

## Testate il vostro rischio di iperacidità

Per ogni domanda scegliete una sola risposta e contate quanti quadrati, cerchi e triangoli avete contrassegnato. Per la soluzione consultate la pagina che segue.

RIPOSO			
<b>Normalmente dormo ...</b>			
... 6 – 7 ore. <span style="float: right;">■</span>	... più di 7 ore. <span style="float: right;">●</span>	... meno di 6 ore. <span style="float: right;">▲</span>	
<b>Al mattino quando mi sveglio ...</b>			
... mi sento fresca e in forma e il mio aspetto lo conferma. <span style="float: right;">●</span>			
... mi sento piuttosto abbattuta e nessuno deve rivolgermi la parola per mezz'ora. <span style="float: right;">■</span>			
... sono stremata, mi metto in movimento con enorme sforzo. <span style="float: right;">▲</span>			
Gli occhi sono talmente gonfi che li apro solo a fatica.			
<b>Ho troppo poco tempo per me.</b>			
Assolutamente vero. <span style="float: right;">▲</span>	Si, talvolta. <span style="float: right;">■</span>	Non è vero. <span style="float: right;">●</span>	
<b>Staccare dopo una giornata stressante, mi riesce ...</b>			
... facile. <span style="float: right;">●</span>	... talvolta difficile. <span style="float: right;">■</span>	... solitamente difficile. <span style="float: right;">▲</span>	
ALIMENTAZIONE			
<b>Mangio frutta e verdura ...</b>			
... raramente. <span style="float: right;">▲</span>	... una volta al giorno. <span style="float: right;">■</span>	... più volte al giorno. <span style="float: right;">●</span>	
<b>Bevo quotidianamente acqua e tisane.</b>			
Meno di 1 litro. <span style="float: right;">▲</span>	1 – 2 litri. <span style="float: right;">■</span>	Più di 2 litri. <span style="float: right;">●</span>	
<b>Consumo bevande alcoliche ...</b>			
... quasi mai o solo in occasioni speciali. <span style="float: right;">●</span>	... (quasi) quotidianamente. <span style="float: right;">▲</span>		
... più volte in un mese. <span style="float: right;">■</span>			
<b>Fino alle 16 ho consumato la mia razione giornaliera ...</b>			
... per un 75% circa. <span style="float: right;">●</span>	... per un 50% circa. <span style="float: right;">■</span>	... per meno di un 50%. <span style="float: right;">▲</span>	
<b>Mangio pietanze pronte o snack del bar ...</b>			
... quotidianamente. <span style="float: right;">▲</span>	... una volta la settimana al massimo. <span style="float: right;">●</span>	... 3– 4 volte la settimana. <span style="float: right;">■</span>	
<b>Suddivido i miei pasti in ...</b>			
... 1– 2 razioni al giorno. <span style="float: right;">▲</span>	... 5 razioni al giorno. <span style="float: right;">●</span>	... 3 – 4 razioni al giorno. <span style="float: right;">■</span>	
<b>Mangio carne o insaccati ...</b>			
... ogni giorno. <span style="float: right;">▲</span>	... non quotidianamente. <span style="float: right;">■</span>	... mai, sono vegetariano. <span style="float: right;">●</span>	
<b>Dolci, gelato, torte e cioccolato ...</b>			
... sono un bisogno quotidiano. <span style="float: right;">▲</span>	... non mi attraggono. <span style="float: right;">■</span>	... li mangio volentieri di tanto in tanto. <span style="float: right;">●</span>	
CONDIZIONI GENERALI			
<b>In generale, è più probabile che io sia ...</b>			
... ottimista. <span style="float: right;">●</span>	... una volta ottimista e l'altra no. <span style="float: right;">■</span>		
... pessimista. <span style="float: right;">▲</span>			
<b>Mi sento stressato ...</b>			
... molto spesso. <span style="float: right;">▲</span>	... di tanto in tanto. <span style="float: right;">■</span>	... quasi mai. <span style="float: right;">●</span>	
<b>Soffro di problemi digestivi ...</b>			
... spesso. <span style="float: right;">▲</span>	... talvolta. <span style="float: right;">■</span>	... mai. <span style="float: right;">●</span>	
<b>Fumo ...</b>			
... assolutamente no. <span style="float: right;">●</span>	... 5 –10 sigarette al giorno <span style="float: right;">■</span>	... un pacchetto di sigarette o più al giorno. <span style="float: right;">▲</span>	
<b>Di raffreddori forti ...</b>			
... non soffro più da anni. <span style="float: right;">●</span>	... soffro regolarmente ogni anno. <span style="float: right;">■</span>	... soffro ogni due mesi. <span style="float: right;">▲</span>	
<b>Nel tempo libero ...</b>			
... mi piace intraprendere nuove iniziative ed incontrare regolarmente i miei amici o la mia famiglia. <span style="float: right;">●</span>			
... mi piace starmene in pace. <span style="float: right;">■</span>			
... ho bisogno di azione, sono sempre in giro e metto in agitazione la mia cerchia di amici. <span style="float: right;">▲</span>			
<b>Faccio movimento ogni giorno per almeno 30 minuti all'aria aperta (vado a fare la spesa, vado a fare passeggiate o porto fuori il cane, ecc. )</b>			
Circa 2 – 3 volte la settimana <span style="float: right;">■</span>	Si, (quasi) ogni giorno. <span style="float: right;">●</span>	Circa una volta la settimana. <span style="float: right;">▲</span>	

