

# Acqua, succhi e bevande verdi

Dr. Robert Young

Almeno altrettanto importante del come mangiate è il come bevete, considerando che la maggior parte di noi semplicemente non beve abbastanza. Inoltre, quand'anche beviamo, nella maggior parte delle volte non beviamo ciò che è buono per noi. Se non vi idratate correttamente o vi idratate con le bevande sbagliate, compromettete la vostra salute. Il fulcro di questo programma sono 3 semplici modi per cambiare in meglio: bere acqua alcalina, bere succhi vegetali e bevande verdi. Questo capitolo, a turno, li descrive singolarmente, spiegandone i benefici, ponendo l'accento sulle trappole da evitare e descrivendo quanto vi occorre sapere per esser certi di ottenere il meglio per il vostro corpo.

## 1. L'acqua adatta

La cosa più importante, in assoluto, che potete fare per stare sani è di bere della buona acqua ed in abbondanza. L'acqua è di estrema importanza per diventare e rimanere sani. Ma la qualità dell'acqua (da rubinetto ed imbottigliata) in tutta la nazione è già orrenda e sta velocemente peggiorando. E come dicono nei Monti Catskills [altopiano statunitense a nord dello stato di New York che costituisce per la sua abbondanza d'acqua, una volta notoriamente pura per gli Americani, il principale bacino idrico per la città di New York; N.d.T.], ne abbiamo così poca! Secoli addietro l'acqua potabile su tutto il pianeta era alcalina. Ma, in generale, a causa dell'industrializzazione e dell'inquinamento, ora non è più così e non solo in America, ma anche in molte parti del mondo.

L'acqua cattiva può, effettivamente, rendervi malati e stanchi. Bere acqua alcalina, ricca di elettroni, è tanto importante quanto mangiare cibi alcalini ricchi di elettroni.

Come il pianeta sul quale viviamo, i nostri corpi sono costituiti per il 70% di acqua ossia ne contengono da 38 a 49 l. Tutti gli organismi viventi sono prevalentemente composti da acqua: i vostri muscoli ed il cuore sono acqua per il 75%, il vostro cervello ed i reni per l'83%, i vostri polmoni per l'86%, il vostro sangue per il 94% ed i vostri occhi per il 95%. È necessario che manteniate ogni cellula del vostro corpo adeguatamente idratata, se volete godere al massimo di una perfetta salute.

Voi siete letteralmente ciò che bevete. Se bevete acqua acida, sarete acidi. Se bevete acqua alcalina, sarete alcalini. Un'adeguata idratazione conserva tutte le vostre cellule sane ed il pH in equilibrio, in maniera che il vostro corpo possa essere sano ed avere il pH in equilibrio. Se le cellule non ricevono, da ciò che fornite loro, i minerali tampone necessari, andranno ad estrarre i minerali alcalini dalle ossa, dai muscoli e d'altrove nel corpo lasciando indifese queste aree. Per una salute ottimale vi occorre dell'acqua pura, alcalina, carica di elettroni e con una struttura molecolare ideale.

### 1.1. L'acqua pura

Le cellule del corpo sono sane tanto quanto i fluidi in cui sono immersi. Se utilizzate acqua inquinata, immaginate la devastazione che si produrrà nei vostri corpi. A pensarci bene, non avete da immaginare, perché è probabile che voi la stiate sperimentando proprio adesso. Quasi tutta l'acqua facilmente reperibile è acida ed acidificherà i vostri corpi. Se l'acqua che bevete è acida, non può fungere da tampone né può aiutarvi ad espellere l'acido dal vostro organismo. L'acqua alcalina, invece, neutralizza i rifiuti acidi accumulati per effetto dell'alimentazione e del metabolismo e, se consumata giornalmente in associazione con una buona dieta, rimuove delicatamente gli acidi dal corpo.

Sfortunatamente, l'acqua che vi serve non fuoriesce dal vostro rubinetto. E non è nemmeno quella imbottigliata, non importa quanto sia cara o quanto naturale sia dichiarata nell'etichetta. Anche quando appare limpida ed ha un buon sapore (e diciamo la verità: il gusto non è sempre così eccezionale, specialmente per quella del rubinetto), probabilmente non dovrete berla. Anche se la filtrate (con i noti ma non sufficientemente efficienti sistemi Brita o simili), non è salubre.

La maggior parte dei rifornimenti idrici municipali sono una vergogna, specialmente quelli inquinati con cloro e fluoro, praticamente la maggior parte di essi. Secondo il Natural Resources Defense Council o NRDC [autorevole ente no-profit statunitense che si occupa da un punto di vista legale dello studio e della difesa attiva dell'ambiente planetario; N.d.T.], più di 240 milioni di americani usufruiscono quotidianamente di acqua da sistemi idrici pubblici contaminati [in Italia gli acquedotti usano il clorito di sodio che non è nocivo nelle dosi impiegate e le acque erogate non sono fluorurate come, invece, lo sono alcune acque minerali! N.d.C.]. L'acqua in bottiglia, sebbene di solito di gusto migliore, potrebbe

