



BEN JOHNSON

I BENEFICI DELL'ACQUA ALCALINA

L'importanza dell'equilibrio
acido-basico per la nostra salute

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Ben Johnson

I BENEFICI DELL'ACQUA ALCALINA

**L'importanza dell'equilibrio
acido-basico per la nostra salute**

INDICE

| | |
|--|----|
| Introduzione..... | 7 |
| Capitolo 1. L'acqua e la salute del corpo umano..... | 11 |
| L'acqua, una necessità biologica..... | 12 |
| La scoperta della disidratazione cronica..... | 15 |
| I motivi della disidratazione cronica..... | 18 |
| Disidratazione cronica e obesità..... | 22 |
| Il fabbisogno giornaliero d'acqua | 24 |
| Capitolo 2. Lo squilibrio acido-basico | 28 |
| Che cos'è l'equilibrio acido-basico? | 29 |
| L'acqua e l'equilibrio acido-basico..... | 31 |
| Le conseguenze dello squilibrio acido-basico..... | 32 |
| Come determinare il pH..... | 41 |
| Capitolo 3. L'acqua ionizzata, una soluzione ai problemi di salute..... | 45 |
| Dall'Hunza alle nostre case | 46 |
| Che cos'è la ionizzazione? | 50 |
| L'acqua ionizzata fa la differenza | 53 |
| Funzionamento dello ionizzatore | 59 |
| Capitolo 4. L'acqua ionizzata: due aspetti fondamentali..... | 64 |
| Antiossidanti e acqua ionizzata | 65 |
| Alcalinità, "vitamina O" e acqua ionizzata..... | 71 |
| L'ossigeno e la salute | 74 |
| Capitolo 5. I benefici dell'acqua alcalina ionizzata | 82 |
| Allergie | 83 |
| Artrite e dolori articolari | 85 |

| | |
|--|-----|
| Cancro | 87 |
| Colesterolo alto | 92 |
| Diabete di tipo 2 | 96 |
| Edema..... | 99 |
| Ipertensione | 102 |
| Invecchiamento precoce | 103 |
| Patologie cardiovascolari | 107 |
| Stanchezza..... | 109 |
| Stipsi..... | 111 |
| | |
| Capitolo 6. I benefici dell'acqua acida ionizzata | 115 |
| Avvelenamento alimentare | 116 |
| Batteri dentali e orali..... | 120 |
| Cura dei capelli..... | 121 |
| Ferite e infezioni cutanee | 122 |
| Invecchiamento cutaneo..... | 126 |
| Problemi cutanei..... | 128 |
| Impiego dell'acqua acida ionizzata | 132 |
| | |
| Capitolo 7. La corretta alimentazione per l'equilibrio acido-basico | 135 |
| Le basilari linee guida nutrizionali per l'equilibrio del pH..... | 136 |
| Alimenti acidificanti e alcalinizzanti | 140 |
| Alimenti alcalinizzanti..... | 153 |
| Le combinazioni alimentari | 160 |
| | |
| Capitolo 8. Guida all'acquisto degli ionizzatori | 164 |
| Acquistare uno ionizzatore..... | 166 |
| Installazione dello ionizzatore..... | 173 |
| Uso dello ionizzatore | 174 |
| Conclusione..... | 179 |
| | |
| Conclusione..... | 180 |
| Bibliografia..... | 183 |
| Nota sull'autore..... | 189 |

Capitolo 1

L'ACQUA E LA SALUTE DEL CORPO UMANO

Bere acqua è essenziale per la salute, non è un segreto. Il corpo umano è costituito per circa il sessantacinque per cento da acqua, perciò quando questa manca non possiamo sopravvivere. Senz'acqua ogni cellula, tessuto e organo del corpo smettono di ricevere ossigeno e sostanze nutritive. I livelli ormonali e chimici del cervello calano vistosamente, ostacolando le funzioni neurologiche ed endocrine. Ci ritroveremmo in un costante stato di stanchezza. Insomma, per il nostro organismo risulterebbe impossibile conseguire e ancor meno mantenere l'omeostasi, ossia la stabilità e l'equilibrio interno.

Nonostante questi fatti, molti non soddisfano il fabbisogno idrico giornaliero e di conseguenza convivono con i sintomi di una condizione che non sanno

neppure di avere. La disidratazione cronica, problema ampiamente legato a cattive abitudini alimentari, costituisce spesso una causa sconosciuta di malattie. La diffusione della disidratazione cronica è uno dei motivi principali per cui bere acqua ionizzata rappresenta un valido sistema per migliorare la salute. Prima però di discutere il modo in cui l'acqua ionizzata è in grado di risolvere la disidratazione, può rivelarsi utile una panoramica generale sull'acqua e sui suoi benefici. Nelle pagine seguenti vedremo quanto sia essenziale l'acqua per la salute, esaminando i numerosi ruoli che svolge nell'organismo. Il capitolo offre inoltre alcune informazioni fondamentali sulla disidratazione cronica e illustra in che modo tale condizione è collegata a un altro problema di salute su scala nazionale: l'obesità.

