

# pH-tasemest lühidalt (kasutusjuhed viimasel lk-l)

**NB! Kasutamata pH-testribasid kaitsta valguse eest! Hoida pimedas.**

Taasavatud kaust: Paar aastat tagasi oli Eestis happelise-aluselise ehk pH-teema buum. Toimusid koolitused, seminarid, personaalsed nõustamised jne. Inimestele soovitati igasuguseid erinevaid vedelikke ja pulbreid, mis pidid keha happelisust vähendama ning aluselisust suurendama.

Seda temaatikat uuris ka [KaitseOmaTervist.ee](http://KaitseOmaTervist.ee) meeskond, kuid pH-turundajate agressiivsuse ja pealispindsuse tõttu otsustasime, et ei hakka selle temaatikaga avalikult tegelema, kuna pH-promojate renomee polnud just kõige parem. Tagatipuks tuli „Pealtnägija“ saade, milles Eestis koolitusi tegevat soomlasest pH-nõustajat pettuses ja ühe eestlase surmas süüdistati. Kuna lahkunu omaksed esinesid selles saates enesekindlamalt kui keelebarjääriga võitlev soomlane, siis jättis see saatelõik tõepoolest mulje, et kogu see pH-tasakaalu teema on üks pettus olnud.

Tegelikult on aga pH-kõikumine (happeline-aluseline vahekord) meie organismis täiesti tavaline ja igapäevane asi, sest pH sõltub sellest, mida me sööme. Mõned toidud muudavad meid rohkem happelisemaks ja teised aluselisemaks. Eestlaste igapäevane menüü kipub muutma meie kehasid rohkem happelisemaks kui aluselisemaks. Tegelikult aga peaksime toituma nii, et meie organismis valitseks happelise-aluselise tasakaal ehk pH väärtus oleks 7.0 lähedal.

Näiteks suhkur, nisujahu, sealiha, kohv, šokolaad jne on happelised toidud, samas kui puu- ja juurviljad on keha aluselisemaks muutvad toidud. Seepärast ütlevadki perearstid visiidi lõppedes, et sööge rohkem puu- ja juurvilju.

Mis on ühist kõigil nende inimestel, kes on nagu imeväel vähist paranenud? Inimestel, kelle kohta ütlevad arstid: "See on ime! Ma ei oska seda seletada!!"

Kui vähist paranenud inimestega rääkida, siis enamus vastab kohe, et ta muutis oma mõtlemist=närveldamise asemel muutus rahulikuks, hakkas väljas jalutama käima ning sööma rohelist värvi toitusid - salateid, puu- ja juurvilju (avokaado, kapsas, seller jne).

Võib ju küsida, et mis siin ikka erilist on? Aga on! Kui teada tagatausta, siis on nendest edulugudest väga kerge aru saada. Mida need inimesed siis ikkagi tegid? Vaatame lähemalt.

Bioloogiatunnis räägiti, et on olemas aeroobsed ja anaeroobsed keskkonnad. See tähendab seda, et esimeses on olemas hapnik, teises aga mitte. On ammu kindlaks tehtud, et vähirakud elavad anaeroobses keskkonnas ehk nad ei vaja hapnikku, et elada, paljuneda ja levida. Hapnikupuudus aitabki vähil vohada. Hapnikupuudus on aga seetõttu, et inimene on happeline, tema pH-tasakaal on paigast ära.

Vähk ei ole haigus ega tõbi. Öelda, et inimene haigestus vähki on väär. Vähirakud olid varem tavalised normaalsed rakud, mis aga pidid hapniku vähenemise tõttu muteeruma, sest muidu oleksid nad hävinenud. Ühesõnaga, vähirakk on sunnitud olema vähirakk oma elukeskkonna tõttu, mitte sellepärast, et ta hirmsasti tahab inimesele halba teha. Ja vähikolle on lihtsalt see koht, kus see normaalne rakk elas ja siis muteerus - oli ta siis üks tavaline aju-, maksa-, neeru-, kõhunäärme-, eesnäärme, naharakk vms. Kui happeline inimene hakkab tegelema oma keha aluselisemaks muutmisega ehk pH-tasakaalu poole liikumisega, siis paraneb ka keha hapnikuga varustamine ja tasapisi tekib vähi ümber aeroobne (hapnikuga varustatud) keskkond. Selles aga see muteerunud vähirakk enam edasi elada ei saa.

