

Per il mantenimento di un corretto equilibrio acido-base viene consigliata un'alimentazione con un'adeguata quantità di frutta e verdura (un esempio di dieta alcalinizzante corretta è indicata nella colonna di sinistra).

Come si può notare dalla colonna di destra poche variazioni a questa dieta portano subito un carico acido che può però essere compensato attraverso l'uso di un integratore alcalinizzante.

DIETA ALKALINIZZANTE

Colazione	carico acido/100 g
Succo di frutta non zuccherato	- 2,2
Marmellata o miele (25 g)	- 0,3
Tè verde, tisana o caffè	- 0,3
Fetta di pane tostato (50 g)	+ 1,7
Spuntino	
Uva	-21,0
Pranzo	
Riso parboiled	+ 1,7
Crescenza	+ 8,3
Olio di oliva (10 g)	0
1 pera	- 2,9
Spuntino	
Arance	- 2,7
Cena	
Passato di porro o piselli	- 2,5
Carne magra o pesce (150 g)	+ 8,8
Spinaci	- 14,0
Olio di oliva (10 G)	0
Ananas	- 2,7
Carico acido totale	-28,1

ALTERNATIVA ALLA DIETA

Colazione	carico acido/100 g	incidenza varianti
Succo di frutta non zuccherato	- 2,2	
Marmellata o miele (25 g)	- 0,3	
Tè verde, tisana o caffè	- 0,3	
Fiocchi d'avena (50 g)	+ 5,2	$\Delta=+ 3,5$
Spuntino		
Arancia	- 2,7	$\Delta=+ 18,3$
Pranzo		
Spaghetti	+ 6,5	$\Delta=+ 4,8$
Crescenza	+ 8,3	
Olio di oliva (10 g)	0	
1 pera	- 2,9	
Spuntino		
Mela	- 2,2	$\Delta=+ 0,5$
Cena		
Passato di porro o piselli	- 2,5	
Carne magra o pesce (150 g)	+ 8,8	
Insalata	- 2,5	$\Delta=+ 11,5$
Olio di oliva (10 g)	0	
Ananas	- 2,7	
Carico acido tot. + varianti	+6,7	$\Delta=+34,8$

L'utilizzo di Basenpulver (4g/die) o di Basentabs (8cps/die), con un valore di -48 mEq alcalinizzanti, permette di ristabilire il giusto equilibrio acido-base nell'organismo.

4g di Basenpulver hanno la stessa capacità alcalinizzante di 1kg di carote.

BASENPULVER- PASCOE®

Confezione: da 260 g di polvere.

Consigli d'uso: 1 cucchiaino da tè raso (4 g) la sera prima di coricarsi, sciolto in un bicchiere d'acqua. Proporzionalmente allo stato di acidosi, la dose può essere aumentata fino a 3 cucchiaini da tè rasi al dì, lontano dai pasti. Non somministrare ai bambini sotto i 4 anni. Non superare le dosi consigliate.

BASENTABS pH-balance PASCOE®

Confezione: compresse in blister.

Consigli d'uso: Da 4 a 8 compresse da deglutire, con abbondante acqua, preferibilmente la sera prima di coricarsi. Non masticare. Non somministrare ai bambini sotto i 4 anni. Non superare le dosi consigliate.



Via Lega Lombarda, 33
20050 Lesmo (MI)
Tel. 039.698501
Fax 039.6985030
E-mail: info@named.it
www.named.it