L'acqua, una necessità biologica

L'acqua è sostanza fondamentale e fonte di vita. Le sue proprietà la rendono parte integrante della funzionalità e delle prestazioni dell'organismo. Oltre a depurare in maniera naturale, l'acqua rappresenta il principale solvente del corpo, giacché diluisce le sostanze vitali in modo che le cellule possano assorbirle. Di fatto, le sostanze nutritive che assorbiamo dal cibo non pos-

siedono alcun valore energetico finché non vengono dissolte in acqua, una parte essenziale del processo di digestione. Queste sostanze sono infatti metabolizzate e assimilate solo dopo essere state scisse in particelle più piccole, passaggio agevolato dall'acqua. Lo stesso dicasi per l'ossigeno, trasportato dal flusso sanguigno e distribuito alle cellule dall'acqua. Insomma, l'ossigenazione e il nutrimento del corpo dipendono interamente dalla presenza dell'acqua.

L'acqua mette inoltre in moto le cellule, generando letteralmente energia elettrica e magnetica in ciascuno dei miliardi di *mitocondri* cellulari, le centrali elettriche. Funge poi da principale legante delle cellule, poiché consente loro di conservare la corretta struttura. Questa funzione è essenziale per la salute cellulare, giacché una perdita d'integrità strutturale rischia alla fine di causare malattie. Per esempio, un DNA (contenuto nel nucleo di quasi ogni cellula del corpo) danneggiato può dare origine a un comportamento cellulare anomalo. Come hanno scoperto gli esperti, le anomalie cellulari sono una nota causa di tumori e altre gravi condizioni mediche. Cionondimeno, se c'è acqua a sufficienza le cellule sono in grado di sbarazzarsi delle tossine nocive e potenziare la capacità del corpo di respingere le malattie.

L'acqua consente un'adeguata funzionalità fisio-

logica anche in senso più generale, contribuendo ai seguenti processi organici:

- Eliminazione dei prodotti di scarto (mediante l'urina)
- Funzionalità immunitaria
- Lubrificazione delle articolazioni
- Funzionalità epatica e renale
- Funzionalità linfatica
- Funzionalità muscolare
- Produzione di ormoni e neurotrasmettitori
- Regolazione della temperatura corporea (mediante la traspirazione)
- Respirazione
- Protezione della cute

Se consideriamo il ruolo fondamentale dell'acqua per il corpo, non ci stupiamo che una carenza di questo liquido si ripercuota sull'equilibrio interno. Tuttavia, fino a tempi relativamente recenti non era nota la misura in cui un inadeguato apporto idrico riusciva a compromettere l'organismo. Qui di seguito discuteremo le prime ricerche sulla disidratazione cronica e gli usi terapeutici dell'acqua.

Capitolo 2

LO SQUILIBRIO ACIDO-BASICO

Una delle scoperte nutrizionali più rivoluzionarie negli ultimi anni è il fatto che qualunque alimento esercita un significativo effetto sull'equilibrio interno. Alcuni alimenti e alcune bevande hanno un'azione acidificante durante la digestione, mentre altri sono alcalinizzanti e neutralizzano gli acidi potenzialmente nocivi. Biologia e genetica impongono a tutti gli esseri umani di raggiungere uno stato di equilibrio acido-basico per rimanere in buona salute. Purtroppo, le necessità biologiche spesso sono incompatibili con le attuali abitudini alimentari, che tendono a mantenere l'organismo in uno stato di lieve *acidosi*, una leggera iperacidità. Come ho accennato nel capitolo precedente, bere acqua acidificante (gran parte dell'acqua di rubinetto lo è) rischia di aggravare l'acidosi, causan-

Attività enzimatica compromessa

Gli *enzimi* sono sostanze chimiche che letteralmente rendono possibile la vita. Sono necessari per qualsiasi processo l'organismo svolga, tra cui digestione, immunità, riproduzione, respirazione e funzionalità organica generale. Servono inoltre alle funzioni cerebrali come il movimento, la parola e il pensiero. Affinché ormoni, vitamine e minerali svolgano i loro vari compiti, è necessario un adeguato livello di enzimi.

L'organismo produce migliaia di enzimi diversi e ciascuno funge da catalizzatore per una particolare reazione biochimica. Tuttavia, gli enzimi possono avviare queste reazioni a catena solo con uno specifico livello di pH. Se il pH ematico è troppo acido, l'attività enzimatica viene alterata o si riduce drasticamente e subentra uno stato patologico. Benché da principio lieve, questo stato rischia rapidamente di evolversi qualora non si prendano misure per ripristinare il corretto equilibrio acido-basico. Se l'attività enzimatica si ferma del tutto a causa di un pH poco sano, la situazione diventa molto pericolosa. Per proteggersi da tali effetti nocivi, molti terapeuti consigliano integratori di enzimi digestivi e metabolici. L'integrazione risolve la disfunzione enzimatica, ma per correggere il problema occorre ripristinare l'equilibrio acido-basico mediante cambiamenti dell'alimentazione e dello stile di vita.