contenere anche molte impurità o, semplicemente, essere morta a causa dei trattamenti che subisce e dello stoccaggio. Gli standard dell'acqua potabile commerciale ignorano migliaia di potenziali inquinanti. L'EPA [o Environmental Protection Agency, ossia Agenzia di Protezione Ambientale statunitense; N.d.T.] elenca circa 200 principali inquinanti dell'acqua tra i maggiormente noti; e l'esame dell'acqua potabile comunale e commerciale mira a verificarne la presenza. Ce ne sono altre migliaia non identificati ed altre migliaia che sono varianti o combinazioni (ma non in elenco). L'organizzazione Physicians for Social Responsibility [o PSR, attiva a livello internazionale contro il nucleare ed il degrado ambientale e guidata dai maggiori esperti in campo medico; N.d.T.] denuncia nella nostra fornitura idrica pubblica la presenza di più di 75.000 composti tossici sintetici e chimici. Nessuno può individuare tutti i possibili veleni presenti in tutte le reti idriche che in effetti sono presenti. E questo senza considerare il fatto che per alcuni agenti contaminanti ben conosciuti non esistono nemmeno degli standard prestabiliti; per cui nessuno sta monitorando ufficialmente (oppure nessuno lo sa) se la vostra acqua rientra nei livelli di sicurezza o meno. E quand'anche qualcuno monitora la situazione, le procedure di controllo sono spesso inadeguate o molto costose. I test per alcuni dei peggiori agenti contaminanti arrivano a costare fino a 1.200 dollari per ogni singola sostanza chimica! E non fatevi ingannare dal gusto. Alcuni degli inquinanti più letali sono insapori (una ragione per la quale gli standard ufficiali possono ignorarli). Ho analizzato da me acqua proveniente da tutto il globo, imbottigliata e da rubinetto, e ne ho assaggiato e trovato solo poche gustose. Praticamente, è ragionevole presumere che tutte le acque immediatamente disponibili, inclusa la maggior parte di quelle imbottigliate, quelle trattate con l'osmosi inversa e quelle distillate, contengano degli agenti contaminanti.

Potrei scrivere un capitolo intero sulle specifiche degli agenti inquinanti nella nostra acqua in questa nazione (e, invero, l'ho fatto in un altro contesto), includendo i loro lunghi ed impressionanti nomi scientifici, insieme all'enormemente spaventosa lista dei dimostrati effetti che hanno sulla salute. Potrei spiegarne le differenze e la funzione effettiva citando comuni additivi per carburanti o velenosi metalli pesanti, disinfestanti per termiti o, ancora, veleni risultanti da aggressive operazioni minerarie, sostanze farmaceutiche, muffe ed altre sostanze ancora, principalmente, ingredienti di detersivi domestici. Ma il nocciolo della questione è che, comunque vengano chiamati, qualunque sia il loro scopo originario, da ovunque vengano, essi nella vostra acqua non ci devono stare né tanto meno nel vostro corpo.

Dobbiamo guardare in faccia la realtà: dobbiamo responsabilizzarci per assumere acqua salubre. Si può dire che quasi nulla lì fuori è buono per noi così com'è. Un tempo l'acqua dei ghiacciai o delle sorgenti o piovana o di torrenti d'alta montagna deve essere stata, fondamentalmente, perfetta. Ma l'inquinamento atmosferico, le piogge acide, la contaminazione delle falde acquifere e gli oceani avvelenati dalle discariche hanno cambiato tutto. Ed abbiamo preso coscienza che noi non possiamo contare sugli standard produttivi agroalimentari attuali per disporre di un prodotto finale che sia all'altezza dei nostri standard.

Per fortuna, esistono dei metodi per purificare l'acqua che ognuno può eseguire a casa; e li scopriremo inoltrandoci nel capitolo.

## **1.2. L'acqua alcalina**

Oltre a dover essere priva di agenti inquinanti, la vostra acqua occorre che sia alcalina cioè con un pH superiore a 7. Qualunque valore alcalino sarà migliore di qualunque acqua acida ma, come pH ideale, io raccomando acqua che abbia almeno pH 9,5 (e, per coloro che sono afflitti da gravi condizioni di salute, un pH da 11,5 a 12,5). Gran parte delle acque di rubinetto ed imbottigliate, tuttavia, non arrivano nemmeno al pH neutro 7. (L'acqua distillata è a pH 7 ma vi sono problemi con la sua assunzione; vedi il riquadro: "Non bevete acqua distillata" a p. 152.) Gli agenti contaminanti di cui abbiamo già discusso prima, tra gli altri problemi, rendono l'acqua che li contiene acida.

Se bevete acqua acida, il vostro organismo è costretto prelevare dalle riserve corporee sostanze alcaline per neutralizzarla; cosicché, tali riserve non saranno più disponibili per qualunque altra azione alcalinizzante; e ciò costituisce un problema quando la sostanza prelevata è il calcio che è preposto per rafforzare le ossa. Invece, quando bevete acqua alcalina, questa sarà utile al vostro organismo per espellere gli acidi dai vostri tessuti. Inoltre, i microrganismi nocivi non possono sopravvivere in un ambiente inondato da acqua alcalina. E ancora, l'acqua alcalina può contenere i minerali alcalini che servono al vostro corpo inclusi calcio, magnesio e potassio. Si tratta, di fatto, del sistema di rifornimento ideale per questi minerali: sciolti in acqua, sono nella migliore condizione per essere assimilati dal vostro corpo.

So, dalle analisi da me effettuate in giro per il mondo, che è molto improbabile che voi stiate già bevendo dell'acqua alcalina, qualsiasi sia il tipo di acqua che state utilizzando. Ma, esistono maniere semplici per alcalinizzare la vostra acqua, alle quali torneremo appena terminata la descrizione di tutte le proprietà delle acque salubri.

