

Cibi e bevande verdi

Articolo tradotto dall'originale del Dr. R.Young pubblicato il 21 ottobre 2010
su <http://articlesofhealth.blogspot.com/>

Cibi e bevande di vegetali verdi e ricchi di elettroni per rigenerare il sangue, disintossicarlo insieme ai tessuti e formare cellule corporee sane

I cibi verdi ricchi di elettroni sono la cura naturale più efficace contro le cardiopatie, la sclerosi multipla, l'osteoporosi, l'artrite, il diabete, l'affaticamento, il meteorismo, la stitichezza, la sindrome del colon irritabile, il morbo di Crohn ed i tumori più gravi. Per comprendere come i cibi vegetali verdi agiscono, occorre mettere da parte ogni idea preconcepita sulla nutrizione. Oltre a contenere molte vitamine, minerali, proteine, elettroni, clorofilla e tanto altro, i cibi vegetali verdi sono, di fatto, catalizzatori che sostengono le reazioni chimiche a catena nell'organismo. La maggior parte dei tumori hanno inizio quando, durante la digestione o la trasformazione del cibo, la respirazione e l'eliminazione, si verificano reazioni chimiche incomplete che producono rifiuti tossici acidi nel corpo che, infine, interferiscono con la trasformazione cellulare. Ogni cellula per effetto dei processi corporei è soggetta a replicarsi. Durante la formazione delle cellule a partire dal cibo liquido, i cromosomi si scindono in cromatidi e si riassemblano in geni. Se non riescono ad accoppiarsi adeguatamente, i difetti cellulari causano l'invecchiamento, la riduzione ossea, le cardiopatie ed il cancro. I cibi verdi e ricchi di elettroni aiutano a "conservare la struttura alcalina del corpo" e determinano un ambiente dove una condizione cancerosa non è probabile che accada. Un pH basso ossia acidità nel tessuto connettivo colloidale è spesso la causa che sta alla radice di molti, se non di TUTTI i malesseri. Si avvia quando il sistema radicale (o intestino tenue) è congestionato o danneggiato e non sta più producendo globuli rossi sani da trasformare in cellule corporee sane. Inoltre, i fluidi corporei sono privati del cibo che genera la cenere alcalina e che forma una piccola riserva di tamponi alcalini nei fluidi del tessuto interstiziale utile a conservare la struttura alcalina del corpo. Quando la riserva di basi del tessuto interstiziale viene "consumata" nel conservare il fragile pH alcalino sanguigno a 7,365, l'acidità inizia ad aumentare negli altri organi causando una acidosi tissutale latente e rendendo difficili le normali funzioni metaboliche. Per neutralizzare la formazione di acido lattico, urico e di altri acidi dannosi derivanti dal cibo e dal metabolismo, l'organismo preleva del calcio dalle ossa e del magnesio dai muscoli o del ferro dai globuli rossi e, finanche, degli ioni di sodio dal plasma per "tamponare" e neutralizzare questi acidi. Sfortunatamente, ciò provoca la perdita di densità ossea, la riduzione muscolare, l'artrite e l'osteoporosi. Un'altra misura difensiva è di immagazzinare gli acidi di ammoniaca nei reni in modo da conservare la riserva di tamponi alcalini. Alla fine questo conduce alla formazione dei calcoli renali ed allo squilibrio endocrino e contribuisce allo stress cellulare che porta alla formazione di cellule corporee cancerose. La principale causa del pH basso e dell'iperacidità è il consumo di cibi raffinati (carboidrati, zucchero, farina bianca), carne, bevande proteiche e bevande gassate. Certamente il modo più sicuro di formare una riserva fortemente alcalina è consumare sali minerali alcalini e cibi che si riducono in cenere alcalina, come i cibi vegetali verdi, che equilibreranno costantemente il pH del corpo permettendo contemporaneamente l'innesco di altri aspetti importanti della difesa anti-ossidante. Ad ogni modo, pur essendo importante il pH, si tratta semplicemente di uno degli aspetti legati alla nutrizione con cibi vegetali verdi e qualunque condizione cancerosa è solo uno degli innumerevoli malanni che i cibi verdi ricchi di elettroni possono aiutare a prevenire.

I cibi verdi e la prevenzione del cancro

"Gli scienziati hanno scoperto che i succhi ricavati da vegetali verdi aumentano l'ossigenazione dell'organismo, purificano il sangue e gli organi, assistono il metabolismo con i loro nutrienti e contrastano gli acidi e le tossine. I succhi verdi sono le superstar del mondo nutrizionale." Mentre gli scienziati conseguono sempre più chiarezza sul cancro, diventa sempre più evidente come le basi della cura debbano cambiare drasticamente. Mentre molti ricercatori se ne sono convinti, la maggior parte dei medici ed oncologi stanno ancora superando la loro convinzione, precedentemente e profondamente radicata, nella origine genetica dei tumori. Questa convinzione ha, praticamente, screditato coloro che come difesa primaria contro il cancro avvalorano un cambiamento dello stile di vita ed una dieta preventiva e, poiché i medici hanno pensato che la causa fosse di natura genetica, di conseguenza la chirurgia, il trattamento farmacologico e la chemioterapia sono diventati comunemente accettati come la migliore "soluzione" al malfunzionamento "genetico". Tutto questo sta mutando con le attuali scoperte fornite dal progetto sul genoma umano, indicante che solo il 20%

