

BENESSERE Chi

Il valore del pH oscilla durante la giornata. Si può considerare acido se il risultato dei test delle urine continua ad avere un valore inferiore a 7.

Vi sentite stanche? Gonfie? Avete un po' di gastrite e i capillari fragili? Potrebbero essere solo scorie che il nostro organismo non riesce a eliminare. «Provate a misurare il tasso di acidità del sangue o delle urine. E, se è troppo elevato, cambiate alimentazione», dice il dottor Damiano Galimberti

LAURA BELLI

MILANO - SETTEMBRE

Quando si hanno sintomi come acidità, stanchezza, sonnolenza dopo i pasti, gonfiori, gastrite, fragilità di capillari e frequenti episodi di candida e micosi non allarmatevi. Il vostro problema sta in una piccola parola: pH, ovvero la scala di misurazione dell'acidità corporea.

«Per capire se è questo valore che crea problemi, basta un esame del sangue o un test delle urine: quest'ultimo si può fare anche a casa, acquistando in farmacia un kit per la misurazione. Il valore giusto dovrebbe essere compreso tra 5,0 e 7,4», spiega il dottor Damiano Galimberti, specialista in scienze della nutrizione e presidente dell'Amia (Associazione medici italiani antiaging).

In pratica è tutto un problema di scorie. Metaboliche, per usare un ⇒

LA DIETA DEL PH



