

Christopher Vasey

# Reglați-vă echilibrul acido-bazic

O viziune completă



Curtea  
veche

# CUPRINS

<i>Introducere</i> . . . . .	5
------------------------------	---

## **PARTEA I**

### ***Definiția acidității***

<b>1. Ce este echilibrul acido-bazic?</b> . . . . .	9
Ce este un acid? . . . . .	10
Ce este o bază? . . . . .	11
Care este sistemul de măsurare a acidității? . . . . .	12
Ce sunt acizii tari și acizii slabi? . . . . .	14
pH și sănătate . . . . .	15
Cum se apără corpul în fața acidificării? . . . . .	17
Ce este sistemul tampon? . . . . .	18
Cum se îmbolnăvește organismul? . . . . .	20
Care sunt bolile cauzate de acidificare? . . . . .	21
Suferă mulți oameni de acidoză? . . . . .	23
Ce este incapacitatea metabolică în fața acizilor? . . . . .	23
Cum să vindeci problemele de acidificare . . . . .	25
<b>2. Teste pentru depistarea țesuturilor organice acide</b> 27	
Analiza pH-ului urinar . . . . .	27
Analiza simptomelor . . . . .	35
Analizarea alimentației . . . . .	39
Analiza modului de viață . . . . .	42

Verificare experimentală . . . . .	43
Depistarea stărilor de insuficiență metabolică la acizi . .	44

## PARTEA A II-A

### Cum să te dezacidifici prin alimentație?

<i>Introducere</i> . . . . .	49
<b>3. Alimentele acidifiante, alcalinizante și acide</b> . . .	51
Alimentele acidifiante . . . . .	54
Alimentele alcalinizante . . . . .	58
Alimentele acide . . . . .	61
8 reguli pentru a mânca echilibrat din punct de vedere acido-bazic . . . . .	64
<b>4. Clasificarea alimentelor în funcție de puterea lor de acidificare</b> . . . . .	69
Fructele proaspete . . . . .	70
Fructele uscate . . . . .	74
Fructele oleaginoase . . . . .	75
Legumele . . . . .	76
Cerealele . . . . .	79
Produsele lactate . . . . .	82
Carnea . . . . .	84
Leguminoasele . . . . .	85
Diverse . . . . .	86
Băuturile . . . . .	87
<b>5. Mesele acidifiante și variantele lor alcaline</b> . . . .	89
Micul dejun . . . . .	90
Alte variante alcaline pentru micul dejun . . . . .	96
Gustarea de la ora 9 . . . . .	97
Alte variante alcaline ale gustării de la ora 9 . . . . .	100
Prânzul . . . . .	101
Alte variante alcaline pentru prânz . . . . .	107
Gustarea de la orele 16 sau 17 . . . . .	108
Cina . . . . .	112

**PARTEA A III-A****Cum să neutralizăm și să eliminăm acizii**

<b>6. Suplimentele bazice</b> . . . . .	119
Analiza compoziției suplimentelor bazice . . . . .	122
Intoleranța la suplimentele bazice . . . . .	128
Dozarea suplimentelor bazice . . . . .	128
Controlul lunar . . . . .	130
Durata curei . . . . .	131
<b>7. Drenarea acizilor</b> . . . . .	133
Drenarea acizilor prin rinichi . . . . .	134
Drenarea acizilor prin piele . . . . .	140
Drenarea acizilor prin plămâni . . . . .	145
Posturile și monodietele sunt o modalitate eficientă de dezacidificare? . . . . .	147
<b>8. Revitalizării bazici</b> . . . . .	149
Spirulina . . . . .	150
Melasa neagră . . . . .	151
Ginsengul . . . . .	152
Germenii de grâu . . . . .	153
Uleiul din ficat de cambulă . . . . .	154
Tabel cu măsurile pH-ului . . . . .	156

## Capitolul 1

# CE ESTE ECHILIBRUL ACIDO-BAZIC?

Substanțele care intră în alcătuirea și funcționarea organismului nostru sunt foarte numeroase: vreo douăzeci de aminoacizi, mai multe zeci de zaharuri și acizi grași, în jur de patruzeci de vitamine și aproximativ o sută de minerale și oligoelemente. Fiecare dintre aceste substanțe joacă unul sau mai multe roluri precise în organism.

