



Il SEGRETO di una BUONA DIGESTIONE

La base del benessere psico fisico

Lo studio della condizioni di acidosi e di ipossia cellulare da parte dei vari gruppi di studio e di ricerca ha evidenziato nel corso degli anni come questo stato biologico e fisico chimico sia alla base e rappresenti il minimo comun denominatore di molti stati di malessere psico fisico, di scarsa resa professionale e talvolta di situazioni patologiche che tendono a cronicizzarsi senza possibilità di rimedio alcuno, se non quello di considerare gli aspetti nutrizionali come elementi di cause primarie dei singoli stati patologici.

Lo stato di sofferenza cellulare comporta nel tempo varie situazioni di compenso da parte del sistema nervoso centrale e dell'intero organismo che, a loro volta creano squilibri ormonali, secretivi, di metabolismo e di struttura, tali da giustificare quadri clinici come l'osteoporosi, alcune patologie tiroidee, patologie degenerative della retina, condizioni tumorali.

Il nostro modi di interagire e di difenderci nei confronti del mondo esterno e degli stimoli ambientali è di fondamentale importanza nella regolazione degli stati di ipossia/acidosi ed include sia aspetti costituzionali, sia elementi nutrizionali, piuttosto che equilibri correlati all'attività fisica dell'individuo ed al suo stato di equilibrio psico fisico.

L'alterato rapporto fra saturazione di ossigeno e la CO2 promuove stati emozionali alterati simili a quelli che caratterizzano il manifestarsi di stati d'ansia o veri e propri attacchi di panico spontanei.

L'attività fisica contribuisce in maniera del tutto naturale a ridurre i livelli di acidità distrettuale interstiziale attraverso un meccanismo fisico chimico semplice che sottolinea quanto sia importante una corretta idratazione corporea affinché l'acqua svolga le sue funzioni fondamentali dal punto di vista biochimico e non solo. Infatti durante l'attività fisica un certo gradiente di acqua viene spostata dal torrente circolatorio a quello tissutale muscolare impegnato nell'attività, promuovendo l'azione abbinata di sistemi "tampone"

naturali rappresentati da proteine e bicarbonati che essendo basici vanno a contrastare l'acidificazione correlata alla produzione di acido lattico. Per questi motivi un'attività fisica aerobia ai fini terapeutici è da preferirsi ad un'intensa e prevalente attività fisica anaerobia.

Evidente anche come l'attività fisica sia direttamente correlata alla respirazione ed all'aumento della saturazione di ossigeno distrettuale: una corretta ventilazione (ampiezza e frequenza del respiro) produce importanti effetti positivi sulla regolazione dell'equilibrio acido-base, sul diametro delle arterie e sulla ritenzione del sodio a livello renale.

L'impiego ab esterno di sostanze tampone attraverso la dieta assume quindi un'importanza fondamentale per il mantenimento dell'equilibrio acido base elemento essenziale per il corretto funzionamento cellulare alla base dello stato di benessere e di un corretto equilibrio psico fisico.

E' utile sottolineare come uno stato di acidosi e di stress ossidativo abbia ripercussioni negative anche sul distretto vascolare favorendo una ipoperfusione distrettuale, un'ipo ossigenazione ed un'ulteriore stato di acidificazione con conseguente riduzione della respirazione cellulare mitocondriale ed un aumento dei metaboliti di scarto del processo ossidativo (reactive oxygen metabolites).

La conseguenza diretta dello stato di acidificazione è la cronica sofferenza del processo di respirazione cellulare mitocondriale che consente di regolare un processo di produzione energetica (fosforilazione ossidativa) ed il ciclo energetico di Krebs intra - mitocondriale fondamentale per la sopravvivenza della cellula stessa e per regolare la maggior parte degli scambi intra ed extra cellulari.



L'equilibrio fra ossigeno ed anidride carbonica rappresenta il fattore principale dell'equilibrio acido base corporeo insieme ad un mediatore fondamentale per il benessere cellulare: l'acqua.

