

Cristopher Vasey

LA DIETA ALCALINA

red!

L'autore

Christopher Vasey, medico naturopata, esercita la professione in Svizzera, a Montreux, dove tiene corsi e conferenze per conto degli Istituti di Sanità. È autore di numerosi libri sul tema della salute.

© 2000, 2004 red!
www.rededizioni.it

Traduzione a cura del Centro di Medicina Naturale Oriente e Occidente, Campoverde di Aprilia (LT), dall'originale francese *L'équilibre acido-basique*, Editions Jouvence, Ginevra
© 1991 Editions Jouvence, Ginevra

Prima edizione nella collana 'L'altra medicina' con il titolo 'La dieta acido-base': 2000
Prima edizione nella collana 'Alimentazione naturale' con il titolo 'La dieta acido-base': 2004
Seconda edizione nella collana 'Alimentazione naturale' con il titolo 'La dieta alcalina': 2016

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 – Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Questo libro

Le abitudini alimentari e il tipo di vita che conduciamo alterano l'equilibrio acido-base del nostro organismo, che caratterizza lo stato di buona salute. Tendiamo progressivamente verso l'acidificazione, poiché non riusciamo più a neutralizzare ed eliminare gli acidi.

Nei primi capitoli l'autore spiega come e perché l'acidificazione sia la vera causa di molti disturbi e malattie 'moderne'. Le domande contenute nel capitolo 'Analizzare il proprio terreno' sono un test per scoprire se soffriamo o siamo predisposti alle malattie da acidificazione.

I capitoli successivi offrono al lettore una serie di strumenti per ristabilire l'equilibrio acido-base: le tabelle degli alimenti acidificanti e alcalinizzanti, gli esempi di menù basici, i complementi alimentari basici sono le proposte dell'autore per combattere l'acidificazione in modo semplice ed efficace.

Nelle Appendici finali l'autore fornisce ulteriori strumenti di diagnosi e cura delle malattie da acidificazione: dal test del pH urinario ai menù di sostituzione, ecc.

«Sicuramente l'acido è il più nocivo tra gli stati degli umori».
(Ippocrate)

«Considerato l'attuale modo di vivere, in cui siamo troppo sedentari, mal ossigenati, nutriti con alimenti molto impoveriti, è normale constatare il diffondersi di disturbi dovuti all'accumulazione di acidi».
(Catherine Kousmine)

Un equilibrio instabile

La salute è un equilibrio instabile che deve essere riconquistato ogni volta. Essa si manifesta in molte maniere: nell'equilibrio tra l'attività e il riposo, tra i bisogni del corpo e gli alimenti effettivamente consumati, tra la produzione e l'eliminazione delle tossine, ma anche nel sottile equilibrio tra le basi e gli acidi presenti nel nostro corpo. Ogni alterazione di questo equilibrio ci allontana dalla salute e ci avvia verso le malattie organiche. Ai giorni nostri, a causa delle abitudini alimentari e del modo di vita che conduciamo, si è rotto l'equilibrio acido-basico e progressivamente tendiamo verso l'acidificazione.

Se certe persone riescono a vincere l'aggressione rappresentata dall'eccesso di sostanze acide, la maggior parte di noi tuttavia si mostra, sia pur in misura diversa, poco capace di neutralizzare ed eliminare questo eccesso di acidità. Alcuni metabolizzano male le sostanze glucidiche (e cioè gli zuccheri) sviluppando diabete o obesità, oppure metabolizzano male il sale producendo ritenzione idrica, oppure ancora metabolizzano male le proteine, e per questo diventano 'sensibili', per esempio, alle malattie reumatiche e renali. Altri invece metabolizzano male gli acidi assorbiti direttamente o formati nel corpo.

