

NOVEMBRE 2003:

A.P.I.

“IL pH: PERCHE' è COSI' IMPORTANTE? come influisce sul benessere fisico”

a cura della Dr.ssa Nervi Sabrina Anna

Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia ed Ostetricia

Uroginecologia, Urodinamica, Uroriabilitazione

Omeopatia e Medicina Naturale

Milano – Via Morosini 27/a – 0255194994 / 3482649676

pH è l'acronimo di “potenziale idrogeno” ed esprime il grado di concentrazione degli ioni idrogeno presenti in una sostanza o soluzione. L'equilibrio del pH nel sangue rappresenta uno degli equilibri biochimici più importanti dell'organismo umano. È misurato in base ad una scala logaritmica e può assumere valori compresi tra 0 e 14: tra 0 e 5 acido; tra 5.5 e 6.5 moderatamente acido; 7 è neutro; tra 7,5 e 8.5 moderatamente basico, tra 9 a 14 basico.

L'importanza del valore di pH è legata alla sua capacità di controllare la velocità delle reazioni biochimiche nel corpo umano: velocità di reazione e del flusso elettrico.

Non possiamo però ignorare che il contenuto e l'equilibrio dei minerali nell'organismo controllano la quantità di elettricità nel nostro organismo.

L'alimentazione incide in misura determinante sul valore di pH e di conseguenza sulle funzioni metaboliche dell'organismo: attività intracellulare, sistema elettrico, attività enzimatica, minerale e vitaminica. Le sostanze alimentari entrano direttamente nell'apparato digerente che svolge un ruolo fondamentale per il nostro benessere fisico. Il motivo per cui la medicina moderna non cerca di ricostruire l'equilibrio ricorrendo semplicemente ad una dieta appropriata, ha origini storiche e risale ad un dibattito scientifico e filosofico che culminò nel XIX secolo. Tale dialettica oppose i microbiologi francesi A.Bechamp e L.Pasteur che difendevano teorie batteriologiche diverse.

Pasteur sosteneva la teoria del **MONOMORFISMO** secondo cui i microbi o batteri di forma ed aspetto immutabili sono responsabili primari delle malattie invadendo l'organismo dall'esterno.

Secondo **Bechamp** che sosteneva la teoria del **PLEOMORFISMO** i microrganismi possono attraversare vari stadi di sviluppo dando luogo a forme diverse all'interno del loro ciclo. Egli descrisse tali microbi presenti nel sangue, definendoli microzymas, in grado di modificare la loro forma e virulenza, in caso di malattia. Quindi la causa di malattia poteva avere origine all'interno dall'organismo stesso.

C.Bernard nello stesso tempo osservò come il terreno di sviluppo di questi microbi, o l'ambiente nel quale si trovavano avesse importanza fondamentale nei processi patologici. L'evoluzione dei microbi è strettamente legata all'ambiente al quale sono esposti ; la malattia , come qualsiasi processo biologico si svilupperà e si manifesterà in base alle condizioni del terreno interno. Fra le quali il pH è una condizione fondamentale.

La tesi che riuscì ad imporsi nell'ambiente medico fu quella di Pasteur e la **MEDICINA ALLOPATICA** si indirizzò seguendola. Il corso della storia della medicina cambiò proprio in base a questa teoria ed ancor oggi quando l'equilibrio di un organismo si modifica, i medici tentano di ricostruirlo ricorrendo prima alla somministrazione di farmaci ed in seguito alla chirurgia.

La medicina tradizionale quindi allevia i sintomi (**SINTOMATICA**) della malattia ma raramente agisce sulla causa, cercando di risabilire un “equilibrio precario”.

Il sangue non è un ambiente sterile o statico, può cambiare (soprattutto con la dieta) ed i microrganismi del sangue possono evolvere e cambiare di conseguenza diventando da “semplici inquilini” degli invasori agguerriti creando uno stato di malattia.

ORIGINE DELL'ACIDOSI CRONICA

Nella pratica medica quotidiana si riscontra raramente una acidosi cronica, motivo per cui è considerata tutt'ora un problema marginale. Non si tiene conto però che l'acidosi rappresenta il punto d'arrivo dello sviluppo di una intossicazione acida cronica. L'organismo produce continuamente acidi-anidride carbonica durante la respirazione cellulare, acidi grassi, amminoacidi, acidi chetonici (basici). L'organismo sano è in grado di affrontare una grande quantità di acidi grazie all'attività respiratoria e renale che permette di bilanciare l'eccesso di acidi e l'escrezione degli acidi tramite l'intestino e la cute. Se tali scorie non vengono eliminate l'organismo è costretto a depositarle sotto forma di sali (es. I cristalli di acido urico causano l'attacco di gotta).

