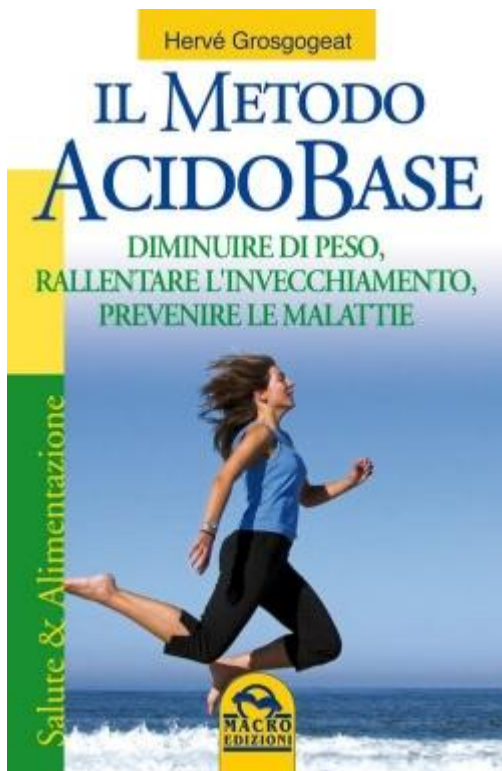


## L'IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO ACIDO BASE



### IL RAPPORTO FONDAMENTALE TRA LA COMPONENTE ACIDA E QUELLA BASICA PER LA SALUTE.

Anche se la ricerca ufficiale e le posizioni dei medici tradizionali sono scettiche sulla **reale incidenza e importanza del concetto di acidità e basicità dell'organismo** bisogna riconoscere che non si tratta di teoria astratta campata su **puresupposizioni personali**, ci sono al contrario riscontri attendibili e certi.

Di più possiamo dire, c'è **la possibilità per ognuno di noi di verificare su se stesso quanto l'acidità dell'organismo arriva a condizionare in negativo o positivo lo stato di salute**, dalle semplici unghie o capelli fino a patologie più invadenti e serie.

Nel complesso sullo **stile di vita totale di un individuo**.

Questo non vuol dire affermare di aver trovato **la soluzione ottimale a tutte le problematiche** che possono colpire l'organismo rivoluzionando d'improvviso tutta la medicina, questo libro non dice affatto questo ed è proprio qui che si ritrova **la sua validità informativa e il motivo che per il quale lo abbiamo molto apprezzato**.

C'è un bel equilibrio di fondo nell'espone le teorie, citare gli esempi, ipotizzare soluzione, suggerire **metodi e accortezze per migliorare la qualità della vita** e provare con tranquillità a superare problemi specifici, piccoli o grandi che siano, correggendo semplicemente **il rapporto tra la condizione acida e quella basica**.

Attraverso **l'alimentazione prima di tutto**, per proseguire poi con **lo stile di vita**, la scelta dell'approccio personale al mondo, l'aiuto di discipline poco catalogabili dal punto di vista scientifico ma **palesamente efficaci come la meditazione**.

Forse il sottotitolo può sembrare un po' azzardato nel momento in cui ipotizza **un rallentamento dell'invecchiamento** ad esempio, ma a ben vedere c'è **molto di vero** perché questo metodo non fa che sintetizzare in se **molte delle sagge regole di alimentazione e interazione con l'ambiente che di per se dovrebbero essere la norma e non l'eccezione**, come purtroppo avviene nella stragrande maggioranza dei casi.

Come sottolineato giustamente dal retro di copertina non si tratta di un **ennesimo regime dietetico fine a se stesso** e come tutti i regimi "rigidi" destinato prima o poi al fallimento, piuttosto di **una raccolta di buone indicazioni per provare a equilibrare le condizioni fisiologiche dell'organismo** e vedere da se quali sono gli effetti del controllo dell'acidità.

Sinceramente non pensiamo che tutti i concetti legati alla acidità reale o presunta di un alimento siano **determinanti per lo stato di salute**, come già detto però ci sono nel libro molti riferimenti a approcci al mondo dell'alimentazione e delle prevenzioni consolidati da tempo a tutti i livelli. Possiamo citare ad esempio **il ruolo dell'indice glicemico**.

Tutto questo ci fa **consigliare il libro**, soprattutto ci è piaciuto il suo **non essere estremista e assolutista, ma propositivo e costruttivo**.