

I minerali alcalini riducono i rischi di cancro

Tradotto dall'articolo originale del Dr. R. O. Young pubblicato il 26 marzo 2010
su <http://articlesofhealth.blogspot.com>

Provata scientificamente la capacità dei minerali alcalini di ridurre il rischio di cancro, artrite, osteoporosi, malattia cardiovascolare e altro ancora!

Non consumare quotidianamente sufficienti minerali alcalini potrebbe essere il vostro più grande errore che potreste fare arrecando danno alla vostra salute. Anzi, potrebbe essere la cosa più grave che potreste fare alla vostra salute. Tuttavia, il 99% di noi non ne assume mai a sufficienza.

La buona notizia è che in questo articolo vi descriverò esattamente come potrete garantire una assunzione proporzionata al bisogno giornaliero.

Quando finirete di leggere questo articolo, scoprirete come la mia ricerca si svela essere la dimostrazione scientifica del fatto che i minerali alcalini sono fondamentali per la vostra salute e che una loro carenza non solo conduce a sintomi quali affaticamento, aumento di peso (o perdita impropria di peso), pelle disidratata e depressione ma che la carenza di minerali alcalini, sicuramente, può condurre a cancro, artrite, osteoporosi ed altro ancora.

Premessa: proprio perchè i minerali alcalini ed il vostro pH sono importanti, come ad esempio la vostra temperatura corporea deve assolutamente essere di 37° C o 98.6°F (ed il vostro organismo farà qualunque cosa per mantenerla a quel livello), il vostro corpo deve conservare un pH di 7,365, secondo quanto asserito dal Dr. Robert O. Young, Direttore del pH Miracle Living Center a San Diego, California.

Se voi mangiate, bevete e vivete in maniera iper-acida, lo stress generato nel vostro organismo per conservare questo pH di 7,365 genera direttamente disturbi e malattie. Il vostro corpo produce naturalmente acidi: i vostri naturali processi corporei, il metabolismo e l'attività corporea di rimozione di rifiuti e tossine portano a formare piccole quantità di sottoprodotti acidi. Per poterli neutralizzare disponiamo di un esiguo sistema tampone alcalino che mantiene costante questo livello di pH nel nostro sangue e nelle cellule.

E questo sistema era al 100% sufficiente...finché non lo ha esaurito il nostro moderno stile di vita. Ora una dieta fatta da pizze, caffè, patatine, cioccolata, bevande gassate, alcool, pane bianco, formaggi, cibi cotti nel microonde, acidi grassi insaturi e alimenti già pronti, con l'aggiunta di uno stile di vita stressante, dell'inquinamento, di esposizione a sostanze chimiche ed a tossine, significano che stiamo costantemente spingendo al massimo la resistenza dei nostri corpi per riuscire ad affrontare questo attacco continuo e opprimente di acidi.

Contestualizzando tutto questo, la scala del pH (che va da 1-14) è logaritmica. Ciò significa che il pH 6 è 10 volte più acido del pH 7, che il pH 5 è 100 volte più acido del pH 7 e che il pH 4 ne è 1000 volte più acido.

La bevanda alla cola ha un pH tra 2 e 3 ossia pH 2,5; è, quindi, quasi 500.000 volte più acida dell'acqua con pH neutro e vi occorrono 32 bicchieri di acqua neutra (pH 7) per contrastare il consumo di un bicchiere di Cola.

Di conseguenza, potete comprendere che una alimentazione satura di carne, latticini, bevande gassate, alcool, ecc., andrebbe ad esaurire velocemente questi tamponi.

La prova scientifica che i minerali alcalini sono fondamentali per la vostra salute:

La recente ricerca riguardante la salute umana, i relativi disturbi e le malattie ha mostrato con sempre maggiori prove che avere uno stile di vita acido è estremamente dannoso per la salute e che vivendo in modo alcalino potete rinforzare la vostra salute, l'energia, la vitalità, il sistema immunitario, il vigore e proteggervi dalla malattia.