Con il termine di ACIDOSI LATENTE (sec. Sander pioniere della ricerca acido-base) si indica la condizione nella quale le riserve di compensazione basiche nel sangue sono già state parzialmente consumate ma non si è ancora verificata una variazione di pH. Questo processo e soprattutto la demineralizzazione ad essa associata non hanno tuttavia lo stesso fattore patogeno di una acidosi manifesta. In molti pazienti non si ha altro che una manifestazione generica di questa fase di scompenso progressivo: deficit di concentrazione, stanchezza cronica, nevralgie frequenti, congiuntivite cronica, allergie, carie, fragilità dei capelli e delle unghie, pirosi, affezioni muscolari, reumatismo. Anche in presenza di una malattia tumorale si rileva quasi sempre una iperacidosi, un approccio terapeutico fondamentale è quindi la deacidificazione.

CAUSE DELLA INTOSSICAZIONE ACIDA PROGRESSIVA

Il fenomeno in questione è segno dei nostri tempi. Il nostro stile di vita è cambiato in un tempo relativamente veloce (condizioni lavorative, vitali quotidiane ed alimentari) ed in modo negativo.

AUMENTO D'ASSUNZIONE DI ACIDI => consumiamo una quota sempre maggiore di alimenti acidificanti quali: carne, pesce, formaggi, uova, alcool, caffè, alimenti ricchi di aminoacidi. Alimenti che favoriscono la produzione di "acidi" sono: zucchero raffinato, dolciumi, riso brillato e pasta. Gli alimenti del fast-food sono privi di minerali essenziali e quindi puro apporto "energetico amorfo". Anche l'abitudine di mangiare tardi la sera e velocemente favorisce la fermentazione gastrica e la cattiva digestione creando ulteriore apporto di acidità.

MINORE ASSUNZIONE DI BASI => la presenza di alimenti basici o neutri sulle nostre tavole sta perdendo d'importanza mentre sono fondamentali: patate, pasta integrale, verdure, noci, etc. Tali alimenti hanno un elevato contenuto di sali minerali ed oli essenziali fermo restando che devono rispondere ad una coltivazione biologica. Il motivo è da riferire, ad esempio alla stessa presenza della pioggia acida che tampona la capacità di captazione dal terreno dei vegetali delle sostanze essenziali.

MINORE ESCREZIONE DI ACIDI => il lavoro fisico di un tempo permetteva l'eliminazione della quota acida attraverso il sudore e la respirazione. Oggi il lavoro sedentario e gli spostamenti "comodi" ne impediscono anche questa via naturale di smaltimento. Già solo questo da come risultato uno squilibrio fra assunzione e cessione di "radicali acidi" e li porta all'essere depositati in tutti i tessuti del corpo.

Sander nel 1953 pubblica un metodo di analisi dell'urina oraria molto semplice e che quello a cui io faccio riferimento (come la maggior parte degli studiosi a tutt'oggi): tale prova la si fa raccogliendo cinque campioni d'urina alle ore 6.30, 9.30, 15.30, 18.30 e 22.00. I pasti devono essere assunti alle ore 7.00, 12.30, 19.00. tali campioni sono accompagnati da una scheda completa degli alimenti assunti. Per capirci meglio l'interpretazione dei dati raccolti è da riferire ad esempio al fatto che con l'urina del mattino (6.30) vengono escrete le scorie acide (normali) prodotte nella notte; nel sano dopo circa 2-3 ore dal pasto vi è il "flusso basico" (9.30-15.30-22.00)

Ph e SOSTANZE MINERALI

Al nostro corpo piace sentirsi bene ed in armonia e per fare questo possiede, attraverso dei processi metabolici autonomi, la capacità di mantenere o variare il pH del sangue su valori ottimali quasi perfetti. Tali sistemi "tamponi" necessitano di sali minerali essenziali (non da noi prodotti ma assunti dall'esterno) per il proprio funzionamento quindi se l'apporto è inadeguato non funziona

bene. I minerali sono dei “COENZIMI” cioè aiutano le vitamine nel loro percorso vitale. In loro assenza le vitamine non sono in grado di svolgere alcun lavoro. Studi scientifici classici confermano che l'uso di **romo** e **vanadio** può prevenire il diabete ed in alcuni casi il **vanadio** è in grado d'invertire il diabete sostituendosi all'insulina.

