

CHRISTOPHER VASEY este un renumit naturopat elvețian care practică medicina naturistă la Chamby-sur-Montreux, în Elveția.

A studiat într-o școală pariziană de naturopatie, sub îndrumarea celor mai autorizate voci în domeniu: P. V. Marchesseau și Alain Rousseaux.

În 1979 și-a deschis propriul cabinet de consultații. Pe lângă activitățile de terapeut, dr. Vasey a studiat, ca autodidact, medicina naturistă, prin intermediul scrierilor marilor naturopați, precum dr. Paul Carton, Robert Masson sau dr. Bertholet.

Din 1990, Christopher Vasey publică regulat cărți de medicină naturistă la editura Jouvence, lucrări care, de-a lungul anilor, s-au bucurat de un real succes internațional, fiind traduse în germană, engleză, spaniolă, italiană și portugheză.

În 1994, dr. Vasey și-a început colaborarea cu editura pariziană Graal, unde publică volume în care sănătatea și natura sunt abordate dintr-o perspectivă spirituală.

În 1998, dr. Vasey a început să susțină propriile cursuri de introducere în naturopatie, materie pe care o predă în diverse organizații de sănătate.

În prezent, dr. Vasey susține conferințe pe teme de medicină naturistă și spiritualitate în Belgia, Franța, Austria, Germania, Elveția și Canada, participă la târgurile internaționale de carte din domeniile sale de expertiză, precum și la numeroase emisiuni de radio. Este colaborator constant al unor reviste de medicină naturistă (*Bio contact*, *Énergies et santé*) și de spiritualitate (*Le monde du Graal*, *Les trois mondes*).

CHRISTOPHER VASEY

Reglați-vă ECHILIBRUL ACIDO-BAZIC

O viziune completă

Ediția a II-a

Traducere din franceză de
ELENA-MIRABELA FĂTU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VASEY, CHRISTOPHER

Reglați-vă echilibrul acido-bazic - O viziune completă / Christopher Vasey ;

trad. de Elena-Mirabela Fătu. - Ed. a 2-a.

- București : Curtea Veche Publishing, 2019

ISBN 978-606-44-0288-2

I. Fătu, Elena-Mirabela (trad.)

61

Redactor: Diana Morărașu

Corector: Cornelia Florea

Tehnoredactor: Irinel Niculae

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

CHRISTOPHER VASEY

Gérez votre équilibre acido-basique: Une vision complète

Copyright © Éditions Jouvence, 1999

Tous droits réservés.

Éditions Jouvence, S.A.

Chemin du Guillon 20

Case 143

CH - 1233 Bernex

<http://www.editions-jouvence.com>

info@editions-jouvence.com

Carte publicată pentru prima dată în limba română
de Curtea Veche Publishing în anul 2010.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2019
pentru prezenta ediție în limba română

ISBN 978-606-44-0288-2

Cuprins

Introducere 9

PARTEA I

Definiția acidității

CAPITOLUL 1

Ce este echilibrul acido-bazic?	13
Ce este un acid?	14
Ce este o bază?	16
Care este sistemul de măsurare a acidității?	17
Ce sunt acizii tari și acizii slabi?	19
pH și sănătate	20
Cum se apără corpul în fața acidificării?	23
Ce este sistemul tampon?	24
Cum se îmbolnăvește organismul?	27
Care sunt bolile cauzate de acidificare?	29
Suferă mulți oameni de acidoză?	31
Ce este incapacitatea metabolică în fața acizilor?	32
Cum să vindecî problemele de acidificare?	34

CAPITOLUL 2

Teste pentru depistarea țesuturilor organice acide	36
Test 1: Analiza pH-ului urinar	36
Test 2: Analiza simptomelor	47

Test 3: Analiza comportamentului alimentar	52
Test 4: Analiza modului de viață	56
Test 5: Verificare experimentală	57
Test 6: Depistarea stărilor de insuficiență metabolică la acizi.	58

PARTEA A II-A

Cum să te dezacidifici prin alimentație?

<i>Introducere</i>	63
--------------------------	----

CAPITOLUL 3

Alimentele acidifiante, alcanilizante și acide	65
Alimentele acidifiante	69
Alimentele alcalinizante.	74
Alimentele acide	78
8 reguli pentru a mânca echilibrat din punct de vedere acido-bazic	82

CAPITOLUL 4

Clasificarea alimentelor în funcție de puterea lor de acidificare	88
Fruitele proaspete	90
Fruitele uscate.	94
Fruitele oleaginoase.	96
Legumele	97
Cerealele	101
Produsele lactate	105
Carnea	108
Leguminoasele	109
Diverse	110
Băuturile	112

CAPITOLUL 5

Mesele acidifiante și variantele lor alcaline	115
Micul dejun	116
Alte variante alcaline pentru micul dejun	123
Gustarea de la ora 9.	124
Alte variante alcaline ale gustării de la ora 9.	128
Prânzul	129
Alte variante alcaline pentru prânz	136
Gustarea de la orele 16 sau 17	138
Cina	143

PARTEA A III-A

Cum să neutralizăm și să eliminăm acizii?