Nell'ottobre 2009, uno studio della Cambridge University pubblicato sull'autorevole British Journal of Nutrition ha asserito: "Il concetto di 'acidosi', indotta dall'alimentazione, come causa di malattia è stato un argomento di interesse per più di un secolo. Il presente articolo esamina la storia della evoluzione della comprensione del pH fisiologico, la base fisiologica che sottende il concetto di 'acidosi', le cause dell'acidosi, come viene riconosciuta, i suoi effetti a breve termine, come anche la rilevanza clinica di misure preventive a lungo termine ed il contributo della ricerca alla normalizzazione del pH."

Gli studi di cui disponiamo adducono inoppugnabili argomenti a sostegno del dato di fatto che una acidosi indotta

dall'alimentazione...è un fenomeno reale e che ha un significativo effetto clinico e patofisiologico a lungo termine che andrebbe riconosciuto e possibilmente controbilanciato con strumenti dietetici.

I ricercatori Pizzorno, Frassetto e Katzinger hanno identificato con chiarezza che l'acidosi (l'aumento di acidità nel sangue con un pH inferiore a 7,365; vedi <http://en.wikipedia.org/wiki/Acidosis>) è un'enorme minaccia per la vostra salute. Inoltre, i miei studi hanno rivelato che gli effetti dell'acidosi possono direttamente contribuire a svariati tumori, ad artrite, osteoporosi, malattie cardiovascolari, diabete, depressione/disfunzione psicologica, morbo di Crohn, insufficienza renale; praticamente a tutti e cinque i maggiori killer nella società occidentale oltre che ad un sacco di altre malattie. In più, la mia esperienza e quella di coloro che hanno messo in pratica il mio Corso di dodici settimane sulla Dieta Alcalina, mi hanno dato una dimostrazione importante che vivere in modo alcalino permette anche una perdita di peso/grasso, un rafforzamento muscolare (dimostrato anche scientificamente), l'aumento di forza e della libido, miglioramenti della condizione dermica e tanto altro.

La dieta alcalina ed il cancro

Nel marzo 2009 Robey, Baggett e Kirkpatrick hanno pubblicato una relazione sul *American Association for Cancer Research Journal*, che prova che i minerali alcalini (nella fattispecie NaHCO_3 , il bicarbonato di sodio) prevengono la crescita tumorale, in quanto innalzano il pH extracellulare delle cellule tumorali e prevengono le metastasi. La loro ricerca mostra che il pH dei tumori è sempre acido e che utilizzando minerali altamente alcalini per innalzare il pH lo sviluppo del cancro (insieme all'intaccamento dei linfonodi) viene prevenuto.

Fonte: *Cancer Research* 69, 2260, 15 marzo, 2009 (<http://cancerres.aacrjournals.org/content/69/6/2260.abstract>)

Il cancro si sviluppa in ambiente acido

Il *Cancer Research Journal* del 2006 ha riportato come Gatenby e Gawlinski hanno studiato e scoperto che "l'esposizione cronica del tessuto sano ad un microambiente acido produce tossicità con: (a) la morte delle cellule sane... e (b) la degradazione della matrice extracellulare". Essi asseriscono che uno squilibrio glucosico (uno stile di vita acido) conduce ad un microambiente cronicamente acido (le cellule e le molecole sane circondano una cellula tumorale) che rappresenta la base perfetta per il cancro.

Fonte: *Cancer Research* 66, 5216-5223, 15 maggio, 2006 (<http://cancerres.aacrjournals.org/content/66/10/5216.abstract>)

Acidosi e osteoporosi: i minerali alcalini prevengono l'osteoporosi

Uno studio pubblicato recentemente nel *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* (Vol 94, N.1 96-102, 2009) ha dato ulteriori prove che il consumo di e l'integrazione con minerali alcalini è essenziale per una buona salute. L'obiettivo dello studio era quella di comprendere l'effetto di minerali alcalini (bicarbonato di potassio, bicarbonato di sodio e cloruro di potassio) sulla salute delle ossa; nello specifico, la capacità di questi minerali alcalini di rallentare il tasso di riassorbimento osseo e l'escrezione di calcio.

