

## MODULO SALUTE

### Workshop n. 3 Come pulire il nostro corpo

Siamo un tubo lungo 8 metri cui sono attaccati degli organi; la differenza tra quello che mettiamo dentro e quello che espelliamo sono le scorie tossiche che ci avvelenano.

IMPARIAMO AD ELIMINARLE





## ARGOMENTI TRATTATI

- Il processo d'intossicazione pag. 2
- Cosa produce le tossine-scorie acide nel nostro corpo pag. 3
- Come si formano le scorie pag. 5
- Dove si accumulano le scorie acide pag. 5
- Quali effetti producono pag. 6
- Disintossicazione generica pag. 7
- Come si pulisce il fegato pag. 8
- Come si pulisce l'intestino pag. 12

# • IL PROCESSO DI INTOSSICAZIONE

## COSA SONO LE SCORIE

Sali provenienti da acidi e veleni che il corpo, con l'aiuto di sostanze minerali, forma da acidi organici e inorganici per non essere corrosivo o avvelenato da questi

## LA SALUTE DEL CORPO

Salute del corpo vuol dire che le cellule, i tessuti, le ghiandole e gli organi sono liberi da scorie e che i depositi di sostanze minerali sono pieni. Con i depositi pieni c'è salute e anche bellezza.

## ACIDO E BASE

Tutto nasce dalla molecola dell'acqua che è formata da 1 atomo di Ossigeno e 2 atomi di idrogeno e in chimica si rappresenta con  $H_2O$ . In un litro di acqua ci sono milioni di miliardi di molecole  $H_2O$  intere ma basta che una piccolissima parte di queste molecole si spezzi in due creando ioni  $H^+$  positivo da una parte e  $OH^-$  negativo dall'altra affinché questo litro d'acqua (o qualsiasi soluzione acquosa) non sia più neutra ma diventi acida o basica (alcalina). Se gli ioni  $H^+$  sono più numerosi degli ioni  $OH^-$  allora la soluzione sarà acida mentre se prevalgono gli ioni  $OH^-$  essa sarà basica. Maggiore sarà questa differenza a favore di  $H^+$  e più acida sarà la soluzione e viceversa

## COME SI MISURA L'ACIDITA' O LA BASICITA' ?

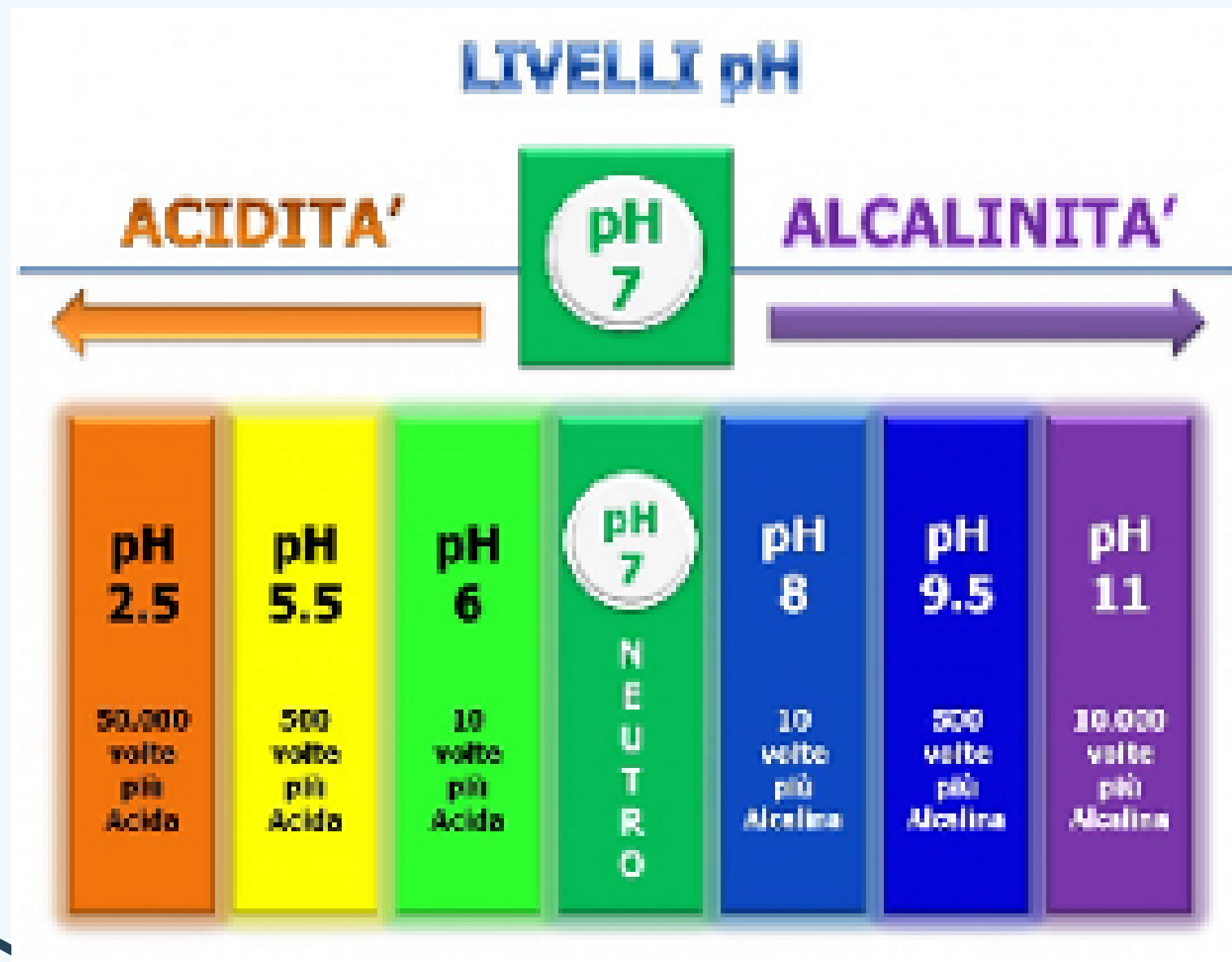
Esiste una scala della del pH che va da 0 a 14; i valori da 0 a 7 indicano che la soluzione è acida mentre valori da 7 a 14 indicano che essa è basica.