### 1.3. L'acqua carica di elettroni

Per una perfetta salute, la vostra acqua deve essere energizzata ossia satura di elettroni. L'acqua con questa caratteristica è altamente carica e piena di potenziale energetico; ed è anche alcalina. In effetti, l'acqua è alcalina grazie alla carica negativa di tutti i suoi elettroni mentre gli acidi sono sovraccarichi di protoni dalla carica positiva. È l'attrazione esercitata dagli elettroni sui protoni che permette alle sostanze alcaline di tamponare, ossia neutralizzare le sostanze acide. In chimica, l'aggiunta di un elettrone viene chiamata riduzione mentre la sottrazione di un elettrone viene denominata ossidazione. Il valore noto come "potenziale di ossidoriduzione" o ORP (oxidative reduction potential) [chiamato anche "potenziale REDOX"; N.d.T.] vi permette di quantificare l'attività degli elettroni o il potenziale elettrochimico dell'acqua (o di qualunque altra cosa) contandone gli elettroni. La riduzione accumula energia in una sostanza. Un ORP negativo, espresso in millivolt (mV), vi indica che l'acqua è alcalinizzante.

L'acqua con un ORP negativo fornisce una riserva certa di elettroni liberi utili per bloccare l'ossidazione dei tessuti del corpo da parte dei radicali liberi dell'ossigeno. In altre parole, è un antiossidante; ed un antiossidante ancora più potente di qualunque cibo o integratore, grazie all'eccezionale quantità di elettroni che contiene, tutti pronti a ad essere ceduti. Agisce velocemente ed è capace di raggiungere tutti i tessuti del corpo in un tempo molto breve. Gli effetti del bere acqua ridotta sono immediati.

Dovreste procurarvi dell'acqua con un ORP almeno di -250 mV e fino a più di -1.250 mV. Ma la maggior parte dell'acqua di rubinetto registra valori intorno a +400 mV e fino a +1.250 mV ed è satura di protoni; agisce acquisendo elettroni ed ossidando le altre molecole. Quest'acqua non ha energia; di fatto, semmai, sottrarrà energia al vostro corpo. Ora il vostro compito è quello di trovare l'acqua salubre. Noi, ad ogni modo, abbiamo una soluzione che sarà descritta nella sezione relativa a come produrre l'acqua che vi serve per una salute ottimale.

### I risultati della ricerca

Dei ricercatori, alla Università del Texas, hanno dimostrato le proprietà rigenerative dell'acqua alcalina caricata con elettroni. Hanno allevato tre gruppi di topi con 3 tipi di acqua: acqua di rubinetto (pH 7,5, ORP +600), acqua ridotta (pH 9, ORP -400) ed acqua iperidotta (pH 10, ORP -600). I topi del gruppo di mezzo, cresciuti con l'acqua abbastanza alcalina, sono vissuti più a lungo dei topi dissetati con acqua di rubinetto; ed i topi che hanno bevuto acqua iperalcalina sono sopravvissuti più a lungo di ognuno degli altri 2 gruppi (mediamente 346 giorni contro i 235 giorni dei topi che hanno bevuto acqua di rubinetto ed i 287 giorni dell'altro gruppo). I topi che hanno bevuto acqua alcalina possedevano un sistema immunitario più resistente (come rilevato con la misurazione con 4 differenti marcatori). Essi avevano anche livelli più elevati di antiossidanti nei loro organismi. Non c'è da stupirsi se siano vissuti tanto più a lungo!

### 1.4. La struttura molecolare dell'acqua

L'attività degli elettroni ha luogo sulla superficie di una molecola. Una maggiore area di superficie corrisponde ad una maggiore attività degli elettroni. Le molecole di H<sub>2</sub>O, che costituiscono qualsiasi tipo di acqua, tendono a raggrupparsi in gruppi da 10 a 20 molecole [chiamati cluster; N.d.C.] che ne riducono l'area di superficie. Se disgregate o rimpicciolite tali gruppi molecolari, riducendone le dimensioni (cosa che potete fare a casa persino senza la laurea in chimica!), ne aumentate l'area di superficie e, quindi, l'energia nell'acqua. Rompere i legami dei cluster innalza il potenziale elettrochimico dell'acqua, poiché ne aumenta la carica negativa.

I cluster più piccoli permettono all'acqua, inoltre, di permeare più velocemente le membrane cellulari, in maniera da far drenare totalmente le cellule dall'interno all'esterno. Io considero quest'acqua come se fosse più bagnata. L'acqua formata da cluster più grandi ha più difficoltà nel riuscire ad entrare nelle cellule corporee perciò, se state bevendo un tipo d'acqua inadeguata, potreste essere disidratati, indipendentemente da quanta ne consumate. Quando ingerite della buona acqua, questa inibisce l'eccessiva fermentazione nel tratto digerente e la proliferazione anomala dei microbi intestinali.

L'acqua che bevete dovrebbe avere non più di 5 o 6 molecole per cluster. (Si tratta di acqua, talvolta, denominata di diametro ridotto a causa delle dimensioni delle molecole.) L'ideale, in effetti, sarebbe ingerire dell'acqua monomolecolare, ossia in cui ogni molecola è svincolata dalle altre. L'acqua di rubinetto è solitamente composta da cluster che vanno dalle 10 alle 40 molecole. L'acqua imbottigliata, in genere, è composta da cluster di circa 20 molecole.

