

CUPRINS

Introducere	5
-------------------	---

PARTEA I

Definiția acidității

1. Ce este echilibrul acido-bazic?	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
 2. Teste pentru depistarea țesuturilor organice acide	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
3. Alimentele acidifiante, alcalinizante și acide . . .	51
Alimentele acidifiante	54
Alimentele alcalinizante	58
Alimentele acide	61
8 reguli pentru a mânca echilibrat din punct de vedere acido-bazic	64
4. Clasificarea alimentelor în funcție de puterea lor de acidificare	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
5. Mesele acidifiante și variantele lor alcaline	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**

6. Suplimentele bazice	119
Analiza compoziției suplimentelor bazice	122
Intoleranța la suplimentele bazice	128
Dozarea suplimentelor bazice	128
Controlul lunar	130
Durata curei	131
7. Drenarea acizilor	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
8. Revitalizării bazici	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.

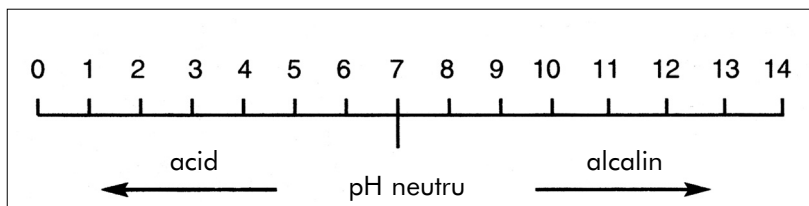
Minerale bazice sunt calciul, potasiul, magneziul, sodiul, fierul, manganul, cobaltul și arama. Dintre acestea, magneziul este mineralul aflat în cantitatea cea mai mare în organismul nostru: mai mult de un kilogram, localizat în cea mai mare parte în oase.

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.

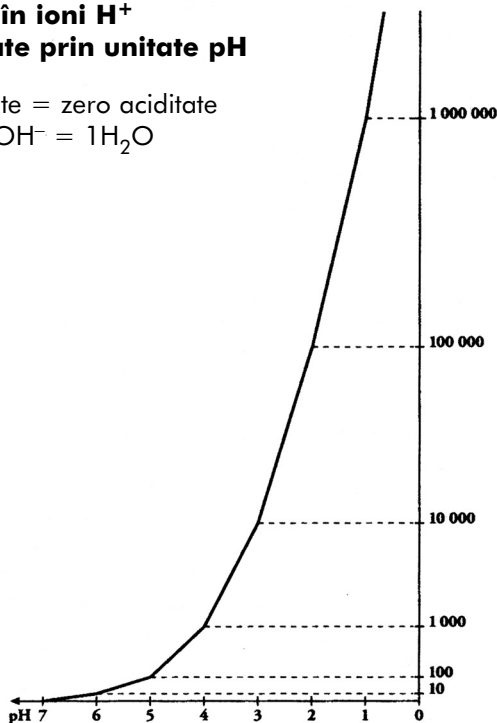
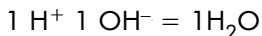
Trebuie subliniat de asemenea că trecerea de la o cifră la alta a scalei de măsurare nu este aritmetică, ci logaritmică, ceea ce înseamnă că valorile ce separă unitățile unele de altele nu sunt egale de-a lungul scalei, ci cresc pe măsură ce se depărtează de poziția de echilibru. Valorile sunt multipli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

7 = neutralitate = zero aciditate



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