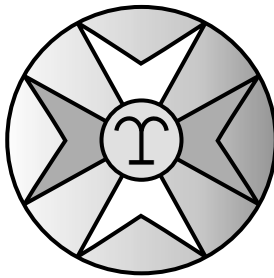


FORMULA SĂNĂTĂȚII PERFECTE
- DIETA ALCALINĂ



THEODORE A. BAROODY,

Doctor în naturopatie, Doctor în chiropractică,
Doctor în filosofie,
Doctor în nutriție, Consultant atestat în nutriție

Traducere: Alexandra Gînja

Editura VIDIA
București 2010

CUPRINS

DEDICAȚIE	12
CUVÂNT-ÎNAINTE	13
INTRODUCERE	15

PARTEA I

CHIMIA ALCALINĂ-ACIDĂ	17
CAPITOLUL 1	19
Ce înseamnă de fapt alcalin și acid?	
CAPITOLUL 2	25
Marea rezervă alcalină	
CAPITOLUL 3	28
Nevoile alcaline ale glandelor și organelor	
Inima	28
Plămânii	28
Stomacul	28
Ficatul	29
Pancreasul	29
Intestinul subțire	29
Rinichii	30
Glanda tiroidă	31
Splina	31
Glandele suprarenale	31
Colonul	31
Sistemul limfatic	32
CAPITOLUL 4	34
Incredibilul nerv pneumogastric	
Traiectul nervului pneumogastric (Diagrama 1)	36

CAPITOLUL 5	38
Acidul clorhidric – enzimă alcalină de conversie a angiotensinei (ACE)	
CAPITOLUL 6	41
Hiperaciditatea: Fapt sau ficțiune?	
CAPITOLUL 7	43
Schema de reglare alcalină/acidă	
Schema de reglare alcalină/acidă	44

PARTEA a II-a

FACTORII DIETETICI AI RAPORTULUI

ALCALIN-ACID	45
CAPITOLUL 8	47
Alimentele și valorile alcaline-acide	
Fructele	47
Formatoare de alcalinitate	48
Formatoare de aciditate	50
Legumele	50
Formatoare de alcalinitate	51
Grâne	54
Formatoare de alcalinitate	54
Formatoare de aciditate	54
Boabe	54
Formatoare de alcalinitate	55
Formatoare de aciditate	55
Alte făinoase	56
Formatoare de alcalinitate	56
Formatoare de aciditate	57
Oleaginoase	58
Formatoare de alcalinitate	58
Formatoare de aciditate	59

Semințe	59
Formatoare de alcalinitate	59
Formatoare de aciditate	59
Cărnuri	60
Formatoare de aciditate	60
Produse animale	60
Neutre sau formatoare de aciditate	61
Grăsimi animale	63
Formatoare de aciditate	63
Uleiuri	63
Neutre sau formatoare de aciditate	63
Zaharuri	64
Formatoare de alcalinitate	64
Formatoare de aciditate	64
Băuturi	65
Formatoare de alcalinitate	66
Formatoare de aciditate	67
Condimente	68
Formatoare de alcalinitate	69
Formatoare de aciditate	71
Diverse substanțe	72
Formatoare de aciditate	72
CAPITOLUL 9	74
Recomandări alcaline/acide dietetice	
Pepeni	76
Fructe și legume	76
Fructe și făinoase	76
Făinoase și legume	77
Făinoase și proteine	77
Laptele	78
Recomandări generale în alimentație	79

Alimente cu moderație	80
CAPITOLUL 10	82
Metoda alcalină de a alcătui un meniu	
Lista de cumpărături	82
Pentru cămară	82
Pentru frigider	83
Pentru raftul de condimente	83
Sfaturi generale pentru gătit	84
Procentaje pentru meniu	86
Planificarea alimentației alcaline sau acide	88
CAPITOLUL 11	99
Suplimente alcaline și super-alimentele	
Super-alimente formatoare de alcalinitate	99
Programul formării alcalinității super-alimentelor	100
Suplimentele alcaline și super-alimentele	101
A) Ajutorul digestiv	101
B) Ajutorul general	102
C) Ajutorul sistemic	
(care afectează întregul organism)	102
D) Ajutorul de urgență	103
CAPITOLUL 12	105
Vindecarea: Un proces alcalin	
CAPITOLUL 13	107
Dieta superioară	
Dieta superioară	107
CAPITOLUL 14	110
Apa: Elixir tămăduitor sau otravă mortală	
CAPITOLUL 15	114
Solul nostru mânjit	
Alimente modificate genetic	116
Alte adevăruri despre apă	117

