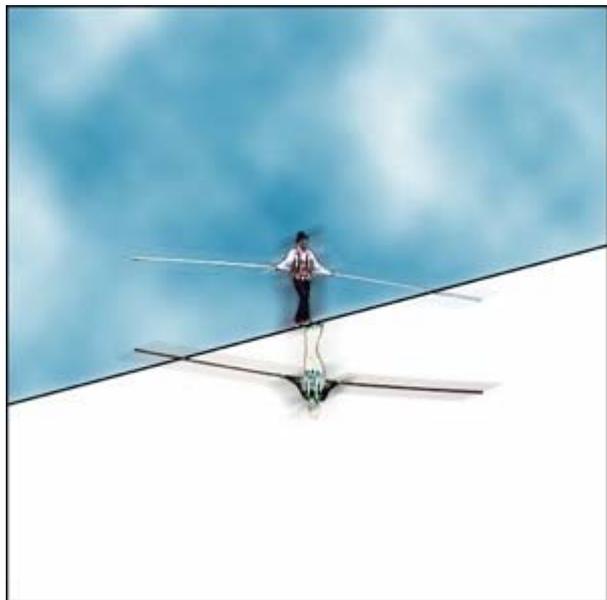


## LA FUNZIONALITÀ DEL NOSTRO ORGANISMO È OTTIMALE SE IL SUO EQUILIBRIO ACIDO-BASE VIENE MANTENUTO COSTANTE.



### CHE COS'È L'EQUILIBRIO ACIDO-BASE?

È l'equilibrio che consente al nostro organismo di mantenersi in salute.

Ogni organismo per svolgere le sue funzioni vitali, produce scorie prevalentemente acide che vanno eliminate o neutralizzate; se ne vengono prodotte in eccesso, l'equilibrio acido-base, e quindi la nostra salute, possono venire compromessi.

### PERCHÉ L'EQUILIBRIO ACIDO-BASE È FAUTORE DI SALUTE?

La cellula rappresenta la più piccola unità funzionale dell'organismo e, su scala ridotta, rispecchia le caratteristiche biologiche dell'insieme: lo scambio e la comunicazione intra-extracellulare è quindi il presupposto imprescindibile per la sua vita e solo l'equilibrio

con l'ambiente tissutale ne garantisce la specificità strutturale e funzionale.

Tra i fattori che influenzano la qualità del milieu tissutale, il pH è uno dei più rilevanti poiché rappresenta la condizione basilare dell'attività enzimatica e, quindi, del corretto svolgersi delle reazioni biochimiche cellulari.

### QUALI SONO LE CONSEGUENZE DELLO SQUILIBRIO ACIDO-BASE?

- Stanchezza eccessiva
- Affaticamento muscolare e crampi
- Sensazione di sopraffazione da stress
- Invecchiamento cutaneo precoce
- Difficoltà di concentrazione e recupero psico-fisico
- Inestetismi cutanei (cellulite, smagliature, ..)

### QUALE VALORE DI pH ASSICURA BENESSERE ALL'ORGANISMO?

In condizioni di salute, i differenti ambienti tissutali e i liquidi fisiologici dell'organismo presentano pH diversi fra loro, sebbene prevalentemente acidi, come evidenziano i valori indicativi riportati a seguito:

pH 1,2-3,0 stomaco;  
pH 3,5-4,2 vagina e intestino tenue;  
pH 4,8-8,0 urina;  
pH 5,0 ca. cute;  
pH 6,2-7,2 muscoli e cavo orale; pH 6,8 ca. saliva;  
pH 7,35-7,45 liquido cerebrale e sangue;  
pH 7,8-8,0 pancreas;  
pH 7,8-8,0 colon.

Sulla base di queste osservazioni, le medicine ecologiche suggeriscono l'immagine del "Pianeta Uomo" come insieme organico di distretti, rappresentati delle sue superfici interne ed esterne, ciascuna con proprie caratteristiche ambientali (tra cui il pH, che dipende anche dalle particolari secrezioni dei diversi epiteli) e specifiche micropopolazioni simbiotiche.

Per quanto riguarda i liquidi dei compartimenti extracellulari (plasma ematico e fluidi interstiziali), la condizione ottimale per un'adeguata attività enzimatica nei processi biochimici è il mantenimento di un pH prossimo alla neutralità chimica: sangue e liquidi interstiziali devono mantenere un pH lievemente basico.