**Tirate le somme:**

■ =                      ● =                      ▲ =

# TEST: *La vostra vita è equilibrata?*



La produzione di acidi deriva indubbiamente da stress e problemi psichici. Il consumo di alcol e sigarette aggrava ulteriormente il problema. Ma anche un'attività sportiva praticata intensamente o una dieta molto rigorosa possono contribuire alla formazione e all'accumulo nel nostro organismo degli scarti acidi prodotti dal metabolismo.

**Scoprite con il nostro test se la vostra vita è davvero equilibrata.**

Le pagine che seguono vi illustreranno come è possibile raggiungere un equilibrio costante.

## Soluzione

### Prevalenza di ▲

Il vostro stile di vita attuale è tutt'altro che equilibrato. Se non cambierete le vostre abitudini, i disturbi legati all'acidità potrebbero pesarvi molto. Tirate il freno d'emergenza! Fate maggiore attenzione ad una dieta con prevalenza di alimenti basici (cfr. tabella alimentare a pag. 8 e a pag. 9), bevete in abbondanza, muovetevi il più possibile all'aria aperta. E prendetevi a cuore i seguenti consigli!

### Prevalenza di ■

Nella vostra vita, al momento, non va ancora tutto bene, ma siete già sulla strada giusta per raggiungere un equilibrio duraturo. Prestate ancora maggiore attenzione ad un buon equilibrio tra attività e riposo e preoccupatevi ancora di più di un'alimentazione sana: assumete, se possibile, una minore quantità di grassi e di proteine animali e mangiate più spesso frutta e verdura.

### Prevalenza di ●

Congratulazioni, proseguite così! Vivete già in buona armonia con le vostre esigenze e non dovete temere alcuna iperacidità cronica. Ma se a volte vi capita di uscire dal vostro stato d'equilibrio fate attenzione soprattutto a consumare pasti equilibrati, ricchi di frutta e verdura. Nei consigli riportati qui di seguito troverete tutto ciò che fa bene al vostro equilibrio acido-base.

**BEVETE: Acqua, ecco quel che serve!** Gran parte degli acidi che derivano dal metabolismo sono eliminati dal corpo tramite i reni. Affinché questo sistema funzioni, dobbiamo bere a sufficienza. Ma dobbiamo evitare le bevande acidificanti e bere acqua minerale naturale, acqua termale e tisane. Due litri al giorno è la quantità indicata.

**MANGIATE IN MODO EQUILIBRATO: Cibi ricchi di minerali ed equilibrati.** Non dovete assolutamente limitarvi solo ad alimenti basici, in quanto anche gli acidificanti forniscono sostanze nutritive e vitali di primaria necessità. Inserite frutta e verdura in modo ben mirato nel vostro schema alimentare, soprattutto nei periodi particolarmente stressanti o proprio quando state facendo una dieta.

**FATE MOVIMENTO: Ogni singolo passo è importante.** Il movimento migliora nettamente l'assunzione d'ossigeno e la circolazione sanguigna, facendoci eliminare automaticamente una maggiore quantità di acido carbonico (ossia di anidride carbonica). Ma non esagerate. Prestate sempre attenzione al vostro corpo e migliorerete gradualmente la vostra forma.

**RILASSATEVI: Restate calmi.** Semplicemente niente stress! Evitate di sottoporvi a pressioni e cercate di non arrabbiarvi, per quanto potete. Quando vi infuriate o reagite „con acidità“ nei confronti del vostro prossimo o in determinate circostanze, anche il vostro corpo si comporta allo stesso modo. Quindi esercitatevi nel sudamericano „mañana“ (domani è un altro giorno), pensate positivo e regalate più spesso un sorriso a chi vi sta intorno.

**Fate attenzione al vostro pH!** Testate il vostro pH di tanto in tanto per accertarvi che la vostra attività corporea sia equilibrata. Favorite regolarmente il vostro metabolismo acido-base con BASENTABS pH-balance PASCOE® o BASENPULVER pH-balance PASCOE®. Si consiglia di seguire un programma di 2 o 3 mesi due volte all'anno. Chiedete consiglio al vostro medico o farmacista.