În ciuda diversității, este posibilă clasificarea lor în două mari grupe: substanțe bazice (numite și alcaline) și substanțe acide.

Aceste două tipuri de substanțe au caracteristici diametral opuse care, însă, se completează. Astfel, pentru a fi sănătos, organismul nostru are nevoie atât de unele, cât și de celelalte. Când sunt prezente în cantități egale, între acizi și baze se creează un echilibru: este ceea ce se numește *echilibrul acido-bazic*.

Echilibrul acido-bazic nu este singurul echilibru organic necesar sănătății noastre. Dimpotrivă, există multe altele. De exemplu, echilibrul dintre activitate și odihnă, dintre starea de veghe și somn, inspirație și expirație, sângele venal și sângele arterial, aportul și consumul de energie, producerea și eliminarea toxinelor etc. Și așa cum este dăunător pentru noi să rupem unul dintre aceste echilibre — de pildă, să mâncăm mai mult decât ne cere organismul sau să nu ne odihnim suficient pentru a putea compensa activitatea cotidiană —, și prezența exce-

sivă de substanțe acide și bazice este nefastă pentru sănătatea noastră.

### CE ESTE UN ACID?

Cu toții am gustat dintr-o lămâie sau dintr-o rubarbă, așa că suntem familiarizați cu cea mai evidentă caracteristică a acizilor: gustul. Însă faptul de a saliva abundant pentru a ne feri de acizii din aceste alimente, diluându-i, ne face să devenim conștienți de o altă proprietate a lor: caracterul agresiv sau, mai precis, coroziv.

De această ultimă proprietate se profită de altfel sub diferite forme în viața cotidiană: se folosește oțetul pentru a dizolva depunerile de calcar de pe căzi și cratițe. Numeroase produse de curățat își datorează în mare măsură efectele acizilor pe care îi conțin. Caracterul coroziv al acizilor este evidențiat prin experiența bine cunoscută a unei bucăți de carne sau a unei monede puse într-o băutură pe bază de cola. După câteva zile, carnea se dizolvă și nu mai este vizibilă, iar moneda este roasă la suprafață.

Din punct de vedere chimic, acizii sunt definiți ca substanțe ce eliberează ioni de hidrogen (H) când sunt în soluție în apă. Eliberarea de ioni nu este identică sau uniformă pentru toți acizii: unii eliberează mai mulți ioni decât alții. Prin urmare, există procente variabile de aciditate. De exemplu, rubarba sau lămâia sunt mult mai acide decât căpșunile sau roșiile, care sunt și ele alimente acide.

Cu toate acestea, gustul nu este un mod infailibil de a determina caracterul acid al unui aliment, căci acizii conținuți de acesta pot fi neutralizați și gustul lor anulat prin prezența altor substanțe. Carnea și cerealele nu sunt acide la gust, și totuși sunt alimente acidifiante.

Dincolo de sistemul de măsurare a gradului de aciditate — pH-ul, despre care vom vorbi mai târziu — este posibil să se

determine dacă ceva este sau nu acid analizându-i conținutul de minerale. Mineralele pot fi împărțite în două grupe: minerale acide și minerale bazice. Principalele minerale acide sunt sulful, clorul, fosforul, fluorul, iodul și siliciul.

Atunci când un corp conține mai multe minerale acide decât bazice, el va fi numit acid. Astfel, apele minerale, care conțin ambele tipuri de minerale, se vor numi alcaline atunci când mineralele bazice precum calciul și magneziul predomină și acide atunci când sulful, clorul și gazul carbonic apar într-o cantitate mai mare. Alunele, de exemplu, un aliment bogat în fosfor, sunt mai acide decât migdalele, care conțin fosfor, dar într-o cantitate mai mică.

### **CE ESTE O BAZĂ?**

Contrar substanțelor acide, bazele nu eliberează sau eliberează foarte puțin hidrogen. De altfel, cu cât eliberează mai puțini ioni de H, cu atât ele sunt mai puțin acide sau, altfel spus, cu atât sunt mai bazice.

