

*“Se questa è la cura che promette
longevità, non lasciamocela scappare.”*

The Daily Telegraph

*Contiene
cartine indicatrici
per la misurazione
del pH*



LA CURA ALCALINA

*Più leggeri, più vitali
e più giovani in 14 giorni*

DOTT. STEPHAN DOMENIG
The Original F.X. Mayr Health Center

SOMMARIO

Introduzione

Dott. Stephan Domenig, Direttore Sanitario,
the Original F.X. Mayr Health Center 08

Capitolo 1: Che cos'è la cura alcalina?

Che cos'è la cura alcalina? 12

La scienza del pH dietro la cura 14

Che cosa causa un eccesso di acido nel corpo? 16

In che modo la cura alcalina può essere utile 21

Equilibrio uguale bellezza 25

Capitolo 2: Perché serve la cura alcalina

Abitudini dello stile di vita occidentale 28

Dal di dentro 32

Quando l'organismo si inceppa 36

Mangiare bene, vivere bene, invecchiare bene 39

Capitolo 3: Principi della cura alcalina

Principi guida della cura alcalina 44

Essere consapevoli 46

Come mangiare 48

Cosa mangiare 50

Quando mangiare 52

Quanto mangiare 53

Mantenersi idratati 54

Esercizio fisico regolare 56

Purificare l'organismo 57

Arricchire l'ambiente 59

Trovare il ritmo 60

Capitolo 4: Prepararsi a diventare alcalini

Lo stile di vita alcalino	64
Gruppi di cibi acidi	67
Gruppi di cibi alcalini	70
20 superfood alcalini	80
La cucina alcalina	84

Capitolo 5: La cura alcalina delle due settimane

Per cominciare	96
Attività quotidiane	98
Prima settimana	99
Consolidare la cura	116
Seconda settimana	117
Dopo la cura	134

Capitolo 6: Le ricette

Infusi e tisane	138
Zuppe	142
Crema da spalmare	148
Colazione	150
Pranzo	153
Cena	164
Oli, salse e condimenti	168
FAQ	170
Trovaricette	173
Indice	174
Ringraziamenti	176



INTRODUZIONE



Dott. Stephan Domenig
Direttore sanitario, the Original
F.X. Mayr Health Center



Sono passati più di ventun anni da quando ho iniziato a studiare medicina. Ero interessato alle persone, volevo sapere perché si comportavano in un certo modo, come funzionava l'organismo e come e perché erano sane o no. Quest'ultimo interrogativo era il più complesso. Alla facoltà di medicina c'era tutto quello che volevo sapere sulle malattie e le patologie da un punto di vista genetico o biochimico, ma non c'era nulla riguardo a cosa significasse essere sani. Tutto era incentrato sulle malattie. A me interessava sapere cos'è che ci fa stare bene, ma non era nel piano di studi. La medicina che veniva insegnata era una sorta di discesa in picchiata sugli sci fino alla morte. Senza alcuna possibilità di ritorno.

Non si parlava di alimentazione né di esercizio fisico. Sembrava che a nessuno interessasse scoprire quale fosse l'anima di una malattia. Io ero affascinato da approcci più olistici, ossia dalla bellezza del corpo nella sua interezza, ed ero ispirato da tecniche antiche che migliorano la salute come il Qi Gong e lo yoga. Ritenevo che la medicina non dovesse limitarsi a bisturi e medicazioni, ma dovesse essere qualcosa di più.

Quando lavoravo in geriatria si trattava esclusivamente di prolungare la vita, non si parlava della qualità di quella vita. Se qualcuno arrivava a compiere cento anni si festeggiava come un grande successo, poco importava se la persona in questione non si alzava dal letto da quindici anni.

Successivamente, nel reparto di malattie metaboliche (medicina interna) c'erano farmaci e macchine in grado di alleviare a breve

termine la sofferenza dei pazienti, ma quei metodi non erano quello che io definivo medicina. Si facevano pochissimi tentativi per capire o provare qualcosa di diverso.

La prima fuga da tutto questo giunse sottoforma di uno stimolante corso di chiropratica. Potevo usare le mani per sentire e toccare le malattie, riallineare la spina dorsale, migliorare le articolazioni. A quel tempo era già qualcosa, ma non trattavo ancora il corpo nella sua interezza. Poi un amico mi diede un libro, *Fundamentals of the Diagnosis of Digestive Illnesses* (I fondamenti della diagnosi delle malattie digestive), scritto nel 1921 dal Dott. Franz Xaver Mayr.

