



Qrt Akupunktur

TCM-akupunktør, manuel terapeut og
exam. Kostvejleder Kurt Hermann

Gl. Kattrupvej 69, Kattrup
8732 Hovedgård
Tlf. 2148 4077

email: mail@qrtakupunktur.dk
Web: www.qrtakupunktur.dk



Registreret Alternativ Behandler – RAB

Syre-basebalancen

Alle væsker i kroppen indeholder syrer og baser. De opstår både gennem indtagelse af nærings- og nydelsesmidler og via cellernes stofskifte. Syrer er en helt naturlig del af kroppen, ja, faktisk livsnødvendige, blot de er i det rigtige forhold til baserne også kaldet *syre-basebalancen*.

Adskillige faktorer bidrager til regulering af syre-basebalancen. Der er blodets bufferfunktion, de indre og ydre dele af cellen, gasudvekslingen i lungerne, nyrernes udskillelsesfunktion og bindevævs lagerkapacitet. Disse systemer hænger alle sammen i én stor funktionel balance med hinanden.

Heri ligger også den primære årsag til, at der er stor forvirring og diskussion mellem den komplementære branche og det mere etablerede sundhedssystem vedrørende syre-basebalancen. Der er nemlig stor forskel på, om man taler om blod eller bindevæv. Blodets pH-værdi skal være konstant. Større udsving her vil være akut livstruende, hvorimod bindevævs pH-værdi kan svinge meget mere. Da det er en udbredt opfattelse blandt læger at fokusere på blodet og ikke bindevæv, vil syre-baseteorier derfor naturligvis være svære at forstå.

Forstyrret ligevægt

Hvis der opstår uligevægt i syre-basebalancen, opstår der fejlfunktioner i kroppen. Disse viser sig hurtigt. Du kan føle dig træt eller anspændt og mangle energi til at modstå belastninger. Lykkes det ikke for kroppen at udligne oversyringen, kan det føre til forstyrrede stofskifteprocesser. Denne udvikling er meget uheldig, for nu hæmmes det enestående system, der udveksler vigtige nærings- og signalstoffer i kroppen. Det, der ofte udløser uligevægt i syre-basebalancen, er for syreholdig mad. Dog er der en række faktorer, der også er skyldige i denne sammenhæng.

De syv syndere bag oversyring er:

- *Syreholdig mad (primært kød, brød, sukker og mælk)*
- *For lidt og for meget bevægelse*
- *Miljøgifte*
- *Stress*
- *Sygdomme, evt. genetiske tendenser*
- *Medicin*
- *Alder, da stofskiftet falder i løbet af livet*

Følgerne af den moderne ernæring

En af de negative følger af den overflod af mad, som vi har i den industrialiserede verden, er, at andelen af syredannende, mad der kommer på bordet, er relativt høj. Samtidig falder andelen af mad, der indeholder basiske mineralforbindelser. Disse mineraler er imidlertid uundværlige, da de binder sig med syren og bliver til harmløse forbindelser, der relativt let kan udskilles af kroppen via urin, afføring og sved.

Vedvarende uligevægt mellem syre og base er næsten altid lig med, at der opstår sygdom. Hvilke sygdomme kan man ikke sige præcist, da vi alle er individuelle og har vores egne svagheder.

Tegn på oversyring:

- *Træthed*
- *Nervøsitet/uligevægt*
- *Uro i kroppen/kramper*
- *Muskel- og ledsmerter*
- *Stressfølelse*
- *Lav belastningsevne*
- *Manglende stramhed i hud og bindevæv/cellulitis*

Oversyring kan gøre dig syg

Vores eget lager af mineraler er i vores knogler. I vores skelet er der ca. 1,15 kg ren kalk. Det er dog ikke et lager, som vi bør bruge af for at neutralisere syre i kroppen. Gør vi det i for høj grad, risikerer vi, at knoglernes struktur bliver svag med risiko for knogleskørhed. For at det ikke sker, bør kroppen tilføres basiske vitalstoffer i form af mineraler, så den syreneutraliserende proces kan ske optimalt.

Nogle forskere har den opfattelse, at en kronisk oversyring kan vække og vedligeholde en række stofskifterelaterede sygdomme. Det gælder f.eks. kroniske rygsmerte, fibromyalgi, reumatiske lidelser, migræne, gigt og nyresten. Lokal oversyring kan også være medvirkende årsag til eksem, mavetarmsygdomme, hjertekredsløbssygdomme, sukkersyge og cancer.

Hvad er syrer og baser?

Syrer og baser bliver målt på en såkaldt pH-skala. pH er en latinsk forkortelse af Potentia hydrogenii 0 Brintets virkning. pH-værdien måler koncentrationen af brint-ioner i en liter væske.

