

Ci sono molti modi per affrontare la vita.

Godere di una buona salute e della possibilità di invecchiare il più tardi possibile, essendo in ogni caso fino agli ultimi giorni della propria esistenza una persona in grado di godere appieno del dono ricevuto senza essere considerato un peso dalle persone vicine, ma anzi, vero punto di riferimento e di “appoggio” è un’aspirazione alla quale ogni essere vivente legittimamente tende.

Fra i parametri di cui tenere conto per poter ottenere questa capacità, l’equilibrio acido/base dell’organismo, è senz’altro il più importante.

Naturalmente, tutto deve essere sottoposto al vaglio del proprio buon senso, senza abbandonarsi a scelte di vita inutilmente drastiche e non consone alle proprie intime necessità.

Certamente, una maggior informazione e consapevolezza ci potranno aiutare ad operare le scelte più adeguate. Non è detto che per tutti sia possibile adeguarsi interamente ai parametri espressi in questo articolo, io stesso non ne sono ancora in grado. E’ bene però essere informati e consapevoli, in fin dei conti, Madre Natura ci ha messo a disposizione una “macchina” molto evoluta, con grandi capacità di compenso ed autoriparazione, l’importante è cercare di non disturbare inutilmente i processi ed equilibri fisiologici necessari, ovvero farlo per piccole frazioni temporali, concedendo ampi spazi temporali di recupero al nostro organismo.

Il pH è la scala di misura dell’acidità o della basicità di una qualsiasi soluzione o sostanza, esprime il valore della concentrazione di ioni di Idrogeno in esse contenute. I valori del pH vanno da 1 a 14, il valore di 7 è considerato neutro, un pH inferiore a 7 è detto acido e un pH superiore è detto basico o alcalino. Il pH ideale dell’organismo umano è leggermente alcalino e di norma compreso fra 7,30 e 7,45, ogni ulteriore variazione è mal tollerata e per gradi elevati, determina la morte.

La buona salute e il corretto e regolare funzionamento della nostra “macchina” dipende strettamente da questo valore che come specificato tollera pochissime variazioni. L’organismo umano è in continua e febbrile attività per far sì che venga rispettato, anche se, in alcuni suoi distretti, in genere periferici e comunicanti con l’esterno, lo standard è diverso fisiologicamente.

Avere cura della propria salute dipende dal rispetto di questi parametri, e questa è una realtà che va diffondendosi nonostante l’ostracismo di una parte del mondo scientifico e soprattutto del mondo dello “*health business*”.

Il controllo del pH è di facile esecuzione, potendosi realizzare col semplice inumidimento di una striscia di cartina tornasole con la saliva o con la prima urina del mattino, a digiuno.

Le discutibili abitudini e consuetudini dello stile di vita del “mondo industrializzato” generano, vuoi per la prevalenza degli stimoli stressanti, vuoi per l’inquinamento ambientale, vuoi per i regimi dietetici assolutamente inadeguati, e lo stile di vita non congruo, una prevalenza diffusissima dello stato di acidosi.

Cercare di correggere il proprio pH, ove fosse per l’appunto alterato, è dunque una priorità assoluta per chi vuole intraprendere il proprio percorso sulla via dell’autoguarigione.

Un ritorno alle condizioni di pH fisiologico è in grado da solo di mettere in moto la “*vis sanatrix naturae*” (forza guarente della natura), e di “rivitalizzare” un organismo decadente ed ammalato.

Il pH alcalino è la condizione necessaria per assestare ed armonizzare fra loro tutti gli organi ed apparati dell’essere animale.

1) A livello del **Sistema Cardiocircolatorio**, le recenti acquisizioni scientifiche ascrivono all’acidità tissutale (il sangue è un tessuto, n.d.r.), la maggior se non unica responsabilità nell’instaurazione e mantenimento/aggravamento dell’arteriosclerosi, che è la base comune di tutte le sue malattie degenerative, attraverso l’infiammazione della parete vascolare. L’organismo, in questi casi, interviene mobilizzando la risorsa più “a buon mercato” disponibile per tamponare l’acidità e tentare di risolvere almeno la grave emergenza, ossia il rischio di morte imminente: il calcio sottratto dalle ossa e dai denti. Malauguratamente lo stesso calcio immesso copiosamente nel letto circolatorio, rilascia depositi sulle lesioni della parete vascolare, instaurando delle placche calcificate. Tutto ciò si traduce in un maggior sforzo del cuore per mantenere il flusso sanguigno

costante all'interno dei vasi, ristretti ed irrigiditi. Il maggior lavoro necessario, unito alla minor quantità di ossigeno a disposizione da ultimo, sarà la causa dell'ischemia cardiaca (riduzione di ossigeno all'interno delle cellule della parete cardiaca) che per gradi estremi, porterà all'infarto del miocardio.