Le molecole dell'acqua si uniscono quando perdono la propria carica elettrica oppure quando la carica è compromessa dall'acidità. Tutta l'acqua acida possiede gruppi molecolari più numerosi.

### 2. Come ottenere della buona acqua

Il miglior modo per ottenere la migliore acqua è tramite un apparecchio di ionizzazione dell'acqua, processo chiamato alcune volte anche elettrolisi. La ionizzazione o l'elettrolisi inverte la carica della comune acqua da positiva in negativa, rompendone i legami dei cluster (in genere rimpicciolendo questi gruppi a 4 – 6 molecole). Ciò non solo innalza l'ORP (creando acqua caricata elettrochimicamente) ma, anche, il pH dell'acqua (rendendola più alcalina).

So che sto tirando acqua al mio mulino, ma conosco solo un dispositivo domestico capace di creare la migliore acqua ideale, alcalinizzante, purificante, dalla struttura molecolare adeguata e carica elettrochimicamente: lo Ionizzatore Young pHorever. Si tratta di un'apparecchiatura elettrica dalle dimensioni e dalla forma all'incirca di un grande dizionario tenuto in piedi, la quale si connette al rubinetto della cucina montandola sopra o sotto il lavello. Un altro buon apparecchio è lo ionizzatore Jupiter Orion, sebbene non arrivi a raggiungere valori elevati di pH o ORP (vedi la sezione: "Indirizzi utili"). [In Italia ci sono, ormai, varie aziende che vendono ottimi ionizzatori d'acqua; vedi sezione "Indirizzi utili"; N.d.C.].

La vostra acqua di rubinetto viene condotta attraverso un tubicino di plastica nell'apparecchio dove attraversa vari strati filtranti (strato con reti a micromaglia di carbone attivo, di tormalina ed a base di minerale di calcio di corallo) per essere depurata da qualsiasi sostanza chimica (incluso il cloro), agente inquinante, batterio, lievito, muffa, parassita, sostanza tossica e metallo pesante (incluso il mercurio). (Altri apparecchi potrebbero effettivamente trasferire alcuni agenti contaminanti nell'acqua trattata oppure concentrarli.) Successivamente, l'acqua entra in una camera di ionizzazione dove attraversa 7 piastre di ionizzazione al titanio/platino autopulenti le quali utilizzano il magnetismo per attrarre più elettroni da un lato della camera e più protoni dall'altro. (Queste piastre al titanio consentono di produrre acqua con pH e ORP tra i più alti ed i più bassi tra tutte le apparecchiature esistenti sul mercato.) Qui l'acqua viene divisa in 2 flussi differenti poiché vengono generati 2 tipi di acqua: il 70% è acqua alcalina ricca di elettroni ed il 30% è acqua acida ricca di protoni. La parte buona, quella avente un pH tra 9,5 e 11, piccoli cluster ed un ORP tra -150 e -450 mV, è pronta per essere erogata dal vostro apparecchio ed essere bevuta.

In realtà, l'altra acqua è anch'essa buona, ma per scopi diversi. L'acqua acida caricata positivamente (con un pH di circa 4) è un ottimo disinfettante. Può sottrarre gli elettroni ai batteri uccidendoli. Usate l'acqua ossidata del vostro ionizzatore per lavarvi le mani e gli utensili di cucina, la verdura e la frutta fresca, i taglieri e per pulire ferite non gravi. In più, dei test hanno mostrato la sua efficacia nel trattamento del piede d'atleta, di ustioni minori e di punture d'insetti.

Una buona attrezzatura per produrre acqua salubre a casa vostra in questa maniera ha un costo che si aggira tra i 1.400 ed i 2.200 euro. Ma il costo di utilizzo, inclusa l'elettricità, è generalmente basso: circa 1 centesimo per litro di acqua ionizzata.

## 2.1. L'osmosi inversa

Un'altra tecnologia proficua è il sistema ad osmosi inversa. Si tratta di un processo di ultrafiltrazione che purifica l'acqua dalle sostanze chimiche tossiche e dall'eccesso di minerali. Queste unità non alcalinizzano e non energizzano l'acqua. Ma probabilmente sono economicamente più accessibili e più facilmente reperibili degli ionizzatori (vedi "Indirizzi utili"). Se usate un sistema ad osmosi inversa, raccomando di aggiungere le gocce di pH alcalino concentrato (vedi quanto segue) all'acqua filtrata le quali ne alzeranno il potenziale elettrochimico abbassandone la concentrazione di protoni o idrogeno.

## 2.2. Le gocce di pH alcalino concentrato

Se non vi potete permettere un apparecchio per produrre la giusta strutturazione molecolare e correggere il livello di ORP nella vostra acqua filtrata o attualmente non avete accesso a tale tecnologia, non consentite che ciò vi impedisca di fare quanto a voi sia possibile per ottimizzare la vostra acqua. Filtrate l'acqua con filtri di elevata qualità ed usate le gocce di pH alcalino concentrato per portare il pH dell'acqua a 9 o 10.