Nii et kui mõelda nende inimeste peale, kes on paranenud, siis on üsnagi arusaadav, kuidas nad terveks said. Esimene asi on see, et nad võtsid aja maha. Nad ei kiirustanud ega närvelanud enam. Muide, stress iseenesest rikub pH-tasakaalu, kiskudes organismi happelisuse poole. Teiseks see, et nad tarbisid rohelist puu- ja juurvilju, mis tõstsid nende pH-taset, ning kolmandaks see, et nad käisid jalutamas - hingasid sisse väljas olevat hapnikku, mille keha kohe anaeroobsesse keskkonda saatis - hapnikuvaene piirkond rikastati hapnikuga.

NB! Peaaegu igal inimesel on eluperioodil vähirakke, kuid need kaovad jälle siis, kui pH-tasakaal taastub - nt. inimene muutis intuiitiivselt oma toitumisharjumusi või mees võttis naise, kes hakkas kodus ka salatit toidu kõrvale pakkuma.

Elu on lihtne ja tervise eest hoolitsemine on ka lihtne. Seepärast on imelik vaadata, kuidas tänapäevane kõrgtehnoloogiline meditsiin ikka veel reaalsust eitab ja vähiga võidelda tahab. Vähi püütakse kiiritada, küll mürgitada (kemoterapia). Tavaliselt inimese elu hinnaga, sest organism koormatakse nii ära, et see ei jaksa enam funktsioneerida.

Et sellele nonsensile kuidagiviisi vastu astuda, alustas [KaitseOmaTervist.ee](http://KaitseOmaTervist.ee) usaldusväärsete pH-testribade müüki, mille abil on igal ühel võimalik oma uriini ning sülje pH-taset mõõta, ja seejärel oma toidusedelil vajalikke korrekture teha, et tervis oleks hea ja jääkski heaks.

## Miks on pH-teema tähtis?

Terve inimese kehas valitseb happeline-aluseline vahekord ehk pH-tasakaal. Kui see on aga paigast ära (toitumine on vale), tekivad aegamööda erinevad tervislikud probleemid, millest aastatega kasvavad välja veelgi suuremad probleemid. Aga kuna ümberringi ja tutvusringkonnas on samasuguste vaevustega inimesi, siis arvatakse ekslikult, et ju need haigused, valud ja muud kaebused ongi elu paratamatu osa, ning olukorraga lepitakse.

Tegelikult on need probleemid aga tekkinud ja püsivad seetõttu, et inimese kehas valitseb ülehappesus ehk need bioloogilised protsessid, mis vajavad aluselist keskkonda, on tugevalt häiritud või hoopiski „välja lülitatud“. Sellele järgneb atsidoos (meditsiiniline termin).

**Atsidoos** on selline olukord, kus keha hakkab ise vajalikku happelist-aluselist tasakaalu taastama ehk ülehappelisust neutraliseerima, kasutades selleks ära inimese organismis leiduvaid mineraale (s.h. kaltsium, naatrium, kaalium ja magneesium). NB! Kuna vale või ebapiisava toitumise tõttu organism neid aineid toidust ei saa, võetakse need mineraalid inimese enda organitest ja luudest. Ja kui ajateljel liikuda edasi paar aastat, võime ette kujutada selle inimese tervist: tema keha on endiselt happeline, kuid nüüd on nõrgenenud ka tema luud ja organid – tervis ei ole enam see, mis mõni aasta varem. Õnneks aga pole olukord lootusetu, sest taastades oma pH-tasakaalu, on võimalik kõigest sellest taastuda ja tervis normaalsesse seisukorda saada.

Atsidoosist saavad alguse järgmised probleemid: Kaalu tõus, ülekaal, diabeet; Põie- ja neeruprobleemid; Hormonaalsed kõikumised; Enneaegne vananemine; Osteoporoos; Liigeste ja lihaste valud; Seenhaigused.