I partecipanti che avevano preso gli integratori a base di bicarbonato hanno riscontrato significative riduzioni nell'escrezione della N-telopeptide urinaria e del calcio rispetto al gruppo di controllo. Ciò significa che quando si assumono minerali alcalini, le ossa rimangono più forti e più sane.

Fonte: *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, Vol 94, N. 1 96-102, 2009 (<http://jcem.endojournals.org/cgi/content/abstract/94/1/96>)

La malattia cardiovascolare e la dieta alcalina: i minerali alcalini sono primari nella prevenzione del CVD [cardiovascular disease, ossia malattia cardiovascolare; N.d.T.] Nel *Journal of Orthomolecular Medicine*, Joseph Campbell fornisce una minuziosa rassegna della letteratura scientifica vertente sui minerali e la malattia ed evidenzia che i minerali alcalini (magnesio e calcio) sono primari per la prevenzione della malattia cardiovascolare (CVD). Egli evidenzia anche che "un consumo eccessivo di cibi acidificanti dà come risultato l'acidosi metabolica. Quando ciò avviene, l'ormone paratiroideo stimola la rimozione del calcio dalle ossa e dai denti (osteolisi) per tamponare o neutralizzare l'acidità in eccesso. Dopo molti anni tale perdita di calcio si rivela sotto forma di impoverimento osseo e fragilità della struttura ossea."
Fonte: *Journal of Orthomolecular Medicine*, Vol. 10, N. 3-4, 1995
(<http://orthomolecular.org/library/jom/1995/pdf/1995-v10n0304-p177.pdf>)

L'artrite e l'alcalinità: l'integrazione con minerali alcalini diminuisce il dolore in pazienti con artrite reumatoide. Questo incredibile studio dell'Institute for Prevention and Nutrition (in Germania) ha fornito chiare ed indiscutibili prove che usare un integratore di minerali alcalini (30g al giorno) riduce il dolore ed aumenta la mobilità in pazienti moderatamente attivi e con artrite reumatoide lungo un periodo di 12 settimane.

Fonte: The Open Nutrition Journal, 2008, 2, 100-105

(http://www.beaco.hu/adatok/dw/dw_68.pdf)

Volete salvaguardarvi da malattie degenerative ottenendo contemporaneamente più energia, un corpo snello ed in forma, una pelle lucente, vigore e vitalità?

Come assicurarvi la salute con i minerali alcalini

Gli studi summenzionati provano, senza discussione, che disporre di abbastanza tamponi minerali alcalini per neutralizzare gli acidi prodotti dall'alimentazione, dallo stile di vita e dal metabolismo è indispensabile per conservare una salute eccellente, l'energia e la vitalità, e per la prevenzione della malattia degenerativa.

Su molti di questi studi si evidenzia anche che usare un integratore di minerali alcalini è un modo efficace per garantirvi la quotidiana assunzione di una sufficiente quantità di minerali alcalini.

L'efficacia di usare integratori minerali (e che gli integratori forniscono una variante utile di minerali) viene sostenuta, inoltre, dallo studio del giugno 2009 pubblicato sul Nutrition Journal, "Effect of a supplement rich in alkaline minerals on acid-base balance in humans" ["Efficacia di un integratore ricco in minerali alcalini sull'equilibrio acido-basico degli umani"; N.d.T.]. Lo studio ha concluso, "che l'ingestione di un integratore multimineralico si associa con un significativo aumento del pH, sia del sangue che dell'urina".

Se volete assicurarvi una sufficiente quantità di minerali alcalini, allora l'uso di integratori rappresenta una scelta intelligente.

Lavoro e faccio ricerche nel campo dell'alimentazione alcalina ormai da cinque o sei anni ed ho visto comparire e scomparire un sacco di integratori e l'unica cosa che decide se un integratore ha successo o meno è la sua efficacia. Gli integratori di scarsa qualità vengono smascherati molto velocemente.

Ciò premesso, questi sono i due integratori di minerali alcalini che io personalmente vi raccomando. Li utilizzo personalmente da almeno quattro anni, ormai, e credo sinceramente nella loro efficacia concreta.