# LA SCALA DEL PH

## LA SCALA DEL PH E' LOGARITMICA

E' importante sottolineare che in una scala logaritmica i gradini non sono tutti uguali, passare da uno all'altro non raddoppia il valore ma lo moltiplica per 10 volte. Questo vuol dire che una soluzione con  $\text{pH}=8$  è 10 volte più alcalina di una neutra con  $\text{pH}=7$  così come una soluzione con  $\text{pH}=5,5$  è 500 volte più acida di una con  $\text{pH}=7$ . Questo significa che ad un piccolo spostamento sulla scala del pH corrisponde una grandissima variazione dell'acidità o alcalinità della soluzione acquosa.



## IMPORTANZA DELLA SCALA DEL PH

Perché ci interessa definire e misurare il grado di acidità di una soluzione acquosa?

Per il semplice motivo che la materia vivente è costituita per il 99% (in numero di molecole) di acqua o soluzioni acquose come il sangue o la linfa e che la salute o la malattia derivano dal delicato equilibrio tra acidità e basicità: l'equilibrio acido-basico

## PH-METRO E CARTINE AL TORNASOLE



### COME POSSO MISURARE LA MIA ACIDOSI ?

Anche il sangue è una soluzione acquosa il cui pH può oscillare in un intervallo molto ristretto tra 7,35 e 7,45; al di sotto o al di sopra di questi valori si entra immediatamente in coma e poi si muore. Da qui l'estrema importanza, per la vita, che il sangue non sia né troppo acido né troppo basico; però, mentre il pericolo dell'eccesso di alcalinità è sostanzialmente teorico, il pericolo reale è costituito dall'eccesso di acidità.

### ALLORA DEVO MISURARE IL PH DEL SANGUE?

**Assolutamente no!** Sarebbe molto complicato e soprattutto inutile perché, come visto, il sangue viene mantenuto leggermente basico dai sistemi tampone. Quello che dobbiamo misurare è il pH dell'urina per capire il nostro stato di acidosi tissutale. Se questo valore è inferiore a 7,2 vuol dire che siamo in acidosi.