L'acqua costituisce la maggior parte del nostro organismo ed è alla base per il corretto mantenimento del benessere cellulare, in essa si disciolgono le varie sostanze che vanno incontro ad interazioni biochimiche a vario titolo e livello.

La maggiore o minore acidità di una soluzione è determinata dalla concentrazione di ioni idrogeno disciolti nell'acqua, pertanto la misura della concentrazione degli ioni idrogeno consente di capire il grado di acidità di una soluzione.

La regolazione della concentrazione di ioni idrogeno nei liquidi dell'organismo è il parametro che ci permette di comprendere la regolazione dell'equilibrio acido - base (la valutazione di questa concentrazione viene espressa in termini logaritmici con la sigla pH che sta per "potenziale Idrogeno").

Dall'interpretazione logaritmica il pH diminuisce quando la concentrazione di ioni idrogeno aumenta cioè la soluzione si acidifica.

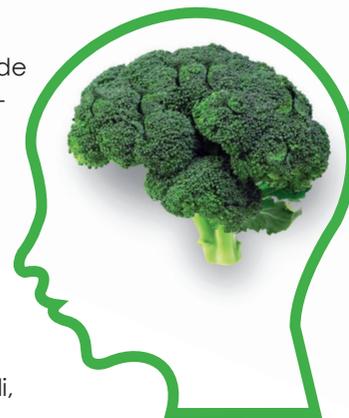
Infatti acide sono quelle sostanze capaci di liberare protoni H^+ , mentre saranno definite basiche quelle sostanze che liberano anioni OH^- .

Il range ottimale entro cui spazia il pH va da 0 a 14, ad esempio nell'acqua pura esiste perfetto bilanciamento fra protoni H ed anioni OH .

Nel nostro organismo esiste un distretto particolare, quello ematico che non tollera variazioni del proprio pH: il valore di pH del sangue deve obbligatoriamente essere compreso fra 7,35 e 7,45 spostamenti anche minimi della concentrazione idrogenionica dal valore normale possono determinare ripercussioni notevoli sulle reazioni chimiche cellulari modificando un importante equilibrio chiamato omeostasi.

In conclusione appare evidente come un'alterazione dell'acidità corporea in rapporto alle variazioni del pH sia in grado di modificare in maniera significativa molte funzioni vitali alterando l'intero equilibrio di benessere psicofisico dell'individuo.

L'alimentazione incide in maniera significativa e determinante sui valori di pH e di conseguenza sulle funzioni metaboliche dell'organismo: sistema elettrico conduttivo, attività intracellulare, attività enzimatica, minerali, vitamine.



Il dato fondamentale è che l'organismo va riportato in una situazione di ottimale pH; ogni situazione patologica ha come base un processo di alterazione in senso ipossico\acidificante ed interventi quali un miglioramento della respirazione e dell'alimentazione (prevalenza di frutta, verdura, pesce e riduzione drastica dei carboidrati) risultano essere di fondamentale importanza nel limitare i processi patologici specie di tipo degenerativo.

Un buon grado di responsabilità sull'acidosi e sull'ipossia è rappresentato dallo stress che ormai coinvolge giovani e meno giovani per svariate problematiche, familiari scolastiche lavorative e correlate al loro rapporto con la società stessa.

Molte nostre funzioni fisiologiche si basano su equilibri ormonali: la pressione arteriosa, la respirazione, i livelli ematici di glucosio, il flusso linfatico, i processi infiammatori e riparativi, sono tutti influenzati attivamente dall'equilibrio acido base ed al mantenimento dell'ottimale omeostasi.

L'assimilazione di sostanze micro nutritive e minerali si riduce in maniera molto significativa in caso di modificazioni ormonali, come quelle che intervengono nel corso del climaterio o di iperacidità gastrica o sindromi da reflusso gastroesofageo.

