

## Un approccio completo per raggiungere la salute e la vitalità ottimali

(fonte: <http://www.alleanzadellasalute.info>)

A lungo utilizzata dai naturopati, la nozione di equilibrio acido-base è diventata un nuovo tema d'interesse negli ambienti scientifici. Essa è stata recentemente oggetto di numerose pubblicazioni su riviste prestigiose come The American Journal of Clinical Nutrition, The American Journal of Physiology, il Journal of Biological Chemistry o ancora l'European Journal of Nutrition. Un numero crescente di opere consacrate al principio dell'Acid-Base Balance, comparse in Gran Bretagna, in Germania e negli Stati Uniti, testimoniano dei benefici che derivano dal prendere in considerazione questo equilibrio nel trattamento delle affezioni croniche, dei dolori, dell'astenia, del sovrappeso e dell'invecchiamento precoce.

Le ricerche sull'equilibrio acido-base rappresentano l'avanzamento più importante nel campo della nutrizione. È grazie a esse che sono apparsi nuovi metodi di diagnostica e di trattamento dello stato di acidosi. Questi, a loro volta, hanno fatto avanzare le conoscenze sui meccanismi profondi delle malattie legate allo squilibrio acido-base.

Grazie a una "tecnologia" nutrizionale di avanguardia, potrete definire il potenziale acidificante dei cibi. Questo strumento è la scala denominata PRAL (Potential Renal Acid Load). È possibile determinare il grado di acidità del vostro organismo anche grazie a un altro moderno strumento di diagnosi: l'escrezione netta acida (ENA).

### Una nuova medicina per il XXI secolo

La rivoluzione scientifica dell'equilibrio acido-base s'inscrive in un movimento generale che tocca il modo di concepire la medicina. Questa si è effettivamente modernizzata grazie a nuove tecniche sofisticate. Ma le organizzazioni internazionali hanno preso coscienza del bisogno espresso dai pazienti di un "altro ascolto" e di "altre cure". Si tratta cioè di privilegiare la qualità del contatto umano, elemento fondamentale del risveglio del potenziale di guarigione presente in ciascuno di noi.

Uno studio realizzato dall'OMS (1) mostra che le medicine alternative e complementari rappresentano l'80% delle medicine nel mondo. L'OMS le definisce come «un insieme di pratiche nelle quali i pazienti sono considerati nella loro globalità, all'interno del loro contesto ecologico» (2). Queste medicine osservano che la malattia è prima di tutto il risultato di uno squilibrio tra una persona e il suo ambiente, anche se non dimenticano che la malattia è ugualmente causata da agenti patogeni esterni o da disposizioni proprie del soggetto. Questo approccio globale prende in considerazione le diverse dimensioni dell'essere umano: il fisico, le emozioni, le facoltà intellettuali e spirituali.

### Il metodo acido-base: un approccio completo per raggiungere l'equilibrio ottimale

Secondo voi, qual è il ruolo del nutrizionista? La maggioranza risponderà che è il medico che aiuta a lottare efficacemente contro un sovraccarico ponderale. Ma è come dimenticare che questa non è che una delle conseguenze di disordini più importanti... Il nutrizionista non mira semplicemente alla soddisfazione dei nostri bisogni fondamentali di elementi nutritivi. Egli deve analogamente permettere di raggiungere uno stato metabolico ottimale per prevenire e ridurre i rischi di contrarre malattie. Determinare la causa per combatterne al meglio gli effetti, è così che io concepisco la mia professione.

Ho orientato le mie indagini in modo di andare al cuore del metabolismo e dei diversi equilibri del nostro corpo. Alla fine sono giunto alla conclusione che il metodo acido base è l'intervento terapeutico naturale più efficace contro le malattie croniche e l'invecchiamento precoce.

Questo approccio associa le tecniche della medicina classica (prima via) a quelle delle medicine complementari (seconda via) per tracciare una terza via innovatrice, preventiva e curativa. Non si tratta di un ennesimo regime dietetico: il metodo acido base è uno stile di vita. Questo equilibrio non è un semplice concetto filosofico, può essere misurato a partire da test diagnostici acquistati in farmacia e da esami biologici praticati in laboratorio.

### I principi

È un metodo trasversale che riconcilia scienza a natura per creare un approccio terapeutico che tenga conto degli effetti degli alimenti sulla salute. La strategia nutrizionale del metodo acido-base è una filosofia del "mangiare bene per vivere bene", che non esclude i piaceri di un'alimentazione gustosa. Il suo principio permette di equilibrare al meglio i pasti senza abbandonare i piatti preferiti. Questo approccio globale integra nozioni essenziali di nutrizione e di naturoterapia, e tiene conto dell'equilibrio emozionale. Il metodo acido-base rispetta cinque equilibri nutrizionali: l'equilibrio acido-base, l'equilibrio glicemico, l'equilibrio degli acidi grassi, l'equilibrio dei minerali e l'equilibrio idrico.