Rezumat al capitolelor 14 și 15	118
CAPITOLUL 16	119
Întregul adevăr despre fursecurile cu unt și migdale	

PARTEA a III-a

FACTORII FIZICI AI RAPORTULUI

ALCALIN/ACID	121
CAPITOLUL 17	123
Capcanele exercițiilor fizice	
CAPITOLUL 18	125
Formarea acidității ca reacție a traumei fizice	
CAPITOLUL 19	127
Adevărul acid al infecției	
CAPITOLUL 20	128
Lumina Soarelui, a Lunii și alcalinitatea	
CAPITOLUL 21	130
Alternative alcaline la adaptarea la fusul orar	
CAPITOLUL 22	131
Indestructibilul sistem de vindecare alcalină	
CAPITOLUL 23	133
Efectele biochimice ale funcționării corpului	
CAPITOLUL 24	135
Adevăruri despre moștenirea noastră acidă	

PARTEA a IV-a

FACTORII PSIHOLOGICI AI RAPORTULUI

ALCALIN/ACID	139
CAPITOLUL 25	141
Ce poți face cu adevărat în legătură cu stresul	
Schema evaluării reajustării sociale	142
Schema alcalină/acidă a reajustării sociale	143

Ciurma electromagnetică	145
CAPITOLUL 26	147
Menținerea concentrării	
CAPITOLUL 27	150
Consecințele acide ale drogurilor halucinogene	
CAPITOLUL 28	152
Muzica – alcalină, acidă?	
CAPITOLUL 29	154
Chimia profesiilor	
CAPITOLUL 30	155
Terapia prin culori	

PARTEA a V-a

FACTORII SPIRITUALI AI RAPORTULUI

ALCALIN/ACID	157
CAPITOLUL 31	159
Formarea alcalinității ca stare de a fi	
CAPITOLUL 32	160
Rugăciunea: Simbolul formării alcalinității	
CAPITOLUL 33	161
Întinerirea	
 Cuvânt după	 163
Anexă	165
Tabelul 1	165
Lista simptomelor acidității	
Simptome de început	165
Simptome intermediare	166
Simptome avansate	166
Tabelul 2	167
Catalogul herniei hiatale	167

Probleme digestive	167
Probleme respiratorii sau circulatorii	167
Nemulțumiri structurale	168
Stresul	168
Alte boli	168
Tabelul 3	169
Companii alimentare	169
Tabelul 4	170
Sucroza % sau măsurarea concentrației de zahăr	170
Indexul refractant al sucurilor naturale	170
Tabelul 5	173
Rețete	173
Micul dejun	173
Rețete pentru prânz și cină	178
Gustări și deserturi	195
Tabelul 6	198
Companii	
Adrese pentru diverse produse	198
BIBLIOGRAFIE	199
FORMULE BIOKINETICE	203
CĂRȚI ȘI MEDIA	241
FORMULE BIOKINETICE	
<i>Formulare de comenzi</i>	248
INDEX	255



THEODORE A. BARODY

Doctor în chiropractică, doctor în naturopatie, doctor în filosofie, licențiat în acupunctură s-a născut în Sanford, Carolina de Nord, în 1950. A primit licența în psihologie și diploma de masterat în consiliere educațională la Universitatea Western Carolina în 1974, respectiv 1978. A studiat în Beirut, Liban și la Colombo Americano, Columbia și a călătorit, de asemenea, în Europa și Asia pentru a aduna informații despre arta vindecării. Și-a obținut diploma de doctor în chiropractică de la Colegiul Life Chiropractic din Marietta, Georgia, în 1981. Dr. Barody a primit și gradul de doctor în naturopatie de la Școala de Naturopatie Clayton, în 1991. A obținut și gradul de doctor în nutriție la Colegiul American Holistic. Este consultant nutriționist atestat, membru profesionist al Asociației Americane a Consultaților Nutriționiști, specialist în acupunctură al Asociației Internaționale de Acupunctură Medicală și membru al Societății Americane de Acupunctură.

Dr. Barody utilizează nutriția, vindecarea naturistă și diverse forme de acupunctură, botanică, homeopatie și studiul mișcărilor corpului.