În plus, și spre deosebire de acizi, bazele nu au proprietăți agresive. Sunt substanțe „dulci”. Astfel, dacă pe o rană deschisă picurăm suc de lămâie, acesta va provoca arsuri puternice, pe când laptele nu are acest efect. Substanțele alcaline sunt de altfel folosite pentru a lupta împotriva stricăciunilor produse de acizi. Sucul de cartofi va calma durerile provocate de hiperaciditatea gastrică și laptele băut în cantități mari va fi un mijloc eficient pentru a neutraliza otrăvurile acide înghițite din greșeală.

La gust, alimentele bazice se caracterizează printr-un gust slab acid. Mai mult, în cele mai bazice dintre alimente, precum bananele, migdalele, laptele proaspăt, nu descoperim nici cel mai slab gust acidulat.

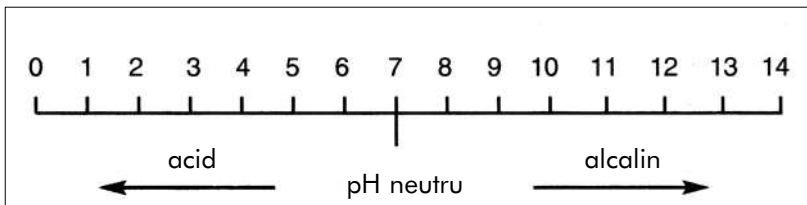
Minerale bazice sunt calciul, potasiul, magneziul, sodiul, fierul, manganul, cobaltul și arama. Dintre acestea, magneziul este mineralul aflat în cantitatea cea mai mare în organismul nostru: mai mult de un kilogram, localizat în cea mai mare parte în oase.

La fel ca în cazul acizilor, gustul nu este un criteriu care să ne permită să decelăm caracterul bazic al unui element. Unele alimente, de exemplu pâinea și zahărul alb, nu au gust acidulat, și totuși nu sunt alimente bazice. Acizii pe care îi conțin aceste alimente sunt eliberați în cursul digestiei și a metabolizării lor de către organism.

### CARE ESTE SISTEMUL DE MĂSURARE A ACIDITĂȚII?

Deoarece diferența dintre un acid și o bază constă în capacitatea acestora mai mică sau mai mare de a elibera ioni de hidrogen, unitatea de măsură a gradului de aciditate sau de alcalinitate este pH-ul, adică puterea sau potențialul (p) de a elibera ioni de hidrogen (H).

Scala de măsurare a pH-ului merge de la 0 la 14. Cifra 7 indică echilibrul dintre acizi și baze, deci un pH neutru. Cu cât potențialul de eliberare de ioni H este mai mare, cu atât cifra pH-ului devine mai mică, de la 6 la 0, ceea ce înseamnă și aciditatea absolută. Invers, cu cât pH-ul este mai bazic, cifra este mai mare, de la 8 la 14, paisprezece fiind alcalinitatea absolută (adică o eliberare de ioni de H nulă).



Scala de măsurare a pH-ului se prezintă invers decât ne-am aștepta, deoarece cu cât gradul de aciditate este mai mare, cu atât cifra pH-ului este mai mică.

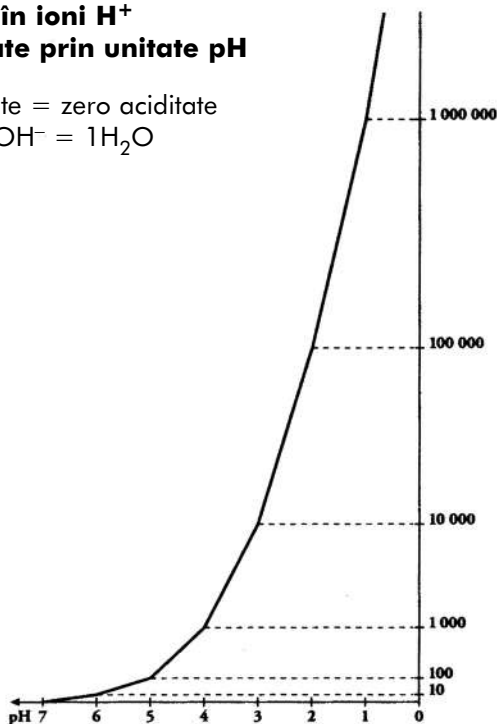
Trebuie subliniat de asemenea că trecerea de la o cifră la alta a scalei de măsurare nu este aritmetică, ci logaritmică, ceea ce înseamnă că valorile ce separă unitățile unele de altele nu sunt egale de-a lungul scalei, ci cresc pe măsură ce se depărtează de poziția de echilibru. Valorile sunt multipli de 10