2) Per quel che riguarda l'**Apparato Respiratorio**, la prima considerazione da fare è che in un ambiente acido, semplicemente per una legge biochimica, l'Ossigeno viene trasportato nei tessuti periferici e diffonde all'interno delle cellule con maggior difficoltà. Se consideriamo l'importanza di questa molecola per tutti i processi fisiologici dell'organismo, ci rendiamo conto di come questa situazione possa da sola rappresentare la prima vera fonte di "inquinamento" contro cui combattere. Intuitivamente, questo problema si ripercuoterà anche sulla funzionalità del tessuto respiratorio polmonare, con accumulo di rifiuti, muco e microrganismi negli alveoli e bronchioli con gli immancabili epifenomeni connessi, quali raffreddori, bronchiti ed asma, tanto per citare i più ricorrenti. Naturalmente, questa situazione interferirà anche con il ritmo respiratorio che risulterà più accelerato e meno profondo.

3) A livello del **Sistema Nervoso**, l'acidosi, turba la conduzione dell'impulso, che di fatto è un fenomeno di tipo elettromagnetico, ne indebolisce pesantemente l'attività, rallentandone conseguentemente la conduzione. Nella pratica, l'impulso generato è debole in partenza, ed in più viene condotto più lentamente, il tutto determina una perdita di vitalità ed una maggior predisposizione all'irritabilità dell'individuo, compromettendone le capacità intellettive ed emozionali.

4) A livello dell'**Apparato Digerente** la maggior parte dei disturbi digestivi, quali il reflusso esofageo, la nausea, il gonfiore, e l'indigestione, solo per citare i più diffusi, sono incontrovertibilmente causati da eccesso di acido nello stomaco e carenza di minerali alcalini nel tratto intestinale. In questa situazione, il pancreas dovrà lavorare in continuazione ed oltre i propri limiti e capacità, raggiungendo lo stato di incapacità funzionale propria dell'indigestione, che, se protratta e ripetuta, lo porterà a perdere la sua capacità di organo "decodificatore" del cibo. Questo evento a sua volta priverà l'organismo delle informazioni necessarie circa il destino dei nutrienti introdotti, con ulteriori intuibili complicazioni nella maggior parte degli organi.

5) Per quel che riguarda il **Sistema Escretore od Urinario**, i reni che nella norma svolgono il compito di filtrare e purificare il sangue, sono il primo organo bersaglio degli effetti dell'acidosi. In questa situazione, l'organismo è obbligato a compensare attraverso l'immissione nel sangue di quantità di calcio ed altri minerali di tipo basico l'acidità instaurata. Questa grande quantità di minerali intasa i tubuli renali e ne può determinare la calcificazione; con lo stesso meccanismo, possiamo assistere in questa situazione alla formazione di concrezioni denominate calcoli.

6) Nel **Sistema Scheletrico e Dentario**, gli effetti dell'acidosi sono di tipo diretto ed indiretto. Per quel che riguarda i danni di tipo indiretto, l'organismo, dovendo in continuazione sorvegliare e mettere in atto tutte le contromisure necessarie per poter mantenere il proprio ph entro valori prestabiliti, utilizza la prima e più "economica" fonte in senso biologico di alcalinità disponibile. Questa è rappresentata dalla mobilitazione di ioni calcio dai due principali depositi presenti nell'organismo: i denti e le ossa. La tanto temuta osteoporosi, secondo le più recenti acquisizioni scientifiche, pur potendo derivare da altre cause, risente sicuramente ed intuitivamente in maniera negativa di questa situazione. La carie dentaria, un tempo ritenuta malattia di esclusiva pertinenza dei soggetti dediti ai cibi dolci, stante le evidenze dissonanti, è da scrivere parimenti all'acidosi metabolica. Questo sia per l'habitat orale più acido, e quindi più favorevole ai microrganismi cariogeni, sia per una maggior fragilità del tessuto dentario per sottrazione del calcio con funzione tampone.