A terminat o serie de 4 volume care îi conturează munca în terapie holografică. Pentru cei interesați să devină practicanți ai terapiei holografice, sunt predate cursuri. Această informație este publică. Cunoștințele dobândite prin terapie holografică le vor oferi posibilitatea, atât neinițiaților, cât și profesioniștilor, să își ajute pacienții, clienții sau prietenii să treacă la o dimensiune avan-

sată a sănătății generale îmbunătățite în toate aspectele vieții lor.

Dr. Baroody ține prelegeri în cadrul unor conferințe și la radio, atât în Statele Unite, cât și în străinătate. Este căsătorit și locuiește în Tennessee.

CUVÂNT-ÎNAINTE

Formula sănătății perfecte - dieta alcalină

Această înțelegere biochimică validează tot ce am cules din sistemele de vindecare ce exemplifică într-adevăr sănătatea. Lumea se confruntă cu cea mai profundă criză a sănătății din istoria consemnată. Practicile artificiale moderne aproape că ne-au distrus. Fiecare boală din trecut, atât de precaut ținută sub control sau considerată a fi eliminată, revine ca un flagel din ce în ce mai vehement, pe măsură ce lecurile artificiale nu mai sunt de folos. Medicamentele mai puternice sunt produse care nu fac decât să sufoce și mai mult sănătatea. Cercetările serioase dar inutile schimbă generații de animale. Ele caută răspunsuri în compuși nenaturali, în timp ce calitatea slabă a vieții devine cronică și ne conduce către mormânt prin boli noi ale căror nume vor fi scrijelite pe pietrele funerare.

Ce s-a întâmplat oare cu simplitatea și bunul-simț? S-a pierdut oare sub stindardul banilor care flutură deasupra clădirilor magnaților din industria medicamentelor? A fost îngropat de cei care caută calea spre sănătate folosind un anuar medical?

Nu trece zi în care să nu primesc mesaje de la oamenii pe care această carte i-a influențat pozitiv și, în multe cazuri, le-a salvat viața. Este foarte încurajator să aud asta și ajută la îndeplinirea ideii de serviciu pentru întreaga omenire, care nu este doar scopul meu personal, ci și cel al meseriei mele.

Vă prezint o soluție directă la problema îmbolnăvirii. Alcalinizați-vă! Descoperiți cum factorii chimici, dietetici, fizici, psihologici și spirituali vă influențează în ceea ce privește echilibrul alcalin/acid.

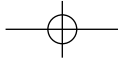
Au trecut cincisprezece ani de la publicarea inițială a cărții „Formula sănătății perfecte - dieta alcalină”, în 1991. Zece ani de cercetare serioasă au precedat acel moment. Sunt uimit cât de puține modificări a trebuit să fac, precum greșeli de ortografie, fonturi, virgule, semicoloane și o grămadă de participii izolate (oricare ar fi acestea). Nu am făcut nici adăugări importante. Desigur, informații noi au fost adăugate pe măsură ce unele cercetări s-au aprofundat în legătură cu acest subiect. Însă, chiar și după toți acești ani, găsesc că fundamentele formării biochimiei alcalinității și acidității, așa cum se leagă de sistemele de trai, sunt ferm consecvente.

Au fost vândute peste 100.000 de copii ale cărții „Formula sănătății perfecte - dieta alcalină”, lucru care este un mic miracol în sinea lui din moment ce foarte puține măsuri au fost luate în ceea ce privește reclama. Anul acesta, aparent, cartea va fi chiar tradusă în alte câteva limbi.

Profitul pentru fiecare copie este folosit pentru a hrăni, îmbrăca, educa și proteja viețile a peste 300 de oameni. Deși acest număr poate fi mic după standardele lumesti, mă rog constant să mi se permită să ajut toți oamenii din toate rasele și credințele și pe mine, de asemenea, pentru ca ei să găsească pace în inimile lor, eliberare de foamete, educație corespunzătoare și speranță pentru viitorul lor.

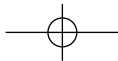
Fiți alături de mine în această rugăciune. Începeți prin a vă schimba viața într-un stil creator de alcalinitate care este de folos atât vouă cât și altora, prin corp, vorbire și minte. Alegeți să îl slăviți pe DUMNEZEU prin a-I înțelege legea de bază a sănătății. Vă invit să explorați cu mine modul alcalin de a trăi.

Theodore A. Barody, Jr.
Mai 2006



PARTEA I

CHIMIA ALCALINĂ-ACIDĂ



CAPITOLUL 1

CE ÎNSEAMNĂ DE FAPT ALCALIN ȘI ACID?

