

# Lúgosítás helyett sav-bázis egyensúly

## „Lúgosítás” helyett sav-bázis mérleg

A szervezetünk egyszerű elemekből, de igen összetetten működik. A köztudatban szereplő lúgosítás fogalmát orvosi tanulmányaim alapján értelmezni nem tudom és tapasztalataimba sem illeszthető be. A MDOSZ Táplálkozási Akadémia Amit a „csodálatos pH”-ről tudni érdemes A „lúgosítás” lehetséges előnyei és veszélye hírlevelét [ide kattintva](#) lehet elolvasni. Az alábbi sorok a szervezet sav-bázis egyensúlyáról, azon élettani folyamatokról szólnak, melyek a szervezet homeosztázisát biztosítják.

A szervezet működése során folyamatosan keletkeznek savak és bázisok. Savaknak azokat az anyagokat nevezzük, melyek képesek hidrogénionokat leadni. A bázisok pedig képesek hidrogénionokat megkötni. A hidrogénionok erőteljesen képesek reakcióba lépni más anyagokkal, ezért a szervezetben nagyon fontos, hogy mennyiségük szűk határok között, jól szabályozott legyen. Egyaránt kóros, ha alacsonyabb vagy ha magasabb a hidrogénionok koncentrációja. A vérplazma pH értékének normális, fiziológiás tartománya 7,35 és 7,45 között van. A vér az a „szervünk” mely, mint egy logisztikai központ hol információt, hol tápanyagot, hol salakanyagot szállít és igyekszik összehangolni a különböző szervek működését.

A sav-bázis egyensúly fenntartása érdekében gyorsan reagáló szervünk a tüdő, mely a folyamatok során keletkező CO<sub>2</sub>-ot (szén-dioxidot) percek alatt tudja a léggel eltávolítani. Másik fontos szervünk a folyamatban a vese, amelynek azonban már több óra, akár egy nap is kell, hogy baj esetén ellássa feladatát. A vese a léggel nem eltávolítható savakból, illetve a felesleges bázisokból származó anyagok eltávolításában játszik szerepet a sav-bázis egyensúly fenntartása során. Vegetáriánus étkezés során arányaiban kevesebb léggel eltávolítható sav keletkezik, így a vese

„munkája” nagyobb, ezért ilyenkor a vizelet pH értéke változhat.

Tehát, ha szervezetünket szeretnénk megtámogatni a sav-bázis egyensúly fenntartásában táplálkozzunk változatosan és vigyázzunk e két fontos szervünk, a tüdő és a vese egészségére.

Szervezetünk megtámogatásához az alábbi életmódi tényezőkkel járulhatunk hozzá legkönnyebben:

Táplálkozással kapcsolatos információk [ide kattintva](#) olvashatóak.

Stresszkezeléssel kapcsolatos információk [ide kattintva](#) olvashatóak.

Légzés kapcsolatos információk [ide kattintva](#) olvashatóak.

Folyadékfogyasztás kapcsolatos információk [ide kattintva](#) olvashatóak.

Ajánlott Forever termékeket [ide kattintva](#) tudja megtekinteni, megvásárolni.

Forrás:

William F. Ganong: Az orvosi élettan alapjai Egyetemi tankönyv  
Medicina Kiadó

Fonyó Attila: Az orvosi élettan tankönyve  
([https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011\\_0001\\_524\\_Elettan/ch06s04.html](https://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_524_Elettan/ch06s04.html))