## **I benefici**

Il metodo acido-base mira al raggiungimento dell'equilibrio ottimale. Esso va molto al di là dell'avvio di una strategia contro i chili superflui. Sebbene la perdita di peso sia uno dei benefici importanti del ritorno all'equilibrio acido-base, il metodo è anche un modo per prevenire i rischi cardio-vascolari e le malattie croniche.

La mia esperienza mi ha permesso di constatare che coloro che seguono correttamente il metodo acido-base godono in generale di una buona salute. Possiedono migliori risorse di energia. Le cattive abitudini alimentari e i pensieri negativi svaniscono, ed essi considerano la vita più serenamente.

Contrariamente alla maggioranza delle diete per dimagrire, che si concludono spesso con un aspetto disfatto, tratti tirati, una espressione scialba e una stanchezza fisica, il metodo acido-base è una fonte di benessere. È un metodo che sostiene l'armonia degli equilibri interni e una migliore relazione tra il nostro corpo e la nostra mente.

## **Gli alimenti del metodo acido-base**

Gli alimenti del MAB hanno tutto quello che serve per sedurre. Favorendo un dimagrimento significativo, combattono il rilasciamento cutaneo, la comparsa delle rughe e la nascita di molteplici malattie. Al contrario, i cibi che il metodo raccomanda di moderare accelerano il processo di invecchiamento, aumentano la stanchezza mentale e provocano un sovrappeso poiché interferiscono col metabolismo. Questo programma vi farà adottare scelte alimentari giudiciose in occasione dei vostri acquisti o quando pranzereete al ristorante. Imparerete progressivamente a "ragionare acido-base" in maniera automatica.

Il mantenimento armonico di questa bilancia, grazie a un sistema giudizioso di compensazione tra elementi acidi e alcalini, permette di riequilibrare il metabolismo.

La compensazione dell'acidità è l'elemento chiave del successo di questo metodo. Il suo scopo è aiutarvi a combattere le affezioni croniche avendo come riferimento una scoperta scientifica: l'acidosi metabolica latente o acidità silenziosa. È possibile correggere le proprie cattive abitudini a qualsiasi età e ritrovare il cammino di una vita sana e gioiosa. Questi approcci riuniti corrispondono a quello che io chiamo lo "stile di vita acido-base". A questa combinazione è conveniente aggiungere alcuni esercizi fisici specifici e un addestramento per la riduzione dello stress.

## **Le chiavi del successo del metodo acido-base**

**Associare frutta e verdura alcalinizzante a una integrazione di citrati alcalini:** mangiare frutta e verdura di vari colori con una formula equilibrata in proteine, glucidi e lipidi a ogni pasto costituisce un punto essenziale del metodo. Questi alimenti agiscono contro le malattie cardio-vascolari, proteggono dall'ipertensione, dalle malattie croniche e dall'osteoporosi. Un altro elemento base del nostro approccio nutrizionale è l'integrazione con integratori rimineralizzanti. Questa formula nutrizionale alcalinizza l'organismo e lo rimineralizza grazie al suo alto tenore di minerali, che sono in particolar modo il potassio, il magnesio e il calcio.

Essi sono a volte associati a degli antiossidanti (betacarotene, vitamine E e C) che permettono di combattere gli effetti dell'inquinamento e l'invecchiamento precoce.

Optare per i glucidi migliori: come abbiamo già detto, le migliori fonti di glucidi sono la frutta e la verdura, alimenti sani non trasformati. La loro buona quantità percentuale di vitamine e minerali è innegabile. Esse rispettano l'equilibrio glicemico e la loro ricchezza in fibre favorisce un buon transito intestinale. Poiché tutte le preparazioni a base di farina consumate in eccesso lasciano nell'organismo dei residui acidi, è giustificato associare ai cereali degli alimenti alcalinizzanti.

**Scegliere buone proteine:** il MAB privilegia i vegetali più ricchi di proteine come i legumi e la soia, i pesci con alto contenuto di acidi grassi e le carni magre. Esso consiglia la riduzione degli apporti di carne rossa e un consumo moderato di prodotti caseari, acidificanti e ricchi di grassi saturi.

