

el vagyunk-e savasodva?

2012.02.16., Szerző: [kodpiszkalo](#)

Bár hazánkban a lúgosítás az elmúlt években kezd egyre népszerűbbé válni, az elmélet egyáltalán nem új. Elsőként valószínűleg Edgar Cayce (1877-1945) fogalmazta meg a Cayce-diéta lényegéeként, hogy az egészség fenntartásához törekedni kell arra, hogy a lúgosító növényi ételek legalább az étrend 80%-át tegyék ki. Cayce több kortársa hasonló táplálkozási elveket fogalmazott meg, ezért nehéz teljes bizonyossággal eldönteni, kit illet meg az elsőség. Annyi bizonyos, hogy a lúgosítás bölcsője az Amerikai Egyesült Államokban ringott a huszadik század első évtizedeiben, és aki igazán ismertté és divatosá tette, szintén az USA-ban él. A napjainkban is aktív Robert Young neves természetgyógyász hírnevét a PH Csoda címet viselő könyvsorozatának köszönheti. Könyvei, amelyek világszerte 20 nyelven több százezer példányban keltek el, magyar fordításban is elérhetők. Bár Young nem rendelkezik orvosi végzettséggel, meglehetősen magabiztossággal ad tanácsot az egészség megőrzésével, betegségek gyógyításával kapcsolatban. Sőt, az általa kidolgozott „új biológia” elmélet nem csak a megoldásokkal szolgál, hanem a betegségek okaira is magyarázatot ad.

Young továbbfejlesztette és tökéletesítette (ez alatt értsd: bonyolultabbá tette) a múlt század elején divatos lúgosítási elméleteket. Állítása szerint a betegségek oka a vér elsavasodása, amely ellen a szervezet minden lehetséges módon küzd. Az elsavasodás elleni harcban a szervezet kimerül, és különböző tünetek, kórképek (a megfázástól az elhízáson át egészen a rákig) alakulhatnak ki. A savas pH kedvez a kórokozók elszaporodásának, ezért nő a fertőzések eredetű betegségek, köztük a rettegett gombabetegség, a Candida-fertőzés esélye is. A káros savak közömbösítése érdekében a szervezet ionokat von ki a csontokból is, ez okozza a csonttrikulást. Mivel mindez egyetlen okra vezethető vissza, a kezelés, megelőzés egyszerű: minden lehetséges módszerrel lúgosítani kell. Ennek eszközei a megfelelő táplálkozás: sok zöldség, gyümölcs, friss hal, magvak, és lehetőleg tartózkodni kell a savasító élelmiszerektől, így a cukor, hús, tojás, tejtermékek, gomba, finomított gabonatermékek, alkohol, kávé, csokoládé fogyasztásától. Ha utóbbiak fogyasztása túlsúlyba kerül, a keletkező savak eltávolításáért folytatott erőfeszítés megbetegedéshez vezet. Young a kezelés és megelőzés módszerein kívül egy diagnosztikus eljárást is kidolgozott: követői mikroszkópos vérvizsgálat alapján adnak táplálkozási tanácsot az elsavasodástól tartóknak.

Young hívei valószínűleg nem tudnak róla, vagy nem törődnek azzal, hogy mesterük egyetlen tudományos cikkel sem támasztja alá, hogy az általa propagált diéta valóban hasznos és egészséges lenne emberek számára. A mikroszkópos véranalízist sehol nem ismerik el megalapozott diagnosztikai módszerként, és mint ilyen, legálisan nem is használható. Mindennek azért van különös jelentősége, mert napjainkban bárki kiadhatja legvadabb, bizonyítatlan elméleteit könyv formájában, és ha szerencséje van, meg is gazdagodhat belőle; ezzel szemben a szigorúan lektorált tudományos folyóiratokba sületlenségekkel nem lehet bekerülni. Valószínűleg kevesekhez jut el azoknak a tudósoknak a szava, akik Young könyveit kritizálva megállapítják, hogy a szerző híján van az alapvető kémiai és élettani ismereteknek, mikrobiológiai tudását pedig valószínűleg a 19. században kiadott könyvekből meríthette. Sajnos, a szerzővel és műveivel kapcsolatos kritikákat némelyek a