Nenumăratele nume ale bolilor nu contează cu adevărat. Ceea ce contează de fapt, este că toate au aceeași **cauză esențială: ... prea multe deșeuri acide în organism!** Cum știți dacă sistemul dumneavoastră este prea acid? Aveți nevoie de teste de sânge, urină sau salivă? În prezent, niciun test nu poate măsura exact cât de acizi sunteți pentru că metodele curente de diagnosticare dezvăluie doar că deșeurile acide se află în fluidele corpului (sânge, limfă, urină, mucus și salivă). Asemenea teste nu oferă indicatori de încredere în legătură cu cât de multe deșeuri se află în sistem. În încercarea de a elimina aceste deșeuri fluidele circulă constant prin țesuturi. Cu toate că este posibil să se măsoare fluidele corpului alcaline sau acide, este imposibil să se evalueze starea țesuturilor (piele, organe, glande, mușchi, ligamente, artere și vase) pe baza testelor de sânge, urină sau salivă.

Din păcate, deșeurile care nu sunt eliminate când ar trebui sunt reabsorbite din colon în ficat și puse din nou în circulația din corp. Ele sunt depuse mai apoi în țesuturi. **Iar aceste reziduuri din țesuturi sunt cele care determină boala sau sănătatea!**

Descoperiți care deșeuri acide din țesuturi sunt prezente și începeți procesul de **alcalinizare**, eliminându-le astfel din corp – rezultatul fiind sănătate superioară, energie și forță pentru a vă bucura din plin de viață. (Lista alcalin/acid din Anexă vă va ajuta să vă determinați nivelul curent de aciditate.)

Gândiți-vă la asta în modul următor... A avea prea multă aciditate în corp este ca și cum ați avea prea puțin ulei în mașină. Nu face decât să o țină pe loc într-o după-amiază leneșă de duminică. Și iată-vă – înțepeniți. Corpul face același lucru. Începe prin a scârțâi până la oprire pe marginea drumului vieții și dum-

Formula sănătății perfecte - dieta alcalină

neavoastră vă aflați într-un fel sau altul într-o stare de disconfort. Privesc cu mare îngrijorare cum oameni din diverse clase sociale și moduri de viață suferă din cauza acestui exces. Este otrava bogaților și săracilor, tinerilor și bătrânilor deopotrivă. Nici consumatorii de carne și nici vegetarienii nu sunt scutiți. Cowboy sau membri ai congresului suferă de asemenea, din cauza efectelor sale treptate.

Medicii aud:

— Pur și simplu nu mă simt la fel de bine ca în urmă cu un an sau doi. Presupun că îmbătrânesc. (Un zâmbet aici și un chicot dureros.)

— Câți ani ai?

— Douăzeci și șase.

Ați crede că nu aud asta, chiar și de la oameni în floarea vârstei. Din contră, aud asta de la oameni de toate vârstele.

Sau:

— Doctore, îmi simt mușchii țepeni și dureroși. Se pare că nu mai pot să muncesc o zi întreagă cum făceam odată. Corpul meu devine prea dureros.

— De cât timp ați observat asta?

— A început încet cam de acum cinci ani. Cred că e artrită sau reumatism.

— Deci a început cam pe la 40 de ani?

— Da, știți ce se spune... Începi să te destrami când ajungi la 40.

Ideea din spatele acestei declarații este atât de predictibilă în ziua de azi încât aproape că este o obsesie întunecată în sinea ei. Partea cea mai tristă este că înțelegerea noastră curentă asupra sistemului medical hrănește acest tipar negativ. Mulți cred cu adevărat că sunt meniți să suporte aceste dureri și suferințe. Până la urmă și părinții lor au făcut-o. Părinții lor și-au băgat cu naivitate în corp toate substanțele sintetice acide pe care le-au putut găsi pentru a „biciui” artificial glandele subnutrite să fie stimulate pentru câteva ore în plus. Dacă asta nu funcționa, puteau întotdeauna să mai înghită o pastilă când durerea reîncepea.

Capitolul 1

Mai întâi, haideți să examinăm ce putem face pentru a preveni și alina problemele de sănătate create de dezechilibrele alcaline-acide prin obținerea unei înțelegeri de bază a definițiilor biochimice alcalin-acid așa cum sunt folosite în această carte.