1) Young pHorever pHour Salts: Minerali alcalini sodio, magnesio, potassio e calcio. Neutralizza quasi istantaneamente gli acidi nocivi. Young pHorever Alkaline Minerals contiene quattro minerali alcalini fondamentali: calcio, magnesio, potassio e sodio. Una volta che tali tamponi minerali entrano nel sistema, neutralizzano velocemente gli acidi in eccesso. Un altro vantaggio di questo integratore è che migliora il sapore delle bevande vegetali verdi quando mescolate ad esse!

2) Young pHorever pHlavor Mineral Salts: si tratta di una formula multimineralica utile all'equilibrio del vostro pH e che sostiene il vostro organismo con tutti i più importanti minerali alcalini.

La dieta innanzitutto

Dovreste sempre mirare ad ricevere nutrienti in abbondanza da cibi sani: non ci sono scorciatoie in questo. Questo è assolutamente indispensabile.

Affinché durante la vostra esistenza siate certi di ricevere minerali alcalini in quantità congrua, sono convinto che dobbiate consumare cibi di buona qualità (preferibilmente biologici), freschi, energetici, salutari, ricchi di acqua, spesso crudi ed in PIÙ credo che dobbiate assumere integratori per far sì che disponiate sempre di una rete di salvataggio.

È COSÌ importante ricevere a sufficienza ogni giorno i giusti minerali per cui credo fermamente nella necessità dell'integrazione alimentare.

Ciò è particolarmente importante se siete stati scompensati poiché occorrerà un intenso lavoro riparatore, disintossicante e purificante nelle vostre cellule sanguigne ed in altre cellule per cui rifornire generosamente il vostro corpo con minerali alcalini è una delle migliori scelte da fare.

Di seguito l'elenco dei cibi sani in cui trovare i minerali alcalini:

POTASSIO:

Avocado
Spinaci
Germogli di soia
Lenticchie
Bieta svizzera Pomodori Broccoli Cetrioli
Barbabietola rossa Ortaggi a foglia verde Carote

MAGNESIO:

Semi di zucca Spinaci
Germogli di soia
Bieta svizzera Broccoli Cetrioli
Germogli di semi di girasole
Pomodori
Sedano Quinoa Mandorle

CALCIO:

Basilico
Rapa - Timo - Spinaci
Ortaggi a foglia verde
Broccoli
Bieta svizzera/bietola Lattuga romana Cavolo riccio
Sedano
Verza Fagiolini Asparagi
Cavolini di Bruxelles
Aglione

SODIO:

Avocado - Carote - Verza - Cavolfiore
Cavolo riccio
Lattuga
Ortaggi a foglia verde
Prezzemolo Peperoni Radicchio
Germogli di semi di girasole
Rapa

Nota sul sodio:

Qui si parla del sodio appropriato, quello puro, non del sale da tavola o del sale aggiunto ai cibi trattati industrialmente.

Secondo il Dr. Robert O. Young, il sale da tavola attualmente diffuso è un veleno che non ha nulla in comune con il sale colloidale liquido naturale. La gran parte del sale da tavola è composta da sostanze chimiche che intossicano il vostro organismo e causano la distruzione della vostra salute. Il vostro sale da tavola è fatto attualmente per il 97,5% di cloruro di sodio e per il 2,5% di sostanze chimiche, quali sostanze assorbenti, e iodio. Essiccato ad oltre 650 °C, il calore eccessivo altera la naturale struttura chimica del sale, esponendo potenzialmente il vostro corpo ad una miriade di minacce di salute. (vedi l'articolo integrale in inglese [titolo tradotto: IL SALE CHE UCCIDE, IL SALE CHE GUARISCE; N.d.T.]: <http://articlesofhealth.blogspot.com/2006/10/salt-that-kills-and-salt-that-heals.html>)

Il sodio è essenziale all'organismo e gli ortaggi alcalini su elencati vi assicurano una buona e pura fonte di questo sale importante.