Nel sangue la fisiologica concentrazione di ioni liberi  $H^+$  varia con un'oscillazione ridotta inclusa tra valori molto vicini di pH da 7,35 a 7,45. Tale minima fluttuazione è implicita alle ordinarie attività dell'organismo e, in stato di salute, segue un ritmo circadiano.

Il mantenimento dell'equilibrio acido-base ematico entro fisiologici range è un processo dinamico e incessantemente attivo, che realizza un costante adattamento delle condizioni ambientali del Self a quelle del Non-Self.

### **COS'È L'ACIDOSI?**

Gravi scompensi a carico dei fattori di regolazione del pH ematico possono instaurare in esso alterazioni significative, come nel caso di acidosi respiratoria o metabolica, quadri clinici che hanno spesso conseguenze drammatiche.

A queste gravi situazioni si affiancano stati di tossicità minore, insidiosi perché meno evidenti e con manifestazioni più difficilmente apprezzabili dal punto di vista clinico: è **'acidosi cronica latente'**, una condizione in cui il sangue mantiene ancora il proprio intervallo fisiologico di pH, ma i meccanismi di compensazione del suo equilibrio acido-base subiscono una progressiva compromissione.

### **QUALI DISORDINI PROVOCA L'ACIDOSI CRONICA LATENTE?**

L'acidosi cronica latente ha effetti sistemici profondamente negativi sulla struttura e sulla funzionalità dei tessuti, sensibili all'aumentata quantità di valenze acide malamente tamponate.

Costanti variazioni anche minime del pH ematico inducono progressive modifiche strutturali nella matrice tessutale, alterando le caratteristiche chimico-fisiche di un insieme di complesse macromolecole (proteoglicani, acido ialuronico), che conferiscono ai tessuti connettivi compattezza, elasticità e idratazione. La compromissione del trofismo della sostanza fondamentale, area di transito nella quale avvengono gli scambi tra cellule e capillari, ostacola il passaggio di sostanze nutritive e gas indispensabili per il metabolismo e la respirazione dei tessuti.

Questi, privati della protezione offerta dalla matrice a tra cellule, fibre e capillari, vanno incontro ad un crescente stato di sofferenza che, a propria volta, si traduce in un'ulteriore iperacidificazione.

Poiché la salute tessutale è una condizione basata sulla fluidità della comunicazione, e poiché questa è direttamente proporzionale alla plasticità della struttura, l'alterata permeabilità delle membrane cellulari e lo squilibrio nella distribuzione degli elettroliti compromette il trasporto e il trasferimento di messaggi biochimici tra i singoli distretti. Tale disordine si estende dall'ambiente extracellulare all'intera rete omeostatica, fino a coinvolgere le strutture dei centri bulbari e ipotalamici e, a cascata, i sistemi neuroendocrini e immunitari, con una progressiva compromissione delle capacità di adattamento dell'intero organismo.

### **QUALI PATOLOGIE SONO FAVORITE DALL'ACIDOSI CRONICA LATENTE?**

Inducendo alterazioni strutturali e disordini funzionali, l'acidosi cronica latente accelera i processi d'invecchiamento tessutale e crea condizioni favorevoli per l'insorgere di numerose patologie. Le sindromi da cui esse emergono, i diversi sintomi che le compongono e l'evoluzione del quadro dipendono da fattori soggettivi, da caratteristiche costituzionali e da dati anamnestici prossimi e remoti individuali.

L'elenco esposto segnala i più comuni disturbi:

#### APPARATO DIGERENTE

- gastrite; stipsi e alterazioni distoniche e infiammatorie dell'alvo intestinale (es. coliti);
- disbiosi intestinale;
- stasi biliari.

#### APPARATO CIRCOLATORIO

- disturbi della circolazione periferica; tendenze ischemiche;
- ipertensione;
- aterosclerosi e trombofilia;
- patologie cardiache e coronariche; scarsa irrorazione cerebrale;
- emicranie.

#### APPARATO OSTEOARTICOLARE

- tensioni e crampi muscolari, mialgie, miogelosi (indurimento di una parte del muscolo, di forma rotondeggiante o a cordone, dolente alla palpazione);
- compromissioni della massa muscolare scheletrica (per degradazione delle proteine muscolari);
- dolori osteoarticolari e patologie reumatiche (iperuricemia gotta, artrite, artrosi);
- osteoporosi (maggiore perdita di massa ossea per sequestro di fosfati e calcio).
- odontopatie (carie, parodontopatia).