Qualsiasi acqua voi utilizzate, è possibile renderla più alcalina con l'aggiunta delle gocce di pH alcalino concentrato quali quelle al bicarbonato di sodio/potassio ( $\text{NaHCO}_3$  o  $\text{KHCO}_3$ ) o contenente diossido di cloro ( $\text{ClO}_2$ ). [Ottimo anche il concentrato alcalino AlkaWater e pHBalance a base di idrossido di potassio contenente tutti gli oligoelementi, preparato in Italia; vedere "Indirizzi utili"; N.d.C.]. Quando usate una soluzione al 5% di clorito di sodio ( $\text{NaClO}_2$ ), raccomando 15 gocce per ogni litro di acqua; con una soluzione all'8% di bicarbonato di sodio/potassio, raccomando 5 gocce per litro. Procuratevi il clorito di sodio ( $\text{NaClO}_2$ ) presso il negozio di cibo biologico oppure il normale bicarbonato di sodio e/o potassio, anche in forma liquida, presso il negozio di cibo biologico o dal droghiere (vedi "Indirizzi utili"): [in Italia non sono ancora disponibili in questi negozi però il clorito di sodio è acquistabile presso [www.vitalchimia.org](http://www.vitalchimia.org); N.d.C.].

Le gocce di pH alcalino concentrato aiutano a ridurre le dimensioni dei cluster dell'acqua ed incrementano l'attività degli elettroni. Queste sostanze reagiscono con l'acqua e rilasciano ossigeno in essa, aumentandone il potenziale energetico. Quando vengono aggiunte all'acqua purificata e, quindi, immesse nel vostro flusso sanguigno, le gocce di pH alcalino concentrato agiscono come un catalizzatore di ossigeno alcalinizzando, neutralizzando, ossigenando ed equilibrando il pH del corpo. Potete bere acqua alcalina prima, durante e dopo i pasti per aiutare lo stomaco ad alcalinizzare il cibo ingerito.

### **Non bevete acqua distillata**

La distillazione è il processo di evaporazione e condensazione dell'acqua che simula il naturale ciclo della pioggia. Molti esperti (anche noi tempo fa) hanno raccomandato l'acqua distillata per il suo pH neutro. Ma l'acqua distillata è elettrochimicamente neutra, non possiede energia e non può dare energia. (Se ci riflettete, l'acqua nel corpo non è distillata; è alcalina.) E poiché è mancante di bicarbonato e minerali, è lievemente acidificante nel corpo. Pertanto, non consigliamo più l'acqua distillata quando ci chiedono cosa bere.

L'acqua distillata è un eccellente ausilio nella disintossicazione e chelazione perché la sua purezza attrae le tossine del corpo ma, a lungo andare, non funzionerà tanto efficacemente quanto l'uso dell'acqua alcalina, ricca di elettroni.

L'aggiunta all'acqua distillata di alcune gocce di pH alcalino concentrato a base di clorito di sodio o di bicarbonato di sodio e/o potassio [o meglio ancora degli eccezionali concentrati AlkaWater e pHBalance; N.d.C.] ne aumenterà la concentrazione di elettroni, rendendola una alternativa accettabile nel caso si sia impossibilitati a procurarsi acqua ionizzata.

Se adotterete una sola delle cose proposte in questo libro, fate in modo di procurare al vostro corpo acqua in abbondanza. E non quella che capita. Avete un grande bisogno di acqua pura, alcalina, carica di elettroni e che abbia una struttura molecolare ideale.

### **Bevete molto!**

L'ideale sarebbe bere almeno 4 l di buona acqua ogni giorno. Ciò potrebbe sembrare tanta all'inizio, per cui potrete arrivarci gradualmente e il vostro corpo si abituerà velocemente all'idratazione appropriata.

Con questo programma potreste non sentire il bisogno di bere durante i pasti perché moltissimi dei vegetali che state mangiando contengono molta acqua (molti di essi sono composti dal 70 al 90 % da acqua). Pertanto, attenersi alla regola di bere tra i pasti è particolarmente importante.

A noi piace aggiungere del succo di limone o di lime fresco all'acqua che beviamo per incrementarne l'effetto alcalinizzante. Ed è anche di buon sapore, ovviamente!

Ma la buona acqua non vi fuoriesce automaticamente dal vostro rubinetto, a meno che non la miglioriate nelle summenzionate maniere. Ma potete, semplicemente, comprare anche buona acqua in bottiglia. (Le uniche acque imbottigliate accettabili sono quelle ionizzate ed in bottiglie di vetro, quali pH Miracle Water, Essentia, EverMore e Trinity; vedi "Indirizzi utili".) [Acque non disponibili, attualmente, in Italia; N.d.C.] Ma con un investimento in un'idonea apparecchiatura domestica o aggiungendo, appropriatamente, le gocce di pH alcalino concentrato, potete fornire al vostro organismo ciò di cui ha veramente bisogno: una buona acqua capace di idratare le cellule, tamponare gli acidi alimentari e metabolici, alcalinizzare ed energizzare; un'acqua che vi sostiene e vi rende degli esseri più forti, più sani e più vivaci.

### **3. Il succo**

Circa 230 g di succo di verdure fresche sono un inizio ideale per ciascun pasto o un eccellente spuntino. Tutti i benefici degli ortaggi (e delle erbe) possono essere intensificati, semplicemente, con l'estrazione del loro succo. I nutrienti sono più concentrati e più rapidamente e facilmente disponibili per l'organismo. Con i succhi perdete le fibre ma si liberano i nutrienti o gli elettroni. (La masticazione fa la stessa cosa ma non compiutamente come l'estrattore di succhi [che non è una centrifuga; vedi "Indirizzi utili" N.d.C.]