Mayr spiegava con eleganza tutta la fisiologia della digestione, il suo ruolo fondamentale per il benessere e la connessione tra tono dei tessuti e funzione, benessere interiore e postura, come metodo di valutazione dello stato di salute di un individuo.

In medicina era la prima spiegazione che appariva corretta in linea di principio. Ho studiato per diventare un medico che pratica le teorie del Dott. Mayr. Ho seguito e curato migliaia di pazienti ormai. Abbiniamo la vecchia conoscenza con una moderna visione della biochimica del corpo umano, il suo bisogno di determinate sostanze nutrienti e come ciò che mangiamo e il modo in cui lo mangiamo influenza sostanzialmente la nostra salute.

Il nostro approccio al benessere si concentra intorno a una parola chiave: equilibrio. Nei muscoli è costituito da tensione e rilassamento. Per il cibo, è un equilibrio alcalino e acido secondo un rapporto di 2:1.

La moderna dieta occidentale, i modi in cui scegliamo di mangiare e i nostri stili di vita tendono a favorire un sovraccarico acido: lavori molto stressanti, attività fisica intensa e, ultimo ma non meno importante, diete super proteiche. Ritrovare l'equilibrio rappresenta una grande opportunità per migliorare lo stato di salute generale. Ecco qual è lo scopo di questa cura.

Il nostro programma di due settimane è un punto di partenza, una sorta di avviamento per essere voi il medico di voi stessi. Ha già aiutato tantissime persone, e aiuterà anche voi.

Stephan Domenig
Lago Wörthersee, Austria



1

Che cos'è la cura alcalina?

Che cos'è la cura alcalina?

La scienza del pH dietro la cura

Che cosa causa un eccesso di acido nel corpo?

In che modo la cura alcalina può essere utile

Equilibrio uguale bellezza

CHE COS'È LA CURA ALCALINA?

La cura alcalina è un approccio olistico alla salute e al benessere. È costituita da una serie di principi semplici ma fortemente efficaci, legati allo stile di vita e alla dieta, che porteranno il vostro apparato digerente in equilibrio e il vostro corpo allo stato di benessere naturale. Si tratta di principi che può seguire chiunque.

Quante volte mangiate velocemente, di corsa o tardi la sera? E quante volte vi sentite stanchi, privi di energia e con lo stomaco gonfio, pieno d'aria? Sono sintomi che indicano che il corpo soffre per un'eccessiva quantità di acido. La cura alcalina è la soluzione. Vi ricaricherà e regolerà il metabolismo permettendovi di tornare ai livelli di energia di cui godevate un tempo.

I benefici della cura sono notevoli e rapidi. Se seguirete i principi e il programma consigliato in questo libro, inizierete a vedere i risultati nel giro di due settimane, indipendentemente dalla vostra età e dal livello generale di salute. E, cosa straordinaria, voi stessi potrete verificare questi risultati con le cartine per il test del pH fornite con il libro.

La cura rappresenta un programma anti-tensione estremamente valido che vi cambierà da dentro. In genere, i primi benefici si manifestano con la perdita di peso, una maggiore vitalità e un aspetto migliore, pelle più tonica e lucentezza dei capelli: ecco perché spesso la cura alcalina è definita una cura di bellezza. Vi darà inoltre ossa più forti, un umore migliore, potenzierà le funzioni cerebrali e rafforzerà il sistema immunitario.

La cura alcalina non è un programma per perdere peso, anche se questo è probabilmente uno dei suoi benefici più noti. Vogliamo che ritroviate il vostro peso corporeo naturale, quello che vi fa stare in salute. Il vostro corpo vuole essere sano, perché un tempo lo era. Possiamo raggiungere questo obiettivo eliminando le tossine dall'organismo e identificando gli alimenti e le abitudini che favoriranno una migliore resa di noi stessi.

DOVE TUTTO EBBE INIZIO

Per più di cento anni, in Europa gli insegnamenti del Dott. Franz Xaver Mayr sono stati alla base di uno dei più efficaci regimi alimentari

e salutari. Nel corso di tutti questi anni, i medici che seguono i principi di Mayr hanno curato con successo decine di migliaia di pazienti. Fu il Dott. Mayr, nato in Austria nel 1875, ad aprire la strada a un approccio rivoluzionario al benessere.

Uno degli allievi di Mayr, il Dott. Eric Rauch, aprì il primo centro Mayr a Dellach, sul lago Wörthersee in Austria, oggi noto come Original F.X. Mayr Health Center. Un centro molto apprezzato e copiato, fonte di aiuto per molte persone.