Un problema molto diffuso

Questo ultimo tipo di deficit metabolico è uno dei più diffusi, ma anche uno dei meno conosciuti. L'acidificazione del terreno che ne ri-

sulta è la fonte di numerose malattie. Molte persone ne soffrono, ma altrettante, ignorando le cause vere dei loro malanni, stanno male in assenza di un trattamento adeguato che non viene messo in atto proprio perché non si tiene conto dell'origine di queste malattie, e cioè l'acidificazione del terreno.

La molteplicità delle malattie che possono derivare dall'acidificazione del terreno produce una grande confusione e fa correre i malati da uno specialista all'altro, adottando trattamenti diversi, tutti assolutamente inefficaci e velleitari, mentre un solo trattamento di fondo, cioè l'eliminazione dell'acidificazione del terreno, porterebbe alla guarigione.

In realtà chi penserebbe che esiste un unico denominatore comune tra malattie così diverse come i reumatismi, i raffreddori cronici, la depressione e la carie dentaria? O ancora tra gli eczemi ribelli, la caduta dei capelli, le nevralgie e la mancanza di vitalità? Poche persone ricondurrebbero tutte queste malattie a un'unica origine comune. Ancora meno penserebbero che la fonte di queste malattie sia la perdita dell'equilibrio acido-basico.

Naturalmente, l'acidità non è la nuova pecora nera sulla quale gettare la responsabilità di tutti i nostri mali. Il ventaglio di malanni dovuti all'acidità forma un insieme preciso che si spiega logicamente: queste malattie sono causate dalla demineralizzazione dei tessuti che risulta dalla lotta del nostro corpo contro gli acidi.

Il deficit metabolico

Abitualmente la questione degli acidi e delle basi viene trattata in modo molto generale, senza tener conto che esiste una vera e propria debolezza metabolica nei confronti degli acidi. Questo approccio evidentemente non è di grande aiuto per le persone, sempre più numerose, che in realtà soffrono di questo deficit metabolico. Per costoro la questione degli acidi deve essere affrontata in maniera

molto diversa, così come la questione dello zucchero, per esempio, è trattata in modo molto differente nel caso si sia in presenza di diabete oppure no.

Il fine di questo libro è quello di far conoscere l'eventuale debolezza metabolica nei confronti degli acidi, e i malanni provocati dall'acidità.

Il modo di vita e l'alimentazione moderna producono un'acidificazione del nostro organismo e, di conseguenza, una grande quantità di malattie.

Alcuni esempi di acidità

Per meglio capire la questione dell'acidità, riportiamo alcuni casi di persone di età differente e con disturbi apparentemente molto distanti dall'alimentazione, trattati con la dieta alcalinizzante.

Mancanza di vitalità, depressione

L., donna, 49 anni, soffre di depressioni periodiche. È sempre affaticata, manca di vitalità e la sua pressione arteriosa è troppo bassa. Le sue estremità (piedi, mani) sono fredde e insensibili. I dolori articolari migrano da un'articolazione all'altra. I suoi denti sono cariati, le gengive fragili, le unghie si spezzano facilmente. La signora L. è molto nervosa, irritabile e soffre di insonnia.

I disturbi di cui si lamenta sono tipici di un terreno acido. L'esame della sua alimentazione conferma che sono i cibi acidi la causa di questi problemi.

A parte l'assunzione giornaliera di un pasto tradizionale composto di insalata, legumi, pasta, formaggio o carne, la signora L. si alimenta quasi esclusivamente di frutta e di yogurt, due alimenti acidi. Credendo di ritrovare le proprie forze mangiando, consuma frutta per tutta la giornata e arriva a mangiare sino a otto yogurt il giorno. La signora L. è anche una grande consumatrice di caffè.

A causa di questo regime così estremo, l'acquisizione di nuove abitudini alimentari e la conseguente deacidificazione del terreno sono

state ottenute molto lentamente. Ma già due mesi dopo l'inizio del trattamento alcalinizzante la signora L. si sente meglio: ritrova la gioia di vivere e la vitalità, è più calma, dorme meglio, è nettamente meno freddolosa e le sue unghie sono di nuovo solide.

