

## La dieta del pH: una chiave per una buona salute



*Per quanto riguarda la dieta: manterremo una dieta per circa il 20% a base di alimenti acidificanti e all'80% a base di alimenti basici. (1522-2)*

Sebbene i medici naturopati apprendano un'ampia varietà di diete che promuovono la salute, è stato il materiale di Cayce che ha davvero messo in risalto la dieta del pH per me. Edgar Cayce ha ribadito più volte la dieta del pH, in più di 330 letture, per il supporto immunitario, la prevenzione e il trattamento di disturbi cronici. Spesso chiamata la dieta 80/20, una dieta equilibrata nel pH è caratterizzata dal consumo giornaliero di alimenti che all'80% producono un pH più alto e più basico (alcalino) e di quelli che al 20% producono un pH più basso e più acido. Quali sono questi alimenti basici (alcalini) e acidi? Sebbene ci siano alcune eccezioni, gli alimenti alcalini sono frutta e verdura. Gli alimenti che formano acidi sono cereali, proteine e amidi. Anche se abbiamo bisogno di entrambe le categorie di alimenti, il segreto è nel rapporto.

Seguendo il consiglio delle letture ho introdotto personalmente il concetto di mangiare "alcalino", soprattutto per il comune raffreddore. Ho notato che se iniziavo la dieta alcalina di Cayce con un nuovo raffreddore, lo vedevo regolarmente scomparire in 0 a 3 giorni, contro i 7 soliti giorni di sofferenza. Così incoraggiata, nel tempo ho consigliato la dieta in varie situazioni nel mio studio medico privato. Ho avuto paziente adolescente con infezione da MRSA (stafilococco aureo resistente alla meticillina) acquisita in comunità. Come può avvenire con MRSA, ha avuto per mesi un'infezione cutanea, nonostante fosse sotto più antibiotici. Quando parlammo di più, divenne evidente che la sua dieta era la fonte del problema. Consisteva in pasti a base di fast food, carne congelata e formaggio, molte merendine e dolci, bevande gassate. Sembrava

che non assumesse consapevolmente né frutta né verdura. Nel mondo del pH, la sua dieta era molto acidificante.

Ho imparato dal materiale Cayce che in un ambiente acidificante, batteri e virus tendono a prosperare. Così ho adattato il suo intervento intorno a una



breve ma drastica revisione del pH della dieta per una settimana. Per i primi 3 giorni, la colazione doveva essere succo d'arancia con 2 limoni spremuti in esso e agrumi. Per pranzo e cena, doveva consumare delle zuppe a base di verdure, insalate, verdure cotte e poi frutta fresca. Dopo questi tre giorni, poteva reintrodurre carne e amidi, ma solo per circa il 20% del consumo giornaliero. Doveva mangiare frutta e verdura per l'80% dei suoi

pasti.

L'ho seguito per una settimana. Fece come gli era stato ordinato, ed ecco, la sua infezione era sparita! Ancora meglio, in un controllo successivo un mese dopo, l'MRSA non è tornato. Ero entusiasta e sorpresa di aver preso così rapidamente una risoluzione di successo per questo paziente. Via via che usavo di più questa dieta, ho visto molti più risultati positivi. Questi risultati positivi costanti mi hanno posto la domanda: cosa ha imparato la scienza dopo i suggerimenti di Cayce? Si scopre che la dieta bilanciata a pH è più di una moda o una tendenza olistica per la salute.

Il pH del sangue è mantenuto in un range ristretto per il normale funzionamento. Questo range è 7,35-7,45. Il corpo utilizza diversi sistemi tampone per mantenere il pH del sangue da uno stato di acidemia (inferiore a 7,35) o uno stato di alcalosi (maggiore di 7,45). Entrambi gli stati di pH anormalmente alto e basso provocano gravi conseguenze mediche. Tuttavia, che dire dei sottili cambiamenti nei numeri, ancora all'interno del range "normale"?

Nei primi anni 1980 è stato dimostrato nella ricerca che la dieta può aumentare il carico acido del sistema e cambiare il pH verso l'estremità inferiore (più acida) del range fisiologicamente normale (circa 7,36). Quando mangiamo, alcuni alimenti si scompongono in precursori della produzione di acido (principalmente alimenti con alto contenuto di fosforo e aminoacidi dalle proteine). Quando una persona mangia questi alimenti che producono acido,

si verificano diversi meccanismi con il risultato che il corpo incorre in un aumento di  $H^+$  (acidi) e una diminuzione del bicarbonato plasmatico (base). Se i modelli dietetici sono cronici, ne consegue un cambiamento continuo del pH verso l'estremità inferiore della norma. Questa tendenza ad avere un pH normale basso cronico è stata definita "acidosi di basso grado". E' possibile contrastare questo effetto nel corpo attraverso l'ingestione di nutrienti basici o alcalini (potassio, magnesio, calcio) che si trovano in gran parte negli alimenti di origine vegetale.



Attualmente esistono ricerche che dimostrano che "l'acidosi metabolica di basso grado" è associata allo sviluppo di calcoli renali, alla progressione della malattia renale cronica, al diabete mellito di tipo 2, all'ipertensione, all'atrofia muscolare, alla steatosi epatica non alcolica, allo sviluppo del cancro e alla perdita ossea. C'è anche una ricerca che associa l'aumento del tasso di mortalità globale con acidosi metabolica di basso grado.

Quindi, c'è molta saggezza e scienza nel mantenere il pH equilibrato. Provatelo voi stessi in modo da poter beneficiare di questa chiave per una buona salute!

*Venture Inward, primavera 2022*