Uden at blive for teknisk er det vigtigt at være enige om, hvad syrer er. Set fra et kemisk synspunkt handler syrer om en substans, der kan afgive en brint-ion (H^+), også kaldet et proton. Omvendt er en substans, der har afgivet et proton (H^+), og dette ikke er kommet tilbage, en base. Grundlæggende er baser defineret ved, at de kan optage protoner.

pH-værdien er vidt forskellig i de forskellige organer og kropsvæsker som blod, lymfe, spyt og urin.

I cellerne og bindevævet ligger pH-værdien i det svage basiske område på 7,0 til 7,4. Også blodet er svagt basisk med en pH-værdi på 7,35 til 7,45. Omvendt har maven en sur værdi på 1,5 til 3,0. Derved kan maden og specielt indholdet af proteiner spaltes i mavesækken, før indholdet vandrer videre til det næsten neutrale tarmsystem. Spyttets pH-værdi er ca. 6,8, urinen er 5,0-8,0, og ledvæske bør være 7,4-7,8.

Hold pH-værdien rimeligt konstant

Da surhedsgraden i kroppen indvirker på opbygnings- og nedbrydningsprocesserne i cellerne, er det vigtigt at holde pH-værdien rimeligt stabil.

Kroppens buffersystemer

Denne balance kan dog blive ændret ved f.eks. stress, nikotin- og alkoholforbrug, søvnmangel og for meget syredannende mad. Kroppens urgamle reguleringsystem vil automatisk forsøge at bringe stabilitet og balance i systemet. Her spiller kroppens buffersystemer en væsentlig rolle.

Syreudskillelsen sker primært via blodet, lungerne, knoglerne og ikke mindst via nyrerne. For hvert

syremolekyle kobles en tilsvarende base på. Herved opstår et neutralt salt, der ikke belaster kroppen og kan udskilles uden problemer.

Syreudskillelse via nyrerne

Nyrerne spiller en central rolle for syreudskillelsen. De råder over forskellige biokemiske mekanismer. Her bliver de opløste substanser i blodet adskilt i de vandbaserede dele af blodet fra de øvrige blodlegemer. Via en enestående proces bliver de mest værdifulde stoffer af denne såkaldte primærurin ført tilbage til kroppen. Derved mistes der kun en mindre del af disse opløste stoffer via urinladningen.

Hvis vi kunne udskille alt syre i fri form, ville vores urin blive så sur, at den ville beskadige cellerne i både nyrer og urinveje. En tommelfingerregel er, at der kun kan være 1-2 % fri syre i urinen. For at nyrerne kan magte denne vigtige opgave, som syreudskillelsen er, må der dog væske til. Det er derfor vigtigt at drikke en del væske. Ideelt set bør man drikke 1,5-2 liter væske om dagen.

Her er det vigtigt at bemærke, at kroppen faktisk ikke kan optage meget mere end 1 dl hver kvarter. Drikker man meget mere på kort tid, skal man bare tisse mere – uden gevinst for kroppen.

Det er specielt vigtigt for ældre mennesker at følge, da tørstfornemmelsen forsvinder med alderen. Da blodet også bliver tykkere ved for lidt væskeindtag, får ældre derved heller ikke meget ilt til hjernen pga. de fine blodkar i hjernen. Dette fremmer f.eks. svimmelhed og svækker hukommelsen.

Der er konstant flere organer i kroppen, der arbejder på at opretholde syre-basebalancen. Men indtager du i perioder mere syredannende mad, eller udsætter dig for stress eller fysisk over-/underbelastning, kan du selv bidrage til denne ligevægt ved at sørge for at tilføre nok basisk næring som grøntsager, salat og frugt, så organerne ikke skal bruge for meget energi på at kompensere for ubalancer. Derudover er harmoni i livet og god søvn også positive faktorer for en bedre syre-basebalance.

NB! Det er en fejl at tro, at fødevarer, der smager surt, er syredannende. Det skyldes, at smagsløgene på tungen kun reagerer på surt, men ikke på base. "Sure" frugter som f.eks. citroner indeholder mange organisk bundne basiske mineralstoffer og hjælper til at neutralisere syren.

Faktum er, at kroppen er mest vital og rask, når den er neutral til svagt basisk. Undtagelsesvist er der områder og organer, der *skal* være sure. Det gælder f.eks. munden, men også maven, der skal være sur for at gøre sit fordøjelsesarbejde. Faktisk kan pH-værdien i maven blive så lav som 1,5. Det er dog slet ikke skadeligt, men faktisk en forudsætning for en sund fordøjelse. I det sure miljø bliver f.eks. skadelige mikroorganismer i føden dræbt, og næringsproteiner bliver skilt ad. Derudover har huden faktisk et beskyttende syrelag.