Dopo quattro mesi di regime alcalino la gran parte dei suoi malanni è scomparsa; in particolare, ha superato la sua tendenza alla depressione.

Artrosi, sciatica

R., donna, 68 anni, dall'età di 15 anni soffre periodicamente di dolori alla colonna vertebrale e alle ginocchia. La malattia va peggiorando di anno in anno, e i periodi di benessere sono diventati sempre più rari. La signora R. è arrivata al punto che non può più sollevare i piedi nemmeno per salire le scale. La sciatica recidivante (e cioè ripetuta nel tempo) l'immobilizza per lunghi periodi.

All'età di 49 anni a causa dello stato delle sue gambe è costretta a letto, e pensa di non potersi alzare se non rotolando. Le sue gengive sono molto infiammate, e i suoi denti sono traballanti. Il dentista propone l'estrazione dei denti e la loro sostituzione con una dentiera. L'alimentazione della signora R. contiene moltissimi alimenti acidi e acidificanti. Si nutre principalmente di pane, patate e fiocchi d'avena. Lo zucchero bianco e il cioccolato occupano un posto molto importante nella sua alimentazione, e inoltre consuma una grande quantità di caffè (che è una bevanda molto acidificante) e di frutti acidi.

All'età di 50 anni la signora R. modifica radicalmente la sua alimentazione. Adotta un regime alcalino che segue molto rigorosamente, ed elimina totalmente caffè, zucchero, dolci. Tre volte il giorno prende un preparato di minerali basici per neutralizzare l'acidità. Un mese dopo l'inizio del trattamento, la signora R. può di nuovo muoversi e salire le scale.

Un anno dopo, tutti i suoi malanni sono scomparsi, e dichiara di non essere mai stata così bene in tutta la sua vita. Diciotto anni dopo la signora R. è ancora molto attiva e non ha avuto bisogno della dentiera!

Raffreddore cronico

D., bambino, 6 anni, soffre di un raffreddore cronico. «Undici mesi l'anno è raffreddato!» dichiara sua madre; inoltre presenta numerose carie dentarie, e le unghie sono indebolite. È sempre affaticato e chiede in continuazione di riposarsi.

L'esame della sua dieta ci dice che il bimbo mangia troppa frutta e cereali, e che consuma questi cibi acidificanti nel corso di uno stesso pasto (fiocchi d'avena e frutta fresca, soprattutto mele, tartine alla frutta, riso e dessert di frutta). Ora, l'unione amido e frutta è difficile da digerire correttamente e provoca spesso fermentazione intestinale. L'apporto di acidi viene così aumentato dagli acidi risultanti dalla fermentazione. Il trattamento effettuato è consistito nel ridurre fortemente la quantità di frutta e cereali, evitando la loro presenza simultanea nel corso dello stesso pasto, mentre è stata aumentata la quantità di cibi alcalini come patate e verdure. Infine l'eliminazione degli acidi è stata stimolata con una tisana depurativa. Cinque giorni dopo il raffreddore era passato, e il bambino aveva ritrovato la sua energia.

Eczema

G., uomo, 50 anni, soffre di eczema volgare al collo; la malattia è apparsa inizialmente con una macchia rossa e rugosa, che in seguito si è fessurata e ha iniziato a trasudare. Le secrezioni, seccandosi, hanno formato una crosta spessa che si è estesa su una superficie di 10 cm di lunghezza e di 6 cm di larghezza. A seconda dei movimenti effettuati, oppure se il signor G. non resiste alla forte tentazione di grat-

tarsi, la crosta tende a fessurarsi di nuovo e a trasudare, aggravando così la piaga. D'altra parte il signor G. ha la pelle molto irritata sotto il cinturino dell'orologio e presenta screpolature alle dita dei piedi; in passato ha anche sofferto di un *herpes zoster*.