Kuna enesetunde järgi on raske pH-taset teada saada, kasutatakse testreid. Maailmas on müügil kümnete erinevate tootjate testribasid, kuid enamus neist näitavad kahjuks kas valesti või on värvitoonide üksteisest eraldamine liiga keeruliseks tehtud. KaitseOmaTervist.ee meeskonnal kulus ligi aasta, et leida selliseid testribasid, mille kvaliteedi ja hinna suhe oleks paigas. Tänu koostööle Inglismaal asuva laboriga, ongi sobilikud testribad nüüd ka eestlastele kättesaadavad. Mõõta saab nii uriini kui ka sülje. Neid pH-testribade komplekte, milles on 50 testriba, saab osta aadressil:

# Kasutusjuhend

**VÄGA TÄHTIS TEADA!** pH-numbrid on **logaritmilised** ja arvestus käib nii: Inimene, kelle pH on 6.0 on tegelikult kümme korda (10x) happelisem kui inimene, kelle pH on 7.0. Nii et siin ei saa öelda: „Ah, mu pH on ainult natuke mööda.“

Tähtis on ka meeles pidada seda, et ühekordsest mõõtmisest ei saa veel põhjalikke järeldusi teha, sest organismi pH-taset mõjutavad mitmed faktorid: toit, jook, stress, mõtted (kehakeemia), negatiivsed emotsioonid, füüsiline aktiivsus, ravimid, toidulisandid jne. Seetõttu võiks end testida mitu korda päevas (*hommikul, lõuna ajal, enne magamaminekut*), et saada aimu, kuidas mingi toit, jook või tegevus sinu keha mõjutab. Pane tulemused kirja. **Uriin ja sülg peaksid olema üle 6.5.** Uriini pH näit võib kõikuda vahemikus 4.5 kuni 9.0, hommikuti madalam ja õhtuti kõrgem. See tuleneb sellest, et uriini pH-d mõjutavad ka organismist väljuvad jääk- ja toiduga saadud säilitusained.

**Sülje testimine:** Kõige täpsema tulemuse saab hommikul kohe peale ärkamist, kui pole veel joonud, söönud ega hambaid pesnud.

1. Liiguta keelt suus ringi ja tooda sülge.
2. Sülita see sülg lusikale või mõnele muule alusele. Testriba ära suhu pane!
3. Kasta testriba ots sülje sisse 1-2 sekundiks. Seejärel raputa üleliigne sülg riba pealt maha. Näpuga ära katsu!
4. Olles korraliku valgusega ruumis, võta ühte kätte pH-värvitabel ja teise testriba. Võrdle neid omavahel 30-40 sekundi jooksul peale sülje sisse kastmist. Kas värvitabelil on sama värv, mis testribal? Kui jah, siis on konkreetne number sul nüüd teada. Aga kui testribal olev värv jääb kahe tooni (nt. 6.0 ja 6.5) vahele, siis ongi tulemuseks 6,25.
5. Ära lase testribal kuivada, sest siis muutub näit valeks.
6. Tulemus kirjuta koos kuupäeva ja kellaajaga märkmikusse vms.

NB! Testida võid ka muid vedelikke. Näiteks vesi on 7.0 ringis. Kui inimene on liiga happeline, siis võib talle jääda mulje, et pH-testiriba ei tööta või on vigane, sest värvus ju ei muutunud, vaid jäi kollaseks/oranžiks. Sellisel juhul soovitame see pH-riba torgata kraani või söögisoodaga segatud vette ja oma silmaga veenduda, et riba siiski muudab värvi, kui ta 7.0 keskkonda torgata. Kõik KaitseOmaTervist.ee pH-testribad on kontrollitud ja praaki ei ole. Kui uriini- ja süljetest rohekat tooni ei näita, pead oma toitumisharjumusi kiiresti muutma, sest su organism on liiga happeline.

**Uriini testimine:** Kuna magamise ajal tegeleb keha hapete töötlemisega, siis ei ole hommikune esimene uriin just kõige täpsem materjal, mida mõõta. Seetõttu mõõda teist uriini.

1. Aseta testriba ots joa alla 1-2 sekundiks või kasuta topsi.
2. Mõõta tuleb värsket uriini. Seisnud uriini mõõtmine annab vale tulemuse.
3. Olles korraliku valgusega ruumis, võta ühte kätte pH-värvitabel ja teise testriba. Võrdle neid omavahel 30-40 sekundi jooksul peale uriini sisse kastmist. Kas värvitabelil on sama värv, mis testribal? Kui jah, siis on konkreetne number sul nüüd teada. Aga kui testribal olev värv jääb kahe tooni (nt. 6.0 ja 6.5) vahele, siis ongi tulemuseks 6,25.
4. Ära lase testribal kuivada, sest siis muutub näit valeks.
5. Tumekollane uriin viitab vedelikupuudusele.
6. Tulemus kirjuta koos kuupäeva ja kellaajaga märkmikusse vms.

Head katsetamist! Küsimuste korral kirjuta [info@kaitseomatervist.ee](mailto:info@kaitseomatervist.ee) või helista 56 671 394.