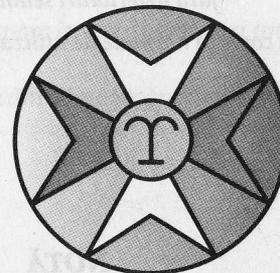


FORMULA SĂNĂTĂȚII PERFECTE

- DIETA ALCALINĂ



THEODORE A. BAROODY,

Doctor în naturopatie, Doctor în chiropractică,
Doctor în filosofie,
Doctor în nutriție, Consultant atestat în nutriție

Traducere: Alexandra Gînja

Editura VIDIA
București 2010

Alkalize or die/Theodore A. Baroody

Copyright © 1991

By Theodore A. Baroody

HOLOGRAPHIC HEALTH PRESS

Colectiv redacție

Coordonator de redacție: Iulia Zeca

Traducere: Alexandra Ginja

Redactare: Claudia Georgevici

Corectură: Iulia Zeca

Grafică: Ciprian Dudaș

Tehnoredactare: Radu Silvestru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BAROODY, THEODORE A.

Formula sănătății perfecte - Dieta alcalină/Theodore A.

Baroody; trad.: Alexandra Ginja. - București: Vidia, 2010

Bibliogr.

Index

ISBN 978-606-92724-2-8

I. Ginja, Alexandra (trad.)

613.26:633.88

615.322

Formula sănătății perfecte - Dieta alcalină

Alkalize or die

ISBN 978-606-92724-2-8

© 2010 - Editura VIDIA

Adresa: OP 6-CP 41 București

Internet: www.vidia.ro

E-mail: office@vidia.ro

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate Editurii VIDIA.

Nicio parte a acestui volum nu poate fi reprodusă, în nicio formă,

fără permisiunea scrisă a Xposed Media S.R.L.

VIDIA este marcă înregistrată a Xposed Media S.R.L.

CUPRINS

DEDICAȚIE	12
CUVÂNT-ÎNAINTE	13
INTRODUCERE	15

PARTEA I

CHIMIA ALCALINĂ-ACIDĂ	17
CAPITOLUL 1	19
Ce înseamnă de fapt alcalin și acid?	
CAPITOLUL 2	25
Marea rezervă alcalină	
CAPITOLUL 3	28
Nevoile alcaline ale glandelor și organelor	
Inima	28
Plămânii	28
Stomacul	28
Ficatul	29
Pancreasul	29
Intestinul subțire	29
Rinichii	30
Glanda tiroidă	31
Splina	31
Glandele suprarenale	31
Colonul	31
Sistemul limfatic	32
CAPITOLUL 4	34
Incredibilul nerv pneumogastric	
Traiectul nervului pneumogastric (Diagrama 1)	36

Libris
Respect pentru oameni și cărți

CAPITOLUL 5	38
Acidul clorhidric – enzimă alcalină de conversie a angiotensinei (ACE)	

CAPITOLUL 6	41
Hiperaciditatea: Fapt sau ficțiune?	
CAPITOLUL 7	43
Schema de reglare alcalină/acidă	
Schema de reglare alcalină/acidă	44

PARTEA a II-a

FACTORII DIETETICI AI RAPORTULUI

ALCALIN-ACID	45
CAPITOLUL 8	47
Alimentele și valorile alcaline-acide	
Fructele	47
Formatoare de alcalinitate	48
Formatoare de aciditate	50
Legumele	50
Formatoare de alcalinitate	51
Grâne	54
Formatoare de alcalinitate	54
Formatoare de aciditate	54
Boabe	54
Formatoare de alcalinitate	55
Formatoare de aciditate	55
Alte făinoase	56
Formatoare de alcalinitate	56
Formatoare de aciditate	57
Oleaginoase	58
Formatoare de alcalinitate	58
Formatoare de aciditate	59

Semințe	59
Formatoare de alcalinitate	59
Formatoare de aciditate	59
Cărnuri	60
Formatoare de aciditate	60
Produce animale	60
Neutre sau formatoare de aciditate	61
Grăsimi animale	63
Formatoare de aciditate	63
Uleiuri	63
Neutre sau formatoare de aciditate	63
Zaharuri	64
Formatoare de alcalinitate	64
Formatoare de aciditate	64
Băuturi	65
Formatoare de alcalinitate	66
Formatoare de aciditate	67
Condimente	68
Formatoare de alcalinitate	69
Formatoare de aciditate	71
Diverse substanțe	72
Formatoare de aciditate	72
CAPITOLUL 9	74
Recomandări alcaline/acide dietetice	
Pepeni	76
Fructe și legume	76
Fructe și făinoase	76
Făinoase și legume	77
Făinoase și proteine	77
Laptele	78
Recomandări generale în alimentație	79

