

A fájdalom összefüggésben lehet a krónikus túlsavasodással?

Fájdalom akkor jelentkezik, ha az anyagcserében krónikus túlsavasodás esetén további savmennyiség termelődik. Ez akkor következik be, ha a sejteknek nincs elegendő oxigénje. Ilyen körülmények között a sejt energiatermeléséhez szükséges glükóz lebontás nem teljes, és az úgynevezett anaerob glikolízis során tejsav keletkezik. Normál esetben a savas terhelést a szövet puffer-tartaléka fel tudja fogni. A már savval terhelt szervezetben ez nem tud megfelelően működni és így keletkezik a fájdalom. A bázikus terápia a fájdalom-küszöböt megemeli, azaz a fájdalomérzet csökken.

Milyen összefüggés van a reumatoid arthritiszes fájdalmak és a sav-bázis háztartás között?

A folyamatnak különös jelentősége van a reumatoid arthritisz betegségénél. Ennél a köznyelvben reumának nevezett betegségénél a szervezet saját szövete ellen fordul és elsősorban az ízületek porcrétegét támadja meg. A sav-bázis háztartás itt is szerepet játszik. A reumatikus megbetegedéseknél az ízületekben lejátszódó gyulladás során sav képződik. Vizsgálatok azt mutatják, hogy reumabetegeknél az ízületi rés folyadék sokkal savasabb, mint az egészségeseknél. Az a sav nagyban hozzájárul a tipikus reuma fájdalmakhoz, ami azt jelenti, hogy a fájdalom küszöböt hamarabb eléri, mint normál esetben. Mivel a reumás betegeknél a panaszok előterében épp a fájdalom problematikája áll, bázikus terápia alkalmazása javasolt. Krónikus reumatoid arthritiszes betegek körében végzett hatásvizsgálat szerint egy bázikus termék (a Basica) alkalmazása jelentős fájdalomcsökkenést eredményezett. A bázikus terápiában nem részesült kontroll csoporttal összehasonlítva ezen betegek életminősége jelentősen javult. A bázikus terápia mellett a fájdalom- és gyulladáscsökkentő gyógyszerek szedését is limitálni lehetett. Meglepő módon ezekből a vizsgálatokból az is kiderült, hogy a bázikus terápia a szervezet saját fájdalom-ellenes anyagainak, az ún. endorfinoknak a termelését stimulálta. Ezeknek a boldogság hormonoknak is nevezett anyagoknak termelését vagy lebontását nyilvánvalóan befolyásolja a sav-bázis egyensúly.

A bázikus terápia lehetne a reuma gyógymódja?

A reumának ez idáig nincs alapvető gyógymódja, így különös jelentőséggel bír, hogy a mellékhatás-szegény bázikus terápiával nagymértékű javulás érhető el és ezzel a magas mellékhatás-potenciálú gyógyszerek szedése csökkenthető.

Hogyan reagál a szervezet a látens acidózisra a krónikus megbetegedésekkel összefüggésben?

A savas terhelés egy részét a szervezet a csontokból történő ásványi anyag felszabadítással kompenzálja. Kísérletek szerint már kis pH-változások is jelentősen befolyásolják a kalcium-háztartást. Savasító élelmiszerek megnövelt bevitele, ha összességében kicsiny a táplálék bázikus része, negatív kalcium egyensúlyhoz és csökkentett csontsűrűséghez vezet. Humán vizsgálatok bizonyították, hogy a túlsavasodás szupplementációval való kiegyenlítése pozitív hatással van a csontokra. Kísérletek igazolták azt is, hogy bizonyos fogyókúrák (így az Atkins-diéta) és a koplalás jelentős savterhelést okoznak. Bázikus anyagok megnövelt adagolásával a csontokra gyakorolt negatív hatások kompenzálhatóak. A savas túlterhelés azonban nem csak a csontokat támadja meg. A túlsavasodás növeli az izmok fehérjelebontó rendszereinek aktivitását, ezáltal az izomfehérjék csökkenéséhez vezet. Valószínűleg ez az egyik fő oka az életkorral összefüggő izomeltűnésnek. A túlsavasodás hatással van a kötőszövetre is. Bizonyos kötőszöveti struktúrák (proteoglikánok) vízmegkötő képességét a rendelkezésre álló pozitív töltések mennyisége határozza meg. Ezen töltések savakkal történő semlegesítése csökkenő vízmegkötést eredményez. A vízmegkötés ugyanakkor a porcok, inak és szalagok funkcióját is jelentősen befolyásolja, mert meghatározza, hogy azok mennyire simulékonyak és terhelhetőek. A kötőszövet nem specifikus fájdalmait, mint pl. a derékfájást, de a reumatikus betegségekkel járó fájdalmakat is okozhatja, illetve fokozhatja a túlsavasodás, egy bázikus pótlás tehát a fájdalom csökkenéséhez vezet.

Lehet-e hosszabb távon szedni a bázikus termékeket?

Megfelelő vesefunkció esetén ezek a termékek az ajánlott napi dózisban időbeli korlát nélkül szedhetők. Az esetleges ásványi só és nyomelem túladagolás normál vesefunkciónál problémamentesen kiválasztódik. Az életkor előrehaladtával a vesefunkció csökken, így az idősek számára rendszeres megfelelő orvosi ellenőrzés javasolt. A bázikus étrend-kiegészítő azonban hosszú távon nem pótolja a gyümölcsöt és zöldséget, mivel így a szervezet nem jut hozzá fontos másodlagos növényi hatóanyagokhoz és ballasztanyagokhoz, ezért a kettő kombinációja javasolt.

Hogyan lehet, hogy néhány élelmiszer (pl. a citrom) savanyú ízű, a szervezetben mégis bázikusan hat?

A gyümölcsösavakat (pl. citromsav) a szervezet széndioxiddá (a CO₂-t a tüdőn át kilélegezzük) és vízzé (H₂O) bontja. Mindkét bontási termék semleges, így nem terheli a sav-bázis háztartást.

Hogyan hatnak a bázikus termékek a gyomorsavra – befolyásolják-e az emésztést? Összetételüktől függően a bázikus termékek különböző módon hatnak a gyomorsavra. Megkülönböztetünk citrátokat (szerves kötés, jó biohasznosulás) és bikarbonátokat (szervetlen kötés, inkább rossz biohasznosulás). A bikarbonátoknál a semlegesítés már a gyomorban megtörténik, azaz a gyomorsav mennyiségileg semlegesítődik, és ezzel széndioxid, víz, magnézium és kalcium klorid sók keletkeznek. A semlegesített gyomorsavat a gyomornyálkahártya gyorsan pótolja a karboanhidráz reakción keresztül, így H⁺ ionok jutnak a gyomorba és bikarbonát a vérbe. Ez bázikus hatású a vérre, mint ahogy a citrátok is. A karbonátok egyértelmű hátránya a citrátokkal szemben, hogy széndioxid képződik a gyomorban. A bikarbonátok gyorsan és rövid ideig hatnak, a citrátok először a bélből felszívódnak, majd folyamatosan az anyagcsere rendelkezésére állnak a savak semlegesítésében.

Helyénvaló-e a nátrium alkalmazása bázikus keverékekben? Az úgynevezett vitálanyagok, mint pl. a nátrium-citrát, bázikus hatása a citrát résznek köszönhető. A semleges, szervetlen nátrium-vegyületek nem tudnak savakat semlegesíteni, viszont a szerves nátriumvegyületek, mint a nátrium-citrát, fontos alkotó részei a bázikus keverékeknek. A legtöbb bázikus keverék nem nátrium kloridot tartalmaz, így nem befolyásolja a vérnyomást.