la fiecare unitate (a se vedea și schema de mai jos). Altfel spus, dacă concentrația de ioni H este de 10 la un pH egal cu 6, ea este de 100 la pH de 5, de 1 000 la pH de 4, de 10 000 la pH de 3. Diferențele între un pH de 6 și unul de 5, pe de-o parte, și pH-ul de 5 și cel de 4, pe de altă parte, nu sunt egale, deoarece ele sunt de 90 în primul caz și de 900 în al doilea caz.

Concret, aceasta înseamnă că gradul de aciditate este mult mai mare decât am putea crede dacă am lua în calcul doar progresia cifrelor. Atunci când pH-ul urinar trece de la 6 la 5, de exemplu, acidificarea este mult mai mare decât atunci când trece de la 7 la 6.

### **Concentrație în ioni H<sup>+</sup> sau în aciditate prin unitate pH**

7 = neutralitate = zero aciditate  
 $1 \text{ H}^+ 1 \text{ OH}^- = 1 \text{ H}_2\text{O}$



(extras din cartea *Terrain acidifié*, de Jacques Fontaine, ed. Jouvence)

Suntem conștienți de faptul că sănătatea este un capital care trebuie păstrat, că actualul stil de viață este răspunzător de suferințele fizice, că sufletul și trupul nu sunt entități ce trebuie luate separat, că legătura omului cu universul este importantă pentru regăsirea echilibrului psihic, fizic și spiritual. Căile medicinei clasice se îmbogățesc, viziunea asupra bolii și bolnavilor se schimbă, iar informația constituie un aspect important al profilaxiei medicale.



Colecția „Să fii sănătos” deschide publicului noi căi pentru a înțelege de unde vine boala, cum se poate vindeca și mai ales ce poate face pentru menținerea sănătății și pentru a se bucura pe deplin de viață.

Christopher Vasey, unul dintre cei mai renumiți naturopăți, ne furnizează, în cartea de față, instrumentele necesare pentru a ne putea măsura, corecta și menține echilibrul acido-bazic din organismul nostru, al cărui dezechilibru stă la originea celor mai multe dintre problemele de sănătate ale omului modern.

Programul propus de doctorul Vasey include trei pași, ușor de urmat de fiecare dintre noi:

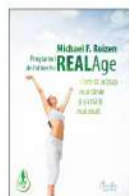
1. Măsurarea pH-ului;
2. Modificarea alimentației prin eliminarea alimentelor acidifiante din dietă. Vom găsi exemple de meniuri complexe și variate, dintre care putem alege pe cele adecvate gustului și stilului personal de viață;
3. Menținerea echilibrului acido-bazic la un nivel optim. Acest al treilea pas reprezintă practic un pariu pe viață, pe care-l facem față de noi înșine, dacă dorim să ne păstrăm starea de sănătate și buna-dispoziție. Avem la îndemână o serie întreagă de suplimente și revitalizante bazice, o varietate de plante medicinale care, preparate și administrate după rețetele propuse de Christopher Vasey, nu vor întârzia să își arate efectele benefice asupra organismului nostru.

**Din aceeași colecție, editorul recomandă:**

**Michael F. Roizen**  
*Programul de întinerire RealAge*

**Dr. Stephen T. Sinatra**  
*Soluția Sinatra. Cardiologie metabolică*

**Robert Goldman, Lisa Berger, Ronald Klatz**  
*Exerciții pentru creier. Strategii antiîmbătrânire pentru superputere mentală*



CURTEA VECHЕ SĂ FII SĂNĂTOS

pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

Designul  
copertei:  
[griffon.ro](http://griffon.ro)



GRIFFON AND SWANS  
BOOKS

începi să afli

ISBN 978-973-669-634-3



5 94 8486 007 227 >  
[www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)