La cura alcalina, evolutasi attraverso lo studio e la ricerca iniziati dal Dott. F. X. Mayr, si basa su un'interpretazione clinica degli effetti che i diversi alimenti hanno sul nostro apparato digerente. Seguendo il pensiero di Mayr, crediamo che la buona digestione sia il fattore più importante della salute di un individuo. Si tratta di un approccio olistico e preventivo, ossia di un approccio il cui scopo non è trattare malattie, ma mantenere sano il corpo nella sua interezza.

L'approccio alcalino si è evoluto nel corso degli anni, man mano che gli studi sulla nutrizione ci hanno fornito nuovi strumenti per capire in che modo il corpo reagisce in funzione dell'alimentazione. Tuttavia, i principi basilari, descritti nel capitolo 3, sono ancora oggi quelli definiti dal Dott. Mayr. Crediamo nella scienza della nutrizione e sappiamo che dal cibo che mangiamo e dal modo in cui lo mangiamo dipende il nostro rendimento.



LA SCIENZA DEL PH DIETRO LA CURA

Come sa ogni agricoltore, da una terra acida è impossibile ottenere un buon raccolto. Tale principio, valido in natura, vale anche per il corpo umano. All'Original F.X. Mayr Health Center sappiamo che per avere un corpo sano è necessario un equilibrio acido-basico. Come lo sappiamo?

Uno dei metodi più importanti che usiamo nel nostro centro per valutare la salute di un paziente è eseguire il test del pH del corpo. In altri termini, verifichiamo se il corpo è acido o basico usando la stessa scala del pH usata dai medici in tutto il mondo. È l'unico test che da solo ci dà un'indicazione dello stato di salute generale dell'organismo e dei suoi apparati, poiché il pH dei liquidi del corpo, soprattutto il sangue, influenza ogni cellula. Quindi, mantenete il pH del vostro corpo in equilibrio e rimarrete in salute.

Valutare lo stato di salute attraverso il pH è semplice come leggere dei numeri. I valori del pH variano da 1 a 14. Più il valore del pH è alto più il corpo è basico. Un pH pari a 7 è considerato neutro, e qualsiasi valore al di sotto diventa sempre più acido. Pur essendo il 7 un valore neutro, per godere di uno stato di salute ottimale il corpo deve essere leggermente alcalino: idealmente il valore del pH dovrebbe essere intorno a 7,4. Questo per contrastare l'aumento di acidità derivante dall'età e dall'alimentazione.

Siate il medico di voi stessi

Insieme al libro troverete 14 cartine indicatrici e la scala del pH per controllare i valori del pH del vostro corpo durante la cura. Vi consigliamo di fare il test a casa tutte le mattine appena alzati e prima di mangiare qualsiasi cosa. Non preoccupatevi se all'inizio i valori sono al di sotto del 6 e tendono verso la zona acida della cartina: noterete un notevole miglioramento dopo le due settimane di cura. Se invece i valori sono già vicini al 7, è fantastico. È comunque bene fare il test tutte le mattine per seguire i cambiamenti. Non siate tentati di fare il test più di una volta al giorno. Se desiderate avere una quantità maggiore di cartine potete ordinarle online su Micro Essential Inc. (www.microessentiallab.com) o acquistarle in farmacia.



COME USARE LE CARTINE

Per verificare il pH del corpo potete usare le cartine con la saliva o con l'urina. L'effetto alcalinizzante della cura ci metterà più tempo a rivelarsi nelle urine, quindi aspettatevi generalmente un valore alcalino superiore nella saliva. Eseguire il test con l'urina, però, vi darà un valore più accurato, poiché è un indicatore migliore del corretto funzionamento dei reni nell'eliminazione degli acidi.

Saliva

Il pH della saliva è influenzato da ciò che avete mangiato o bevuto. Prima di eseguire il test, è meglio aspettare circa due ore dopo un pasto, e attivare e deglutire la saliva diverse volte per "sciacquare" la bocca.

Sputate un po' di saliva in un cucchiaino e passate la cartina indicatrice nel liquido, quindi confrontate subito i colori risultanti con la scala sulla confezione.

Urina

Il pH dell'urina è influenzato dalla quantità d'acqua che avete bevuto e dai livelli di alimenti acidificanti che avete mangiato. Ecco perché è meglio fare il test al mattino appena alzati.

Urinate un po' in un contenitore e immergetevi velocemente la cartina indicatrice. Confrontate subito i colori risultanti con la scala sulla confezione.

