

Valutazione critica

La dieta più corretta, per quanto riguarda il problema del pH, in fase di prevenzione e nel mantenimento dopo una eradicazione del fungo, dovrebbe contemplare un bilanciato apporto di cibi acidificanti e basificanti.

Diverso il discorso in fase di eradicazione. Qui occorre essere più drastici, almeno durante tale periodo.

Nel corso della cura la dieta dovrà essere basificante, ipoproteica (con poca carne), e contemplare l'eliminazione dei seguenti alimenti:

CIBI DA ELIMINARE

(almeno mentre si fa la terapia)

Latte e tutti i lattoderivati

Latte e latticini vanno evitati sia perché, come abbiamo detto, favoriscono una situazione di disbiosi e quindi infiammazione, sia perché se il latte non deriva da animali allevati biologicamente può contenere residui di pesticidi e antibiotici e sia perché il latte contiene lattosio, zucchero semplice che nutre il fungo. Infine anche perché una buona fetta di individui adulti è diventata intollerante al lattosio avendo perso la capacità di sintetizzare l'enzima per digerirlo. Da ciò sorgono infiammazioni all'intestino che creano un circolo vizioso.

Ma a cosa serve a un adulto il latte? L'uomo è l'unico mammifero che pretende di essere allattato tutta la vita. Ripeto, disbiosi e infiammazione favoriscono la crescita della *Candida*. La natura ha previsto che il latte sia un

alimento esclusivo dei cuccioli. Avete mai visto tigri, leoni, scimmie, balene o pipistrelli adulti nutrirsi di latte?

Lieviti

Anche la *Candida* è un lievito, quindi anche loro vanno a rinforzare una situazione di disbiosi e la alimentano¹.

Dovremo quindi eliminare: pane, pizza, prodotti di pasticceria, dadi da brodo, bevande fermentate quali il vino e la birra. E se proprio non si riesce a fare a meno di cibi lievitati, utilizzare la pasta madre, quella che produce il lievito naturalmente e si gonfia molto lentamente.

Zuccheri

Quelli semplici di cui il più comune è il saccarosio, il comune “zucchero”, non importa se grezzo, raffinato, di canna o di barbabietola, e i cibi che lo contengono: miele, marmellata, dolci e torte, succhi di frutta, bevande gasate e zuccherate.

Quasi tutte le bevande gassate tendono a essere molto acide. A seconda del tipo hanno un pH che si aggira intorno a 2,4, mentre limonate e aranciate vanno da 2,9 a 3,2.

Da evitare anche il fruttosio e il miele, che di fruttosio è ricco, perché il loro uso eccessivo può favorire la steatosi epatica (accumulo di grasso nel fegato).

Consentiti, sia pure con una certa moderazione, sono gli zuccheri complessi: amidi, pasta, riso.

1. Con qualche eccezione: per esempio il *Saccharomyces boulardii* che è invece un efficace “anticandida”.

Frutta

Dipende anche dal tipo di frutta. Ci sono frutti come fichi, cachi, uva che sono particolarmente ricchi di zuccheri.

I limoni, contrariamente a quello che si potrebbe pensare, basificano perché sono ricchi di citrati e nello stomaco neutralizzano l'acidità.

Quindi consumare frutta con moderazione, evitando di assumerla dopo i pasti e prima di andare a dormire, perché carboidrati e proteine hanno tempi di transito intestinale più lunghi di quelli della frutta, che rimarrebbe nell'intestino a lungo, con due conseguenze: favorire la crescita della *Candida*, e determinare una vera e propria trasformazione in alcool etilico, responsabile di molte forme di fegato grasso di origine inspiegabile, non causata da epatite virale né da consumo di alcoolici tradizionali (vino, birra, superalcolici) e che oggi è di frequente riscontro ecografico anche in persone astemie!

Carne suina

In tutte le sue forme, insaccati e carni magre.

Negli insaccati poi, in particolare, vengono aggiunti nitrati, sale, zuccheri e polvere di latte.

I nitrati nello stomaco vengono ridotti in nitriti, i quali si combinano con le ammine provenienti dalla digestione delle proteine formando nitrosamine, che sono cancerogene.

Funghi

Salvo alcune eccezioni di macrofunghi che sono invece terapeutici.

Alcool

Birra e vino (perché fermentati), superalcolici e liquori (questi ultimi contengono anche zuccheri aggiunti).