Există anumite minerale în alimente care, după ce sunt metabolizate, varsă reziduuri alcaline sau acide în urină. Măsurătorile folosite anterior au fost bazate pe un sistem fizic ideal însă, deoarece nu prea există sisteme „ideale”, este aproape imposibilă numerotarea în grame a mineralelor conținute de urină după digestie și excreție. De asemenea, luând în considerare faptul că fiecare persoană este diferită, ea va avea un nivel diferit de toxine acide deja depozitate în țesuturi care, în anumite cazuri, vor fi eliberate odată cu introducerea de substanțe formatoare de alcalinitate. Astfel, amestecat în urină ar putea exista reziduuri minerale acide proaspăt eliberate care ar modifica o măsurare altfel „ideală”. Am văzut chiar și persoane sănătoase eliminând otrăvuri acide în urină după ce au folosit cu o zi înainte cantități importante de alimente formatoare de alcalinitate. Acesta este un mecanism natural de curățare temporară a corpului și nu este relevant pentru adevărata stare a echilibrului alcalin/acid.

Alt factor în ecuația alcalin/acid este modul în care corpul procesează alimentele minerale. Anumite minerale sunt *acid-întăritoare*. Asta înseamnă că, în corp, ele leagă toxinele acide și lasă reziduurile formatoare de alcalinitate în salivă și urină. **Mineralele acid-întăritoare sau formatoare de alcalinitate sunt: calciu, magneziu, sodiu, potasiu, fier și mangan.** Alimentele sau alte substanțe ingerate care le conțin pe acestea produc *de obicei* reziduuri alcaline. Astfel, aceste alimente sunt numite formatoare de alcalinitate. Alte minerale sunt *alcalin-întăritoare*. Asta înseamnă că leagă rezervele minerale alcaline și lasă reziduurile formatoare de aciditate în salivă și urină. **Mineralele alcalin-întăritoare sau formatoare de aciditate sunt: fosfor, sulf, clor, iod, brom, fluor, cupru și silicon.** Alimentele sau alte substanțe care le conțin pe acestea produc *de obicei*, reziduuri acide.

Formula sănătății perfecte - dieta alcalină

Spun *de obicei*, pentru că trebuie să ne amintim că vorbim despre oameni, nu despre un sac de chimicale așa cum mulți ar vrea ca noi să credem. Avem de-a face cu cineva care are sentimente (emoții și gânduri) care produc de asemenea, tot felul de reacții hormonale schimbătoare.

Să luăm cazul unei persoane care pare foarte solidă și stăpână pe viața sa. Ea pare să fie un exemplu perfect al „filosofiei” formatoare de alcalinitate când, de fapt, se simte ca un cazan de emoții abundente în fierbere. În acest exemplu, o substanță care *ar trebui* să devină formatoare de alcalinitate în salivă ar putea să nu facă deloc acest lucru. De fapt, ar putea să producă deșeuri acide mai repede decât orice ar putea neutraliza alt aliment formator de alcalinitate. Astfel, ***toate substanțele înghițite și toate situațiile (fizice, emoționale sau mintale) care afectează corpul lasă deșeuri fie alcaline, fie acide în salivă și urină.***

Această carte are în vedere viața dintr-o perspectivă naturistă; tratând corpul drept ceea ce este de fapt... ***energie!*** Ce fac acești alcalini sau acizi în corp? Fie furnizează, fie iau energie din corp. Având în minte variabilele menționate mai sus, referitoare la energia corporală disponibilă, următoarele definiții ale reacțiilor formatoare de alcalinitate sau aciditate sunt mai corecte:

- 1) O reacție formatoare de alcalinitate se referă la orice modificare chimică în corp care produce o capacitate sporită de a energiza sistemul și lasă reziduuri alcaline în urină.
- 2) O reacție formatoare de aciditate se referă la orice modificare chimică în corp care produce o capacitate scăzută de a energiza sistemul și produce reziduuri acide în urină.

Oricare ar fi o substanță alcalină sau acidă, ea este determinată de **pH (potențial hidrogenii sau concentrația de ioni de hidrogen)**, care măsoară numărul de ioni de hidroxil (-OH) care sunt negativi și formatori de alcalinitate spre deosebire de cantitatea de ioni de hidrogen (H+) care sunt pozitivi și formatori de aciditate.

Capitolul 1

Din perspectiva energiei pure, **pH-ul reprezintă măsurarea rezistenței electrice dintre ionii negativi și pozitivi din corp**. Cu alte cuvinte, pH-ul măsoară cât de mult se împing unul în altul ionii negativi (formatori de alcalinitate) și ionii pozitivi (formatori de aciditate).

