

"GLI EVENTI DELL'ANNO"



Dr Robert Young e la moglie incontrano il Presidente degli Stati Uniti Obama per condividere i benefici dell'alcalinizzazione per guarire il diabete di tipo 1 e di tipo 2 e per guarire moltissime malattie.

Il Dr Robert Young in Italia! **Tiene Conferenze a** **Milano, Bologna, Firenze, Roma** **a Latina**

sabato 5 novembre ore 15,30 (ingresso libero)

VICTORIA PALACE HOTEL – 335/6603894 – via rossetti, 25 (sala congressi)

Info 0773/534807

L'equilibrio del pH corporeo è la chiave per godere di un'ottima salute, di un peso forma ideale, di un ottimo umore.

Alimentandosi con l'**acqua** migliore, quella **ionizzata alcalina**, e con i cibi giusti, è possibile creare nel corpo un ambiente alcalino e avere così moltissimi benefici:

- avere sempre un **alto livello di energie**
- avere un'**ottima digestione** e un'efficiente assimilazione dei cibi
- restare in **perfetta forma fisica**
- **niente più dolori articolari**
- avere un **sistema immunitario più forte** e resistente alle malattie.

Grazie al ripristino dell'equilibrio acido-basico, il Dr Robert Young riesce quotidianamente a **guarire persone** con moltissimi disturbi: **diabete di tipo 1 e di tipo 2, tumori, Alzheimer, malattie degenerative**, ecc.

Questo programma innovativo di comprovata efficacia, sperimentato da più decenni, incide sulla vostra chimica corporea rivitalizzandovi e mantenendovi in salute.

Il Segreto della salute e della longevità con la dieta alcalina

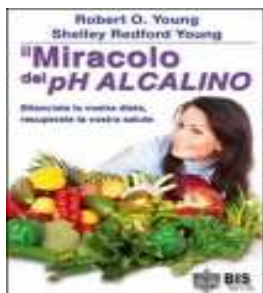


INTERVISTA AL DR. ROBERT O. YOUNG

Esperto mondiale di alcalinità, il dottor Robert Young, microbiologo, naturopata e nutrizionista, è il padre della dieta alcalina incentrata sull'equilibrio acido-basico per mantenere il nostro organismo in perfetta salute.

Secondo il dottor Young, **il segreto della longevità e della buona salute risiede proprio nell'equilibrio del nostro pH corporeo.**

Ideatore della Nuova Biologia, dirige con la moglie Shelley Redford Young la clinica "pH Miracle Center" situata in un ranch nello Utah, a cui si rivolgono persone con le più svariate patologie.



Il **suo libro** "The pH Miracle" (**Il Miracolo del pH Alcalino**, BIS Edizioni) è considerato il **riferimento d'eccellenza sull'alcalinità** e raccoglie circa 100 pagine di ricette alcaline.

Nutrendo il nostro corpo con determinati cibi capaci di creare un ambiente alcalino, possiamo raggiungere il giusto equilibrio e dire addio alla scarsa energia, ai chili in eccesso e alle malattie. Il programma innovativo messo a punto dal dottor Young, e descritto nel libro, non è basato sul conteggio delle calorie o delle porzioni alimentari, ma su alcuni nutrienti indispensabili per il nostro organismo.

Tra questi, **l'acqua alcalina e ionizzata, cibi capaci di innalzare il pH, la depurazione** necessaria per rimuovere le impurità e **disintossicare** il corpo, e un **adeguato esercizio fisico** per mantenere il corretto livello di pH.

Dottor Young può spiegarci in cosa consiste la dieta alcalina?

"Uno dei principi fondamentali della mia terapia è che tutte le malattie e i problemi di salute sono il risultato di una eccessiva acidità nel corpo. La salute e la guarigione sono l'espressione di un organismo reso forte da un equilibrato stile di vita alcalino. La dieta alcalina fa riferimento al pH, un acronimo che sta per potenziale idrogeno e che ha a che fare con l'alcalinità e l'acidità dei nostri fluidi nel corpo. La cosa importante è che c'è un equilibrio che dobbiamo rispettare nei nostri fluidi corporei e che su una scala da 0 a 14 è di 7,365."

Può spiegarci l'equilibrio acido-basico?

"Il nostro organismo accumula residui acidi, scorie metaboliche che normalmente vengono eliminate attraverso l'intestino, i reni, la pelle, i polmoni. Molte di queste scorie metaboliche sono acide e necessitano di un'opportuna neutralizzazione e di una successiva eliminazione. Ma se viene costantemente prodotto un eccesso di sostanze acide, l'organismo non riesce più ad eliminarle e queste si accumulano nel tessuto connettivo indebolendolo. È così che possono insorgere i disturbi legati all'acidosi".

Qual è lo strumento principale per alcalinizzare il pH del nostro corpo?

"La cosa più importante per alcalinizzare il corpo è lo stile di vita. Per stile di vita intendo quello che una persona pensa, mangia, beve includendo anche l'esercizio fisico. Ogni nostra azione, ogni attività nella vita ha un impatto sul pH del nostro corpo. Le fonti che possono provocare una eccessiva acidificazione dell'organismo sono varie e vanno dai cibi, all'inquinamento ed allo stress. L'acqua alcalina è il rimedio principale per riportare il nostro organismo al suo equilibrio contrastando questa acidificazione".

