

## SAJTÓKÖZLEMÉNY

### Több százezer embert téveszt meg a Norbi Update - NE KAJÁLJÁK BE!

Schobert Norbert több mint egymillió facebookos követővel véleményformáló erőnek számít, ez azonban kiemelt felelősséggel is jár. A testmozgás és fogyás népszerűsítésével kapcsolatos munkásságát elismerve szomorúan láttuk, hogy idegen vizekre evezve ő is tévhitnek áldozata lett, és a népbufitó nézeteket terjeszti követői körében is.

„Mindig mondtam, hogy a legnagyobb dolgok a legegyszerűbbek! Íme, itt a bizonyíték” – írja Norbi, megosztva a Ripost.hu szenzációhajhász, veszélyes butaságokat tartalmazó cikkét (<http://goo.gl/XwFGBT>). Ebből megtudhatja az olvasó, hogy a citrom tízezerszer erősebb daganatellenes szer, mint a gyógyszerek és kemoterápia együtt; javasolja a cikk szerzője továbbá, hogy a – nem mellesleg savanyú kémhatású – citrommal „lúgosítsunk”, esetleg szódabikarbónával kombináljuk, mert ez „életet ment”.



**Norbi Update**  
augusztus 30., 19:26 · 🌐

Mindig mondtam, hogy a legnagyobb dolgok a legegyszerűbbek! Íme, itt a bizonyíték!

<http://ripost.hu/cikk-eletet-ment-igy-a-szodabikarbona-keve...>



**Életet ment így a szódabikarbóna: Keverd citrommal!**  
A citromlé és szódabikarbóna együtt fantasztikus kombináció! A két csodaszer egymás hatását felerősítve vigyáz az egészségre.

RIPOST.HU

👍 Tetszik    💬 Hozzászólás    ➦ Megosztom

👍 🤔 ❤️ 2 ezer    A legnépszerűbbek ▾

1098 megosztás

A Ripost komolytalan cikkét részletesen cáfoltuk (<http://goo.gl/OoC52b>). Az interneten tucatszámra terjednek hasonló írások, amelyek akkor válnak alkalmassá a közvélemény befolyásolására, ha közismert emberek is megosztják honlapjaikon, facebook-oldalaikon. Egy bombasztikus című, ám silány vagy félrevezető tartalmú cikk így akár több százezer olvasóhoz is eljuthat pár nap alatt. A cikkek szerzői és megosztói valószínűleg nincsenek tisztában felelősségükkel: a félrevezető egészségügyi tanácsok akár veszélyeztethetik is az olvasók egészségét. Jelen esetben rosszindulatú daganatos beteg életkilátásai romlanak, ha ezzel a „természetes” gyógymóddal próbálkozik a beteg az orvos által javasolt kezelés helyett. Valójában sem a citrom, sem a szódadibikarbóna, sem ezek kombinálása nem gyógyítja a rákot.

Lúgosítani vagy savasítani a szervezetünket nem lehet, vérünk pH-ja szigorú határok között mozog: a bekerülő savat szervezetünk pufferrendszere azonnal semlegesíti, a vese pedig kiüríti – így maximum a vizeletünk pH-ja változhat minimális mértékben, miközben vérünk pH-ja nem változik. A vicc kategóriájába tartozik, hogy pont a citrommal próbálnának lúgosítani, amely egyébként savas kémhatású. Citrommal lúgosítani olyan, mint fagyasztóval húst sütni – de úgy tűnik, a cikk szerzője mellett Schobert Norbertet sem zavarta ez a logikai bukfenc.

„A lúgosítás baromság, semmi értelme nincs. Hihetetlen, lefordulok a székről. Ha lenne hajam, kihullana ezektől a történetektől” – mondta dr. Zacher Gábor a lúgosítás mítoszáról. (Forrás: <http://goo.gl/mxCbFu>, <http://goo.gl/6Zbemp>)

Kérjük Schobert Norbertet, hogy a témának utánaolvasva (<http://goo.gl/OoC52b>) egy posztban korigálja tévedését, egyúttal felajánljuk, hogy a legmodernebb készülékkel megmérjük vérének pH-ját egy heti citromevés előtt és után, bebizonyítva, hogy ezzel sem savasítani, sem lúgosítani nem tudja szervezetének pH-ját. Továbbá arra is szeretnénk megkérni, hogy véleményformáló erejéből fakadó felelőssége tudatában a jövőben ne osszon meg kétes értékű vagy káros egészségügyi tanácsokat.

S hogy mi történik, ha megfogadjuk a bulvárlap tanácsát, és a citromlébe szódadibikarbónát keverünk és úgy isszuk meg? Egy kémiai reakció jön létre, amely során a savas citrom és lúgos szódadibikarbóna semlegesítik egymást, miközben pezsgést észlelünk, amely a szén-dioxidképződés következménye. Ha ilyenkor gyorsan megisszuk a folyadékot, lúgosítás helyett puffadás, gyomorgörcs és (a gáz eltávolítása miatt) egy emberes böfögés lesz az eredmény.

dr. Csupor Dezső, egyetemi docens, Szegedi Tudományegyetem ([kodpizskalo.blog.hu](http://kodpizskalo.blog.hu))

dr. Novák Hunor, orvos ([facebook.com/drnovakhunor](https://www.facebook.com/drnovakhunor))