Din acest punct de vedere, reacțiile formatoare de alcalinitate și aciditate sunt pur electrochimice. Asta înseamnă că nu suntem doar un conglomerat de chimicale, ci suntem, de asemenea, un sistem întreg de reacții electrice foarte organizate.

Suntem ființe vibrante. Cu cât e mai puternică vibrația interioară, cu atât suntem mai sănătoși. Amplitudinea electricității corpului se modifică proporțional cu cantitatea de chimicale formatoare de alcalinitate sau de aciditate prezente intern într-un moment anume.

Unele autorități au calculat că un pH al urinei sau salivei de 6,4 sau de 6,5 care apare în același timp este cel mai bun pentru funcționarea corpului uman. Sunt de acord. Cu toate acestea, nu este practic pentru un om obișnuit să își testeze saliva și urina la intervale destul de frecvente în timpul unei zile normale de lucru. De asemenea, nu recomand folosirea hârtiei de turnesol sau a benzilor indicatoare de pH pentru a testa pH-ul salivei sau urinei drept măsură *absolută* de a testa dacă *întregul* corp este cu adevărat prea alcalin sau prea acid. Acestea sunt prea arbitrare și imprecizabile. Pot fi folosite pentru a măsura nivelurile alcalin/acid pe moment, dar nu sunt relevante pentru prezența generală a deșeurilor acide deja depozitate în țesuturi. Pentru asta avem nevoie de o abordare mai durabilă.

În schimb, am divizat noi valori și game pentru alimente și situații care vor funcționa ca un monitor automat și realist al nivelurilor pH-ului fără a fi nevoie să fie verificate la fiecare cinci minute pentru a vedea dacă sunt alcaline sau acide. Prin utilizarea valorilor în schemele existente, puteți chiar determina, cu un grad de siguranță rezonabil, nivelurile alcaline-acide pe o perioadă extinsă de ore, zile sau săptămâni. Apoi, după ingerarea de

Formula sănătății perfecte - dieta alcalină

alimente sau substanțe formatoare de alcalinitate, ar fi posibil să vă măsurați periodic urina sau saliva cu ajutorul benzilor pentru a determina dacă proporțiile alcalin/acid s-au modificat. Eu folosesc benzi o dată sau de două ori pe zi pentru testarea salivei sau urinei cu scopul de a calcula modificările pe *termen scurt* și de a vedea dacă aceste modificări sunt consecvente cu modul în care mă simt. Înmuiați o bandă indicatoare în urina de dimineață de vreme și puneți o a doua în gură pentru câteva secunde. Citiți rezultatele prin potrivirea culorilor de pe bandă cu cele de pe cutie. Gândiți pe *termen lung* pentru îmbunătățiri realiste în legătură cu pH-ul general prin modificarea obiceiurilor alimentare și de trai în funcție de sugestii.

În opinia mea, deșeurile acide *atacă* la propriu articulațiile, țesuturile, mușchii, organele și glandele cauzând disfuncții majore și minore. Dacă *atacă* articulațiile, *puteți* face artrită. Dacă *atacă* mușchii, este *posibil* să vă alegeți cu dureri de mușchi. Dacă *atacă* organele și glandele, *ar putea* rezulta nenumărate boli. Deșeurile acide pregătesc terenul pentru practic orice și este posibil să se manifeste toate infecțiile oportuniste, de la banala răceală la cancer.

Intenția mea este să arăt cum situațiile și substanțele formatoare de alcalinitate creează rezultate electrochimice puternice și susținute care conduc la sănătate superioară.

Formula sănătății perfecte - dieta alcalină

CAPITOLUL 3

NEVOILE ALCALINE ALE GLANDELOR ȘI ORGANELOR

Glandele și organele noastre funcționează corect în raport exact cu nivelurile alcaline și acide din sistem. Acest lucru este ilustrat mai jos.

INIMA

Inima este unul dintre cele mai dependente de alcalinitate organe din corp. Este parțial inervat de nervul pneumogastric, care funcționează cel mai bine în mediu alcalin. Inima pompează în jur de 250 de cuarte de sânge pe oră și aproximativ 13.000 cuarte de sânge pe zi. Sângele, dacă nu este curățat de toxine, supune inima la surmenaj. Pulsul corect este modificat de deșeuri acide. Aceste reziduuri prădează sângele de oxigenare corespunzătoare și survine degradarea inimii. Un sistem alcalin creează o funcționare ideală a inimii.

