

Non bastano i cibi alcalini per assicurarci l'equilibrio acido-alcalino?

Sappiamo che i cibi possono essere acidi o alcalini in funzione dei minerali prevalenti contenuti in essi e non necessariamente il sapore acido corrisponde all'effetto acidificante nell'organismo. Infatti il limone, di gusto molto acido, ha un potere riducente e dopo il processo digestivo rilascia molti minerali alcalini.

Quasi la totalità delle sostanze che compongono il cibo (precisamente il 98% dice Sang Whang nel famoso libro *INVERTIRE L'INVECCHIAMENTO*) sono di natura acida. Infatti tutti i cibi sono composti da IDROGENO, CARBONIO, OSSIGENO e AZOTO (quest'ultimo è presente solo nelle proteine), i quali formano dei composti organici acidi. Il restante 2% rappresentano sia i minerali acidi che alcalini.

Il nostro organismo è stato equipaggiato dalla Natura per gestire una determinata quota di acidi organici (acido acetico, acido lattico, acido carbonico, acido urico, ammoniaca, colesterolo, ecc.) ed inorganici (acido solforico, acido cloridrico, acido fosforico). Purtroppo il nostro errato stile di vita, soprattutto alimentare, produce o introduce nel corpo un eccesso di questi acidi, che vanno ad alterare le funzioni organiche e cellulari.

Tutti i cibi producono dopo la digestione scorie acide aggiuntive, quando non vengono digerite adeguatamente, e poiché la maggior parte di noi non digerisce perfettamente, risulta difficile gestire l'equilibrio acido alcalino senza compromessi funzionali. Inoltre, agli acidi prodotti dal processo digestivo dei cibi sani si aggiungono gli acidi introdotti con cibo spazzatura, bevande commerciali, inquinamento atmosferico, farmaci e sostanze chimiche ed, ancora, acidi prodotti dallo stress fisico, mentale ed emozionale.

L'eccesso e l'aggressività dei rifiuti metabolici ed emozionali indeboliscono gli organi emuntori, provocando un accumulo di tossine acide nel nostro organismo le quali sono responsabili della disfunzione e della distruzione delle cellule e degli organi e quindi di invecchiamento e morte precoce.

Per eliminare gli acidi tossici organici ed inorganici l'organismo ha bisogno prima di neutralizzarli, per evitare che la loro aggressività distrugga gli organi emuntori. Per neutralizzare gli acidi occorrono i minerali alcalini: sodio, potassio, magnesio, calcio. La neutralizzazione e la conseguente eliminazione degli acidi sono due fasi indispensabili per il nostro benessere e la nostra longevità.

Per l'eliminazione degli acidi, soprattutto dai tessuti profondi, occorre migliorare la circolazione, altrimenti i rifiuti non possono essere espulsi. Per migliorare la circolazione è necessario innanzi tutto ripristinare l'equilibrio idrico del corpo, solitamente disidratato, bevendo più acqua e mangiando cibi ad alto contenuto d'acqua (i cibi vegetali crudi). Inoltre, è importante un adeguato esercizio fisico e sono molto utili i bagni caldi, le saune e gli infrarossi.

Poiché il controllo dell'equilibrio acido alcalino solo con il cibo è cosa molto impegnativa, l'utilizzo dell'acqua alcalina, ricca di ioni OH^- e minerali alcalini, necessari a neutralizzare gli acidi, sarà molto utile nell'aiutare ad espellere i rifiuti tossici acidi accumulati nel corso degli anni nel nostro corpo. L'utilizzo dell'acqua alcalina, comunque, non esime ognuno di noi a migliorare le proprie abitudini alimentari.