Ricordiamo che fra gli alimenti maggiormente acidificanti ci sono la carne rossa e il formaggio grana.

I cibi che sono stati elencati, andrebbero eliminati nel corso della terapia. Successivamente, con molta cautela e gradualità, potrebbe essere effettuato un loro graduale reinserimento con qualche concessione, ma senza ritornare alle abitudini alimentari precedenti. Se ci accorgiamo che un cibo ci causa malesseri e riacutizzazione dei disturbi che avevamo eliminato, perché insistere nell'ostinarci ad assumerlo, violentando con la nostra mente il nostro corpo?

CIBI CONCESSI

Carboidrati

Pasta e riso, preferibilmente integrali e biologici. Se il soggetto è diabetico il riso andrebbe evitato o consumato in quantità molto moderata perché dotato di un elevato indice glicemico (cioè fa salire la glicemia in fretta).

Frutta

Sì, ma con moderazione, spostando le proprie preferenze sulla frutta alcalina: banane, pere e mele mature. Sono da evitare gli agrumi, soprattutto per il loro ele-

vato livello di zuccheri semplici, a eccezione dei limoni che sono basicanti senza essere particolarmente dolci.

Uova

Da consumare comunque in quantità moderata, mediamente due volte alla settimana.

Pesce

Da consumare comunque in quantità moderata: mediamente due volte alla settimana.

Sottolineo l'importanza della correzione dell'acidità tessutale, fondamentale per la prevenzione delle ricadute della candidosi e di molte malattie degenerative anche neoplastiche. Ma non esistono solo i cibi e, quando si parla di acidità tessutale, dovremmo più precisamente parlare di fattori di acidità.

FATTORI DI ACIDITÀ

Alimentazione

- Squilibrata in senso acido/basico, come già visto.
- Insufficiente apporto di vitamine e oligoelementi necessari per l'ottimale funzionamento di molti enzimi².

2. Gli enzimi sono catalizzatori dei sistemi biologici, quasi sempre di natura proteica, la cui azione consiste in una accelerazione della velocità di molte reazioni biologiche indispensabili per la vita, quindi in una loro facilitazione.

- Carica di conservanti, pesticidi, coloranti i quali agiscono bloccando le attività enzimatiche.

Diminuzione dei livelli di ossigenazione del sangue

- A livello ambientale: distruzione delle foreste e degli spazi verdi vero polmone del pianeta, inquinamento urbano e industriale.
- A livello individuale: fumo attivo e passivo, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), cattivo pattern respiratorio (da cui importanza degli esercizi respiratori), problemi circolatori arteriosclerotici.

Eccesso di attività fisica

Il cosiddetto *overload* (cioè sovraccarico): perché favorisce un lavoro muscolare anaerobico con maggior produzione di acido lattico.

Fragilità degli organi digestivi

Su tutti il fegato, il quale produce la bile il cui pH (compreso tra 7,4-7,7) va a tamponare il pH nettamente più acido del cibo proveniente dallo stomaco, per un'ottimale funzionamento degli enzimi pancreatici: amilasi, peptidasi e lipasi; e infine l'intestino che regola l'assorbimento.

Il catalizzatore, per definizione, non partecipa direttamente a una reazione chimica ritrovandosi inalterato alla fine e all'inizio della stessa.

La parola enzima deriva dal greco ἐν ζύμῳ (en zýmō), ovvero "nel lievito".

Stress

Dipende da come viviamo gli eventi in base alla nostra chiave di lettura personale, spesso condizionata da elementi educazionali e culturali contraddittori: la contraddizione è alla base del conflitto cronico (*divide et impera* degli antichi Romani). Ne derivano profonde modificazioni a livello del sistema immunitario, del profilo citochinico e infiammazione cronica da cui acidità cronica.

La società e la cultura possono fare ammalare.

Acqua minerale non gasata

Bisogna sempre leggere la composizione dell'acqua che si beve, fra cui il pH scritto sull'etichetta, spesso in caratteri microscopici, come le clausole di certi contratti. Ciò rappresenta (anche per i presbiteri forniti di occhiali e lente di ingrandimento) l'equivalente delle barriere architettoniche: problema che dovrebbe essere risolto, perché inficia il diritto dei cittadini a essere informati per poter fare scelte libere.

Il pH delle acque minerali naturali è generalmente compreso fra 6,5 e 8, dove per alcalinità si intende un pH superiore a 7. Dovremmo privilegiare quelle che hanno pH più elevato, compreso fra 7,9 e 8,1 (Levissima, Norda e altre).