Il **rame**, la sua carenza, è implicato negli aneurismi vascolari (cerebrale, aortico, etc.); mentre l'eccesso è irritante per il cervello (tossico).

Il **magnesio** è probabilmente il più importante minerale nella riduzione delle patologie coronariche; facilita la trasmissione dei messaggi elettrici fra i neuroni. Alti livelli di questo metallo hanno una stretta correlazione con comportamenti violenti.

Il **boro** aiuta a conservare il calcio nelle ossa, migliora la vigilanza e può aiutare l'artrite. Aiuta le donne a produrre estrogeni e gli uomini il testosterone.

Il **potassio**, **magnesio** e **sodio organico** sono alcuni tra i minerali più importanti per il riequilibrio delle proprietà elettriche delle cellule, eliminazione dell'eccesso di acidità ed equolobrio del calcio.

Bassi livelli di **potassio** esitano in “comportamenti irrazionali” od inconsueti.

Lo **zinco** è coinvolto in più di 200 interazioni enzimatiche del cervello e l'assunzione in sospensione acquosa può bloccare l'anoressia nervosa del giro di un giorno! I sintomi di carenza di questo metallo sono: perdita di gusto e d'odorato. Nel bambino provoca malinconia, depressione, irritabilità, antagonismo, accessi di collera, problemi d'apprendimento, fotofobia.

Il fumo di sigaretta, ricco di **cadmio** (sostanza neurotossica) viene bilanciata dallo zinco, come il **litio** bilancia ed aiuta a controllare il **manganese**.

Un supporto corretto di **zinco** e **rame** nella cellula agisce come antiossidante.

Lo iodio collegato alle disfunzioni tiroidee, artrite, sovrappeso, affaticamento.

A seconda delle abitudini alimentari quindi è buona norma integrare ma attenzione a non esagerare! Quando pH e processi metabolici cambiano, cambia il “terreno interno” che diventa così idoneo allo sviluppo di organismi opportunisti quali batteri e viruso funghi.

L'assimilazione dei minerali dipende dai valori di pH.

Il cuore possiede un collegamento ben chiaro fra il pH dell'organismo ed i fenomeni elettrici ai quali è sottoposto. Allo stesso modo cervello richiede per il proprio funzionamento apporto di glucosio che, tuttavia non è in grado d'immagazzinare. Dipende quindi dalla circolazione che a sua volta dipende dal pH che controlla l'efficienza dell'insulina che permette al glucosio di entrare nelle cellule e di controllare a sua volta il livello di zucchero nel sangue.

Quando il pH sanguigno è più acido, gli acidi grassi con carica elettromagnetica normalmente negativa assumono carica positiva e sono attratti automaticamente dalle pareti delle arterie con carica negativa. Dovrebbe cominciare a diventare chiaro come un'eccessiva importanza del cibo renderà più acido il sangue e si avrà un elevato tasso di patologie cardiache.

R.Young, microbiologo americano afferma che <L'iperacidificazione dell'organismo dovuta ad errate abitudini alimentari e di vita è la causa della proliferazione del fungo presente fra noi che debilita l'organismo e che non corretta sarà in ultimo la causa del nostro decesso>. Questo enunciato fa parte della terapia ISOPATICA BIOLOGICA (terapia SANUM) che è orientata esclusivamente ai sistemi di regolazione del nostro organismo. Essa agisce sulla capacità di adattamento dell'organismo, ambiente esterno ed interno e da questi come impulso per la reazione e regolazione dell'organismo stesso. Il medico con orientamento biologico considera il sintomo come un'espressione di un tentativo di regolazione mirato dell'organismo, un'indicatore che gli permette di vedere quali processi metabolici del paziente sono attivi, disturbati, oppure debbano essere aiutati. Il suo compito è quindi quello di sostenere l'obiettivo verso il quale il sintomo è orientato. Un'inflammatione associata o meno ad un dolore, è l'espressione non di malattia fine a se stessa, ma il tentativo dell'organismo di fagocitare o digerire, tramite l'inflammatione le tossine o proteine patogene. Il terapeuta quindi sostiene l'organismo in lotta mediante la stimolazione dei vari sistemi (linfocitario, immunitario) di difesa favorendo la circolazione sanguigna oppure rinforzando il sistema di drenaggio linfatico. Se si procedesse con farmaci antiinfiammatori o antiflogistici al fenomeno dello smorzamento (riducendo la risposta difensiva), l'organismo non sarebbe più in grado di elaborare le tossine andando incontro ad un fenomeno di intossicazione da complessi

