



MARGOT HELLMIB

il WEEKEND ACIDO-BASE



DEACIDIFICARSI
CON DOLCEZZA
IN SOLI

2 GIORNI



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



MARGOT HELLMIB

IL WEEKEND ACIDO-BASE

DEACIDIFICARSI
CON DOLCEZZA
IN SOLI 2 GIORNI

 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Margot Hellmiß

Il weekend acido-base

Titolo originale: *Basenfasten fürs wochenende*

Traduzione di Silvia Berlato

Copyright © 2015 Südwest Verlag, una divisione di Verlagsgruppe Random House GmbH, München - negotiated through Giuliana Bernardi Literary Agent

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2015 da Südwest Verlag, una divisione di Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Prima edizione italiana pubblicata nell'aprile 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro s.a.s., Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'aprile 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni

ISBN 978-88-6820-309-2

CREDITI IMMAGINI Copertina: zarzamora/Shutterstock.com; p. 2, 48 mixform design/Shutterstock.com; p. 9, 15, 16, 18, 28, 32, 35, 38, 40, 42, 44, 47, 51, 52, 55, 59, 63, 65, 74, 76, 79, 87, 94, 95, 97, 98, 114, 116, 118, 123 PIM/Shutterstock.com; p. 11 Subbotina Anna/Shutterstock.com; p. 24 Anna Kutukova/Shutterstock.com; p. 56 TTL media/Shutterstock.com; p. 70 antoniodiaz/Shutterstock.com; p. 72 Konstantin/Shutterstock.com; p. 78 Oksana Kuzmina/Shutterstock.com; p. 90 Luna Vandoorne/Shutterstock.com; p. 92 Shulevskyy Volodymyr/Shutterstock.com; p. 108 maxpetrov/Shutterstock.com; p. 110 mythja/Shutterstock.com; p. 122 Africa Studio/Shutterstock.com; p. 128 eveleen/Shutterstock.com; p. 128-129 Pavel Ilyukhin/Shutterstock.com; p. 130 Africa Studio/Shutterstock.com; p. 147 Syda Productions/Shutterstock.com; p. 152 mjaud/Shutterstock.com; p. 156 g-stockstudio/Shutterstock.com

INDICE

Premessa	9
TEORIA - IL DIGIUNO BASICO: LEGGERO ED EFFICACE.....	11
Il giusto equilibrio tra acidi e basi.....	12
Troppo acido non fa la felicità	12
Perché “ci inacidiamo”	13
Dieta alcalinizzante è sinonimo di salute	16
Meno acidi	16
Un parametro importante: il pH.....	17
Il giusto ambiente interno.....	19
Una scarica di basi.....	19
Il bicarbonato, sistema tampone.....	20
Il tessuto connettivo come deposito di acidi	21
Acidi “mobili”	22
Demineralizzazione	23
Un gesto d’amore verso il nostro corpo	23
Cibi alcalini	25
La scoperta di Ragnar Berg	26
Attenzione agli alimenti di origine animale.....	26
Cioccolato incriminato.....	27
Cosa fare?	28
L’intestino, riserva di veleni?.....	30
A ognuno il suo.....	32
Come funziona il digiuno basico	33
Un menù completamente basico	34
Prodotti maturi da agricoltura biologica	35
Frutta dalla A alla Z.....	36
Verdure promosse.....	37
No ai legumi	39
Con i funghi c’è più gusto.....	39

Insalate, germogli, erbe fresche	40
Spezie, che passione!	40
Spuntini sfiziosi	42
Attenzione alla qualità degli oli	42
Dolcificare naturalmente.....	43
Acque alcaline.....	43
I migliori infusi basilici	44
Eliminare il peso superfluo.....	47
Occhio alle calorie.....	50
Balsamo per l'anima	50
Solo cibi alcalini.....	51
Alimenti esclusivamente alcalini (in ordine alfabetico)	52

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

LINEE GUIDA PER IL VOSTRO WEEKEND DI BENESSERE 57

Il successo è assicurato..... 58

Esaurite le scorte	58
Eliminate gradualmente il caffè	58
Appuntamenti con il benessere.....	59
Acquistare con gusto.....	59
Germogli fai da te	60
Sfruttate il venerdì sera.....	60

I migliori consigli per un digiuno basilico efficace 61

Legge della monotonia	61
Frutta e verdura crude non oltre le ore 15.....	61
Cuocete delicatamente le verdure.....	62
Bevete molto.....	62
Cedete alle voglie	63

Piccoli aiuti per il digiuno basilico..... 64

Polvere basilica: due volte al giorno	64
Succhi di piante officinali: due volte al giorno	65
Iniziare la giornata con le prugne secche.....	66
Argilla verde ventilata: un cucchiaino al giorno.....	66
Attività fisica: un'abitudine irrinunciabile.....	68
Il piacere del rilassamento	68