La sua alimentazione comprende una quantità eccessiva di frutta che consuma sia cruda sia cotta praticamente a ogni pasto, colazione e merenda. Il miele e i cereali occupano un posto molto importante nella sua alimentazione, e inoltre l'acidità apportata dagli alimenti non viene compensata da alimenti alcalini. In effetti il signor G. non mangia che pochissime verdure crude o cotte e pochissime patate.

Per questo paziente è stato prescritto un regime alcalino accompagnato da un'assunzione di citrati alcalini per neutralizzare l'acidità. Inoltre sono stati consigliati anche tisane e infusi a base di piante depurative per facilitare l'eliminazione degli acidi.

Sei settimane dopo l'inizio del trattamento lo stato dell'eczema non è migliorato, e il signor G. dispera di raggiungere un risultato. Nonostante ciò il trattamento è proseguito; improvvisamente, una settimana dopo, il prurito è cessato, la crosta è caduta e la pelle si è cicatrizzata. A parte un piccolo rossore sulla zona interessata che durerà qualche tempo ancora, l'eczema è scomparso. Il signor G. mantiene il regime alimentare alcalino ma abbandona il depurativo e il prodotto a base di citrati alcalini. Due anni più tardi, lo stato della pelle è sempre eccellente, ma poiché il signor G. ha costituzionalmente una pelle molto sensibile, è molto facile che si arrossi e diventi secca, in particolare quando consuma troppi alimenti acidi. Una piccola correzione del regime alimentare tuttavia rimette rapidamente tutto in ordine.

||| «Se qualcuno desidera recuperare la salute bisogna innanzi tutto chiedergli se è pronto a eliminare le cause della sua malattia. Solo allora è possibile aiutarlo».

||| (Ippocrate)

L'importanza del terreno per la salute

Per comprendere perché un organismo sia in buona salute o malato bisogna assolutamente avere una visione chiara di che cos'è il terreno. Se ci possono essere problemi a comprendere la nozione di 'terreno' a livello dell'organismo umano, tutti capiscono al volo quando si parla di una pianta. Se una pianta trapiantata vive male, di solito si dice: «Questo terreno non le conviene, non è adatto; è troppo argilloso, calcareo », oppure si trova un qualsiasi altro aggettivo per designare le caratteristiche del nuovo terreno nel quale è posta la pianta. Effettivamente i vegetali non prosperano indifferentemente in ogni tipo di terreno. Ciascuna pianta ne ha uno prediletto nel quale può crescere armoniosamente, poiché quel terreno possiede le sostanze minerali e organiche che convengono alla pianta stessa.

Quando è posta in un terreno che non le è congeniale, la pianta non riesce a crescere bene. Resta debole, cresce male o non cresce per niente, diventa suscettibile agli attacchi dei predatori, si ammala, oppure, nei casi estremi, muore. Succede la stessa cosa al corpo umano.

Il terreno ideale

Le cellule e gli organi che formano il nostro corpo non possono funzionare correttamente se il loro ambiente non ha delle caratteristiche

ben precise. Esiste quindi un terreno organico ideale che permette il funzionamento corretto dei nostri organi.

Per le cellule e per i differenti organi del nostro corpo l'ambiente, o terreno, è costituito dai liquidi organici, cioè il sangue, la linfa e il siero cellulare, che rappresentano tutti assieme il 70% del nostro peso corporeo.

Malgrado le apparenze, il nostro organismo è quindi composto principalmente da liquidi.

La ragion d'essere della presenza d'una quantità così importante di liquidi nel nostro corpo è chiara: le cellule hanno una localizzazione determinata e fissa, non possono muoversi per andare a cercare il loro nutrimento o per sbarazzarsi dei loro rifiuti. Questo ruolo deve quindi essere svolto da qualcun altro: sono i liquidi organici a incaricarsi di questo lavoro.