Alimente cu moderație	80
CAPITOLUL 10	82
Metoda alcalină de a alcătui un meniu	
Lista de cumpărături	82
Pentru cămară	82
Pentru frigider	83
Pentru raftul de condimente	83
Sfaturi generale pentru gătit	84
Procentaje pentru meniu	86
Planificarea alimentației alcaline sau acide	88
CAPITOLUL 11	99
Suplimente alcaline și super-alimentele	
Super-alimente formatoare de alcalinitate	99
Programul formării alcalinității super-alimentelor	100
Suplimentele alcaline și super-alimentele	101
A) Ajutorul digestiv	101
B) Ajutorul general	102
C) Ajutorul sistemic	
(care afectează întregul organism)	102
D) Ajutorul de urgență	103
CAPITOLUL 12	105
Vindecarea: Un proces alcalin	
CAPITOLUL 13	107
Dieta superioară	
Dieta superioară	107
CAPITOLUL 14	110
Apa: Elixir tămăduitor sau otrăvă mortală	
CAPITOLUL 15	114
Solul nostru mânjit	
Alimente modificate genetic	116
Alte adevăruri despre apă	117

Rezumat al capitolelor 14 și 15	118
CAPITOLUL 16	119
Întregul adevăr despre fursecurile cu unt și migdale	
PARTEA a III-a	
FACTORII FIZICI AI RAPORTULUI	
ALCALIN/ACID	121
CAPITOLUL 17	123
Capcanele exercițiilor fizice	
CAPITOLUL 18	125
Formarea acidității ca reacție a traumei fizice	
CAPITOLUL 19	127
Adevărul acid al infecției	
CAPITOLUL 20	128
Lumina Soarelui, a Lunii și alcalinitatea	
CAPITOLUL 21	130
Alternative alcaline la adaptarea la fusul orar	
CAPITOLUL 22	131
Indestructibilul sistem de vindecare alcalină	
CAPITOLUL 23	133
Efectele biochimice ale funcționării corpului	
CAPITOLUL 24	135
Adevăruri despre moștenirea noastră acidă	
PARTEA a IV-a	
FACTORII PSIHOLOGICI AI RAPORTULUI	
ALCALIN/ACID	139
CAPITOLUL 25	141
Ce poți face cu adevărat în legătură cu stresul	
Schema evaluării reajustării sociale	142
Schema alcalină/acidă a reajustării sociale	143

Ciuma electromagnetică	145
CAPITOLUL 26	147
Menținerea concentrării	
CAPITOLUL 27	150
Consecințele acide ale drogurilor halucinogene	
CAPITOLUL 28	152
Muzica – alcalină, acidă?	
CAPITOLUL 29	154
Chimia profesiilor	
CAPITOLUL 30	155
Terapia prin culori	
PARTEA a V-a	
FACTORII SPIRITUALI AI RAPORTULUI	
ALCALIN/ACID	157
CAPITOLUL 31	159
Formarea alcalinității ca stare de a fi	
CAPITOLUL 32	160
Rugăciunea: Simbolul formării alcalinității	
CAPITOLUL 33	161
Întinerirea	
Cuvânt după	163
Anexă	165
Tabelul 1	165
Lista simptomelor acidității	
Simptome de început	165
Simptome intermediare	166
Simptome avansate	166
Tabelul 2	167
Catalogul herniei hiatale	167

Probleme digestive	167
Probleme respiratorii sau circulatorii	167
Nemulțumiri structurale	168
Stresul	168
Alte boli	168
Tabelul 3	169
Companii alimentare	169
Tabelul 4	170
Sucroza % sau măsurarea concentrației de zahăr	170
Indexul refractant al sucurilor naturale	170
Tabelul 5	173
Rețete	173
Micul dejun	173
Rețete pentru prânz și cină	178
Gustări și deserturi	195
Tabelul 6	198
Companii	
Adrese pentru diverse produse	198
BIBLIOGRAFIE	199
FORMULE BIOKINETICE	203
CĂRȚI ȘI MEDIA	241
FORMULE BIOKINETICE	
Formulare de comenzi	248
INDEX	255

CAPITOLUL 1

CE ÎNSEAMNĂ DE FAPT ALCALIN ȘI ACID?