### COME?

Ci sono due modi: 1) Il pHmetro digitale che fornisce un valore preciso e inequivocabile. 2) Le cartine al tornasole che sono meno precise e di difficile valutazione

# • COSA PRODUCE LE TOSSINE-SCORIE ACIDE NEL NOSTRO CORPO

## PROVENIENZA DEGLI ACIDI

- Acido urico dal consumo di carne
- Acido lattico dallo sforzo muscolare
- Acido tannico dal consumo di caffè e tè
- Nicotina dal fumo di sigarette
- Acido solforico dalla carne di maiale
- Acido acetilsalicilico dagli analgesici
- Acido acetico da dolci e grassi
- Acido Ossalico da rabarbaro, spinaci
- Acido nitrico da carne e formaggi

Questi acidi devono essere velocemente neutralizzati dall'organismo per non essere corrosiva, per fare ciò ha bisogno di minerali che, unendosi agli acidi, formano le scorie

## FUNZIONI DEL SANGUE

Il sangue ha due funzioni: portare ossigeno e sostanze nutrienti alle cellule e ritirare, dalle stesse, le sostanze di scarto che sono acide. Questo processo si chiama **metabolismo**. Se ora consideriamo che nell'uomo il numero di cellule è di alcuni milioni di miliardi possiamo facilmente capire che in ogni istante il nostro sangue è inondato da una marea di acidità. **Questa è una prima causa, quella endogena, di acidificazione.**

Ma allora il sangue come fa a restare, pena la morte, leggermente alcalino nonostante tutta questa acidità? Ci riesce perché è dotato di sistemi tampone ossia sistemi che compensano l'acidità con sostanze basiche (minerali come calcio, magnesio, sodio e potassio) prelevate dai depositi di minerali all'interno di altre parti del corpo (ossa, capelli, vasi sanguigni, unghie etc,,). Questi depositi, la riserva alcalina, tuttavia non sono illimitati e via via che si esauriscono iniziano tutti i processi di invecchiamento delle cellule.

## • COSA PRODUCE LE TOSSINE-SCORIE ACIDE NEL NOSTRO CORPO



**Una seconda e sempre più importante causa di acidificazione,** questa volta esogena, è costituita dall'inquinamento esterno. Da una trentina di anni la ricerca scientifica riporta costantemente segnali di progressiva tossicità corporea ed ambientale, che interessano e minacciano la vita sul Pianeta, quali la diminuzione del numero e della varietà delle specie vegetali ed animali e la diffusione di malattie cronico degenerative nella società globalizzata.

Il livello di tossicità che caratterizza ogni aspetto della nostra vita quotidiana supera sistematicamente le capacità biologiche di depurazione. Basti pensare al numero astronomico di sostanze inquinanti prodotte dall'uomo ed immesse nell'ambiente: oltre 71 milioni di nuove sostanze, organiche ed inorganiche, prodotte dall'industria agroalimentare, a partire dal 1957 ([www.CAS Registry](http://www.CASRegistry)). Attualmente (2012), ogni giorno vengono aggiunte, in media, 12.000 nuove sostanze !

# COME SI GENERA LA MALATTIA

SALUTE

1) Produzione di acidi

2) Neutralizzazione di acidi

3) Formazione di scorie

4) Deposito delle scorie

5) Tossiemia

MALATTIA

Gli scarti acidi delle cellule vengono riversati nel sangue. E' il metabolismo.

Il sangue neutralizza questi acidi col sistema tampone "Reni-Polmone" prelevando minerali basici dal corpo

Gli acidi neutralizzati dai minerali alcalini diventano dei sali acidi non più corrosivi ma resta il problema di dove depositarli.

Il corpo deposita queste scorie acide prima nella matrice extracellulare ma, quando è piena, negli organi sempre più vitali

Questi accumuli di scorie non smaltite generano intossicazione dei vari organi che si configura come malattie diverse nei sintomi ma con la stessa causa.

# COME SI RIPRISTINA LA SALUTE

L'importanza dell'attività fisica risiede nella ossigenazione che consente di bruciare molte scorie già nelle cellule

Gli integratori basici non sono sufficienti a basificare il corpo in profondità; è necessaria una adeguata alimentazione

A dispetto di tutta la scienza medica e dei suoi strumenti, esiste un solo insostituibile gueritore: il sistema immunitario. Dobbiamo solo lasciarlo lavorare

Poi si passa alla pulizia degli organi che maggiormente trattengono le scorie ossia intestino e fegato/cistifellea