„tudósmaffia” féltékenységből fakadó támadásnak tekintik, és sokakat megtévesztenek a Younghoz hasonló, a meg nem értett zsenik pózában tetszelgő áltudósok. Ezt az imázst egyesek számára csak erősíti, hogy Young ellen több eljárás indult kuruzslás miatt. Az sem segíti a tisztánlátást, hogy a módszer hazai propagálói között néhány orvos is található.

A lúgosítás hívószava alatt gyakran a Ph-csoda szerzőjének elméletétől eltérő, azzal ellentétes, nem egyszer ellentmondásos tanácsokat adnak a témával foglalkozó cikkek. Visszatérő elem a zöldségek, gyümölcsök fogyasztásának propagálása, de színesítő elemként feltűnik a citromos víz ajánlása, a „mentes” ásványvíz, egyes szerzők negatív listáján megtaláljuk a pasztörözött tejet, a konzervált élelmiszereket. A pisztráng egyesek szerint kevésbé savasító, mások szerint a kifejezetten nemkívánatos halak közé tartozik. Van olyan cikk, amelyben a mogyorókrém a preferált és az elkerülendő élelmiszerek listáján egyaránt megtalálható... Megtudhatjuk azt is, hogy a lúgosítás szempontjából igen fontos az alapos rágás, és hogy a légzés önmagában is lúgosító. Elgondolkodtató, hogy az ajánlott lúgosító élelmiszerek között számos olyan található, amely savas kémhatású.

A lúgosításra elkölthető pénzösszegnek csak az anyagi lehetőségek szabhatnak határt, ugyanis a beszerezhető speciális termékek köre rendkívül széles. Mivel az elsavanyodás veszélyétől tartók szerint a savak lekötéséhez szükséges ásványi anyagokat testünk saját magától vonja el, fontosnak tartják ezek pótlását étrend-kiegészítők formájában. Mivel a klorofillnek kiemelt lúgosító hatást tulajdonítanak, azoknak, akik a növényi színanyagot nem zöld növények formájában akarják elfogyasztani, elérhetőek klorofillkoncentrátumok is.

Young fontos szerepet tulajdonít az elfogyasztott víz mennyiségének és minőségének. Egyes követői szerint a pH-egyensúly megteremtése a „szuperhidratálással”, azaz a megfelelően nagy mennyiségű (3-5 l/nap) víz rendszeres fogyasztásával kezdődik. Az sem mellékes, hogy milyen vizet iszunk. A megfelelő víz előállítására elérhetőek víztisztító és ionizáló (bármit jelentsen is ez) készülékek, amelyek állítólag antioxidáns hatású, mérgező anyagoktól mentes, oxigénben gazdag ionizált vizet állítanak elő. A kémiai alapismeretek hiányának ingoványán gyökerező tévhitek dzsungelébe pillanthatunk be a következő leírásban:

„Természetes mágneseességének köszönhetően molekulái ötös vagy hatos csoportokba szerveződnek, és öt- vagy hatoldalú, csillagszerű képződményeket hoznak létre. (...) Régen a vizet kutakból és forrásokból nyerték, így a víz természetes energiája és adottságai fennmaradtak. Manapság viszont csapvizet használunk, ami több kilométer hosszú csővezetékeken keresztül jut el hozzánk. A nagy nyomású hosszú és keskeny vezetékek, illetve a 90 °os erőteljes irányváltások természetellenes mozgásra kényszerítik a vizet, miáltal megváltozik a struktúrája; tönkremegy és élettelenné válik. (...) A tisztított, desztillált víz és az ásványvizek éppúgy nem rendelkeznek a strukturált víz szerkezetével, mint a csapvíz, és testünknek hatalmas energiát kell arra fordítania, hogy strukturált, rendezett vizet hozzon létre belőlük. A strukturált víz a következő előnyös tulajdonságokkal rendelkezik: azonnal felszívódik a testben anélkül, hogy azt a testünknek meg kellene „emésztenie”; kellemes íze van, és energiával tölti fel a testet; sokkal több oxigént szállít, mint a hagyományos víz, így könnyebben távolítja el a mérgeket; molekulái könnyedén áthaladnak a sejthártyán keresztül a sejtmagba, így jó