Il sangue che circola nei vasi sanguigni, la linfa nei vasi linfatici e il siero che bagna interiormente ed esteriormente le cellule svolgono la funzione di mezzo nutritivo, di via di approvvigionamento e, al tempo stesso, di evacuazione dei rifiuti.

I liquidi organici sono per le cellule ciò che è la terra per le piante. Dalla composizione dei liquidi organici, o terreno organico, dipende la possibilità per le cellule di funzionare correttamente.

Questo implica che ogni modificazione della composizione ideale del terreno allontana il corpo dallo stato di salute. E più queste modificazioni sono importanti, più gravi saranno i disturbi e le malattie.

Le modificazioni del terreno

A livello generale, il terreno può modificarsi in due modi differenti: in carenza o in sovraccarico. In caso di carenza certe sostanze vengono a mancare all'organismo, mentre in caso di sovraccarico queste sostanze si trovano in quantità superiore al necessario.

Nei due casi, che possono talvolta coesistere, la composizione del terreno risulta modificata e il funzionamento normale dell'organismo viene disturbato.

Carenza

Un terreno carente non offre alle cellule le sostanze di cui hanno bisogno (vitamine, minerali, oligoelementi): viene quindi a mancare alla cellula ciò che serve per il suo lavoro. Se queste carenze sono notevoli l'attività cellulare si rallenta, diminuisce o si interrompe completamente.

Sovraccarico

In un terreno sovraccarico, i prodotti che eccedono e che si accumulano sono sia sostanze che non dovrebbero trovarsi all'interno del nostro organismo (sostanze tossiche, tossine di microbi o di parassiti), sia sostanze che si trovano normalmente nel nostro organismo, ma non in quantità così elevate (acidi urici, urea, colesterolo).

Il sovraccarico tossico del terreno provoca dei gravi danni all'organismo. I liquidi organici che trasportano i rifiuti si ispessiscono e circolano con sempre maggiori difficoltà.

L'irrigazione dei tessuti diminuisce e, per questo, gli scambi cellulari rallentano. L'ossigeno e le sostanze nutritive non vengono facilmente trasportati fino al luogo della loro utilizzazione, che è appunto la cellula. I rifiuti espulsi dalle cellule sono evacuati in modo incompleto, e ciò non garantisce la salute dell'ambiente interno. Le cellule sprofondano sotto le tossine e non possono più progredire la loro attività normale.

A questi disordini funzionali, dovuti al sovraccarico tossico, si aggiungono le lesioni causate ai tessuti dall'aggressività dei rifiuti, aggressività che le cellule non hanno la possibilità di contrastare. Le tossine irritano, infiammano e distruggono i tessuti.

Terreno e malattia: un legame da studiare

La natura del sovraccarico e delle carenze che modificano la composizione normale dei liquidi organici determina una moltitudine di terreni differenti.

Ciascun terreno influenzerà in maniera differente, in funzione delle sue caratteristiche, il lavoro degli organi. Un determinato tipo di terreno può causare una serie di disturbi e di disfunzioni che gli sono propri e differiscono da quelli di altri terreni. Tra i numerosi danni possibili, solo alcuni si manifestano effettivamente in un malato. Al di là di tutto, non bisogna mai perdere di vista il seguente concetto: molte malattie si presentano dissimili e non confrontabili tra loro; in realtà spesso hanno tutte un'unica origine, il terreno degradato.

Il terreno produce le malattie: conseguentemente il trattamento delle stesse deve passare per il trattamento del terreno.

Trattare solamente i sintomi senza modificare il terreno significa preparare le recidive, favorire il trasferimento delle malattie da un organo all'altro o il loro aggravamento, e solo molto raramente ottenere delle guarigioni durevoli.

Bonificare il terreno

Lo stato di dipendenza nel quale si trova il funzionamento del nostro organismo in rapporto al terreno è dimostrato dal fatto che l'evoluzione di specifiche malattie o dei loro sintomi varia parallelamente allo stato del terreno. Più il terreno si degrada, più le malattie aumentano e, viceversa, più lo stato del terreno torna normale, più i disturbi si attenuano.