proteico-tossinici. Così facendo si crea un circolo vizioso predisponendo il sistema fisico a nuovi disturbi a carico di quei tessuti.

Ogni terapia biologica deve essere preceduta da una **NORMALIZZAZIONE / IMPOSTAZIONE DELL'AMBIENTE INTERSTIZIALE**: in ogni malato cronico sussiste una radicale modificazione dell'ambiente interno, anche degli spazi tra una cellula e l'altra normalmente dove risiede il "liquido" o **MATRICE INTESTIZIALE** in grado di fornire nutrimento e mezzo di comunicazione tra le varie unità cellulari ed organiche.

In molti pazienti con malattie croniche è possibile misurare (metodo d'analisi ematica di Jorgensen) un netto calo di riserve basiche di compensazione che danno come risultato sintomi tipo: congiuntivite cronica, allergie o intolleranze alimentari, carie dentale, nevralgie muscolo scheletriche frequenti, deficit della concentrazione, disturbi processi metabolici, stanchezza cronica, fragilità di capelli ed unghie, bruciori gastro intestinali, pirosi, reumatismi infiammazioni muscolo articolari, disturbi circolatori, edemi, cellulite. Anche in presenza di una malattia tumorale si rileva un'iperacidosi.

SOLUZIONI TERAPEUTICHE

CAMBIAMENTO DELL'ALIMENTAZIONE =>

- maggior quantità di alimenti basici o neutrali come frutta, verdura, latte crudo, panna, patate, derivati della soia, tuorlo d'uovo, acqua minerale, tisane. Oppure alimenti relativamente bilanciati come: pane, burro, pasta integrale, noci, fagiolini, miglio.
- alimenti meno acidi o che producono acidi: carne, salsiccia, formaggio, ricotta, dolci, alcool, caffè
- cambio della cultura alimentare come. Masticare lentamente, sedersi durante i pasti, non avere fretta, evitare cibi troppo grassi e non consumarli troppo spesso o a tarda sera. Diminuire lo stress e svolgere un minimo d'attività fisica al dì.

APPORTO D'INTEGRATORI ALIMENTARI ALCALINIZZANTI =>

Nella maggior parte dei pazienti non è sufficiente cambiare l'alimentazione ed è quindi decisivo l'apporto di sostanze alcalinizzanti come integratori alimentari. Statisticamente molti disturbi quotidiani quali ad esempio gastriti, dolori articolari, contratture muscolari. Anche la fluidità del sangue migliora grazie al calo del fibrinogeno, premessa importante per prevenire infarti o colpi apoplettici.

ULTERIORI MISURE TERAPEUTICHE DI MEDICINA NATURALE

Sostituzione mirata: gravi deficienze di alcuni minerali od elementi che si accompagnano frequentemente all'eccesso di altri. In presenza di queste situazioni di sbilancio si renda necessaria una sostituzione mirata. I più riguardano: zinco, magnesio, potassio, calcio, rame, selenio.

Risanamento dell'intestino: in presenza di candidosi e altre disbiosi (batteriche o parassitarie) è indicata una terapia causale, multifattoriale. In caso contrario continuano a svolgersi nell'intestino processi di fermentazione e di putrefazione.

Terapia di regolazione: la risoluzione di processi metabolici bloccati è dominio della medicina naturale ed è fondamentale, perchè un sistema cellula-terreno alterato continua a produrre acidi.

Eliminazione di acidi e tossine: questa avviene soprattutto tramite i reni ma anche la respirazione, la cute e l'intestino. In casi tenaci si consigliano anche terapie naturali (risanamento intestinale) che possono essere affiancati ottimamente anche da altri metodi di drenaggio: fitoterapia, gemmoderivati.