Nenumăratele nume ale bolilor nu contează cu adevărat. Ceea ce contează de fapt, este că toate au aceeași **cauză esențială: ... prea multe deșeuri acide în organism!** Cum știți dacă sistemul dumneavoastră este prea acid? Aveți nevoie de teste de sânge, urină sau salivă? În prezent, niciun test nu poate măsura exact cât de acizi sunteți pentru că metodele curente de diagnosticare dezvăluie doar că deșeurile acide se află în fluidele corpului (sânge, limfă, urină, mucus și salivă). Asemenea teste nu oferă indicatori de încredere în legătură cu cât de multe deșeuri se află în sistem. În încercarea de a elimina aceste deșeuri fluidele circulă constant prin țesuturi. Cu toate că este posibil să se măsoare fluidele corpului alcaline sau acide, este imposibil să se evalueze starea țesuturilor (piele, organe, glande, mușchi, ligamente, artere și vase) pe baza testelor de sânge, urină sau salivă.

Din păcate, deșeurile care nu sunt eliminate când ar trebui sunt reabsorbite din colon în ficat și puse din nou în circulația din corp. Ele sunt depuse mai apoi în țesuturi. **Iar aceste reziduuri din țesuturi sunt cele care determină boala sau sănătatea!**

Descoperiți care deșeuri acide din țesuturi sunt prezente și începeți procesul de **alcalinizare**, eliminându-le astfel din corp – rezultatul fiind sănătate superioară, energie și forță pentru a vă bucura din plin de viață. (Lista alcalin/acid din Anexă vă va ajuta să vă determinați nivelul curent de aciditate.)

Gândiți-vă la asta în modul următor... A avea prea multă aciditate în corp este ca și cum ați avea prea puțin ulei în mașină. Nu face decât să o țină pe loc într-o după-amiază leneșă de duminică. Și iată-vă – înțepeniți. Corpul face același lucru. Începe prin a scârțâi până la oprire pe marginea drumului vieții și dum-

nevoastră vă aflați într-un fel sau altul într-o stare de disconfort. Privesc cu mare îngrijorare cum oameni din diverse clase sociale și moduri de viață suferă din cauza acestui exces. Este otrava boagaților și săracilor, tinerilor și bătrânilor deopotrivă. Nici consumatorii de carne și nici vegetarienii nu sunt scutiți. Cowboy sau membri ai congresului suferă de asemenea, din cauza efectelor sale treptate.

Medicii aud:

— Pur și simplu nu mă simt la fel de bine ca în urmă cu un an sau doi. Presupun că îmbătrânesc. (Un zâmbet aici și un chicot dureros.)

— Câți ani ai?

— Douăzeci și șase.

Ați crede că nu aud asta, chiar și de la oameni în floarea vârstei. Din contră, aud asta de la oameni de toate vârstele.

Sau:

— Doctore, îmi simt mușchii țepeni și dureroși. Se pare că nu mai pot să muncesc o zi întreagă cum făceam odată. Corpul meu devine prea dureros.

— De cât timp ați observat asta?

— A început încet cam de acum cinci ani. Cred că e artrită sau reumatism.

— Deci a început cam pe la 40 de ani?

— Da, știți ce se spune... Începi să te destrami când ajungi la 40.

Ideea din spatele acestei declarații este atât de predictibilă în ziua de azi încât aproape că este o obsesie întunecată în sinea ei. Partea cea mai tristă este că înțelegerea noastră curentă asupra sistemului medical hrănește acest tipar negativ. Mulți cred cu adevărat că sunt meniți să suporte aceste dureri și suferințe. Până la urmă și părinții lor au făcut-o. Părinții lor și-au băgat cu naivitate în corp toate substanțele sintetice acide pe care le-au putut găsi pentru a „biciui” artificial glandele subnutrite să fie stimulate pentru câteva ore în plus. Dacă asta nu funcționa, puteau întotdeauna să mai înghită o pastilă când durerea reîncepea.

Mai întâi, haideți să examinăm ce putem face pentru a preveni și alina problemele de sănătate create de dezechilibrele alcaline-acide prin obținerea unei înțelegeri de bază a definițiilor biochimice alcalin-acid așa cum sunt folosite în această carte.