Disponendo di queste informazioni possiamo fare dei bilanciamenti intelligenti e personalizzati fra cibi alcalinizzanti e acidificanti. Così se mangio carne non sarà il caso di associare nello stesso pasto fagioli o formaggio, e magari sarà invece opportuno abbinarci verdura o patate. Non sarà l'ideale neanche fare una colazione con uno yogurt e una spremuta d'arancia.

COME VALUTARE IL NOSTRO PH

Possiamo fare un test di autovalutazione due volte al giorno.

Si utilizza un indicatore, la cosiddetta cartina al tornasole, una strisciolina colorata che può essere acquistata in farmacia, o in un negozio di articoli chimici, la quale ha la proprietà di cambiare colore in relazione al grado di acidità e di basicità di una soluzione. Generalmente si usano le seconde urine del mattino (perché le prime in genere sono molto più acide) e quelle prima di cena, che ci danno informazioni rispettivamente sulla cena della sera precedente e su colazione e pranzo di quel giorno. In questo modo impariamo da soli che ci sono certi cibi che agiscono in un modo piuttosto che in un altro. Fra le situazioni più acidificanti, come abbiamo ripetuto, c'è lo stress: una rilassante camminata nel bosco è uno dei sistemi migliori per fare risalire il pH quindi correggere l'acidità.

Valori del pH urinario

Il valore normale dovrebbe essere mediamente intorno a 6. Ma vengono considerati normali anche valori compresi fra 4,8 e 7,5. Ci sono però oscillazioni nel corso della giornata. Le urine più acide si hanno nella prima parte della mattina, perché i tessuti nel corso delle ore notturne sviluppano la loro massima acidità. L'acidità tende a salire nel corso della mattinata per poi ridiscendere verso l'ora di pranzo, perché il digiuno orienta il metabolismo verso un atteggiamento acido-

tico. Risale quindi nel pomeriggio in conseguenza del pasto di mezzogiorno e del naturale atteggiamento in senso basico dei tessuti con picco all'incirca verso le ore 21. Il pH ridiscende poi nelle ore notturne.

CONSEGUENZA DI UNO STATO DI ACIDOSI

a) Promozione della trasformazione della *Candida* lievito in quella di micelio.

b) Riassorbimento di sali tampone.

Parlando di acidosi tessutale non ci si riferisce al sangue, il quale salvo gravi squilibri riesce a mantenere il suo valore fra 7,36-7,38 e 7,42-7,44. L'organismo di fronte a situazioni di persistente acidosi, si rivolge ad alcuni tessuti, deposito di sali di bicarbonato (calcio, magnesio, potassio, sodio) che hanno un'azione basificante, per tamponare questa situazione:

- dal muscolo, sodio, calcio e magnesio, con conseguente diminuzione di volume muscolare e tendenza all'ipotensione arteriosa;
- dall'osso, calcio, con conseguenti tendenza alla demineralizzazione dello stesso e riduzione della massa ossea (osteoporosi);
- dai denti, calcio, con tendenza alle carie o aggravamento di una parodontopatia.

c) Indebolimento delle difese immunitarie.

Infatti una situazione di acidosi ha un effetto para-

lizzante su macrofagi e natural killer, cellule di prima difesa antifungina, antivirale e antineoplastica.

d) Formazione di depositi

- A livello di organi emuntori. Il calcio mobilizzato dai tessuti può depositarsi nei tessuti e negli organi emuntori, in particolare reni, fegato e colecisti con conseguente formazione di calcoli.
- A livello della parete dei vasi arteriosi favorendo il processo di arteriosclerosi.
- A livello dei tessuti e delle articolazioni, da cui pseudogotta o condrocalcinosi.

Sintomi clinici di un persistente stato di acidosi

- astenia, cioè senso di debolezza;
- freddolosità;
- dolori articolari e ossei;
- carie e parodontopatie (gengiviti), ipersensibilità dei denti al caldo e al freddo per acidità della saliva;
- depressione;
- infezioni ricorrenti;
- ipersensibilità al dolore;
- eczemi con pelle secca e ragadi;
- fragilità e/o caduta dei capelli;
- fragilità delle unghie;
- bruciori anali e/o urinari;
- malattie da acidità come gastriti, ulcere;
- crampi muscolari per carenza, a livello dei muscoli, di potassio e magnesio.