ZUPPE

La zuppa può essere più di quello che è: potete renderla più appetitosa se prima di servirla aggiungete erbe fresche oppure olio di semi di lino, olio d'oliva e di noci. Passatela per renderla più cremosa e digeribile. Le zuppe sono utili per introdurre nella dieta in modi diversi verdure importanti. Si possono preparare la sera prima e potete portarle al lavoro o scaldarle quando tornate a casa. E comunque dal momento che sono sempre più buone dopo, farle in anticipo è un'ottima idea.

❶ MINESTRONE ALCALINO

Questa è la nostra ricetta base per la zuppa, e la produzione durerà per un paio di giorni. Potete inserirla nella dieta indifferentemente a pranzo o a cena. È sostanziosa, nutriente, salutare e deliziosa. Variate pure le verdure secondo la stagione e aggiungete l'acqua che avete usato per cucinare altre verdure. Basterà per due o tre giorni e, se non mangiate nient'altro, è un grosso passo avanti verso uno stile di vita alcalino.

950 ml d'acqua o di brodo vegetale biologico	1 rapa, a pezzetti
1 patata media, pelata e a pezzetti	1 costa di sedano, a pezzetti
1 carota, a pezzetti	50 g di cipollotti, a dadini
1 pastinaca, a pezzetti	160 ml di panna fresca
	sale marino o di roccia

Portate a bollore 950 ml d'acqua o di brodo in una casseruola capiente. Aggiungete la patata e poi le altre verdure. Cuocete per circa 15 minuti o finché le verdure sono morbide.

Se volete passare subito la zuppa, toglietela dal fuoco e versatela in un robot da cucina facendo molta attenzione, altrimenti usate un frullatore a immersione. Aggiungete la panna e il sale a piacere. Frullate nuovamente fino a ottenere un passato e guarnite.



CENA

Prima cenate e meglio è, perché il corpo ha bisogno di tempo per digerire pienamente prima che voi andiate a letto. Per lo stesso motivo le porzioni vanno controllate. Un modo per aiutarvi a farlo è usare piatti più piccoli per la cena. Raccomandiamo inoltre di evitare cibi crudi dopo le quattro nel pomeriggio perché sono più pesanti da digerire. Una zuppa di verdure ben cotte è il modo ideale di chiudere la giornata, ma le ricette che seguono forniscono alcune alternative alcaline deliziose. Ogni ricetta è per una persona.

❶ PATATA AL FORNO CON MAIONESE ALCALINA E CRESCIONE

Una patata al forno è un alimento alcalino così affidabile che merita di essere presa sul serio. Potete tenere da parte la pelle e riempirla di cagliata per un pranzo improvvisato.

- 1 patata da cuocere al forno
- 2 cucchiaini di maionese alcalina (pag. 169)
- 1 cucchiaino di crescione, tritato
- sale marino o di roccia

Cuocete la patata nel forno per un'ora circa o finché il coltello affonda con facilità. Sfornate e lasciate raffreddare lentamente finché siete pronti per mangiare, continuerà a cuocere con il suo stesso calore. Per servire, tagliate la patata a metà, aggiungete un cucchiaino di maionese alcalina su ciascuna metà e guarnite abbondantemente con il crescione tritato e una spolverata di sale.



INDICE

- acidità, eccesso di 16-20, 36-37
- acidosi 16, 36-37
- acqua 54-55, 64, 98
- alcolici 38, 69, 170
- alimentazione consapevole 46-47, 49
- allergie 24, 28, 76
- amaro 113
- ambiente 59, 105, 109, 113, 121, 125, 129
- antiossidanti 72
- apparato digerente 32-34, 36-37, 38, 52, 53
- bagni 107, 131
- bellezza 21, 103, 107, 111, 115, 123, 127, 131, 133
- benefici della cura alcalina 22-25, 39
- bicarbonato di sodio 54, 107, 115
- caffeine 69
- candida 77, 78
- carboidrati 21, 64
- cardio 56, 103, 111, 125, 131
- carne 17, 66, 68, 84, 86
- cena 52, 164-167
- cereali 64, 70, 75-76, 82, 86, 87
- cibi acidificanti 19-20, 68-69
- cibi alcalinizzanti 19-20, 71-78, 80-83
- cibi base in dispensa 87
- cibi conservati 21, 28, 29, 39, 67, 93
- cibi crudi 37, 52
- cibi interi contro puree 93
- colazione 52, 150-152
- condimenti 168-169
- conservare i cibi 93
- controllo delle porzioni 53
- creme da spalmare 148-149
- cucinare 90-93
- cura alcalina delle due settimane 94-135
- diabete 28
- dieta occidentale 31
- dormire 16, 21, 52, 125
- energia e vitalità 17, 21, 22
- enzimi 32
- equilibrio, raggiungere l' 21, 22, 29, 30
- erbe 70, 77, 86, 92, 139-141, 144
- esercizi di respirazione 107, 121, 127
- esercizio 56, 98, 133
- faq 170-171
- fermentazione 36-37
- fertilità 24
- frutta 37, 50, 69, 70, 74-75, 83, 86
- frutta a guscio 67, 70, 81, 87
- frutta secca 75, 87
- gargarismi 98
- germogli 72, 78
- glutine 76
- gonfiore 17
- grassi 66, 67, 69, 88-89
- gruppi di cibi acidi 67
- gruppi di cibi alcalini 70
- idratazione 54-55, 64, 98
- impacco per il fegato 123
- infusi e tisane 138-141