CAPITOLUL 6

Suplimente bazice.	149
Analiza compoziției suplimentelor bazice	153
Intoleranța la suplimentele bazice	160
Dozarea suplimentelor bazice	161
Controlul lunar	164
Durata curei	165

CAPITOLUL 7

Drenarea acizilor	167
Drenarea acizilor prin rinichi.	168
Plante medicinale pentru drenarea acizilor	172
Drenarea acizilor prin piele	176
Drenarea acizilor prin plămâni	183
Posturile și monodietele sunt o modalitate eficientă de dezacidificare?	185

CAPITOLUL 8

Revitalizării bazici.	188
Spirulina	189
Melasa neagră	191
Ginsengul	193
Germenii de grâu	194
Uleiul din ficat de cambulă	196
Tabel cu valorile pH-ului	199

Introducere

Importanța echilibrului acido-bazic pentru sănătatea noastră este recunoscută de un număr din ce în ce mai mare atât de bolnavi, cât și de terapeuți.

În cartea mea *Echilibrul acido-bazic*, am explicat ce este acest echilibru și cum îl putem corecta, atunci când el nu mai există, pentru a ne recăpăta sănătatea.

Experiența a arătat, totuși, necesitatea de a aprofunda diferite aspecte, astfel încât să facem această corectare mai ușor de realizat pentru cititor. Există numeroase întrebări cu privire la interpretarea măsurătorilor pH-ului urinar, alegerea alimentelor, stabilirea meniurilor alcaline, dozarea suplimentelor bazice etc.

Scopul cărții *Reglați-vă echilibrul acido-bazic*, pe care o țineți acum în mână, este de a aduce aceste lămuriri atât de necesare. Din acest punct de vedere, este o carte eminamente practică. Formând ea însăși un tot, cartea constituie și o completare ideală a primei mele cărți *Echilibrul acido-bazic*.

Volumul are trei părți, fiecare corespunzând uneia dintre marile întrebări pe care am putea să ni le punem vizavi de acest subiect:

1. Am o aciditate crescută?

După o scurtă prezentare a definiției acidității, sunt trecute în revistă testele pe care le avem la dispoziție, urmate de maniera în care se pot aplica și, mai ales, interpreta.

2. Cum să te dezacidifici prin alimentație?

Alimentația joacă un rol fundamental în echilibrul acido-bazic, iar în această parte vom găsi liste detaliate de alimente alcalinizante, acidifiante și acide, o clasificare a alimentelor în funcție de puterea lor de acidificare, reguli pentru o alimentație echilibrată, analiza meselor curente, dar acidifiante, precum și numeroase propuneri de meniuri alcaline.

3. Cum să neutralizezi și să elimini acizii?

Curele de suplimente bazice – deseori incorect aplicate – sunt explicate aici în amănunt: cum să dozezi bazele, cât timp trebuie ținută cura, cum să îi controlezi eficacitatea, care sunt produsele de care dispunem etc. De asemenea, sunt abordate următoarele subiecte: cum să drenezi acizii către exteriorul corpului și cum să te revitalizezi cu ajutorul revitalizanților bazici.

PARTEA I

Definiția acidității

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 excesivă 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.

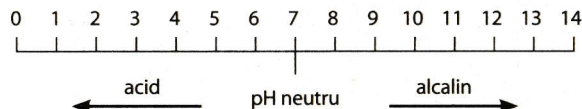
Minerale bazice sunt: calciul, potasiul, magneziul, sodiul, fierul, manganul, cobaltul și arama. Dintre acestea, magneziul este mineralul aflat în cantitatea cea mai mare în organismul nostru: mai mult de un kilogram, localizat în cea mai mare parte în oase.

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 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.

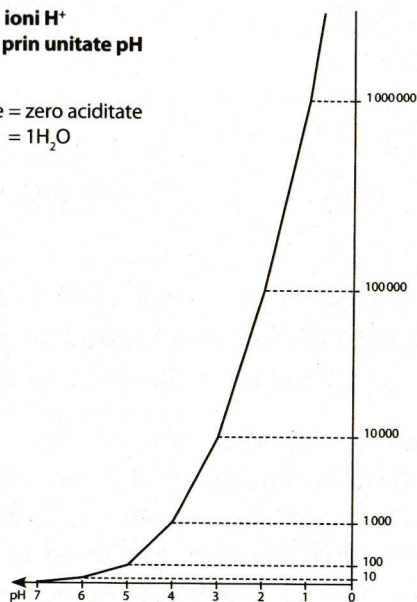
Trebuie subliniat, de asemenea, că trecerea de la o cifră la alta a scalei de măsurare nu este aritmetică, ci logaritmică, ceea ce înseamnă că valorile ce separă unitățile unele de altele nu sunt egale de-a lungul scalei, ci cresc pe măsură ce se depărtează de poziția de echilibru. Valorile sunt multipli 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
 $1 H^+ 1 OH^- = 1 H_2O$



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

Măsurarea pH-ului diferitelor substanțe se face cu ajutorul unei hârtii reactive speciale, numită hârtie turnesol. Pus în contact cu o diluție a substanței de testat, turnesolul își schimbă mai mult sau mai puțin culoarea, indicând astfel gradul de aciditate sau de alcalinitate al compusului respectiv (Capitolul 2).