di tutte le condizioni cancerose sono associate a fattori genetici. Questa rivelazione, capace di sconvolgere il paradigma tradizionale, ha condotto molti ricercatori a spostare la loro attenzione sulla fitochimica che è lo studio dei composti derivati da piante le quali agiscono come antiossidanti cellulari. Recentemente, è emerso un coro unanime, formato dal sottoscritto, da altri ricercatori, dietisti e nutrizionisti, che stanno promuovendo l'incremento della quantità di cibi a pigmentazione verde e ricchi di elettroni nell'alimentazione delle persone.

Abbondanti conferme in ambito scientifico, attualmente, indicano che i cibi verdi ricchi di elettroni sono la componente preponderante di una alimentazione che avvia Il Miracolo del pH Alcalino, capace di rigenerare e disintossicare il sangue ed i tessuti, di prevenire le malattie e di allungare la vita.

Il numero di aprile 1999 della Harvard Health Letter

[rivista specializzata a divulgazione medico-scientifica dell'Università di Harvard a Boston; N.d.T.]

Secondo i ricercatori di Harvard, probabilmente, l'azione più efficace che ognuno può compiere per evitare il cancro è consumare più cibi a pigmentazione verde scuro. Dinanzi all'innalzamento della percentuale di malati di cancro, i ricercatori hanno affermato che tale cambiamento di dieta deve essere la prima linea di difesa. (Nota: ogni anno vengono diagnosticati più di 1 milione di casi di tumore!) Presso i Centers for Disease Control (CDC) [i Centri per la prevenzione e il controllo delle malattie, un importante organismo di controllo sulla sanità pubblica degli Stati Uniti d'America; N.d.T.] in Atlanta, nella Georgia, il Dr. Tim Beyers ha constatato che l'aggiunta di cibi verdi ad ogni dieta può potenziare radicalmente la prevenzione del cancro. Degli studi presso le CDC mostrano come le persone che seguono una dieta ipolipidica ricca di fibre possono ridurre il loro rischio di cancro al colon/retto meno del 10%.

Tuttavia, aggiungendo cinque porzioni di verdure alla medesima dieta ipolipidica ricca di fibre il rischio scende sino a quasi il 40%. Altri studi mostrano come una carenza di ortaggi verdi aumenta il rischio di cancro al seno del 25% con risultati molto simili, relativamente, ai tumori della pelle. Mentre questi studi si sono concentrati su ortaggi a foglia verde, anche i vegetali marini sono notevolmente studiati nelle ricerche sull'uomo condotti alla UC Davis [l'Università di Davis in California, è un'Università pubblica situata a Davis; N.d.T.] da T.L. Mao, Jean De Water e M.E. Gershwin. Tali studi pubblicati sul Journal of Medicinal Foods [rivista sostenuta dalla Korean Society of Food Science and Nutrition per la divulgazione scientifica a livello internazionale delle scoperte relative ai cosiddetti nutraceutici ossia alimenti con funzione benefica sulla salute umana; N.d.T.] mostrano come alcune piante a pigmentazione verde e azzurra forniscano interleuchina (IL)-1 β , IL-4 ed interferone (IFN). Infatti, dopo sole due settimane di assunzione orale (di spirulina platensis [micro alga azzurra spontanea che cresce in laghi salati con acque alcaline e calde; N.d.T.]), l'IFN risulta aumentato di quasi 13 volte. (Nota: le alghe summenzionate sono importanti per le difese cellulari ed incrementano l'attività macrofagica, un importante aspetto nella lotta contro il cancro.)

Ma da dove ha preso avvio la ricerca?

Tutte le informazioni scoperte sono prosecuzioni del programma condotto dal Dr. Herb Pierson, medico del National Cancer Institute (NCI) di Bethesda oppure sono state da lui ispirate. Egli convinse il governo degli Stati Uniti di investire 20 milioni di dollari nella ricerca sulla capacità preventiva del cibo contro le malattie. È stato il Dr. Pierson a coniare il termine "fitochimico" per descrivere i composti nel cibo ancora non identificati che aiutano a prevenire le malattie.

Egli è stato anche un pioniere nel documentare i composti anti-cancro presenti nei cibi vegetali verdi quali l'indolo-3-carbinolo ed il sulforafano, tramite il suo contributo alla ricerca sui broccoli. Con la travolgente quantità di nuove ricerche, che vengono pubblicate ogni anno, è inevitabile che botanici, chimici e altri studiosi catalogheranno molto presto un'infinità di composti comprendenti indoli, bioflavonoidi e polifenoli presenti in piante verdi.