Există anumite minerale în alimente care, după ce sunt metabolizate, varsă reziduuri alcaline sau acide în urină. Măsurătorile folosite anterior au fost bazate pe un sistem fizic ideal însă, deoarece nu prea există sisteme „ideale”, este aproape imposibilă numerotarea în grame a mineralelor conținute de urină după digestie și excreție. De asemenea, luând în considerare faptul că fiecare persoană este diferită, ea va avea un nivel diferit de toxine acide deja depozitate în țesuturi care, în anumite cazuri, vor fi eliberate odată cu introducerea de substanțe formatoare de alcalinitate. Astfel, amestecat în urină ar putea exista reziduuri minerale acide proaspăt eliberate care ar modifica o măsurare altfel „ideală”. Am văzut chiar și persoane sănătoase eliminând otrăvuri acide în urină după ce au folosit cu o zi înainte cantități importante de alimente formatoare de alcalinitate. Acesta este un mecanism natural de curățare temporară a corpului și nu este relevant pentru adevărata stare a echilibrului alcalin/acid.

Alt factor în ecuația alcalin/acid este modul în care corpul procesează alimentele minerale. Anumite minerale sunt *acid-întăritoare*. Asta înseamnă că, în corp, ele leagă toxinele acide și lasă reziduurile formatoare de alcalinitate în salivă și urină. **Mineralele acid-întăritoare sau formatoare de alcalinitate sunt: calciu, magneziu, sodiu, potasiu, fier și mangan.** Alimentele sau alte substanțe ingerate care le conțin pe acestea produc *de obicei* reziduuri alcaline. Astfel, aceste alimente sunt numite formatoare de alcalinitate. Alte minerale sunt *alcalin-întăritoare*. Asta înseamnă că leagă rezervele minerale alcaline și lasă reziduurile formatoare de aciditate în salivă și urină. **Mineralele alcalin-întăritoare sau formatoare de aciditate sunt: fosfor, sulf, clor, iod, brom, fluor, cupru și silicon.** Alimentele sau alte substanțe care le conțin pe acestea produc *de obicei*, reziduuri acide.

Spun de obicei, pentru că trebuie să ne amintim că vorbim despre oameni, nu despre un sac de chimicale așa cum mulți ar vrea ca noi să credem. Avem de-a face cu cineva care are sentimente (emoții și gânduri) care produc de asemenea, tot felul de reacții hormonale schimbătoare.

Să luăm cazul unei persoane care pare foarte solidă și stăpână pe viața sa. Ea pare să fie un exemplu perfect al „filosofiei” formatoare de alcalinitate când, de fapt, se simte ca un cazan de emoții abundente în fierbere. În acest exemplu, o substanță care ar trebui să devină formatoare de alcalinitate în salivă ar putea să nu facă deloc acest lucru. De fapt, ar putea să producă deșeuri acide mai repede decât orice ar putea neutraliza alt aliment formator de alcalinitate. Astfel, **toate substanțele înghițite și toate situațiile (fizice, emoționale sau mintale) care afectează corpul lasă deșeuri fie alcaline, fie acide în salivă și urină.**

Această carte are în vedere viața dintr-o perspectivă naturistă; tratând corpul drept ceea ce este de fapt... **energie!** Ce fac acești alcalini sau acizi în corp? Fie furnizează, fie iau energie din corp. Având în minte variabilele menționate mai sus, referitoare la energia corporală disponibilă, următoarele definiții ale reacțiilor formatoare de alcalinitate sau aciditate sunt mai corecte:

- 1) O reacție formatoare de alcalinitate se referă la orice modificare chimică în corp care produce o capacitate sporită de a energiza sistemul și lasă reziduuri alcaline în urină.
- 2) O reacție formatoare de aciditate se referă la orice modificare chimică în corp care produce o capacitate scăzută de a energiza sistemul și produce reziduuri acide în urină.

Oricare ar fi o substanță alcalină sau acidă, ea este determinată de **pH (potențialul hidrogenii sau concentrația de ioni de hidrogen)**, care măsoară numărul de ioni de hidroxil (-OH) care sunt negativi și formatori de alcalinitate spre deosebire de cantitatea de ioni de hidrogen (H+) care sunt pozitivi și formatori de aciditate.