WEEKEND DI PRIMAVERA - QUANDO LA NATURA SI RISVEGLIA.... 73

Obiettivo benessere – weekend 1 74

Guida all'acquisto..... 76

Ricette, benessere e fitness per il sabato di primavera 79

Ricette, benessere e fitness per la domenica di primavera 85

WEEKEND D'ESTATE - LA STAGIONE PIÙ CALDA DELL'ANNO 93

Obiettivo benessere – weekend 2 94

Guida all'acquisto..... 96

Ricette, benessere e consigli fitness per il sabato d'estate 98

Ricette, benessere e consigli fitness per la domenica d'estate 103

WEEKEND D'AUTUNNO - I FRUTTI DEL RACCOLTO ESTIVO 111

Obiettivo benessere – weekend 3 112

Guida all'acquisto..... 114

Ricette, benessere e fitness per il sabato d'autunno..... 116

Ricette, benessere e consigli fitness per la domenica d'autunno..... 123

WEEKEND D'INVERNO - LA STAGIONE PIÙ FREDDA DELL'ANNO 131

Obiettivo benessere – weekend 4 132

Guida all'acquisto..... 134

Ricette, benessere e fitness per il sabato d'inverno..... 136

Ricette, benessere e consigli fitness per la domenica d'inverno..... 141

Come procedere dopo un weekend basico? 148

Un'alimentazione basica per tutti i giorni..... 149

La regola dell'80/20 150

Che combinazione! 151

Meglio le patate del riso 152

No agli acidi cattivi..... 153

Carne 153

Pane 154

Come farcire il panino? 154

Bevande 155

Alcolici sì o alcolici no? 155

Evitate lo stress..... 157

INDICE DELLE RICETTE


Bevanda al siero di latte con frutti di bosco	103
Bevanda alcalinizzante con verdure a foglia verde.....	85
Bevanda alla frutta e siero di latte	136
Carote alle spezie	88
Crema di zucca	142
Curry di verdure con latte di cocco.....	82
Erbe selvatiche con patate vitelotte (patate viola)	104
Finferli saltati con pomodori	119
Gazpacho	99
Indivia alla frutta	143
Insalata di finocchio, carote e mele.....	126
Insalata di patate dolci	101
Insalatina di tarassaco	81
Macedonia con salsa ai frutti di bosco	117
Minestrone basilico	106
Muesli con scaglie di mandorle di terra.....	141
Patate bollite con salsa alla frutta essiccata	144
Peperonata alla siciliana	86
Porridge basilico	123
Smoothie alla fragola.....	98
Smoothie verde primaverile	79
Tegame di patate e barbabietole rosse.....	137
Verdure al forno alla spagnola	124
Zuppa basica con patate e sedano rapa	139
Zuppa di aglio orsino con insalatina di tarassaco.....	80

PREMESSA



Congratulazioni, che il vostro fine settimana all'insegna del relax abbia inizio! "Cercare il benessere tra le proprie quattro mura, fare il pieno di salute e ritrovare se stessi" è il motto che vi guiderà in questo viaggio. E riuscirete tra l'altro a perdere fino a due chili di peso, senza dover però rinunciare al piacere del cibo. Sarete entusiasti nell'intraprendere una speciale dieta che, grazie a una selezione di verdure, insalate, frutta, bacche e altri gustosissimi cibi alcalinizzanti, contribuirà a ridurre l'aggressività degli acidi che normalmente si formano all'interno dell'organismo e vi aiuterà a contrastare le temibili acidosi, riequilibrando così l'ambiente interno. Seguendo i preziosi consigli forniti nelle pagine seguenti imparerete a familiarizzare con il mondo della dieta alcalina e a selezionare in maniera oculata i vostri cibi, mettendo un pizzico di salute in più anche sulla tavola di tutti i giorni.

Il vostro weekend di rinascita dovrà anche servire da leggera sessione di digiuno. Introdurrete infatti



meno calorie del solito e adatterete contestualmente alcuni provvedimenti che, nel caso di programmi di cura più lunghi, richiederebbero un intervento più ampio. I vantaggi per l'organismo sono molteplici, tra cui una perdita di peso e una maggiore efficienza degli organi emuntori; sarà tuttavia la digestione a trarre il massimo beneficio dai menù molto leggeri proposti nella sezione pratica del libro. Un solo weekend di digiuno basico sarà sufficiente per fare un po' di pulizia "interna", migliorare la propria salute e il proprio aspetto fisico e tornare finalmente in forma. La parola chiave è "eliminare il peso superfluo", anche a livello spirituale. Alcuni giorni di digiuno basico vi permetteranno non solo di alleggerire il corpo, ma anche il mondo delle idee e la vita emotiva. Il corpo e l'anima, si sa, sono un'entità unica e le acidosi possono avvelenare lo spirito, "inacidendolo" nel vero senso della parola.