**Consumare più omega-3:** il metodo acido-base raccomanda vivamente di aumentare gli apporti di omega-3. Questi acidi grassi essenziali hanno il merito di diminuire il tasso dei trigliceridi nel sangue. È un modo efficace di ridurre l'incidenza della malattia coronarica e di ristabilire l'equilibrio emozionale. Si trovano principalmente nei pesci grassi come il salmone, lo sgombero, le sardine, le aringhe, ecc. Anche l'olio di colza e quello di noce costituiscono buone fonti di omega-3.

**Accettare gli alleati imprevisti:** noci, semi di sesamo e mandorle nascondono un contenuto nutrizionale decisamente notevole. Sono ricchi di proteine, vitamina E (uno degli antiossidanti più potenti) e di grassi "buoni" che riducono il tasso di colesterolo "cattivo". Consumati in quantità moderate, questi semi oleaginosi non indurranno aumenti di peso.

**Moderare le porzioni e pianificare i pasti:** la quantità totale di calorie assorbite in un giorno è un fattore determinante della longevità. Sono numerosi i centenari che consumano poche calorie. Mangiare con moderazione, piacere, coscienza e regolarità, consumare piccole porzioni, è adottare una strategia di alimentazione preventiva.

Allo stesso modo, regolare gli orari dei pasti, senza distanziarli troppo, evita la perdita del controllo sull'alimentazione.

**Privilegiare l'idratazione:** bevendo quotidianamente due litri di un'acqua ricca di bicarbonati alcalinizzanti.

**Ridurre il sale e favorire le spezie:** è necessario controllare il vostro apporto di sale. Mangiamo troppo salato e le conseguenze sulla salute sono particolarmente nefaste. Pensateci: il sale aumenta la pressione arteriosa così come i rischi di osteoporosi, di calcoli renali, di asma e di malattie cardio-vascolari. Le spezie, al contrario, forniscono un gusto supplementare ai cibi e permettono di evitare l'aggiunta di sale. Per esempio, curcuma, cannella e chiodi di garofano sono anche ricchi di antiossidanti e dunque doppiamente protettori.

**Curare la cottura:** alcune cotture ad alta temperatura nuocciono alla salute. Le grigliate e i fritti contengono non solamente sostanze cancerogene, ma anche sostanze tossiche. Il metodo acido-base consiglia di privilegiare cotture a bassa temperatura che permettono di conservare gli elementi protettori degli alimenti: sopra i 110 °C la maggior parte delle vitamine è distrutta.

**Rilassarsi:** il rilassamento profondo è necessario per abbassare il tasso di cortisolo, l'ormone dello stress. Un tasso troppo elevato è un fattore d'invecchiamento, di perdita del controllo sull'alimentazione e di rischio elevato di malattie croniche. Il metodo acido-base, nella sua ricerca di armonia perfetta, tiene conto dell'equilibrio dei tre corpi: fisico, psichico ed emozionale.

Respirare e ossigenarsi: la respirazione ha un rilievo particolare nel metodo acido-base, e questo a più titoli. Da una parte, essa è essenziale al drenaggio e all'eliminazione degli acidi. Dall'altra, gli esercizi respiratori giocano un ruolo rilassante riconosciuto.

Così, il millenario yoga indiano o il qi gong di tradizione cinese si annoverano tra le tecniche che hanno dato prova delle loro capacità.

**Controllare la qualità del sonno:** la carenza cronica di sonno o il sonno di cattiva qualità costituiscono uno dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Inoltre, l'insonnia aggrava lo stress, una delle principali cause dell'accelerazione dell'invecchiamento.

**Arricchire le relazioni con gli altri:** Le relazioni umane costituiscono un elemento fondamentale della stabilizzazione dell'umore. Incontrare gente, comunicare le proprie esperienze di vita e recepire quelle degli altri sono azioni con effetti potenti. Comunicare è esistere, dare, ricevere e in cambio sentirsi alleggeriti.

**Vivere intensamente situazioni differenti:** i pensieri negativi sono generatori di stress. Consacrarsi a un'attività appassionante e moltiplicare le esperienze sono eccellenti azioni regolatrici del nostro umore. Il confronto positivo coi rischi della vita permette di relativizzare le situazioni e di superare meglio gli ostacoli suscettibili di presentarsi sulla nostra strada.

La rivoluzione scientifica dell'equilibrio acido-base

**Un approccio completo per raggiungere la salute e la vitalità ottimali**

Hervé Grosogeat – tratto da "Scienza e Conoscenza", nr. 40

[www.scienzaeconoscenza.it/riviste/scienz...scienza\\_n\\_40\\_2012.php](http://www.scienzaeconoscenza.it/riviste/scienz...scienza_n_40_2012.php)