Din perspectiva energiei pure, **pH-ul reprezintă măsurarea rezistenței electrice dintre ionii negativi și pozitivi din corp.** Cu alte cuvinte, pH-ul măsoară cât de mult se împing unul în altul ionii negativi (formatori de alcalinitate) și ionii pozitivi (formatori de aciditate).

Din acest punct de vedere, reacțiile formatoare de alcalinitate și aciditate sunt pur electrochimice. Asta înseamnă că nu suntem doar un conglomerat de chimicale, ci suntem, de asemenea, un sistem întreg de reacții electrice foarte organizate.

Suntem ființe vibrante. Cu cât e mai puternică vibrația interioră, cu atât suntem mai sănătoși. Amplitudinea electricității corpului se modifică proporțional cu cantitatea de chimicale formatoare de alcalinitate sau de aciditate prezente intern într-un moment anume.

Unele autorități au calculat că un pH al urinei sau salivei de 6,4 sau de 6,5 care apare în același timp este cel mai bun pentru funcționarea corpului uman. Sunt de acord. Cu toate acestea, nu este practic pentru un om obișnuit să își testeze saliva și urina la intervale destul de frecvente în timpul unei zile normale de lucru. De asemenea, nu recomand folosirea hârtiei de turnesol sau a benzilor indicatoare de pH pentru a testa pH-ul salivei sau urinei drept măsură *absolută* de a testa dacă *întregul* corp este cu adevărat prea alcalin sau prea acid. Acestea sunt prea arbitrare și imprecizabile. Pot fi folosite pentru a măsura nivelurile alcalin/acid pe moment, dar nu sunt relevante pentru prezența generală a deșeurilor acide deja depozitate în țesuturi. Pentru asta avem nevoie de o abordare mai durabilă.

În schimb, am divizat noi valori și game pentru alimente și situații care vor funcționa ca un monitor automat și realist al nivelurilor pH-ului fără a fi nevoie să fie verificate la fiecare cinci minute pentru a vedea dacă sunt alcaline sau acide. Prin utilizarea valorilor în schemele existente, puteți chiar determina, cu un grad de siguranță rezonabil, nivelurile alcaline-acide pe o perioadă extinsă de ore, zile sau săptămâni. Apoi, după ingerarea de

alimente sau substanțe formatoare de alcalinitate, ar fi posibil să vă măsurați periodic urina sau saliva cu ajutorul benzilor pentru a determina dacă proporțiile alcalin/acid s-au modificat. Eu folosesc benzi o dată sau de două ori pe zi pentru testarea salivei sau urinei cu scopul de a calcula modificările pe termen scurt și de a vedea dacă aceste modificări sunt consecvente cu modul în care mă simt. Înmuiiați o bandă indicatoare în urina de dimineață de vreme și puneți o a doua în gură pentru câteva secunde. Citiți rezultatele prin potrivirea culorilor de pe bandă cu cele de pe cutie. Gândiți pe termen lung pentru îmbunătățiri realiste în legătură cu pH-ul general prin modificarea obiceiurilor alimentare și de trai în funcție de sugestii.

În opinia mea, deșeurile acide atacă la propriu articulațiile, țesuturile, mușchii, organele și glandele cauzând disfuncții majore și minore. Dacă atacă articulațiile, puteți face artrită. Dacă atacă mușchii, este posibil să vă alegeți cu dureri de mușchi. Dacă atacă organele și glandele, ar putea rezulta nenumărate boli. Deșeurile acide pregătesc terenul pentru practic orice și este posibil să se manifeste toate infecțiile oportuniste, de la banala răceală la cancer.

Intenția mea este să arăt cum situațiile și substanțele formatoare de alcalinitate creează rezultate electrochimice puternice și susținute care conduc la sănătate superioară.

CAPITOLUL 2

MAREA REZERVĂ ALCALINĂ

Marea rezervă alcalină este contul bancar al corpului. Corpul o poate folosi oricând pentru a elibera elemente alcaline cu scopul de a neutraliza acidul.

Biochimic, rezerva alcalină se comportă ca un amortizor pentru a menține un echilibru corespunzător în sânge. Sângele funcționează în parametri stricți (pH de la 7,35 la 7,45) și boala rezultă imediat dacă aceștia sunt dezechilibrați. Corpul va face tot ce îi stă în putere să mențină aceste limite.