Provate almeno una volta l'esperienza del digiuno basico, ne rimarrete piacevolmente sorpresi!

Nella sezione pratica del libro troverete quattro programmi pensati per il fine settimana, uno per ogni stagione dell'anno.

TEORIA

IL DIGIUNO BASICO: LEGGERO ED EFFICACE

La teoria acido-base dimostra scientificamente l'importanza di introdurre più prodotti di origine vegetale nell'alimentazione quotidiana e come, in una dieta caratterizzata da un eccesso di cibi di origine animale, alcuni giorni di sola frutta e verdura possono avere effetti benefici sulla salute. Il segreto del benessere sta nell'equilibrio tra acidi e basi all'interno dell'organismo.

IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA ACIDI E BASI

È ormai risaputo che l'acidosi può rappresentare un grave rischio per la salute. Per tutti coloro che vogliono mantenersi in forma e sentirsi bene con se stessi, ecco di seguito spiegate le cause dell'inacidimento del nostro ambiente interno e alcuni trucchi per imparare a difendersene.

TROPPO ACIDO NON FA LA FELICITÀ

Ogni secondo, nello stomaco, nell'intestino, nel fegato, nei reni, nei polmoni e in tutte le cellule del nostro organismo avvengono infiniti processi di trasformazione: le molecole di glucosio vengono convertite in energia, le proteine alimentari si trasformano in proteine corporee, mentre gli enzimi del fegato neutralizzano le sostanze tossiche. Questi processi, insieme a mille altri, costituiscono quello che può essere definito il nostro metabolismo. Tra le sostanze prodotte e scambiate compaiono anche grandi quantità di acidi, indispensabili per lo svolgimento di molteplici funzioni. Facciamo un esempio. Le cellule del nostro corpo ottengono l'energia di cui hanno bisogno "bruciando" zucchero e altri carboidrati. Questo processo libera tra gli altri anche diossido di carbonio (o anidride carbonica) che, a contatto con le molecole d'acqua, viene convertito in acido carbo-

nico. Tale acido entrerà poi nel circolo sanguigno e verrà eliminato dai polmoni sotto forma di anidride carbonica.

L'acido carbonico non è tuttavia l'unico. Basti pensare all'acido urico, principale prodotto di scarto del metabolismo delle proteine e dell'accumulo di materiale cellulare morto all'interno dell'organismo, o all'acido cloridrico, sostanza fondamentale per la scomposizione del chimo; anche l'intestino, durante il processo digestivo, accoglie numerosi acidi, destinati a essere poi neutralizzati o eliminati.

A dire il vero, nessun alimento viene utilizzato dal nostro corpo senza che ciò comporti una produzione di acido. Alcune ricerche del biochimico tedesco Fedodor Lynen dell'Istituto Max-Planck rivelarono che la sintesi di lipidi, proteine e carboidrati viene condotta per mezzo dell'acido acetico come prodotto intermedio. Nel caso di diete particolarmente ricche di grassi, nel corpo possono essere prodotte parecchie centinaia di grammi di acido acetico al giorno.

PERCHÉ "CI INACIDIAMO"

Se da un lato quindi gli acidi prodotti nel nostro corpo hanno un ruolo fondamentale nello svolgimento di importanti funzioni vitali, dall'altro possono diventare un problema se presenti in quantità eccessiva. Una produzione di acidi fuori dalla norma, infatti,

se non tenuta sotto controllo, rappresenta un potenziale rischio per la salute. Tra le cause di questo “inacidimento” il bruciore di stomaco, il reflusso gastroesofageo o il malfunzionamento di un organo emuntore (reni, fegato, intestino, polmoni, pelle) che non è improvvisamente più in grado di neutralizzare o smaltire gli acidi. In questi casi è sempre utile rivolgersi a un medico e intraprendere contestualmente un cambiamento delle proprie abitudini alimentari. Anche alcuni nostri comportamenti possono tuttavia incidere sui livelli di acidità nel corpo:

- Durante uno sforzo fisico esagerato, l'assenza di ossigeno nelle cellule muscolari stimola la produzione di acido lattico che dovrà essere poi smaltito dal fegato. La soluzione al problema è un programma di allenamento più calibrato sulle proprie forze.
- La troppa sedentarietà provoca, al contrario, un ristagno di secrezioni acide nella pelle, nel tessuto connettivo e nei muscoli.
- Il fumo ha molteplici effetti negativi sull'organismo, tra cui un aumento dell'acidità dovuto all'acido nicotinic.
- Stress, attacchi di collera e paura contribuiscono all'acidosi metabolica in quanto stimolano la sovr eccitazione del sistema nervoso vegetativo e, più nello specifico, del sistema nervoso simpatico. L'aumento della temperatura corporea, della

pressione sanguigna e della glicemia che ne derivano provocano un restringimento dei vasi sanguigni e tutta una serie di altri disturbi che, con il tempo, favoriscono la comparsa dell'acidosi.