Tuttavia, occorre che esaminiamo la struttura e la funzione delle piante verdi per comprendere pienamente la rispettiva collocazione nella farmacia della natura. Conosciamo la clorofilla come il pigmento che rende verdi le piante. Ma è la sorprendente somiglianza della clorofilla con l'emoglobina la chiave primaria per capirne il potenziale. La sua struttura si adegua allo scopo da perseguire. Mentre la clorofilla compie la fotosintesi, è esposta per ore a luce ultravioletta e radioattiva. Come effetto secondario di questa esposizione viene arrecato un danno agli acidi nucleici della pianta causando stress ossidativo. Come reazione le piante verdi sviluppano una gamma di bioflavonoidi esclusivi che agiscono come fattori bloccanti o altri che fungono da agenti riparativi ed inibenti. La ricerca recente ha mostrato che queste attività svolte dalle piante verdi possono essere trasferite sugli umani che le consumano. Infatti, gli scienziati hanno documentato gli effetti delle piante verdi sulla rigenerazione cellulare e sulla riparazione del DNA nelle cellule umane. Uno studio condotto alla UC San Diego [l'università della California, Campus di San Diego preminentemente orientata

alla ricerca; N.d.T.] ha mostrato che una componente delle foglie verdi di giovani piante di orzo promuoveva significativamente la riparazione del DNA nell'ambito del gruppo di controllo. Questo studio è stato condotto da un gruppo di ricerca guidato dal Dr. Hotta e dal Dr. Kubuto.

Sommario

Oggi l'83% degli Americani che muoiono sono afflitti da una variante delle patologie croniche e, dinanzi ad un'aspettativa di vita storicamente alta, è giunto il momento di cambiare.

Ai tempi dei romani l'arco di vita media raggiungeva i 22 anni, mentre oggi accade che si arrivi ai 100 anni (Jean Colment in France è arrivata a raggiungere 122 anni). Da una prospettiva sociale, il Giappone è al vertice nella gara dell'aspettativa di vita, con una media di 80 anni, mentre le donne americane si piazzano ad un vicinissimo secondo posto con una media di 78 anni.

La cruda consapevolezza che qualunque ampliamento dell'arco di vita includa una aumentata probabilità di sviluppare condizioni degenerative croniche ha fatto diffondere il messaggio echeggiante dello stesso padre della medicina che disse: "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". Mentre i ricercatori continuano a raggiungere successi, mai toccati prima, nelle cure del cancro, ci potrebbe volere 10-20 anni prima che le più promettenti cure diventino ampiamente disponibili. Con 1,2 milioni di Americani con tumore diagnosticato solo nell'ultimo anno, una popolazione originatasi nel periodo dell'esplosione demografica e sulla via dell'invecchiamento sta per estinguersi. Oggi con l'avvaloramento scientifico dei cibi vegetali verdi come fattori anti-patogeni, la generazione destinata alla tomba ORA sta diventando green generation, la generazione verde.

Bibliografia:

1. Hughes and Letner. "Chlorophyll and Hemoglobin Regeneration," American Journal of Medical Science, 188, 206 (1936)
2. Kohler, Elvahjem and Hart. "Growth Stimulating Properties of Grass Juice," Science. 83, 445 (1936)
3. The Scandanavian Journal of Gastroenterology, Volume 37, Number 4/April 1, 2002, pages 444-449 talks of a study titled: "Wheat Grass Juice in the treating Active Distal Ulcerative Colitis: A Randomized Double-blind Placebo-controlled Trial." Conclusion: "Wheat grass juice appeared effective and safe as a single or adjuvant treatment of distal UC.
4. Kohler, Randle and Wagner. "The Grass Juice Factor." Journal of Biological Chemistry. 128, 1w (1939)
5. Miyake, T. and Shibamoto, T. Inhibition of Malonaldehyde and acetaldehyde formation from blood plasma oxidation by naturally occurring antioxidants. 1998, J. of Agricultural and Food Chemistry, Vol. 46 (9): 1135-1138.
6. Hagiwara, Y. Study on green juice powder of young barley (*Hordeum vulgare* L) leaves II: Effect on several food additives, agricultural chemicals, and a carcinogen. Presented at the 98th National Meeting of the Japanese Society of Pharmaceutical Science (1978).
7. Hagiwara, Y., Sayuki, S., Miysuchi, T., Otake, H., Abe, S., Kuramoto, M., and Takada, K. Study on green barley extract. Presented at the 99th National Meeting of the Japanese Society of Pharmaceutical Science, Sapporo (1979).
8. Osawa, T., Katsuzaki, H., Hagiwara, Y., and Shibamoto, T. A novel antioxidant isolated from young green barley leaves. 1992, J. of Agricultural and Food Chemistry, Vol. 40 (7): 1135-1138.
9. Digirolamo M. Diet and cancer: markers, prevention and treatment. New York: Plenum Press; 1994. p 203. 10. Nakajima, S., Hagiwara, Y., Hagiwara, H., and Shibamoto, T. Effect of the Antioxidant 2"-O-Glycosylisovitexin from young green barley leaves on acetaldehyde formation in beer stored at 50 degree C for 90 days. 1998, Journal of Agricultural and Food Chemistry, Vol. 46 (4): 1529-1531.