Putem să ne ajutăm sângele să rămână între aceste valori prin monitorizarea salivei și urinei și prin a le menține între anumite limite. Spre exemplu, saliva și urina de dimineață trebuie să se înscrie între valorile 6,5-7,5. Dacă testul arată o valoare sub 6,5, suntem prea acizi fie în salivă, fie în urină. Foarte rar valorile de peste 7,5 sunt acceptabile pentru salivă sau urină, dar măsurătorile consecvente de peste 7,5 indică o criză la nivelul țesutului. Un pH de peste 8,0 este o problemă serioasă. Acest lucru sugerează că trupul se află într-o condiție acidă extremă. El produce amoniac alcalin drept compensație.

În opinia mea, este optim un pH de 6,5 atât pentru salivă, cât și pentru urină în același timp.

Acest lucru pare să mențină tot organismul în echilibru și corpul se detoxifică într-un ritm corespunzător. După ce hrana este digerată, este dusă la țesuturi, unde este oxidată. Sărurile carbonice acide ale elementelor alcaline reacționează prin circulația acidului, leagă acidul și eliberează acidul carbonic slab. Acest acid carbonic este imediat eliminat prin plămâni sub formă de dioxid de carbon și apă. Elementele minerale, atât cele alcaline, cât și cele acide sunt apoi eliberate.

Dacă elementele alcaline și acide sunt eliberate simultan, elementele alcaline le vor neutraliza imediat pe cele acide. Dacă nu, elementele acide sunt neutralizate de marea rezervă alcalină. Astfel, trebuie să existe în orice moment un exces de bază (în mare, bicarbonat de sodiu) depozitat în corp ca rezervă. Când ingerăm mai multe minerale formatoare de alcalinitate decât este nevoie la acel moment ceea ce rămâne, este depozitat în țesuturile corpului pentru a fi de folos pe viitor.

Corpul nu are o cantitate infinită de ioni de bicarbonat disponibilă pentru a neutraliza toate încălcările iresponsabile ale legii alcaline-acide.

Rezerva alcalină este doar un sistem de rezervă care deține o cantitate limitată menită să vă împiedice de la a vă otrăvi constant cu prea multe alimente formatoare de aciditate.

Unde este prea multă indulgență în ceea ce privește alimentele formatoare de aciditate (în special, alimente prăjite procesate), corpul se îmbolnăvește.

În înțelepciunea sa minunată, corpul va face toate eforturile posibile pentru a recâștiga echilibrul după această încălcare prin eliminarea cât mai rapidă a tuturor reziduurilor formatoare de aciditate. Dar când această rezervă alcalină este epuizată, survine moartea.

Pentru a vă reîmprospăta și susține rezerva alcalină, urmați Regula 80/20 – care înseamnă să mâncați 80% din alimente din lista celor formatoare de alcalinitate și 20% din lista celor formatoare de aciditate.

Cercetările, experimentele clinice și cunoștințele marilor nutriționiști au confirmat acest raport ideal 80/20%. De fapt, profesioniști de acum mult timp, precum Hipocrate, foloseau acest raport pentru a vindeca practic orice boală cunoscută. Când recomandările de dietă ale lui Hipocrate au fost calculate prin metode biochimice actuale, a apărut același procentaj – 80/20%. Pentru a realiza asta, mâncați într-o zi 8 din 10 alimente din lista celor formatoare de alcalinitate din Capitolul 8.

Echilibrați-vă consumul de mâncare folosind Regula 80/20 și rezervele voastre alcaline nu se vor diminua¹.

Este evident că Dumnezeu a creat această mare rezervă alcalină pentru a neutraliza acizii pe care noi îi formăm în orice moment. Uneori, sunt uimit de minunile creației lui Dumnezeu. Faptul că avem dreptul să luăm măcar o bucată din complexitățile ei este într-adevăr o binecuvântare. Marea noastră rezervă alcalină este una dintre aceste bucăți cunoscute și, știind asta, ne sunt dezvăluite multe secrete ale sănătății excelente.

¹ Pentru cel puțin 99,85% din populația lumii, aceste sugestii se aplică. Totuși, sunt excepții legate de restul de 0,15%.

Cu cât mediul este mai fierbinte și mai uscat, cu atât corpul produce mai multe reacții formatoare de aciditate. Alimentele formatoare de alcalinitate au un efect răcoritor asupra sistemului și se digerează mai rapid. Astfel, persoanele care locuiesc într-un mediu climatic foarte fierbinte, de deșert, precum Sahara, au nevoie de o dietă formatoare de alcalinitate (90%).