In realtà tutte le malattie catalogate non sono altro che l'espressione delle deficienze dei diversi terreni. È quindi molto importante conoscere l'esistenza del terreno, perché ciò permetterà non solo di prevedere la natura dei disturbi futuri e di agire in maniera preventiva,

ma, soprattutto, permetterà di conoscere la malattia conclamata, di risalire alla causa e quindi di instaurare un trattamento che vada in profondità.

Il trattamento adeguato tende a modificare la composizione del terreno malato tramite il drenaggio delle tossine e l'eliminazione delle carenze per rimanere il più possibile vicino al terreno ideale, che è l'unico che permette un miglioramento della salute. Tra i numerosi terreni di malattia esistenti ce n'è uno particolarmente diffuso e nocivo: il terreno acido.

Quattrocento anni prima della nascita di Cristo, Ippocrate, il padre della medicina occidentale, disse: «Certamente l'acido è il più nocivo degli stati degli umori».

||| Il trattamento delle malattie passa per il trattamento del terreno
||| che ha permesso loro di instaurarsi e crescere.

Indice

- 5 **Questo libro**
- 7 **Un equilibrio instabile**
- 7 Un problema molto diffuso
- 10 **Alcuni esempi di acidità**
- 10 Mancanza di vitalità, depressione
- 11 Artrosi, sciatica
- 12 Raffreddore cronico
- 12 Eczema
- 14 **L'importanza del terreno per la salute**
- 14 Il terreno ideale
- 15 Le modificazioni del terreno
- 17 Terreno e malattia: un legame da studiare
- 19 **Il terreno acido**
- 19 Perché la presenza di acidi diventa eccessiva?
- 20 La nocività degli acidi
- 21 Che cos'è un acido
- 22 Il pH e l'attività enzimatica
- 24 Come il corpo si difende dagli acidi
- 26 **Le malattie dovute all'acidità**
- 26 L'aggressione da parte degli acidi
- 27 La perdita di minerali
- 27 La diminuzione delle difese organiche

- 28 La formazione dei depositi
- 30 Analizzare il proprio terreno**
- 35 I fattori dell'acidificazione**
- 36 L'abuso di alimenti acidi
- 38 Le carenze in vitamine e oligoelementi
- 41 La scarsa ossigenazione
- 43 L'eccesso di attività fisica
- 44 L'eliminazione insufficiente: reni e pelle
- 45 La debolezza degli organi digestivi
- 47 Alimenti acidificanti e alimenti alcalinizzanti**
- 49 Gli alimenti acidificanti o produttori di acidi
- 52 Gli alimenti acidi
- 55 La capacità di metabolizzare gli acidi
- 57 Gli alimenti basici o alcalinizzanti
- 60 La correzione del terreno acido**
- 61 La regolazione degli apporti di acidi
- 67 L'ossigenazione dei tessuti
- 68 I preparati di minerali basici
- 70 Il drenaggio degli acidi: le piante medicinali diuretiche
- 75 Il drenaggio degli acidi: il bagno ipertermico
- 80 Il drenaggio degli acidi: le piante medicinali sudorifere
- 83 Riminalizzare l'organismo

APPENDICI

- 89 I disturbi causati dall'acidificazione del terreno**
- 90 Le parti del corpo più colpite
- 93 Sostituire gli alimenti acidi o acidificanti**
- 95 Il consumo di frutta e l'acidità**
- 95 Il problema della frutta nell'alimentazione

95	La vitalità individuale
97	Il clima
98	L'ora del consumo
100	La tabella delle purine
102	La misurazione del pH urinario
103	I preparati di minerali basici
103	La scelta dei costituenti
105	La forma dei costituenti
105	Le proporzioni dei costituenti
106	Presentazione e dosaggio dei preparati basici
106	Controindicazioni all'uso

NELLA STESSA COLLANA