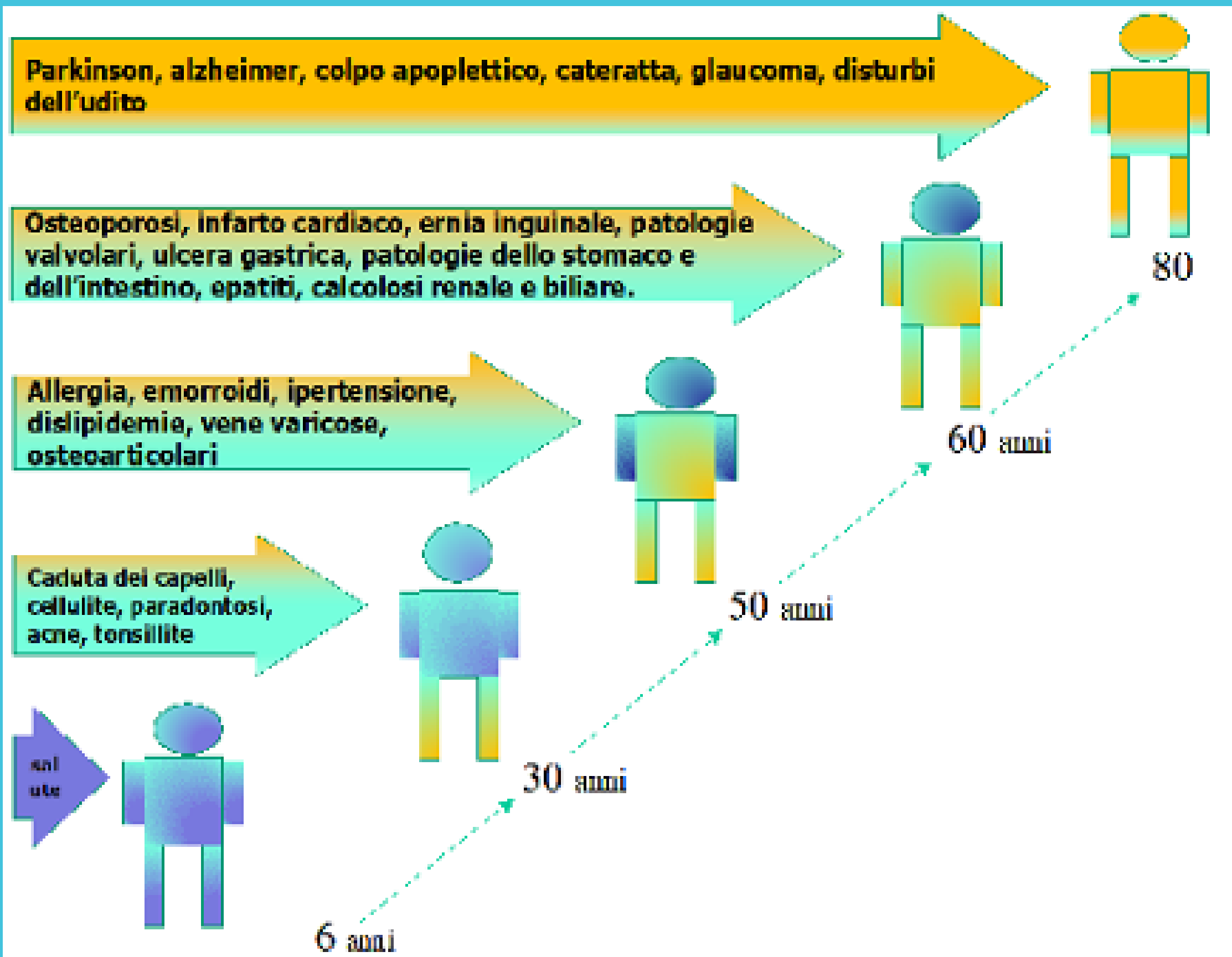
La pulizia della matrice cellulare è la più superficiale e quindi quella che si pulisce per prima.

Per prima cosa bisogna rimettere dei minerali basici nell'organismo con degli integratori

- 1) Ripristino minerali basici
- 2) Pulizia matrice extra cellulare
- 3) Pulizia organi vitali
- 4) Rafforzamento sistema immunitario
- 5) Reintegro riserva alcalina
- 6) Attività fisica



# DOVE SI DEPOSITANO LE SCORIE ACIDE



L'organismo umano è dotato di una intelligenza, superiore alla nostra, che gli permette di stoccare le scorie dapprima negli organi meno importanti e pericolosi per salire via via verso quelli di maggiore importanza vitale partendo dal tessuto adiposo fino ad arrivare al cervello:

- organi vitali (cuore, cervello)
- organi di senso
- valvole
- organi
- ossa
- pelle
- cartilagini
- tendini
- vasi
- muscoli
- tessuto connettivo
- tessuto connettivo sottocutaneo
- tessuto adiposo