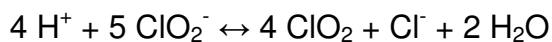
tápanyagellátást biztosítanak; a baktériumok megtelepedése a vízben, valamint a vízzel kölcsönhatásba kerülő helyeken is lehetetlenné válik; véd a betegségek ellen és lassítja az öregedést.”

Hazánkban, ahol az ásványvizek rendkívül népszerűek, lúgosítás céljára is beszerezhetünk palackozott vizeket. Több lúgosított víz van forgalomban, néhány pH-ja állítólag a 9-et is meghaladja. Az egyik lúgos vizet forgalmazó cég honlapján többek között a következőket olvashatjuk a 7-es pH-t meghaladó vizek fogyasztása előnyeként:

[„Ízületi, egyéb degeneratív megbetegedések száma csökken, szív-érrendszeri betegségek javulnak, daganatos betegségekben is nagy, alapvető segítség.”](#)

Meglepő módon a honlapon a következő megjegyzés is szerepel: [„a Magyar Vöröskereszt ajánlásával”](#), a szervezet logójával együtt.

Egyes lúgosító termékek fogyasztása akár súlyos következménnyel is járhat. 2010-ben jelentek meg a hazai piacon a Miracle Mineral termékek, amelyeket különböző internetes lapokon súlyos betegségek, például HIV, malária, májgyulladás és rák kezelésére javasoltak. Mivel a készítmények egészségre káros – néhány esetben életveszélyes – hatását már több országban észlelték, a forgalmazásukat az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat (ÁNTSZ) betiltotta. A termékek összetételét ismerve nem meglepőek az egészségkárosodásokról beszámoló tudósítások. A készítmények a nátrium-klorit (NaClO_2) oldatát tartalmazzák, amelyet citromsavval elegyítve kellett elfogyasztani. A savval történő reakció hatására klórossav (HClO_2) keletkezik, amelyből klór-dioxid (ClO_2) keletkezik. A közeg pH-jától függően a végtermékben klorid- (Cl^-) és kloritonok (ClO_2^-) is jelen vannak.



A NaClO_2 és a ClO_2 fertőtlenítő hatású, így a vegyületek megfelelően kis koncentrációban víztisztításra, élelmiszerek lemosó kezelésére és szilárd felületek fertőtlenítésére alkalmasak, szájon át fogyasztva igen mérgezőek. Ehhez képest már szinte jelentéktelen kérdés, hogy a nátrium-klorit és a citromsav elegye savas kémhatású.

Mivel a féligazságok gyakran veszélyesebbek, mint a nyilvánvaló hazugságok, érdemes tisztázni a lúgosítással kapcsolatos néhány részgazságot. A módszer hívei gyakran hivatkoznak azokra a kísérleti bizonyítékokra, amelyek szerint a daganatos sejtek savas közegben gyorsabban szaporodnak, a daganatellenes szerek viszont lúgos környezetben hatásosabbnak mutatkoznak. Ezek az állítások sejtenyészetekeken végzett vizsgálatokon alapulnak, és semmilyen bizonyíték nem támasztja alá, hogy ez mindez az élő szervezetben is érvényes.

Ennek a fő oka az, hogy bár a táplálkozással valóban lehet befolyásolni a kémhatást, de nem a véréét, esetleg a sejteken belüli vagy azok közötti folyadékét, hanem a vizeletét. Bizonyított tény, hogy bizonyos táplálékok (pl. hús) savanyítják, mások (pl. zöldségek) lúgosítják a vizeletet, azonban a szervezet folyadéktereinek kémhatása ezek nagy mértékű fogyasztása esetén is állandó marad. A vizelet kémhatása (amely általában savas) semmilyen összefüggésben nincs a vér pH-jával.