Cu cât mediul este mai rece și mai umed, cu atât corpul produce mai multe reacții formatoare de alcalinitate. Cărnurile formatoare de aciditate au un efect de încălzire asupra organismului, digerându-se încet. Astfel, persoanele care locuiesc în medii dure, reci, cu climat umed în apropierea Polului Nord sau Sud necesită în proporție de 80% alimente din carne formatoare de acid pe timpul iernii lungi. Mâncărurile formatoare de alcalinitate trebuie să fie sporite cu 50% în timpul sezonului polar ceva mai cald.

Din fericire, Mama Natură este excesiv de înțeleaptă. Oriunde locuim, ea produce alimentele esențiale pentru echilibrarea nevoilor alcaline/acide. De exemplu, în regiunea arctică, există animalele pentru a servi nevoii de aciditate. În deșertul Sahara, curmalele sau alte fructe există pentru a servi nevoii de alcalinitate.

CAPITOLUL 3

NEVOILE ALCALINE ALE GLANDELOR ȘI ORGANELOR

Glandele și organele noastre funcționează corect în raport exact cu nivelurile alcaline și acide din sistem. Acest lucru este ilustrat mai jos.

INIMA

Inima este unul dintre cele mai dependente de alcalinitate organe din corp. Este parțial inervat de nervul pneumogastric, care funcționează cel mai bine în mediu alcalin. Inima pompează în jur de 250 de cuarțe de sânge pe oră și aproximativ 13.000 cuarțe de sânge pe zi. Sângele, dacă nu este curățat de toxine, supune inima la surmenaj. Pulsul corect este modificat de deșeuri acide. Aceste reziduuri prădează sângele de oxigenare corespunzătoare și survine degradarea inimii. Un sistem alcalin creează o funcționare ideală a inimii.

PLĂMÂNII

Aceste organe importante au rolul principal de a ne menține alcalinizați prin schimbul de gaze din respirația noastră și eliminarea produselor reziduale acide din circulația sangvină. O circulație impură sau chiar puțin acidă prevestește mari probleme.

STOMACUL

Vă sugerez să fiți foarte atenți când vine vorba despre acest organ, mai ales din moment ce mare parte din această carte se referă la disfuncțiile stomacului legate de alcalinitate și aciditate. Sindromul herniei hiatale, care este discutat în Capitolul 4, „Incredibilul nerv pneumogastric”, poate reduce foarte rapid acidul

clorhidric prin ciupirea nervului pneumogastric. Fără măcinarea corectă a alimentelor cu ajutorul acidului clorhidric, mâncarea devine prea acidă. Acest lucru creează o multitudine de probleme. (Verificați în *Anexă* lista de simptome care indică prezența sindromului herniei hiatale. Dacă aveți câteva dintre acestea, vă recomand să rezolvați această problemă cât mai curând posibil.)

FICATUL

Acest organ complex are în jur de trei sute de funcții. În principal, procesează toxinele acide din sânge, produce numeroase enzime alcaline pentru organism și este prima barieră de apărare împotriva otrăvurilor. Mai mult, întreaga alimentație obținută de tractul gastrointestinal intră în sânge prin ficat. Povara ficatului este cu mult mai grea atunci când produse reziduale acide plutesc constant în sânge.

Dacă lăsați acest organ să devină congestionat de proteine reziduale acide, moartea este iminentă. Deci, curățați-vă ficatul, „răul vieții”, utilizând principiile formatoare de alcalinitate oferite de această carte.

PANCREASUL

Pancreasul este foarte dependent de o dietă alcalină corectă. În schimb, produce enzime digestive alcaline și bicarbonat de sodiu. Toate aspectele funcțiilor pancreasului reduc aciditatea excesivă. Pancreasul regularizează de asemenea și glicemia din sânge care creează energie. Astfel, pentru a avea o glicemie echilibrată, adoptați înainte de toate, o dietă formatoare de alcalinitate.

INTESTINUL SUBȚIRE

Intestinul subțire îndeplinește multe funcții și are diferite zone necesare sănătății. Printre acestea se numără foarte importantele plăci Peyer, în partea superioară a intestinului subțire, care sunt cruciale pentru viață.

Acestea sunt esențiale pentru asimilarea corespunzătoare a