

# Izmerimo si toksemijo

Toksemija je zastajanje strupov v telesu. Je vzrok resnih obolenj, a še predno zbolimo, nas telo opozarja nanjo z različnimi znaki. Vključeni so v spodnji test toksemije.

## Test kazalcev toksemije (Obkrožite ustrezne odgovore)

	Znaki toksemije (zastajanja strupov v telesu)	Intenzivnost pojava		
		* enkrat tedensko ali pogosteje	** 1-2 krat mesečno	***manj kot 1- krat mesečno
1.	“Nejasna” glava	a) pogosto*	b) včasih**	c) redko/nikoli***
2.	Nezmožnost zbrati se	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
3.	Vzkipljivost	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
4.	Vznemirjen želodec	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
5.	Kronično zaprtje ali pogoste driske	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
6.	Otrdelost v predelu ramen (lopatice)	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
7.	Črno (temno) blato	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
8.	Smrdeče blato	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
9.	Neprijeten telesni vonj	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
10.	Kronična utrujenost	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
11.	Občutek staranja	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
12.	Potreba po veliko spanja	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
13.	Nespečnost	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
14.	Uvela, postarana koža	a) precej	b) nekoliko	c) malo/nič
15.	Gube na obrazu	a) precej	b) nekoliko	c) malo/nič
16.	Zasvojenost s sladkarijami, kavo, cigaretami, škrobnimi živili ...	a) precej	b) nekoliko	c) malo/nič
17.	Prenajedanje	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
18.	Pomanjkanje teka	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
19.	Hranjenje iz navade ali “za moč”	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
20.	Glavobol pri zbujanju	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
21.	Glavobol, ki nastane, ko smo izpustili obrok, in mine, ko se najemo	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
22.	Zamašen nos ob zbujanju	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
23.	Katar v grlu ob zbujanju	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
24.	Kisel, grenak ali slan okus v ustih ob zbujanju	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
25.	Krmežljave oči ob zbujanju	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
26.	Zamašena ušesa ob zbujanju	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
27.	Zadah iz ust	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
28.	Obložen jezik	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
29.	Motne, krvave oči	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli
30.	Vrtoglavost, omotičnost	a) pogosto	b) včasih	c) redko/nikoli

Izračunajte vsoto točk: pogosto = 2 točki, včasih = 1 točka, redko/nikoli = 0 točk.

### Vrednotenje rezultatov testa kazalcev toksemije

Čim višji je rezultat, tem višja je raven toksemije – zastajanja strupov v organizmu. Dr. Ostan priporoča naslednjo kategorizacijo rezultatov: 0 točk ali 1 točka - brez znakov toksemije, od 2 do 10 točk - nizka toksemija, od 11 do 24 točk - srednja toksemija, od 25 do 42 točk - visoka toksemija, od 43 do 60 točk - zelo visoka toksemija. Z višanjem ravni toksemije se povečuje možnost obolenj.

### Preverimo, ali smo zakisani - izmerimo pH sline

Življenje je posebna vrsta gorenja in kot pri vsakem gorenju nastajajo odpadki. Ti so praviloma toksični in kisli. Če jih telo ne zmore sproti nevtralizirati in izločiti, jih odlaga v medcelični prostor (limfo) in v maščobno tkivo. Dobro bi bilo torej izmeriti pH medceličnine. Vrednost pH, ki je višja od

7, pomeni bazičnost/alkalnost, nižja od 7 pa kislost. Normalna raven pH medcelične tekočine je 7,3, torej je rahlo bazična.

Žal pa je kakovost medceličnine težko meriti. Zato si pomagamo z meritvijo pH sline, saj se po mnenju fiziologov njena pH vrednost še najbolj približuje medcelični. Po dr. G. Cousensu je pH vrednost sline pomemben indikator telesnih rezerv alkalnih rudnin, s katerimi telo nevtralizira kisle odpadke.

