

Combatti l'acidità con la

L'eccessiva acidità dell'organismo, generalmente provocata da inquinamento e stile di vita scorretto, va combattuta. Per ristabilire il pH del nostro corpo serve un'alimentazione alcalina a base di alimenti integrali, frutta, legumi e verdura. Lo scopo è ridurre il consumo di cibi la cui digestione porta alla produzione di elementi acidi

di Maria Cassano

Quando il pH si altera compaiono molti disturbi tra cui stanchezza, irritabilità, problemi del sonno. Con l'acidosi si perdono anche parte degli enzimi che consentono di digerire il cibo; il metabolismo rallenta, si comincia ad avere bruciori dopo i pasti, e la pelle invecchia prima proprio perché da una scorretta alimentazione l'organismo riceve meno vitamine, minerali e altre sostanze anti age. L'acidità dell'organismo è dannosa anche a livello delle ossa: è infatti una delle principali cause dell'osteoporosi, perché provoca una demineralizzazione delle ossa, in quanto il nostro organismo utilizza ioni di calcio per tamponare l'acidità del pH. Per tenere il pH sempre in equilibrio l'ideale è un'alimentazione ricca di frutta e di verdura. Le proteine animali di carni e pesce sono degli acidificanti, motivo per cui il loro consumo va limitato a una sola volta al giorno in piccole quantità e sempre accompagnate da sostanze vegetali. Solo in questo modo si può correggere l'acidità.

Il latte, fonte di proteine animali, dovrebbe essere escluso, sostituendolo con quello di mandorla, alimento altamente alcalinizzante.



L'equilibrio del nostro corpo è qualcosa di estremamente delicato, bastano pochi errori per mandare in tilt la nostra pur meravigliosa macchina. Nell'alimentazione non devono mai mancare frutta e verdura di stagione, legumi e proteine di origine vegetale. Mettiamo al bando i cibi in scatola e precotti, preferendo sempre quelli freschi e preparati in casa.



dieta alcalina



MENO PROTEINE ANIMALI E PIÙ FRUTTA, VERDURA E CEREALI

Sono da preferire i piatti unici a base di cereali integrali (riso e pasta scuri), i legumi (fagioli, lenticchie e piselli) che combinano insieme carboidrati, fibre e proteine vegetali; introducendo nel piano alimentare le proteine dei legumi si eviteranno gli eccessi dannosi dei cibi di origine animale. Anche il colore è importante, infatti la frutta particolarmente colorata è solitamente ricca di antiossidanti e vitamine, e

questo permette un'azione depurativa che aiuta il bilanciamento degli alimenti all'interno del corpo quando ingeriamo alimenti particolarmente acidi. Regola base è avere un'alimentazione che sia per il 60% alcalina.

Ecco un elenco di cose da tenere a mente per un'alimentazione in funzione antiacido.

- Sono consigliabili tutti gli alimenti naturali che, non essendo manipolati, mantengono il loro patri-

Lunedì

Colazione

- 250 ml di latte di mandorle
- frullato con 1 mela, 1 pera, 1 arancia senza zucchero
- 50 gr di pane nero spalmato con un velo di miele
- tè verde

Spuntino a metà mattina

- Un frutto

Pranzo

- 600 g di frutta
- una tisana al biancospino

Cena

- crema di zucca fatta con 40 gr di cipolle, 80 gr di zucca, ½ litro di brodo di verdure
- 1 cucchiaio di ricotta fresca
- verdure cotte al vapore
- 1 tisana di melissa.

Martedì

Colazione

- 250 ml di latte di mandorle
- frullato con 1 mela, 1 pera, 1 arancia (senza zucchero)
- 50 gr di pane nero spalmato con un velo di miele
- tè verde

Spuntino a metà mattina

- Un frutto

Pranzo

- 60 gr di cous cous di miglio
- omelette di zucchine e menta
- tisana di melissa

Cena

- 150 gr di rombo
- spinaci
- purea di una mela e cannella

Mercoledì

Colazione

- 250 ml di latte di mandorle
- frullato con 1 mela, 1 pera, 1 arancia (senza zucchero)
- 50 gr di pane nero spalmato con un velo di miele
- tè verde

Spuntino a metà mattina

- Un frutto

Pranzo

- 50 gr di crema di legumi
- verdure cotte al vapore
- 1 pera
- una tisana di biancospino