SOMMARIO

Una quantità sufficiente di minerali alcalini è essenziale alla buona salute. Il vostro corpo necessita di fatto che voi riduciate gli acidi ingeriti e che continuiate ad immettere alcali.

Quando consumiamo degli acidi, il corpo usa le sostanze alcaline disponibili nel vostro corpo (il calcio delle ossa, per esempio) per neutralizzare questi devastanti acidi. Il corpo di per sé possiede un rifornimento di tamponi alcalini molto esiguo; pertanto, trasferendogli copiosamente alcalinità, non solo gli facilitiamo questo compito ma gli forniamo anche gli strumenti ad esso necessari per funzionare in maniera ottimale.

I maggiori quattro minerali alcalini sono: calcio, magnesio, potassio e sodio (puri, non il sale da tavola raffinato). Questi sono abbondanti negli ortaggi freschi (particolarmente in quelli a foglia verde), e raccomandiamo di mangiarne in gran quantità ogni giorno!

Raccomandiamo altrettanto di assumere i suddetti due integratori. Nel breve periodo questi aiutano a riparare qualsiasi danno pregresso ed assistono il corpo nella disintossicazione dagli acidi, dalle muffe e dai funghi e, nel lungo periodo, aiutano a conservare l'equilibrio alcalino assicurandovi una rete di salvataggio quotidiana, rifornendovi giorno dopo giorno dei minerali di cui avete bisogno.

Bibliografia:

1. Diet-induced acidosis: is it real and clinically relevant? British Journal of Nutrition Cambridge University Press; Joseph Pizzorno, Lynda A. Frassetto and Joseph Katzinger

2. Acid-Mediated Tumor Invasion: a Multidisciplinary Study; Cancer Research 66, 5216-5223, May 15, 2006; Robert A. Gatenby, Edward T. Gawlinski, Arthur F. Gmitro, Brant Kaylor and Robert J. Gillies

3. The Potential Role of Systemic Buffers in Reducing Intratumoral Extracellular pH and Acid-Mediated Invasion; Cancer Research 69, 2677, March 15, 2009; Ariosto S. Silva, Jose A. Yunes, Robert J. Gillies and Robert A. Gatenby

4. Alkaline Mineral Supplementation Decreases Pain in Rheumatoid Arthritis Patients; The Open Nutrition Journal, 2008, 2, 100-105; Regina Maria Cseuz, Istvan Barna, Tamas Bender and Jurgen Vormann

5. Treatment with Potassium Bicarbonate Lowers Calcium Excretion and Bone Resorption in Older Men and Women; The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism Vol. 94, No. 1 96-102; Bess Dawson-Hughes, Susan S. Harris, Nancy J. Palermo, Carmen Castaneda-Sceppa, Helen M. Rasmussen and Gerard E. Dallal

6. Minerals and Disease; Journal of Orthomolecular Medicine Vol. 10, No. 3 & 4, 1995; Joseph D. Campbell

7. Preservative Effect of Electrolyzed Reduced Water on Pancreatic β -Cell Mass in Diabetic db/db Mice; Biol. Pharm. Bull. 30(2) 234—236 (2007); Mi-Ja KIM, Kyung Hee JUNG, Yoon Kyung UHM, Kang-Hyun LEEM, and Hye Kyung KIM

8. The Effect of Acid/Alkaline Nutrition on Psychophysiological Function; Int J Biosocial Res. Vol. 9.(2); 182-202, 1987; Rudolf A. Wiley
9. Severe Osteomalacia Associated with Renal Tubular Acidosis in Crohn's Disease; Digestive Diseases & Sciences, Vol 31, No 3, March 1986; Rui MM Victorino, Margarida B Lucas, Miguel Carneiro de Moura
10. Metabolic acidosis of CKD: diagnosis, clinical characteristics, and treatment; American Journal of Kidney Diseases, Volume 45, Issue 6, Pages 978-993
11. Lean Tissue: Alkaline diets favor lean tissue mass in older adults; American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 87, No. 3, 662-665, March 2008; Bess Dawson-Hughes, Susan S Harris and Lisa Ceglia.