Avete bisogno delle fibre per cui non dovrete consumare tutti gli ortaggi in questa maniera. Ma quando bevete i vostri vegetali, il vostro corpo sta ricevendo una maggiore concentrazione di sali minerali alcalini, vitamine, minerali, clorofilla ed elettroni rapidamente disponibili: quindi i succhi vegetali sono molto alcalinizzanti. Hanno anche un importante effetto depurativo sugli intestini. I succhi degli ortaggi che, solitamente cuocete, forniscono anche un aiuto alcalinizzante agli organi digerenti.

I migliori e più alcalinizzanti succhi sono quelli estratti prevalentemente dagli ortaggi verdi e dalle erbe. (I succhi di

frutta devono essere evitati, specialmente all'inizio di questo programma, a causa della loro grande quantità di acidi prodotti dal loro zucchero.) Inizialmente, quando le vostre papille gustative potrebbero non essere ancora abituate al dolce sapore più tenue degli ortaggi verdi, potreste aggiungere qualche carota, barbabietola o qualche peperone rosso, giallo o arancione. Potete, perfino, usare la zucca invernale e la patata dolce, ma con parsimonia. Questi vegetali sono dolci perché hanno maggiori livelli di acido dello zucchero, pertanto, usateli con moderazione utilizzandone il 20% o meno nei vostri succhi; il che significa che l'80 % deve essere composto da verdure ossia ortaggi verdi. (La barbabietola può anche essere un energico depuratore dell'intestino tenue, un'altra ragione per usarla tranquillamente, specialmente in un primo momento.) Appena il vostro corpo diventa più alcalino, i succhi verdi avranno un sapore sempre più piacevole e, quindi, potreste diminuire la percentuale delle carote e delle barbabietole al 10% o meno e aumentare la quantità delle verdure. (I peperoni non hanno un alto contenuto di zuccheri, pertanto, potete usarli liberamente.)

La sezione delle ricette fornisce molte idee sulle combinazioni dei succhi e la sezione degli "Indirizzi utili" include dei buoni libri che spiegano come preparare i succhi, nel caso vogliate saperne di più. Inoltre, tutti gli estrattori di succhi sono venduti forniti di alcune ricette. Sperimentate un po' per trovare le combinazioni che gradite di più. Tutti gli ortaggi verdi sono ottimi per preparare succhi (noi usiamo tanto sedano, cetrioli, broccoli, peperoni verdi, zuccina, fagioli verdi, lattuga, cavolo, bietole verdi e le verdure di ogni specie ricche di foglie). I pomodori sono anche ottimi per fare il succo come, probabilmente, già sapete. Ma non fidatevi dei succhi trattati ed in scatola ma fateli voi stessi! (E prendete in considerazione di iniziare a coltivare un proprio orto.) Fare la spremuta di erbe è un buon sistema per godere dei loro benefici senza la scocciatura di ruminare il vostro pasto. Potete estrarre succo dai germogli per ottenerne un doppio vantaggio: il relativo succo aumenta ancora di più i nutrienti che già si trovano così concentrati nei germogli rendendolo, perfino, più alcalinizzante di quanto lo siano i germogli. Provate anche ad aromatizzare i vostri succhi con jicama (molto delicato) [tubero di origine messicana; N.d.T.], prezzemolo, rafano, zenzero e aglio.

Poiché nei succhi si concentra tutto, è particolarmente importante usare prodotti di qualità. Usate prodotti biologici ogni volta che potete e, come sempre, prendeteli ed usateli freschi il più possibile. Lavateli bene, particolarmente, se non sono biologici e, magari, metteteli in ammollo in acqua pura e alcalina (20 gocce della soluzione di ClO<sub>2</sub> o di bicarbonato di sodio e/o potassio per 4,5 l). [Oppure utilizzate secondo le istruzioni i concentrati alcalini AlkaWater e pHBalance.] Pelate gli ortaggi eccessivamente cerati [la ceratura superficiale con resine organiche di vario tipo dei prodotti ortofrutticoli è una procedura di conservazione dell'industria agroalimentare; N.d.T.]; ma, poiché nella buccia si trovano parecchi nutrienti, conservatela ogni volta che potete. Non dimenticate di usare anche le cime verdi degli ortaggi, come le foglie della barbabietola e della carota. Quando non potete reperire gli ortaggi biologici o quelli appena raccolti, è possibile potenziare il vostro succo con l'aggiunta di vegetali essiccati in polvere (come quelle descritte nel capitolo 12). Come alternativa al succo ricavato dall'erba di grano, potete bere la stessa in polvere diluita con acqua pura (soprattutto se vi risulta difficile comprarla fresca o se il vostro estrattore di succhi non è all'altezza di estrarne il succo). Quando centrifugate, frullate e spremete gli ortaggi per estrarne il succo, i microzimi secernono rifiuti acidi, rendendo il succo mediamente acido, nonostante provenga da ortaggi alcalini. Pertanto, alcalinizzate i vostri succhi freschi diluendoli con acqua alcalina nella proporzione di 1:10 o 1:20 (1 parte di succo e 10-20 parti di acqua alcalina).

Farsi il proprio succo è la migliore opzione per garantirne la freschezza. E bevete subito appena fatto. Non lasciatelo riposare per più di 10-15 minuti. (Se dovete berlo dopo 10-15 minuti, conservatene la bontà con l'aggiunta di 3-5 gocce di vitamina C colloidale nel contenitore del succo mentre si sta riempiendo oppure sciogliete 250-500 mg di vitamina C cristallizzata in mezzo bicchiere di acqua pura, aggiungendo tale soluzione nel contenitore del succo prima di iniziare l'estrazione.)