A szervezet pH-ja ugyanis csak kis mértékben térhet el a normálértéktől mivel a jelentősebb eltérés súlyos állapothoz, akár halálhoz is vezethet. A vér kémhatása (pH-ja) normál körülmények között 7,37-7,43 között mozog. A pH a hidrogénion-koncentráció negatív logaritmus, ennek megfelelően egészséges emberek vérében a hidrogénionok $3,72-4,27 \times 10^{-8}$ koncentrációban vannak jelen. Nem igaz, hogy a modern életmód, táplálkozás hatására a szervezet pH-ja savasabbá vált volna, ugyanis ezt a pH-t több százmillió éve tartjuk fenn, amióta őseink elhagyták az ósóceánt. Ha a vér pH-ja akár kis mértékben is eltolódik savas irányba ($< 7,35$), már panaszok jelentkezhetnek, súlyosabb esetben (pH $< 7,20$) keringési- és tudatzavar alakulhat ki, akár halál is bekövetkezhet. Ha a vér a normálnál lúgosabbá válik, hasonlóan súlyos állapot alakulhat ki. Ha a vér pH-ja csak enyhén is savassá válik (6,8 alá csökken), az közvetlen életveszéllyel, halállal fenyegető állapot. (Ugyanez érvényes a pH 7,8 fölötti kémhatásra.) Épp ezért a szervezet mindent megtesz, hogy a vér pH-ját állandó szinten tartsa. Ezt szolgálja a „savanyító” szén-sav (H_2CO_3) CO_2 -vé történő dehidrálódása és a szén-dioxid légzéssel történő eltávolítása, valamint a nem illékony savak és a „lúgosító” ammónia (NH_3) vesén keresztül vizeletbe történő kiválasztódása. Az élettani kémhatás egyensúlyban tartásában fontos szerepe van a szervezet pufferrendszerének. A pufferek kiegyenlítő hatása abban áll, hogy jelenlétükben nem túl nagy mennyiségű erős sav vagy bázis csak kis mértékben változtatja meg a pH-t. A pufferek kétkomponensű rendszerek: az egyik felveszi a H^+ -t (ha sok van, azaz semlegesíti a savat), a másiktól leválik a H^+ (ha kevés van, azaz véd a lúgosító hatások ellen). Ameddig a pufferek kapacitásából futja, a vér pH-ja nem változik. A fontosabb pufferek közé tartoznak a foszfátvegyületek, bizonyos fehérjék és a CO_2 - H_2CO_3 rendszer. Szerencsére, a szervezet a pufferek és egyéb mechanizmusok révén nagyon nagy mennyiségű lúgos vagy savas táplálék és víz fogyasztása esetén is képes fenntartani a vér és az egyéb testnedvek viszonylag állandó pH-ját. A sejtfolyadék pH-ja az emberi szervezetben 6,9-7,4 közötti sejttípustól függően, ennek „elsavanyodása” vagy „lúgosítása” még kevésbé tolerálható a szervezet egyensúlyának fenntartása mellett.

A szervezet sav-bázis egyensúlyával kapcsolatos kutatások irodalma ma már könyvtárnyi. Ezen belül kis súlyt képviselnek a bázikus táplálékok fogyasztásából fakadó előnyöket vizsgáló cikkek. Bár vannak biztató eredmények (pl. a kalciumvesztés lassulásával kapcsolatban), a reklámokban olvasható, hallható fantasztikus állítások tudományosan nem megalapozottak. A lúgosítással kapcsolatos népszerű elméletek kémiai és élettani szempontból számos tévhiten és szándékos félrevezetésen alapulnak. A módszer nem az ígéretes, de még bizonyítandó gyógyászati metódusok, hanem sokkal inkább a megalapozatlan eljárások közé tartozik. A lúgosításra ajánlott módszerek, ételek egy része nemhogy a vér, de még a vizelet pH-ját sem növeli. Nagyon röviden összefoglalva: a szervezet lúgosítása nem valósítható meg, és az ezzel kísérletező módszer csodás eredményei bizonyítatlan, ellenőrizetlen állítások.

