



# News

Studio del Benessere

di

Uschi De Carlo

## QUANTO È IMPORTANTE UN EQUILIBRIO ACIDO BASICO?

Pane, pasta, pizza, prosciutto, formaggi, yogurt, biscotti e carne sono alimenti molto comuni nei nostri piatti ma hanno un fattore in comune: creano acidità nel corpo.

**Invece prodotti basici, come frutta e verdura, nella nostra alimentazione quotidiana spesso scarseggiano.**

Questo può portare nel tempo le scorie acide ad accumularsi nel tessuto connettivo, con la conseguenza che le cellule producono meno energia e la persona si sente inizialmente stanca.

Se *l'acidificazione* persiste, le scorie si accumulano anche nelle articolazione e nei tendini.

**Risultato: infiammazioni e dolori**

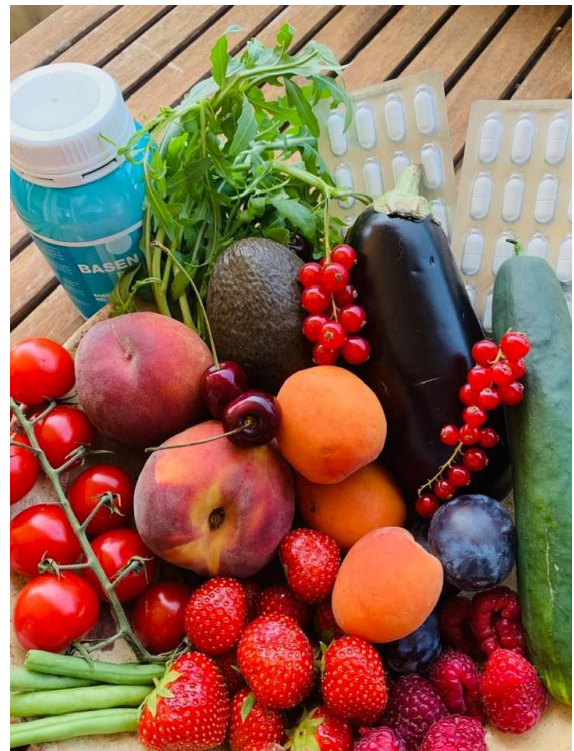
Cosa si può fare, a parte mangiare quantità industriali di verdura e insalata da sentirsi imparentati con delle caprette?!

Nel 2017, presso l'ospedale la Charite di Berlino, si è svolta un'indagine per verificare **l'efficacia nell'assumere prodotti basici.**

**Risultato:** il gruppo che prendeva prodotti basici aveva una **maggiore ossigenazione cellulare ed era meno stanco.**

**Conclusione:** prediligendo minestre di verdure a una bistecca e cereali antichi alla pasta, insieme ad integratori basici, si aiuta il nostro corpo a ritrovare l'equilibrio acido-basico corretto.

Nella prossima newsletter spiegherò come.



SEGUITEMI



STUDIO DEL BENESSERE



USCHI.DECARLO