Vi ældes hurtigere

Nedbrydning og udledning fra kroppens celler er afhængige af, at der er enzymer i forskellige mængder til stede. Enzymer sætter stofskifteprocesser i gang og forbedrer dem. Problemet her er, at syreniveauet i bindevævet har en stærk indvirkning på disse proteiner. Ændres pH-værdien, får det indflydelse på enzymernes struktur, som derved ikke kan opfylde deres mission tilfredsstillende, og vores stofskifte og fødevareroptagelse bliver ringere. Når det brændstof, som vi hælder i kroppen, ikke bliver optaget optimalt, fører det til organtræthed og dårligt immunforsvar. Det svarer til at hælde diesel på en benzinbil; det varer ikke længe, før den helt stopper med svære motorskader til følge. Vær opmærksom på syre-basebalancen. Den er helt basal for din helbredstilstand, energifornemmelse og velvære.

Man kan faktisk regulere syre-basebalancen midlertidigt med akupunktur. Prøv det!

Syre-base – tabel:

<p>Grøntsager – basedannende: Agurk 31,50 Blomkål 3,04 Brøndkarse 7,72 Bønner (friske) 8,71 Cikorie (julesalat) 2,33 Dild 18,36 Grønkål 4,00 Græskar 0,28 Gulerødder 10,00 Hovedsalat 14,12 Hvidkål 4,02 Kartofler, hvide 5,90 Kålrambølle 5,99 Løvetand 22,72 Majroer 10,18 Peberrod m. skal 2,72 Porrer 11,00 Radiser 6,05 Rosenkål 6,03 Rødbeder 11,37 Rødkål 2,20 Rødløg 2,94 Selleri 11,33 Sort ræddike m. skal 39,40 Sukkerroer 9,37 Tomat 13,67 Vandmelon 1,83 Ærter, grøn- (unge, friske) 5,15</p>	<p>Grøntsager – syredannende: Artiskok 4,31 Asparges 1,01 Bønner (tørrede) 9,70 Linsener 17,80 Sojabønner 26,58 Ærter, tørrede 3,41</p>
<p>Frukt – alle basedannende: *) Abrikoser 4,79 Ananas 3,59 Appelsiner 9,61 Bananer 4,38 Blommer 3,99 Brombær 7,14 Dadler, tørrede 5,50 Druer 7,15 Ferskner 5,40 Figner, tørrede 27,81 Hindbær 5,19 Jordbær 1,76 Kirsebær, sure 2,08 Kirsebær, søde 4,33 Mandariner 11,77 Pærer 3,26</p>	

<p>Ribs 1,10 Rosiner 15,10 Solbær 3,16 Stikkelsbær 5,92 Svesker 3,99 Æbler 1,38</p>	
<p>Kornprodukt – basedannende: Pumpernickelbrød 4,28</p>	<p>Kornprodukter – syredannende: Boghvedegryn 3,77 Byg, afskallet 10,58 Grahamsbrød 6,13 Havre, afskallet 2,58 Havregryn 9,98 Havremel 14,50 Hirse, afskallet 0,86 Hvede, afskallet 8,32 Hvede, hel 2,66 Hvidt brød 10,99 Kager af hvidt mel 12,31 Makaroni 5,11 Majsmel 6,45 Ris (med sølvhinden) 39,13 Ris, afskallet (rød ris) 17,96 Rug, hel 11,31 Rugbrød 8,54 Rugmel 16,49 Tvebakker 10,41</p>
<p>Nødder – basedannende: Bog (bøgens frugt) 40,51 Kastanier 9,62 Kokosnødder 4,09</p>	<p>Nødder – syredannende: Hasselnødder 0,21 Jordnødder 12,70 Mandler 2,19 Valnødder 7,72</p>
<p>Mælk og mælkeprodukter – basedannende: Gedemælk 2,40 Komælk 2,95 Modermælk 2,25 Skummetmælk 3,89</p>	<p>Mælk og mælkeprodukter – syredannende: Fløde 30 % 2,00 Kvark 17,30 Schweizerost 17,49 Smør 4,33</p>
<p>Basedannende: Østers 10,25</p>	<p>Fisk og æg – syredannende: Hvid fisk (gedde) 2,75 Laks 8,33 Sild, saltet 17,35 Skaldyr 19,52 Æg, hele 24,47 Æg, blommen 51,83 Æg, hviden 8,27</p>

<p>Basedannende: Blod af dyr (gennemsnit) 5,49</p>	<p>Kød – syredannende: Bacon 9,90 Fårekød 20,30 Kalvekød 22,96 Kanin 22,36 Kylling 24,32 Oksekød 38,61 Oksetunge 10,60 Røget skinke 6,95 Svinekød 12,47</p>
<p>Drikke – basedannende: Druesaft 5,16 Skummetmælk 3,89 Sødmælk 2,95 Vin 0,59</p>	<p>Drikke – syredannende: Chokolade 8,10 Øl 0,28</p>