A bejegyzés forrása a [Száz \\$kémiai mítosz](#) c. könyv

A nagy elsavasodás kamu

Dr. Boldogkői Zsolt 2016.04.02.

Jókora vagyont halmozott fel az orvosi diploma nélküli áldoktor, Robert O. Young az úgynevezett „pH-csoda” teóriájával. Young alapvetése azonban – amely szerint a test elsavasodása teszi képessé a patogén kórokozókat a szervezetben való megtelepedésre – minden tudományos alapot nélkülöző humbug.

Az „új biológia” legfeljebb hittétel, nem pedig tudományos realitás

Kereken 14 évvel ezelőtt jelent meg [Robert O. Young](#) „A pH-csoda” című könyve, amely azóta több folytatást és számos nyelven való kiadást is megélt. E „művek” óriási példányszámban fogytak, és ennek megfelelő hatást is gyakoroltak a közemberek felfogására, és az így létrejött piaci lehetőségeket kiaknázó iparágakra is.

A többszörös doktor nem felfedezte, hanem inkább elterjesztette e filozófiát, mint Hahnemann annak idején a homeopátiát. Igen, jól értettük „filozófiát”, mert elméletnek csak akkor lehetne nevezni, ha az ötlet tudományos elveken alapulna.

Az elképzelés lényege, hogy az egészségtelen táplálkozás, a különféle sugárzások és a pszichés stressz következtében a testünk sav-bázis egyensúlya megbillen a savas pH felé, és ez betegségekhez vezet.

Lényegében az összes betegséget az elsavasodás okozza, legalábbis a csodadoktor és követői szerint. De vajon hogyan? Nos, szemben Louis Pasteur felfogásával, amely szerint a szervezetet kívülről támadják meg a kórokozók (Young terminológiája szerint ez a régi biológia), a mester azt állítja, hogy a savas környezet teszi képessé a patogén baktériumokat és gombákat a testben való megtelepedésre.

Ez az elképzelés az új biológia alapja. Tekintsünk el attól a logikai bakitól, hogy a két állítás nem egymás alternatívája, hiszen, ha valóban elsavasodnánk, attól még Pasteurnek is igaza lehetne, és fókuszáljunk inkább a lényegre. Először is, a fejlett világban a betegségeknek csupán kis hányadát okozzák a fertőzések, nem pedig az összeset, mint ahogyan az új biológia állítja.

Itt említem meg, hogy Young „professzor” szerint a vörösvértestek átalakulhatnak baktériumokká és vice versa, és így belülről is támadhatnak a paraziták. Továbbá, a testünk elsavasodása egy nettó kamu.

Nem szabad megmérni a vér pH-értékét

Young „doktor” elsősorban a vérből tájékozódik. Sötétlátóteres mikroszkópiával állapítja meg, hogy nagy-e már a baj, vagy még annál is nagyobb. A vérből állítólag megállapítható a mérgek szintje, az immunrendszer erőssége, az ásványi anyagok egyensúlya, vagy éppen

egyensúlytalansága, valamint a test pH-ja. Egyvalamit viszont nem lehet tenni, megmérni a vér pH-ját.

Ennek oka pofonegyszerű: azonnal megbukna az „elmélet”. A vér kémhatása ugyanis szigorúan szabályozott, csak nagyon szűk intervallumon belül mozoghat (pH 7,37–7,43 között). E határokon való túllépés súlyos problémákat okozna.

A vérünk tehát – a testünk más részeivel egyetemben – stabil kémhatással rendelkezik, amiről különféle biokémiai mechanizmusok gondoskodnak. A nyál és a vizelet kivételt képeznek, itt kell hát mérni a pH-értékeket, hogy az elsavasodás „elméletében” eggyel kevesebb ellentmondás legyen.