PLĂMÂNII

Aceste organe importante au rolul principal de a ne menține alcalinizați prin schimbul de gaze din respirația noastră și eliminarea produselor reziduale acide din circulația sangvină. O circulație impură sau chiar puțin acidă prevestește mari probleme.

STOMACUL

Vă sugerez să fiți foarte atenți când vine vorba despre acest organ, mai ales din moment ce mare parte din această carte se referă la disfuncțiile stomacului legate de alcalinitate și aciditate. Sindromul herniei hiatale, care este discutat în Capitolul 4, „Incredibilul nerv pneumogastric”, poate reduce foarte rapid acidul

Capitolul 3

clorhidric prin ciupirea nervului pneumogastric. Fără măcinarea corectă a alimentelor cu ajutorul acidului clorhidric, mâncarea devine prea acidă. Acest lucru creează o multitudine de probleme. (Verificați în *Anexă* lista de simptome care indică prezența sindromului herniei hiatale. Dacă aveți câteva dintre acestea, vă recomand să rezolvați această problemă cât mai curând posibil.)

FICATUL

Acest organ complex are în jur de trei sute de funcții. În principal, procesează toxinele acide din sânge, produce numeroase enzime alcaline pentru organism și este prima barieră de apărare împotriva otrăvurilor. Mai mult, întreaga alimentație obținută de tractul gastrointestinal intră în sânge prin ficat. Povara ficatului este cu mult mai grea atunci când produse reziduale acide plutesc constant în sânge.

Dacă lăsați acest organ să devină congestionat de proteine reziduale acide, moartea este iminentă. Deci, curățați-vă ficatul, „râul vieții”, utilizând principiile formatoare de alcalinitate oferite de această carte.

PANCREASUL

Pancreasul este foarte dependent de o dietă alcalină corectă. În schimb, produce enzime digestive alcaline și bicarbonat de sodiu. Toate aspectele funcțiilor pancreasului reduc aciditatea excesivă. Pancreasul regularizează de asemenea și glicemia din sânge care creează energie. Astfel, pentru a avea o glicemie echilibrată, adoptați înainte de toate, o dietă formatoare de alcalinitate.

INTESTINUL SUBȚIRE

Intestinul subțire îndeplinește multe funcții și are diferite zone necesare sănătății. Printre acestea se numără foarte importantele plăci Peyer, în partea superioară a intestinului subțire, care sunt cruciale pentru viață.

Acestea sunt esențiale pentru asimilarea corespunzătoare a

Formula sănătății perfecte - dieta alcalină

alimentelor în tot organismul și asigură o legătură importantă între sistemul autonom și cel cerebrospinal nervos prin producerea de limfocite pentru rețeaua nodală cu rază de răspândire largă a sistemului limfatic.

Mai mult, ele produc cantități mari din enzima chil². Aceasta este, în opinia mea, substanța alcalinizantă cea mai importantă creată de corpul uman. Deci, revărsarea neîntreruptă de chil din corp este covârșitoare. Prea multe deșeuri acide produse de mâncăruri formatoare de aciditate sunt o povară pentru plăcile Peyer și reduce producția de chil.

Modul în care funcționează aceste petice limfatice poate determina durata vieții dumneavoastră. Poate fi spus deci: cu cât plăcile Peyer funcționează mai corect, cu atât viața noastră este mai lungă. Cu cât avem mai puține, cu atât sunt mai mari șansele să părăsim această lume! În timpul autopsiilor s-a observat că cei mai bătrâni și/sau în stare slăbită au un număr cu mult mai redus de plăci Peyer rămase.

RINICHII

Principala funcție a rinichilor este aceea de formare și eliminare a urinei și a acizilor în exces. Prin rinichii unui adult trece aproximativ un litru de sânge în fiecare minut. Îndeplinindu-și principala îndatorire, rinichii mențin sângele alcalin și extrag albumină acidă. Este astfel, destul de clar de ce nu ar trebui să fie suprasolicitați cu prea multă aciditate.

Pietrele la rinichi sunt compuse din celule reziduale acide și săruri minerale care au devenit lipite una de alta din punct de vedere structural într-o substanță albuminoasă (reziduu acid). Astfel, prin reducerea consumului de produse formatoare de aciditate, șansele sunt mai mari ca această afecțiune dureroasă indusă de acid să nu vă atace.

² Fluid lăptos format din limfă și grăsimi emulsionate (n. t.)