#### EPITELI (CUTE E MUCOSE)

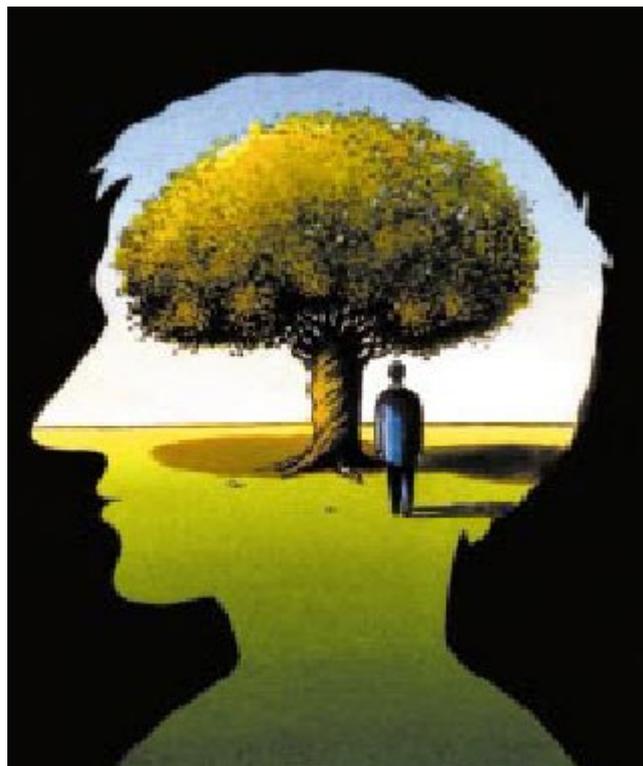
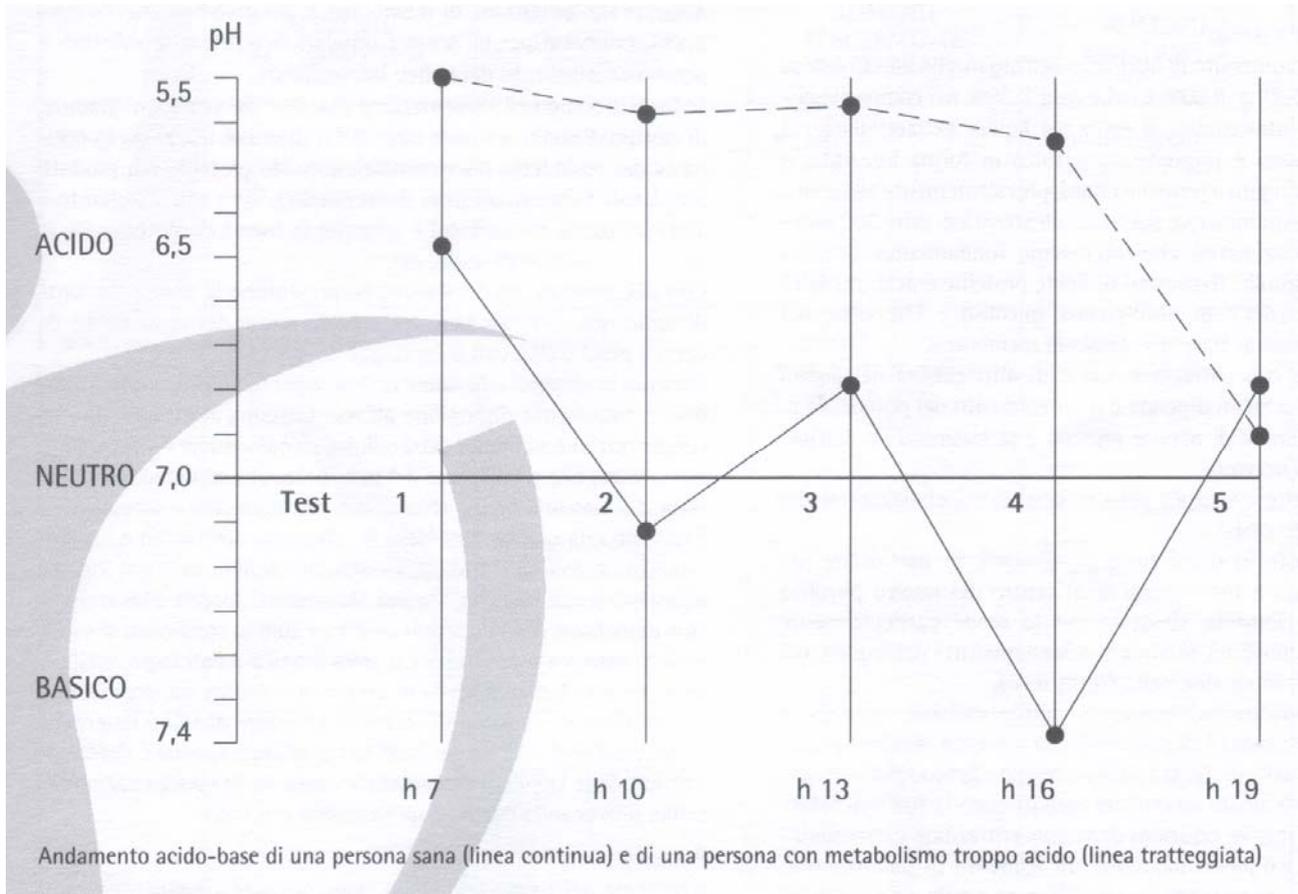
- discrasie epiteliali; acne, discrasie e invecchiamento cutaneo;
- micosi (Candida albicans)
- neurodermatiti (Lichen simplex).