Lei consiglia di bere circa 4-5 litri di acqua al giorno, ma una simile quantità di liquidi non potrebbe stressare i reni?

"Noi perdiamo circa 2-3 litri di acqua al giorno attraverso le urine, la respirazione e la sudorazione e, quindi, abbiamo bisogno continuamente di reintegrare questi liquidi attraverso una abbondante idratazione. Bere 4-5 litri di acqua al giorno e, soprattutto, di acqua alcalina non stressa i reni, al contrario migliora il loro funzionamento".

Cosa pensa delle bevande come il tè, il caffè o i succhi di frutta che vengono largamente consumate?

"Queste bevande sono diuretiche e comportano la disidratazione del nostro organismo complicando il lavoro dei reni e recando anche un potenziale danno al fegato. L'unica sostanza che ha il potere di idratare e riequilibrare l'acidità è un'acqua ad un alto grado di pH che è 9.5.

L'acqua ionizzata e micro strutturata permette una profonda e corretta idratazione di cui le nostre cellule hanno bisogno”.

Nella dieta alcalina, lei suggerisce di mangiare verdure crude ma molte persone hanno problemi nel digerirle. Cosa consiglia?

“Il corpo umano va ad elettroni ovvero ad energia elettrica e, se cuociamo le verdure, questa energia viene distrutta; per questo motivo è essenziale consumare cibi crudi che noi definiamo vivi. Coloro che hanno problemi nel digerirle possono frullarle, centrifugarle oppure possono preparare delle minestre e delle zuppe da cuocere a bassa temperatura. Ci sono verdure che possono essere marinate con olio e sale. Questi approcci rendono più facile la digestione delle verdure”.

Lei e sua moglie Shelley dirigete una clinica, il “pH Miracle Center” nello Utah. Che tipo di patologie hanno le persone che si rivolgono a voi?

“In questa clinica trattiamo varie patologie come il diabete, il cancro, malattie degenerative, croniche e neurologiche. Ogni paziente riceve una alimentazione mirata e specifica per la sua patologia e una idratazione a base di clorofilla e di altri supplementi specificamente studiati per la sua situazione. La cosa più importante è liberare tutti i canali di eliminazione attraverso una buona respirazione, la sudorazione, l'evacuazione e attraverso le urine. Al tempo stesso rinforziamo l'intestino con specifici ingredienti e con l'esercizio fisico. Questo consente di aumentare il numero dei globuli rossi e il livello di l'alcalinità del pH nei fluidi del corpo”.

Quali sono i cibi alcalinizzanti?

“I cetrioli sono molto importanti e li utilizziamo molto anche a colazione e nei frullati. E poi tutte le verdure verdi come sedano, spinaci, broccoli. Queste sono particolarmente alcalinizzanti. L'avocado, anche se non è una verdura, contiene delle sostanze molto importanti per il nostro organismo e ha un ruolo centrale nella dieta alcalina”.

Qual è la posizione della comunità scientifica rispetto ai risultati delle sue ricerche?

“Ogni giorno ci sono sempre più scienziati e medici che si stanno rendendo conto dei grandi risultati che possiamo ottenere quando noi riequilibramo il giusto valore del pH nei fluidi del corpo. In questi anni, in oltre 72 Paesi abbiamo visto la regressione di varie malattie come il diabete, le malattie cardiovascolari, i tumori ed anche tante altre patologie neurologiche e neurodegenerative”.

Quali sono, secondo lei, i luoghi comuni da sfatare nel campo della salute?

“Uno dei principali è che dobbiamo consumare carne per il fabbisogno proteico. Se osserviamo la natura, gli animali più forti e più potenti fanno un'alimentazione vegetariana. Il muscolo si sviluppa con il sangue e non con le proteine, e per avere un buon sangue dobbiamo consumare verdure fresche e alcaline. Un altro luogo comune è che dobbiamo consumare latticini per sviluppare ossa forti. Anche in questo caso, noi non sviluppiamo ossa resistenti e forti con il calcio ma con il sangue. E per sviluppare un sangue sano dobbiamo nutrirci con verdure verdi. Altro mito da sfatare è che lo stomaco sia un organo atto alla digestione quando invece la sua funzione è quella di alcalinizzare il cibo che consumiamo. Infine, le persone sono convinte che le malattie come il diabete e o i tumori si prendano ma, in verità, le sviluppiamo con il nostro stile di vita. Si pensa che le patologie siano causate da germi e batteri, quando invece questi sono solo il sintomo di un ambiente interno squilibrato che causa la malattia e l'effetto della malattia sono i microbi e i germi. Lungi dall'essere la causa essi altro non sono che il risultato determinato dalla condizione tossica dell'ambiente interno”.

Che costi comporta la sua terapia?

“È semplice, è facile, è economica ed è efficace, e possiamo veramente aiutare le persone a godere e a mantenere una buona salute”.