Il vostro succo sarà sempre migliore dei prodotti confezionati e conservati. La pastorizzazione del succo (e quasi tutti, perfino, anche quelli in vendita nei negozi di cibi biologici sono pastorizzati) ne distrugge la vitale forza elettrochimica. Prendetevi il tempo ed il fastidio necessari per scegliere un estrattore di succhi di qualità: ne vale la pena. Troverete una vasta gamma di prezzi, sebbene più costoso non significhi necessariamente migliore. Se possibile, parlate con chi già possiede questi tipi di apparecchi, sentite i loro pareri e vedete se ve li fanno provare. Cercatene uno efficiente, capace di spremere senza interruzione (evitate gli spremitori manuali, soprattutto quelli venduti per l'erba di grano) e che sia facile da lavare (che abbia poche parti mobili e che si smonti e si rimonti con facilità). Per spremere le erbe o il prezzemolo avete bisogno di uno spremitore ad alta potenza (controllate il voltaggio ed il wattaggio sull'imballo). È disponibile anche uno spremitore (il Green Power Juice Extractor) che ionizza il succo, il che è un vantaggio, secondo me. Esso fa anche un ottimo lavoro con le erbe, cosa che non tutti gli spremitori possono vantare (vedi "Indirizzi utili"). Questo apparecchio non riscalda il succo come fanno altri. Assicuratevi di comprare un apparecchio che non riscaldi il

succo! Un estrattore di succhi che frulla o centrifuga il succo ne provoca un riscaldamento per effetto dello scontro delle molecole l'una contro l'altra. Come la pastorizzazione, anche il surriscaldamento causa l'evaporazione degli elettroni e riduce o distrugge la forza vitale. Il mio estrattore ha dei rulli a rotazione ingranata ed il succo cade per gravità (a differenza delle varie centrifughe che hanno bisogno del cambio del filtro).

### **La storia di Juan**

Due anni fa mi presi ciò che pensavo fosse un'influenza finché non notai del sangue nelle mie urine. Mi feci controllare dal mio medico il quale mi disse che i miei reni erano deboli e mi fece ricoverare in ospedale. Tornai a casa una settimana più tardi con la diagnosi di insufficienza renale, ma con la rassicurazione che sarei ritornato tranquillamente alla mia vita normale. Con il passare dei mesi mi sentivo sempre peggio: andare a lavoro e fare le mie normali attività quotidiane sembrava quasi impossibile. Sono entrato ed uscito dall'ospedale 4 volte e più di una volta ho pensato che non ne sarei uscito vivo. Perfino nei miei giorni buoni mi sentivo come se stessi morendo lentamente.

Due giorni dopo aver sentito parlare per la prima volta del programma secondo Il Miracolo del pH Alcalino (e prima che avessi fatto alcunché di ciò che avevo sentito), crollai in chiesa per la febbre a 40°C e fui portato di corsa in ospedale. Mia moglie acquistò il concentrato verde in polvere e le gocce di pH alcalino concentrato e, poiché il mio medico non me li fece prendere, iniziai a prenderli appena tornai a casa. Dopo circa una settimana, iniziai ad avere un po' più di forza; mi impegnai a cambiare la mia vita ed adottai l'intero programma. Con una dieta radicalmente nuova, vidi incredibili risultati in 1 mese. Non ebbi più sangue nelle urine; non ero più sempre stanco; mi sentivo in grado di giocare con i miei bambini. Ciò è avvenuto quasi un anno e mezzo dopo l'ultimo ricovero ospedaliero. Non mi sono mai sentito meglio! Ad un controllo di 2 settimane fa, i miei medici non riuscivano a trovare alcuna anomalia in me o nei miei reni. Loro non sanno spiegarselo, io invece sì!

Voglio soffermarmi rapidamente su un altro metodo di preparazione del cibo, che a prima vista sembra simile all'estrazione dei succhi, cioè il metodo con cui un frullatore rende la frutta intera, gli ortaggi e, perfino, i cereali in composti liquidi o cremosi. Ma questo processo ingloba molta aria nel cibo; aria che non è benvenuta nello stomaco. Esso preserva le fibre e le fibre sono positive per voi, in quanto assorbono abbondantemente gli enzimi o acidi dei cibi e dei liquidi che ingerite; però, le fibre rendono i nutrienti meno accessibili al vostro corpo. La consistenza cremosa scoraggia anche la masticazione ed incoraggia a mangiare veloce privando, perciò, completamente il cibo delle complementari secrezioni orali, necessarie per una corretta e completa digestione. Ciò, oltre alla prevalente forma densa in cui rimane il cibo ingerito, impone al sistema digestivo uno stress maggiore rispetto al succo.

Pertanto, seppure ci possano essere alcuni vantaggi in questo metodo, non lo sostituite all'estrazione dei succhi. Evitatelo completamente all'inizio di questo programma e, se decidete di aggiungerlo più tardi, non abbinare mai un frullato vegetale ad un succo nello stesso pasto.

### **4. La bevanda verde**

Ecco un modo per ottenere gli stessi vantaggi derivanti da un'adeguata idratazione con le verdure e con i succhi vegetali ma in modo più pratico: l'utilizzo dei concentrati verdi in polvere. Questi sono costituiti da erbe, cereali germogliati, frutta ed ortaggi verdi, essiccati e polverizzati, venduti come integratori. Introducono nel vostro corpo energia elettrochimica pura e vitamine facilmente assimilabili ma anche minerali ed amminoacidi (i mattoni che formano le proteine). Assicuratevi di procurarvi prodotti provenienti da coltivazioni biologiche.