#### FANERE (UNGHIE E CAPELLI)

- fragilità e distrofie ungueali;
- alopecia.



**Andamento acido-base di una persona sana (linea continua) e di una persona con metabolismo troppo acido (linea tratteggiata)**



## SI PUO' PREVENIRE E CORREGGERE?

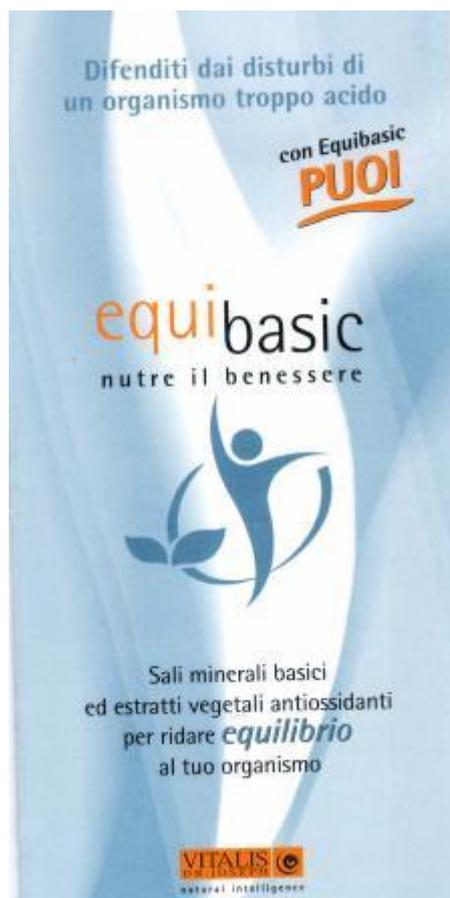
Una corretta e soprattutto bilanciata alimentazione può contribuire in modo determinante a riequilibrare il rapporto tra sostanze acide e basiche all'interno del nostro corpo.

L'assunzione di Sali minerali basici (cosiddette sostanze alcalinizzanti) contrasta la presenza degli acidi nell'organismo aiutandolo a mantenere nei parametri di normalità l'equilibrio acido-base.

Dall'esperienza e dalla ricerca Vitalis nasce una nuova soluzione per salvaguardare la salute. Un integratore alimentare alcalinizzante e antiossidante che favorisce il benessere e la salute perché:

- contrasta gli acidi presenti nell'organismo
- contiene sostanze antiossidanti utili per ridurre gli effetti negativi provocati dai radicali liberi
- ha ottima tollerabilità anche per i soggetti più sensibili perché è senza aggiunta di lattosio, saccarosio, maltodestrine, conservanti, glutine...
- ridona energia vitale, salute, benessere e bellezza
- aiuta a costruire i presupposti per un benessere psico-fisico completo

### EQUIBASIC 200 GR EQUILIBRIO ACIDO-BASICO



Ideale per trattamenti d'urto per il ripristino del corretto equilibrio acido-basico

**Favorisce il naturale equilibrio acido-base svolgendo un'efficace azione alcalinizzante**

**Svolge un'importante azione antiossidante contribuendo a contrastare i radicali liberi**

Ingredienti: Sodio bicarbonato, Calcio carbonato, Magnesio carbonato, Tartrato di sodio e potassio, Biossido di silicio, Potassio citrato, Rosa canina (Rosa canina L) frutti estratto secco titolato al 70% in vitamina C, Sodio fosfato, Aroma arancio, Cranberry (Vaccinium macrocarpon) frutti estratto secco titolato al 0,8% -1,5% in proantocianidine.