Po uradni medicinski doktrini je razpon sprejemljivih vrednosti pH sline zelo širok: od 5,6 do 7,9 (Clatfelter, 2017). Med higienisti pa je najbolj uveljavljeno mnenje dr. Gabriela Cousensa, ki meni, da je normalna raven pH sline, merjena zjutraj na tešče ali pred obrokom, med 6,8 in 7,5 (Cousens, 1993: 142). Zdi se, da je optimalneje, če je pH sline v zgornjem delu tega območja. Dojenčki imajo pH vrednost sline okrog 7,5; z leti pa se praviloma znižuje. Nanje pa vplivajo tudi bolezni v ustni votlini (Baliaga et al., 2013). Raziskava med 100 odraslimi z zdravimi dlesnimi je pokazala, da je bil povprečni pH sline 7,1 (Baliga et al., 2013), s staranjem pa teži k še nižjim vrednostim (Clatfelter, 2017).

Zakisani smo, če je pH sline na tešče 6,7 ali manj. Po raziskavi dr. Teda M. Morterja nakazujejo vrednosti pH sline med 5,9 in 6,2, da telesu primanjkuje alkalnih rudnin, a ima še nekaj alkalnih rezerv, pri vrednostih 5,8 in manj pa so telesne alkalne rezerve povsem izčrpane (Cousens, 1993: 142).

Vrednost pH sline najlažje merimo s papirnimi pH indikatorji - lakmusovimi lističi. Dobimo jih v trgovinah s sanitetnim materialom in niso dragi. Najprimernejši so tisti, ki merijo pH vrednosti od 5,5 do 8,0.

### **Kako zmanjšamo toksemijo/zakisanost**

Toksemijo lahko zmanjšamo, če povečamo pitje vode (vsaj liter in pol na dan) in se redno telesno gibljemo (vsaj eno uro dnevno) na svežem zraku pri dnevni svetlobi. Koristno je, če dnevno uživamo vsaj 400 g zelenjave in sadja (priporočilo WHO), po možnosti surovih. Surovo sadje in zelenjava sta močna alkalinizatorja. To velja tudi za sadje in zelenjavo kislega okusa (npr. limona, sok pšeničnih bilk). V presnovi surovega sadja in zelenjave se namreč ustvarjajo alkalni ostanki, medtem ko so pri presnovi druge hrane ostanki kisli. Na Univerzi v Ljubljani smo opravili test metode (imenovali smo jo »2+5«), ki vključuje zgoraj omenjene dejavnike. Po enem mesecu se je udeležencem preizkusa znižala toksemija od *srednje* (19,5 točk po zgornjem testu) na *nizko* (10,1 točk).

To je enostaven naraven način razstrupljanja, ki pa je lahko za starejše in oslabele prezahteven. V takem primeru si pomagamo z izbranimi prehranskimi dopolnili. Svoj enomesečni protokol razstrupljanja z aminokislinami OKA, bio probiotiki EM in antioksidantskim praškom FHES smo že predstavili v reviji *Narava zdravi* (Ostan et al., 2016).

Obstajajo pa tudi zahtevnejši načini učinkovitega razstrupljanja, na primer savnanje in postenje, ki dokazano krepi zdravje in podaljšujeta življenje.

So še drugi načini razstrupljanja, pa tudi druge meritve toksinov v telesu, ki jih opravljajo v laboratorijih. A z opisanimi testoma si lahko sami izmerimo toksemijo pred razstrupljanjem in po njem.

Dr. Iztok Ostan v sodelovanju z Boženo Ambrozius in Alberto Ostan  
Za blog »Bio prodajalna Norma« - januar 2023

#### **Viri:**

Baliga, S., Muglikar, S., Kale, R. (2013). Salivary pH: A diagnostic biomarker. *J Indian Soc Periodontol*, 17(4):461-465; dosegljivo na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3800408/>, 7.8. 2018.

Clatfelter, M. (2017). What is pH of saliva? 3. Oktober; dosegljivo na: <https://www.livestrong.com/article/192281-what-is-ph-of-saliva/>, 7.8. 2018.

Cousens, G. (1993). *Conscious eating*. Santa Rosa (CA): Vision Books International.

Ostan, I., Ambrozius, B., Ostan, A. (2016). Program razstrupljanja z dopolnili. *Narava zdravi*, 70.

**Oglejte si posnetek predavanja: [dr. Iztoka Ostana »Prazniki in varno razstrupljanje« \(Feb 2023\)](#)**