Cena

- zuppa di finocchio
- 130 gr di faraona grigliata
- verdure cotte al vapore
- tisana di bardana

Giovedì

Colazione

- 250 ml di latte di mandorle
- frullato con 1 mela, 1 pera, 1 arancia senza zucchero
- 50 gr di pane nero spalmato con un velo di miele
- tè verde

Spuntino a metà mattina

- Un frutto

Pranzo

- 70 gr di orzo con zucchine
- frittata di carciofi
- tisana di liquirizia

Cena

- 400 gr di crema di asparagi
- 130 gr di pesce spada al vapore
- tisana di timo

Venerdì

Colazione

- 250 ml di latte di mandorle
- frullato con 1 mela, 1 pera, 1 arancia senza zucchero
- 50 gr di pane nero spalmato con un velo di miele
- tè verde

Spuntino a metà mattina

- Un frutto

Pranzo

- 50 gr di zuppa di ceci
- verdure cotte al vapore
- purea di pere
- tisana di biancospino

Cena

- crema di rape rosse
- 130 gr di vitello grigliato
- verdure lesse
- tisana di ribes

Sabato

Colazione

- 250 ml di latte di mandorle
- frullato con 1 mela, 1 pera, 1 arancia senza zucchero
- 50 gr di pane nero spalmato con un velo di miele
- tè verde

Spuntino a metà mattina

- Un frutto

Pranzo

- 70 gr di riso integrale con zucca e ricotta
- verdure cotte al vapore
- tisana di gelsomino

Cena

- crema di basilico all'aglio
- frittata di prezzemolo cotta al forno

Domenica

Alimentazione libera, ma senza eccessi.

monio di nutrienti, vitamine e sali minerali: contribuiscono a proteggere le cellule, e in questo modo ossigenano l'organismo.

- Gli alimenti da preferire sono la frutta e la verdura cruda, la frutta secca come mandorle, semi di lino, noci, semi di girasole e sesamo. Tutti i cereali integrali, e tra questi il più alcalinizzante è il miglio, andrebbero consumati cotti. Un altro ottimo alimento è il miele, da utilizzare sia nelle bevande che sui formaggi per bilanciare l'acidità di questi ultimi. Preferire acque minerali calciche e magnesiche.

- I cibi acidi producono scorie acide durante i processi digestivi. In questa categoria rientrano gli zuccheri e i grassi idrogenati; particolarmente dannosi sono anche gli zuccheri raffinati. Fanno parte dei cibi acidi anche le carni, i latticini, il sale, la farina raffinata e suoi derivati, margarina, caffeina, cioccolato, alcool, tabacco e farmaci.

ISTRUZIONI PRATICHE

PER UNA DIETA ANTIACIDO

Lo schema alimentare anti acidosi segue poi una serie di regole che vanno al di là della scelta di cibi. Per evitare alterazioni del pH è importante prediligere cotture che non producono sostanze tossiche. La bollitura e la cottura a vapore sono le più adatte

Le proteine del pesce sono da preferire a quelle della carne. Impariamo ad usare le spezie, danno sapore, aiutano la digestione e stimolano la diuresi. A questo proposito privilegiamo gli asparagi, grandi alleati contro la ritenzione dei liquidi. Abbandoniamo il sale sui cibi e impariamo ad insaporirli in maniera differente.

te per cuocere in maniera sana e leggera carne, pesce e verdura. Ottima anche la cottura alla griglia, a patto che non ci siano aromi artificiali.

La dieta alcalina ipocalorica, ma equilibrata, si può eseguire per un mese. La sensazione di benessere è immediata, mentre i risultati sul peso saranno visibili dopo 15 giorni e nel corso del mese si possono perdere fino a 3 kg.

In queste pagine, un piano alimentare settimanale che si può adottare senza sacrifici e senza castigare il palato. Vale la pena di seguire questo piano alimentare, un po' monotono ma non severo, per rimettere in equilibrio il proprio organismo. Si perde peso, si digerisce bene, ci si sente più leggeri. Tutti gli organi se ne giovano, a cominciare dalla pelle. Il che significa mantenersi giovani più a lungo.

Questa dieta può essere fatta un paio di volte all'anno, ogni volta che si sente il bisogno di rigenerarsi un po'. È ideale dopo gli eccessi alimentari delle festività natalizie e dopo le abbuffate estive. In questo caso è più rassicurante concedersi un po' di sregolatezza sapendo che poi ci sarà una bella ripulita. ■