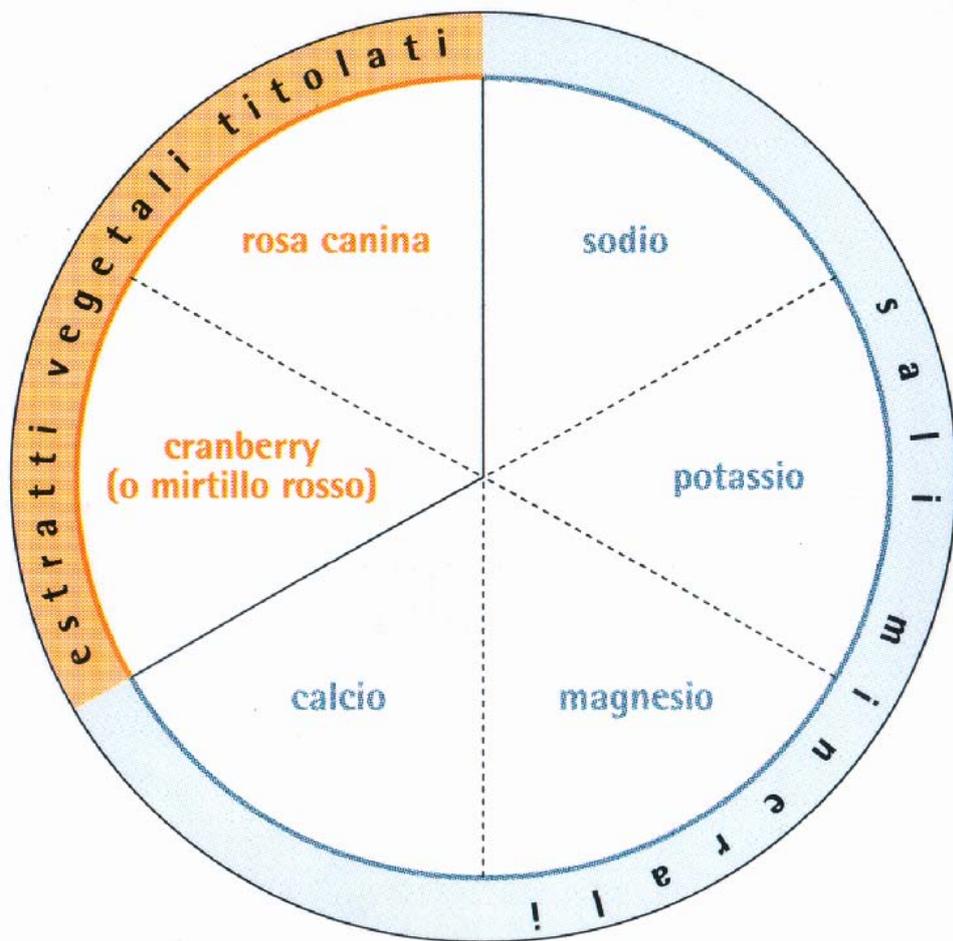
Senza aggiunte di: Lattosio, saccarosio, maltodestrine, coloranti, conservanti, glutine.



Consigli per l'uso:

Completare il normale regime alimentare con l'assunzione di 1 - 2 cucchiaini da caffè rasi, sciolti in un bicchiere d'acqua al mattino a digiuno e 1 - 2 cucchiaini al pomeriggio lontano dai pasti.