Per quel che riguarda i danni di tipo diretto, l'infiammazione delle articolazioni, altrimenti detta artrite, nel genere umano si manifesta prevalentemente in due forme principali che sono l'artrite reumatoide e l'osteoartrite. Questo danno si realizza secondo due modalità, la prima riguarda il fatto che il liquido sinoviale, che sarebbe il liquido fisiologicamente presente all'interno delle articolazioni con compiti nutritivi e lubrificanti, se acido, risulta irritante inducendo infiammazione

dei relativi tessuti. La seconda modalità con cui l'acidosi determina sofferenza delle articolazioni, è dovuta al fatto che l'acido urico che si deposita nelle giunture, lo fa sotto forma di cristalli appuntiti che ledono meccanicamente il tessuto cartilagineo di rivestimento dei capi ossei. Ecco perché l'artrite e l'artrosi conseguente non dovrebbero più, se non nello stato terminale, essere considerate malattie irreversibili, potendo chiunque invertire il corso di queste malattie con diversi regimi alimentari ed un diverso stile di vita.

7) Nel **Sistema Muscolare** l'acidosi delle fibre muscolari disturba pesantemente l'utilizzo dell'energia attraverso un decremento della capacità di combustione del glucosio ed ossigeno. Evidentemente l'acidosi è un fattore di grave riduzione dell'efficienza muscolare.

L'alcalinità al contrario permette e facilita un migliore metabolismo aerobico fornendo l'energia necessaria per un rapido recupero dell'organismo da un intenso esercizio fisico.

8) Per quel che riguarda il **Sistema Immunitario** bisogna chiarire che in ambiente acido i microrganismi anaerobi trovano le condizioni migliori per impiantarsi e sopravvivere.

Antoine Béchamp, medico e chimico francese del secolo scorso, contraddicendo la più "comoda" teoria introdotta da Pasteur, asseriva che nella patogenesi delle malattie infettive, quello che veramente conta, non è il microrganismo quanto l'ospite con il suo habitat, in quanto il microrganismo ha le capacità di adattarsi in continuazione al terreno ospite.

Da questa considerazione, emerge una visione della medicina e dei farmaci completamente diversa da quella sostenuta dallo "health business". Secondo questa, infatti, la cura della malattia non si può centrare solo sulla cura dei suoi sintomi, e cause terminali, bensì sulla ricerca della salute globale dell'individuo. I farmaci proposti risultano infatti spesso utili solo a sopprimere i pur fastidiosi e talvolta pericolosi sintomi, ma non in grado di attivare, l'unica vera, stabile e duratura guarigione possibile, la autoguarigione.

9) A carico della **Pelle e delle Mucose**, i danni dell'acidosi si manifestano con un'alterata funzione barriera delle stesse, conseguente all'infiammazione indotta. Il risultato di norma, sono le foruncolosi (acne), le desquamazioni (forfora ed eczemi), le mucositi e le eruzioni.

10) Infine, a carico del **Sistema Riproduttivo** e dell'**Apparato Sessuale**, l'acidosi provoca varie situazioni di disfunzionalità e come al solito, nel sistema dello "health business" si preferisce accanirsi sull'infertilità ed impotenza in quanto tali e sui loro epifenomeni, vuoi per ignoranza e chiusura mentale, vuoi per malafede, invece che valutare l'organismo alterato in toto.

Il primo grave disturbo riguarda la riduzione della fertilità femminile e l'incidenza dell'aborto spontaneo, che risultano aumentati in caso di accentuata acidosi.

Ugualmente, diminuisce la sana eccitazione ed il desiderio sessuale in ambo i sessi, favorendo al contrario l'instaurarsi di comportamenti ossessivi ed aberranti, talvolta per sentimenti di rivalsa.

Nella donna riduce od estingue la capacità di conseguire soddisfazione sessuale, nell'uomo facilita l'eiaculazione precoce.

Naturalmente vengono misconosciuti e talvolta scientemente nascosti dal mondo accademico i brillanti risultati ottenuti in questo campo da semplici sebbene radicali modifiche dello stile di vita ed alimentazione in senso alcalinizzante.

Fin qui le patologie associate in maniera diretta, vi sono poi una serie di altre patologie che in qualche maniera risentono dell'acidosi dell'organismo in maniera aggravante o ad essa sono costantemente associate, fra queste la cataratta, le allergie in generale, naturalmente la gotta, alcune emicranie, la stitichezza e costipazione, la nausea mattutina, il diabete, l'obesità e molte malattie endocrine.