intestino 22, 34
 invecchiamento 16, 21, 29, 38, 41

 latticini 66, 67, 68, 86

 malattia 17, 19, 25, 28, 41
 maschera per capelli 103
 maschera per il viso 127
 massaggio di riflessologia plantare 133
 masticare 33, 47, 48-49, 104
 Mayr, Franz Xaver 12-13, 39, 57, 68
 MBSR (metodo di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza) 46
 minerali 37, 50, 55, 66, 72, 77, 121

 obesità 17, 28, 29
 oli 66, 70, 82, 87, 88-89
 cucinare con 89
 e condimenti 168-169
 gargarismi con 98
 raffinati 69
 orario dei pasti 52, 60
 ossa 17, 24, 29, 37, 66

 pane 28, 68, 86
 pediluvio 115
 pelle 17, 21, 37, 38, 98
 perdere peso 22, 25, 30
 pesce 28, 68, 86
 pranzo 52, 153-163
 proteine 20, 66, 67, 68
 purificare l'organismo 57, 100-115, 170

 radici e bulbi 77-78, 81, 139
 rafforzamento 109, 123, 129
 rapporto acido-basico 19, 30

 riposo e recupero 60, 61
 ritmo di vita 60-61

 sale 92
 sale di Epsom 57
 saliva 15, 33, 49
 salute dentale 17
 salute mentale 22, 46
 scrub al sale 111
 semi 78, 80, 87
 sovralimentazione 36-37, 53
 spesa 86-87, 100-101, 118-119
 spezie 78, 87, 92
 stile di vita 28-31, 41
 stitichezza 17, 22
 stomaco 33, 38, 57
 stress 38, 46, 60
 stretching 105, 113
 superfood 80-83

 temperatura corporea 61
 test del pH 14-15
 trovaricette 173

 utensili da cucina 85

 verdure 50, 70, 71-74, 86, 93
 crude 37, 52
 cuocere 90
 superfood 80, 81, 82, 83
 vitamine 66, 71-72, 77

 zucchero 38, 64, 69
 zuppe 142-147

LA CURA ALCALINA

Da oltre 100 anni, i principi alimentari definiti dal medico austriaco F. X. Mayr hanno permesso a decine di migliaia di persone di ristabilire la salute del proprio apparato digerente, aiutandole a perdere peso e a sentirsi piene di energia, rallentando contemporaneamente il processo di invecchiamento. In questo libro, per la prima volta, il Dott. Stephan Domenig svela i principi, testati clinicamente, della cura alcalina di Mayr. Niente calcolo delle calorie né trucchetti miracolosi: questo è solo un metodo semplice per riavviare il vostro metabolismo seguendo una dieta più sana, quella alcalina, e stabilendo abitudini positive per mangiare in maniera consapevole. Scoprite i principi della cura alcalina e seguite il programma alimentare di due settimane per trarne tutti i benefici e ritrovarvi più felici e più sani.

L'autore

Prima di diventare direttore sanitario del prestigioso Original F.X. Mayr Health Centre, il Dott. Stephan Domenig ha lavorato come medico Mayr ed è stato assistente medico in vari ospedali in Austria e Brasile. Inoltre, ha conseguito attestati in medicina F.X. Mayr, medicina ortomolecolare, kinesiologia applicata, cronobiologia, medicina d'urgenza e chiropratica.

GOLFHOTEL *The Original* F. X. MAYR HEALTH CENTER



*“I risultati si vedono
in fretta, ho perso
più di 2 chili e ho una
pelle luminosa.”*

The Times



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

22,50 € IVA inclusa
ISBN: 978 88 67530 403