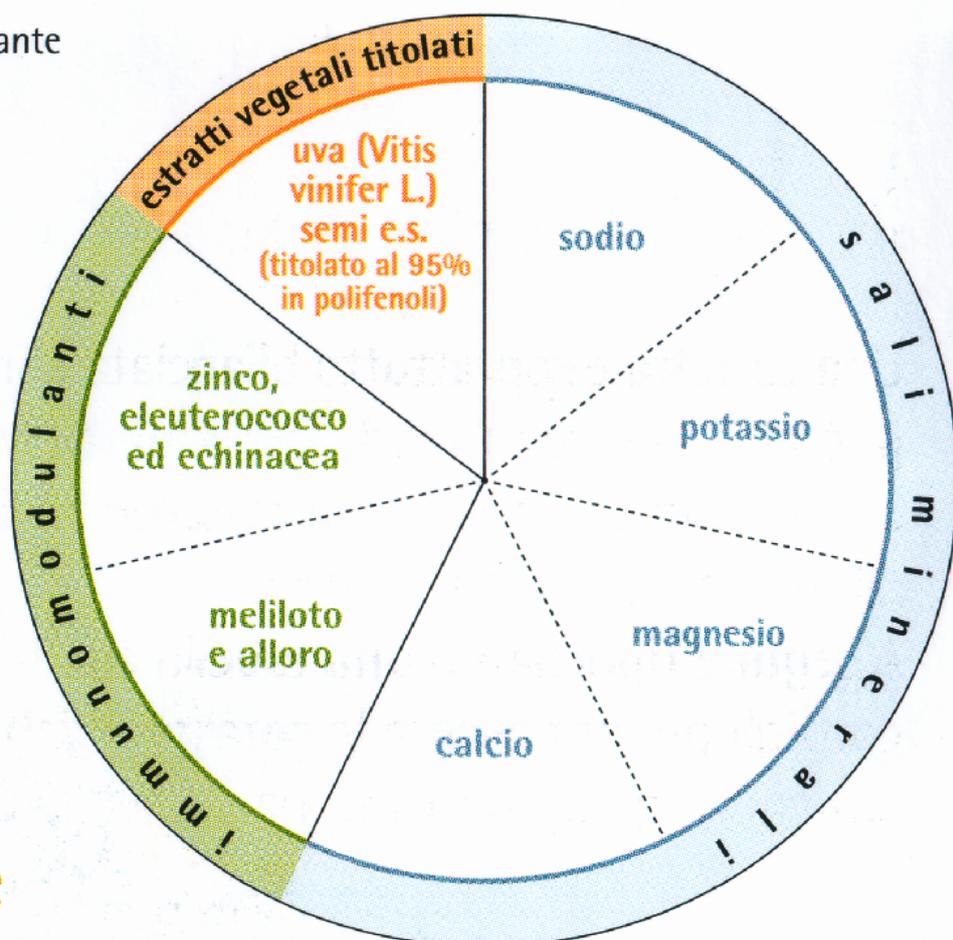
# Polvere



 Sostanze con funzione antiossidante

 Sostanze con funzione alcalinizzante

 Sostanze con funzione immunomodulante



# Tavolette

A seguire riportiamo una tabella che fornisce utili consigli per conoscere le caratteristiche acide e basiche degli alimenti più comuni.

Cercate di dare la preferenza a questi cibi	Cercate di non consumare troppi di questi
Cibi fornitori al corpo di sostanze <b>BASICHE</b>	Cibi che metabolizzati rendono <b>ACIDO</b> il corpo
<ul style="list-style-type: none"><li>• frutta e verdura</li><li>• patate</li><li>• acqua minerale naturale</li><li>• aromi naturali e spezie (prezzemolo, maggiorana, timo, origano, pepe, senape, aneto)</li><li>• frutta secca</li><li>• tisane alle erbe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zucchero</li><li>• dolci e prodotti da forno (caramelle, cioccolato, marzapane)</li><li>• farina bianca e derivati (pane bianco, pane da toast, pasta)</li><li>• riso brillato</li><li>• oli vegetali raffinati</li><li>• bibite dolcificate</li></ul>
Alimenti neutri con <b>EQUILIBRIO</b> acido/base	Alimenti di per sè <b>FORNITORI DI ACIDI</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• burro</li><li>• oli vegetali naturali</li><li>• acqua di rubinetto</li><li>• latte crudo e panna</li><li>• ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• carne e interiora (fegato, cuore, reni, cervello, ...)</li><li>• volatili (pollo, anatra, oca, tacchino, ...)</li><li>• selvaggina (coniglio, cervo, cinghiale, ...)</li><li>• uova</li><li>• formaggi, ricotta</li><li>• brodo di carne</li><li>• insaccati</li></ul>