Ce sunt acizii tari și acizii slabi?

Independent de gradul de aciditate care poate fi măsurat cu ajutorul scalei pH-ului, acizii se împart în acizi tari și acizi slabi. De fapt, ei nu se prezintă decât rareori în stare liberă sau izolați, deseori fiind legați de baze. Ori, atunci când baza asociată cu un acid este puternică (din punct de vedere chimic), acidul contează prea puțin în legătura chimică. Este numit slab pentru că poate fi ușor înlăturat. Dimpotrivă, atunci când baza este slabă, acidul capătă o mult mai mare relevanță. Este stabil, se combină greu cu alți compuși, fiind definit drept un acid puternic.

Din punct de vedere fiziologic, distincția dintre acizii tari și slabi este cât se poate de utilă deoarece acizii tari – din cauza stabilității și a dificultății lor de a se combina – sunt mai greu de neutralizat și de eliminat din organismul nostru decât acizii slabi.

Acizii tari provin în principal din proteinele animale. Este vorba, în special, despre acizii urici, sulfurici și fosforici. Evacuarea lor necesită un efort deosebit al ficatului, în procesul de neutralizare, și al rinichilor,

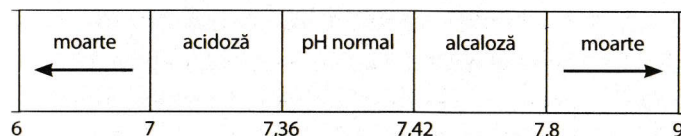
în procesul de eliminare. De altfel, aceștia din urmă nu pot elimina decât o cantitate bine definită de acizi tari pe zi, excedentul acumulându-se în țesuturi. Prin urmare, consumul de proteine animale trebuie controlat cu strictețe.

Acizii slabi sunt, înainte de toate, de origine vegetală (hidrați de carbon și proteine vegetale), excepție făcând cei proveniți din iaurturi, zer etc., care sunt de origine animală. Este vorba despre acidul citric, oxalic, piruvic, acetilacetic etc. Acizii slabi sunt numiți și volatili căci, odată oxidați, se elimină sub formă gazoasă prin plămâni, anume drept gaz carbonic (CO_2) sau vapori de apă.

Eliminarea este ușor de efectuat și nu este limitată din punct de vedere cantitativ, ca în cazul acizilor tari și nonvolatili, eliminați prin rinichi. Atunci când organismul vrea să intensifice eliminarea acizilor volatili, este suficient să mărească schimbul respirator, adică amplitudinea mișcărilor toracice.

pH și sănătate

Organismul nostru funcționează la parametrii optimi când mediul intern, în totalitatea sa, are un pH de 7,39, deci ușor alcalin. Variațiile normale ale acestui pH sunt foarte slabe: până la 7,36 în partea acidificării și până la 7,42 în partea alcalinizării. Dacă aceste cifre sunt depășite, avem de-a face fie cu acidoză (de la 7,36 la 7), fie cu alcaloză (de la 7,42 la 7,8). Dacă și aceste ultime limite sunt depășite, corpul nu mai poate funcționa și survine moartea.



Zona de sănătate se întinde de la un pH de 7,36 la un pH de 7,42, iar starea de boală se instalează cum apare acidoza sau alcaloza. Dintre aceste două variante, acidoza este de departe cel mai des întâlnită – mai mult de jumătate din populație suferă de acidoză – și despre ea vom vorbi în această carte.

pH-ul diferitelor lichide organice și țesuturi variază de la o componentă a organismului la alta. Atunci când se vorbește despre un pH ideal pentru organism, acela de 7,39, este vorba, înainte de toate, de cel al sângelui și, într-o mică măsură, de cel al țesuturilor organice, adică de cel al ansamblului de lichide organice precum limfa, lichidele extracelulare (care înconjoară celulele) și intracelulare (din interiorul celulelor). Sângele este, de fapt, „*un suc cu totul special*” (Goethe), al cărui pH trebuie să rămână stabil pentru ca organismul să se mențină-n viață. Orice modificare a pH-ului sanguin, fie ea și minimă, este corectată rapid de organism, iar pH-ul este readus la limita optimă de 7,39. În caz contrar, problemele fizice nu întârzie să apară.

În ceea ce privește pH-ul țesuturilor organice, acestea pot suferi modificări mai importante decât cele ale pH-ului sângelui, deși foarte limitate și ele, întrucât nu trebuie să depășească barierele de 7,36 și 7,42 pentru ca organismul să rămână în stare de sănătate.