- Anche l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nel mantenimento dei giusti livelli di acidità nell'organismo. Un consumo eccessivo di proteine alimentari, legumi, dolci o alcolici aumenta la produzione di acidi, così come l'abitudine di mangiare troppo o troppo velocemente.

LO SAPEVI CHE...?

SALUTE, ADDIO!

Livelli di acidità troppo elevati possono, a lungo andare e in combinazione con altre cause, scatenare una quantità non indifferente di disturbi e patologie: astenia, debolezza immunitaria, allergie, artrosi, malattie bronchiali, gotta, malattie della pelle, disturbi cardiaci, carie, mal di testa, debolezza del fegato, malattie gastrointestinali, dolori muscolari, nervosismo, calcoli renali, osteoporosi, reumatismi, disturbi del sonno, eccessiva sudorazione, sovrappeso, disturbi della crescita.



DIETA ALCALINIZZANTE È SINONIMO DI SALUTE


Chimicamente parlando, gli acidi e le basi sono sostanze che si neutralizzano a vicenda dando origine a dei sali del tutto innocui.

Alla luce di ciò, un metodo molto semplice per contrastare l'eccessiva produzione di acidi nell'organismo è quello di fornirgli più basi o, come si dice nel gergo del settore, più sostanze alcalinizzanti. Tra gli alimenti che maggiormente mettono a disposizione del corpo tali sostanze figurano la frutta e la verdura che, grazie al loro alto contenuto di minerali alcalinizzanti come potassio, calcio e sodio, contrastano in maniera efficace l'acidimento del nostro ambiente interno. Anche bere molto aiuta l'organismo nel suo processo di deacidificazione, così come inserire nella propria dieta cibi come l'ortica, il tarassaco, la zucca e il crescione, noti per stimolare l'apparato escretore.



MENO ACIDI


Per contrastare un'eccessiva produzione di acidi nell'organismo è importante anche limitare, per quanto possibile, l'assunzione di proteine animali sotto forma di carne, insaccati o prodotti ittici e il



consumo di dolci. Sembra strano, eppure è proprio guardando all'esempio dei dolci che capiamo come quello che conta nella teoria acido-base non è tanto il gusto dei cibi, quanto come vengono metabolizzati. A dispetto di quanto si possa pensare, i dolci sono fortemente acidificanti, al contrario di alcuni cibi acidi come i crauti rossi o l'acetosa che vengono metabolizzati in maniera basica. In poche parole: i cibi dal sapore acidulo non necessariamente hanno un effetto acidificante sull'organismo.

Anche una regolare attività fisica è un vero toccasana poiché, oltre a essere un prezioso alleato contro l'invecchiamento, stimola la deacidificazione dei tessuti e degli organi escretori e potenzia le riserve alcaline. L'esercizio fisico è anche un'ottima tecnica di rilassamento che contribuisce a ridurre la tensione, inibendo la produzione di ormoni dello stress e rilassando così l'intero sistema nervoso. Gli esercizi di respirazione aiutano inoltre i polmoni nello svolgimento della loro funzione primaria, ovvero espellere l'anidride carbonica (o acido carbonico) dal corpo.

UN PARAMETRO IMPORTANTE: IL PH

- La forza di un acido è determinata dal suo valore di pH, che si misura su una scala da 0 a 7. Più un acido è forte, più il suo valore di pH si avvicinerà allo 0. Gli acidi con un pH compreso tra 0 e 4 sono
- 

detti caustici. L'acido cloridrico concentrato ha per esempio un pH pari a 1.

- L'acqua è una sostanza neutra e ha un pH pari a 7.
- Anche la forza di una base è determinata dal suo valore di pH, che in questo caso si misura su una scala compresa tra 7 e 14. Le basi più forti sono dette caustiche e hanno valori di pH che superano il 10. Un esempio di base forte è la potassa caustica concentrata.

TEST

QUANTO ACIDO SONO?

Con una cartina al tornasole acquistabile in una qualsiasi farmacia è possibile stabilire il pH della propria urina. Prima di colazione, il pH urinario raggiunge la massima acidità con valori che si aggirano tra 5,0 e 6,5. Un'ora dopo pranzo il pH raggiunge invece la massima basicità, con valori tra 7,5 e 8. Se nel primo pomeriggio registrate frequentemente valori al di sotto di 7 (o addirittura 6) consultate un medico in quanto questo potrebbe essere un chiaro segnale di acidosi.