Come menzionato, potete aggiungerli al vostro succo vegetale per un extra di vitalità. Noi di solito aggiungiamo i concentrati verdi in polvere all'acqua pura e ricca di elettroni (spesso con gocce di pH alcalino concentrato) come parte della nostra idratazione quotidiana. Questa bevanda verde si prepara miscelando da 1 a 3 cucchiaini di concentrato verde in polvere con 1 litro di acqua; in sostanza, un minimo di 3 cucchiaini in 3 litri di acqua al giorno (tenendo presente di bere in aggiunta almeno un altro litro di acqua alcalina per raggiungere il minimo raccomandato di 4 litri giornalieri di acqua alcalina e ricca di elettroni). Assicuratevi di evitare concentrati verdi in polvere contenenti frutta altamente zuccherina, alghe, funghi, enzimi o probiotici. I probiotici sono batteri ed alcune volte fanno fermentare le erbe verdi rendendole acide.

Basta conservare la vostra bevanda verde in una bottiglia d'acqua, al fine di poterla agitare e mantenere i vegetali polverizzati ben mescolati con l'acqua. Preparatene una bottiglia alla volta e bevete a temperatura ambiente. Il vostro corpo è costretto a lavorare per riscaldare una bevanda ghiacciata o raffreddare una bevanda calda; pertanto, in tal modo potete risparmiargli qualche fatica.

Il programma per l'idratazione quotidiana

Al risveglio: 1 litro d'acqua salina ed alcalina ricca di elettroni. Aggiungete all'acqua le gocce di pH alcalino concentrato a base di ClO<sub>2</sub> o di bicarbonato liquido di sodio e/o potassio [o di AlkaWater o pHBalance, reperibili in Italia; N.d.C.], poi un cucchiaino di sale integrale non trattato. Potete aggiungere del succo di limone o di lime per aggiustarne il sapore, se desiderate.

Tra la colazione ed il pranzo: 1 litro e ½ di acqua alcalina e ricca di elettroni con 1 cucchiaino e ½ di concentrato verde in polvere e 24 gocce di pH alcalino concentrato a base di ClO<sub>2</sub> o di bicarbonato liquido di sodio e/o potassio [oppure usate AlkaWater o pHBalance, secondo posologia indicata dal produttore; N.d.C.].

Tra il pranzo e la cena: 1 litro e ½ di acqua alcalina e ricca di elettroni con 1 cucchiaino e ½ di concentrato verde in polvere e 24 gocce di pH alcalino concentrato a base di ClO<sub>2</sub> o di bicarbonato liquido di sodio e/o potassio [oppure usate AlkaWater o pHBalance, secondo posologia indicata dal produttore; N.d.C.].

Tra la cena ed il riposo notturno: acqua alcalina e ricca di elettroni in quantità libera, con succo di limone/lime e 8 gocce di pH alcalino concentrato a base di ClO<sub>2</sub> o di bicarbonato liquido di sodio e/o potassio [oppure usate AlkaWater o pHBalance, secondo posologia indicata dal produttore; N.d.C.].

Molta gente mi chiede che differenza possa fare la buona acqua alcalina e ricca di elettroni dal momento che, come tutti sanno, essa è destinata ad attraversare lo stomaco che è altamente acido. Ma qui il problema non sta nell'acqua che s'impatta con l'acidità, ma nella erroneità di ciò che tutti sanno. Non esiste nessun contenitore di acido cloridrico nel nostro corpo. La parete dello stomaco produce molecole di bicarbonato di sodio per alcalinizzare il cibo e non per digerirlo. Per ogni molecola di bicarbonato di sodio, prodotta per innalzare l'alcalinità del cibo, viene anche creata una molecola di HCl. L'HCl è un acido molto potente e tossico che scende nelle cavità [cripte; N.d.C.] della mucosa gastrica, lontano dal cibo, mentre il bicarbonato di sodio sale sulla sua superficie per unirsi [tramite processo osmotico; N.d.C.] con il cibo da alcalinizzare. Questa è la ragione per la quale, all'uscita del cibo dallo stomaco, non rimane più bicarbonato di sodio ma solo acido HCl che deve essere smaltito tramite il sangue. I cibi a basso contenuto d'acqua ed acidificanti come carni, uova e pane, provocano la secrezione di maggiori quantità di bicarbonato di sodio con un equivalente quantitativo di HCl. Alimenti ad alto contenuto di acqua, come gli ortaggi non amidacei, richiedono molto meno bicarbonato di sodio per alcalinizzare il cibo e, quindi, nello stomaco rimangono meno residui di HCl alla fuoriuscita del cibo. La conseguenza è: niente indigestione o rischio di reflusso acido o di ulcere gastriche o, persino, di tumore gastrico. L'acqua alcalina e ricca di elettroni, proprio grazie alla sua elevata concentrazione di elettroni, non induce il rilascio di bicarbonato di sodio; quindi, non causa la produzione di acido HCl che, così, non interferisce con l'alcalinizzazione del cibo. In effetti, l'acqua alcalina e ricca di elettroni, con la sua elevata concentrazione di elettroni aiuta ad alcalinizzare il cibo ed in parte a neutralizzare il caustico acido HCl prevenendo l'acidificazione del sangue e dei tessuti. Quindi bevete in abbondanza!