GLANDA TIROIDĂ

Un organism în general alcalin este de importanță maximă atât pentru tiroidă, cât și pentru organul pe care îl protejează și activează – creierul. Glanda tiroidă depinde foarte mult de iod, care asistă la eliminarea deșeurilor acide excesive ce ar putea ajunge până în creier.

SPLINA

Splina funcționează mai bine într-un mediu alcalin din cauza muncii dificile pe care o întreprinde pentru a procesa celulele vechi de sânge. Organismele care sunt prea acide îi oferă acestui organ o povară imposibilă. Ea devine apoi mărită sau pur și simplu, își încetinește mecanismele, intoxicând mai departe întreg sistemul.

GLANDELE SUPRARENALE

Acești mici cai de bătaie produc o multitudine de hormoni. De departe, majoritatea produc o reacție alcalinizantă. Pe lângă importanța în sporirea energiei, acestea mai ajută ficatul și pancreasul să regleze glicemia – o activitate formatoare de alcalinitate.

COLONUL

Colonul trebuie să fie menținut curat de deșeuri acide acumulate. Otrăvurile se depun pe pereții colonului și, în caz de diaree sau constipație, se vor întări și reabsorbi în sânge. Dacă acțiunea la nivelul intestinului nu are loc de cel puțin două ori pe zi, atunci mâncați alimente laxative sau luați laxative din ierburi.

Recomand tuturor cel puțin o irigare a colonului, de două sau trei ani pe an. O irigare a colonului este o curățare extinsă a intestinului gros folosind între 95 și 132 de litri de apă într-o unitate specială asistată de un operator. Este foarte sigur, confortabil și înviorător. Am văzut irigări de acest fel salvând vieți mai mult decât o dată. În cazul simptomelor clinice, pot fi necesare o serie de 5 până la 10 irigări.

Formula sănătății perfecte - dieta alcalină

O metodă alternativă este Colema Board® de V. E. Irons. Este un tip de trusă pentru acasă și poate fi comandată prin majoritatea magazinelor de alimente sănătoase.

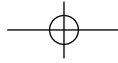
Cancerul de colon este cancerul numărul 1 în ceea ce privește decesele pentru că majoritatea bolilor încep în colon – rezultatul ingerării, asimilării și excreției incorecte. Sunt disponibile multe cărți în legătură cu irigarea colonului și sănătatea acestuia.

SISTEMUL LIMFATIC

Sunt aproape tot atâtea vase limfatice câte sunt și vasele sangvine și există între 600 și 700 glande limfatice în corp. De asemenea, există de trei ori mai mult lichid limfatic decât sânge și acest fluid nu poartă doar nutrienți către celule, ci elimină de asemenea și produsele reziduale acide.

Lichidul limfatic curge cel mai bine într-un mediu alcalin. Când corpul este excesiv de acid încetinește, creând una dintre cele mai cronice și îndelungate situații care pun viața în pericol. Treptat, limfa se usucă și începe să formeze adeziuni de la mai mici la mai mari prin toate țesuturile. Aceste adeziuni pot interveni atât în circulația limfatică, precum și în cea sangvină. Se speculează că cei mai mulți oameni au aceste blocaje, multe dintre ele începând cu vârste foarte fragede. Excesul de boli care apar din cauza reținerii circulației limfatice și depozitarea de țesuturi acide sunt uimitoare. Deși, medical, puține dintre aceste afecțiuni au fost diagnosticate ca a fi inițiate de sistemul limfatic, analiza atentă a simptomelor de la început va arăta invariabil complicații ale circulației limfatice.

Produsele reziduale acide ating mai mereu țesuturile prin toxicitatea din limfă și sânge. Aceste produse adiționale mai grele se depun în straturile endoteliale și epiteliale ale pielii, glandelor și organelor. Majoritatea deșeurilor acide sunt deversate astfel în circulația generală a sângelui și a limfei. Consumul insuficient de apă distilată va încetini de asemenea, limfa. Produsele reziduale din mâncăruri care nu sunt digerate corespunzător sunt reabsor-



Capitolul 3

bite în circulația generală prin canalele limfatice ale intestinului subțire. Mai mult, mișcările intestinale care nu curăță complet corpul de otrăvurile zilnice vor fi reabsorbite. (Subiectul digestiei corecte în relație cu nivelurile alcalinității și acidității este discutat mai amănunțit în capitolele ce vor urma despre nervul pneumogastric și acidul clorhidric.)