Un discorso a parte merita l'**influenza dell'acidosi metabolica nella genesi della malattia neoplastica**.

Nel 1931 lo scienziato tedesco Otto Heinrich Warburg ha ricevuto il Premio Nobel per la scoperta di una delle cause primarie della malattia neoplastica.

Warburg dimostrò che nella stragrande maggioranza dei casi il cancro è il risultato di uno stile di vita anti-fisiologico per quel che riguarda l'assunzione di alimenti "acidificanti" e la sedentarietà

con annessa ridotta perfusione di ossigeno tissutale, o meglio, dell'acidosi sistemica che queste due condizioni instaurano nell'organismo animale.

L'acidosi tissutale, crea una situazione di scarsa ossigenazione cellulare, che in maniera paradossale ed aberrante genera ulteriore acidosi. Tutto questo perché biochimicamente e fisicamente le sostanze acide allontanano l'ossigeno, le alcaline lo attraggono. Nei suoi esperimenti O.H. Warburg dimostrò che privando una cellula del 35% del suo ossigeno per 48 ore è possibile convertirla in una cellula tumorale, e dunque la trasformazione cancerosa di una cellula altro non è se non un semplice meccanismo di adattamento della stessa alle mutate condizioni metaboliche. Questo perché le cellule neoplastiche hanno la capacità di vivere in queste condizioni a differenza di quelle sane. Di fatto, I tessuti tumorali sono acidi, mentre i tessuti sani sono alcalini, e le cellule tumorali possono sopravvivere soltanto in assenza di ossigeno ed in presenza di glucosio.

Alcuni alimenti e situazioni acidificanti

- Lo zucchero raffinato e tutti i suoi sottoprodotti. Il suo pH è di 2,1 (molto acido)
- Carni (tutte ed in tutte le forme)
- Prodotti di origine animale (latte e formaggio, ricotta) diverso discorso merita lo yogurt, in cui, i batteri probiotici contenuti, sono in grado di apportare significative ed utili modifiche
- Sale raffinato
- Farina raffinata e tutti i suoi derivati. (Pasta, torte, biscotti, ecc)
- Pane ottenuto da farine raffinate, a maggior ragione se arricchito con sostanze grasse animali
- Margarina
- Tutte le medicine di sintesi, soprattutto quelle "anti"
- Caffaina
- Alcool
- Tabacco
- Qualsiasi cibo cotto (la cottura elimina l'ossigeno dai cibi aumentandone l'acidità, a maggior ragione se ottenuta mediante l'uso delle famigerate microonde)
- Tutti gli alimenti trasformati, in scatola, contenenti conservanti, coloranti, aromi, stabilizzanti, ecc.
- La sedentarietà, riducendo l'ossigenazione tissutale.
- Il distress, stress scompensato, attraverso i cambiamenti indotti nell'organismo dalla reazione di difesa.

Alcuni alimenti e situazioni alcalinizzanti:

- Tutte le verdure crude. Alcune sono acide al gusto, ma appena introdotte all'interno dell'organismo generano una reazione alcalinizzante. Altre sono un po' acide, tuttavia, forniscono le basi necessarie per il corretto equilibrio. Le verdure crude producono in ogni caso ossigeno tissutale, quelle cotte come sopra specificato no.
- Tutta la frutta cruda, ad esempio, il limone ha un pH di circa 2,2, tuttavia, all'interno dell'organismo genera un effetto altamente alcalino, probabilmente il più potente di tutti quelli ottenibili per via alimentare
- Alcuni semi, come le mandorle sono fortemente alcalini
- Fra i cereali integrali, l'unico realmente alcalinizzante è il miglio. Tutti gli altri sono leggermente acidi, tuttavia, siccome la dieta ideale ha bisogno di una percentuale di acidità, è bene consumarne qualcuno
- Il miele è altamente alcalinizzante
- La clorofilla delle piante è fortemente alcalina, in particolare quella della aloe vera
- L'acqua è importante per la produzione di ossigeno.- La disidratazione cronica è la principale causa di tutte le malattie dell'organismo animale
- L'esercizio fisico "razionale"ossigena tutto il corpo, l'attività fisica smodata no.
- L'ideazione positiva e benevolente, riducendo la reazione da stress, alcalinizza.

Di Enrico Cembran