A „mester” szerint a vörösvérteteknek belső fényük van

Az új biológia atyját sokan a legnagyobb tudósok közt tartják számon, noha maga a mester tudományos közlemény írására még soha nem ragadtatta magát. Vannak viszont bizarr ötletei, például a fent említetteken túl az, hogy a vörösvértetek belső fénye (*sic!*) az elfogyasztott fotoszintetizáló növényekből származik. Hiába a tudományos cáfolat, az elsavasodás „elmélete” máig rendkívüli népszerűségnek örvend.

hatására, Young egy kis trükköt alkalmazott: bevezette a ’latens elsavasodás’ fogalmát. Ez nem mást jelent, mint hogy a test pH-ja valójában nem is csökken, de ott lappang benne az elsavasodás lehetősége. Mint minden ilyen mértékegység nélküli fogalom, természetesen bizonyíthatatlan és egyben cáfolhatatlan is, hiszen a „lehetőség” jellegű állítások igazságát semmilyen módszerrel nem tudjuk tesztelni.

Az emberi hiszékenység jól jövedelmező, ám veszélyes üzlet

Young a könyveivel és a zöld lúgosító porocskáival jókora vagyont halmozott fel. Volt már néhány bírósági ügye, de eddig megúszta a komoly következményeket. Pedig súlyos vádakkal illették, például egy rákos nőt lebeszélte a kemoterápiáról, helyette lúgosítást ajánlott. Az illető emiatt persze meghalt.

Lehetséges azonban, hogy most végre mégiscsak nyakon csípték: idén februárban a San Diegó-i bíróság bűnösnek találta első fokon, mert orvosi diploma nélkül végzett gyógyító tevékenységet. A bíróság azonban nem vizsgálta a lúgosító terápia hatásosságát és az elmélet igazságtartalmát sem, pedig a kuruzslás vádja is simán megállna.

Egy valódi orvos követője, Tullio Simoncini nem vacakolt a diétával történő lúgosítással, intravénásan adta be a szódabikarbóna-infúziót. Többszörös emberölés ellene jelenleg a vád. Sok még a teendő az egészségügyben. A nyugati társadalmak nyújtotta szabadsággal sokan visszaélnek, és a szélhámosságok elleni küzdelmet gyakran a törvények sem segítik túlságosan.

100 millió dolláros kártérítést kell fizetnie a lúgosító csodadiéta kamudoktorának

[fák](#)

2018.11.06. 17:19

105 millió dollár kártérítésre [ítélte](#) egy San Diego-i bíróság az egyik leghírhedtebb és kártékonyabb internetes kuruzslót, aki rászabadította a világra az állítása szerint minden kórságra univerzális megoldást jelentő lúgosító diétát. A PH-csoda című könyv szerzőjét egy rákbeteg perelte be, aki előtt az áldoktor valódi doktornak mondta magát, és rábeszélte, hogy hagyja abba a normális orvosi kezelést.

Robert Young annak a nagyon veszélyes áltudományos elméletnek a kitalálója, mely szerint valójában minden betegséget a szervezet elsavasodása okoz. Young lúgosító csodája totális humbug, [itt írtunk róla bővebben](#).

Kaliforniában már 2011 óta folytat eljárást Young ellen a helyi orvosi kamara, és kiderítették, hogy a 15 rákos betegből, akiket azóta kezel, egynek sem sikerült javítani az állapotán, és mind korábban halt meg, mint amennyi túlélési időt az orvosok előrejeleztek nekik hagyományos kezelés mellett. Legalább egy esetben Young injekciói okozta szívelégtelenségbe halt bele a páciens.

Youngot kétszer ítélték már el engedély nélkül végzett orvosi tevékenységért, a doktori címe ugyanis nem orvosi végzettséget takar, azt egy mára bezárt, senki által el nem ismert egyetemen szerezte, holisztikus természetgyógyászatból. Néhány hónapja szintén emiatt börtönbüntetésre ítélték.