Con l'avanzare dell'età importanti organi deputati alle funzioni depurative come fegato e reni rallentano inevitabilmente il loro metabolismo cellulare ed il loro potere filtrante, a causa di ciò, specie se si aggiungono interazioni avverse di vari medicinali che molto spesso fanno parte dei quadri terapeutici dopo una certa età, gli equilibri basici si alterano e la tendenza di cadere nelle situazioni di ipossia ed acidosi risulta più significativa.



Nel corso di milioni di anni di evoluzione del genere umano madre natura ha compensato bene molte interazioni e squilibri indesiderati, fintanto che influssi innaturali o situazioni di stress indotte dall'esterno non alterino tale equilibrio compensatorio.

La possibilità di non ammalarsi e soprattutto di buttarle le salde basi verso i processi di guarigione rimane nelle mani degli esseri umani; in un corpo basilico raramente si riscontrano condizioni patologiche soprattutto cronicizzate.

Ricordate questa regola: **vivere bene in maniera consapevole.**

È necessario abituarsi a consumare cibi basilici, e bere abbondantemente specie lontano dai pasti principali (l'ideale sarebbe almeno 1 litro e mezzo di acqua non gassata, tè verde o tisane).

Purtroppo specie in Italia il malcostume alimentare e la scarsa propensione alla corretta idratazione risulta essere ancora oggi un elemento molto frequente sia fra i ragazzi che fra gli adulti e gli anziani, nonostante siano in forte aumento forme disidratative che coinvolgono molti distretti del nostro organismo basti pensare che in media un soggetto su 8 soffre di occhio secco (dry eye e discomfort syndrome) una delle

patologie della superficie oculare oggi più frequenti e che causa arrossamento bruciori scarsa resa visiva, fenomeni di offuscamento, difficoltà ad utilizzare lenti a contatto fino ad arrivare a vere e proprie sofferenze corneali anche di una certa gravità.

A volte delle ben note lacrime artificiali in collirio o spray non risultano sufficienti a sedare i fastidiosi sintomi correlati a queste forme, soprattutto se persistono condizioni idro nutrizionali alterate o associate a disbiosi o malassorbimenti intestinali, frequenti in soggetti particolarmente ansiosi o affetti da colite o colon irritabile.

Per non parlare delle frequenti formazioni calcoliche renali di cui anche molti giovanissimi oggi ne soffrono a causa di scarsa igiene alimentare, scarsa idratazione corporea, eccesso di fumo, utilizzo di alcoolici o sostanze stupefacenti e stili di vita impropri.

Gli alimenti che noi introduciamo nel nostro organismo rappresentano il nostro carburante e la sua qualità è fondamentale affinché la complessa ed affascinante macchina biologica prosegua il suo cammino nel corso degli anni nel migliore dei modi.

DRENANTE PRO PLUS

Un integratore a base di estratti vegetali che favorisce l'idratazione ed il controllo del peso.

UTILE RIMEDIO LAST MINUTE PER LA PROVA COSTUME!

DRENANTE PRO PLUS è il nuovo drenante, da utilizzare tutti i giorni nell'arco della giornata.

GUSTO : THÉ ALLA PESCA

Il suo esclusivo mix di estratti vegetali aiuta l'eliminazione dei liquidi in eccesso e favorisce il controllo del peso.

Mix di estratti vegetali:

Thè Verde: favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso e l'equilibrio del peso corporeo.

Carvi e Malva: aiutano le funzioni intestinali

Lino: aiuta le funzioni del sistema digerente e del transito intestinale.

Pro - Plus, impiegato nell'ambito della dieta proteica ProPlus Metodo 3.2.2 ed associato ad un buon livello di attività fisica, aiuta l'eliminazione dei liquidi ed il controllo del peso. Leggere con attenzione le indicazioni riportate sulla confezione.

Confezione: bottiglia 500ml

Prezzo di vendita consigliato: 12.90 €
In Farmacia

Consigli d'uso: versare 50 ml di Drenante, utilizzando il misurino, in una bottiglia d'acqua da un litro e bere durante la giornata. Si consiglia l'uso del Drenante Pro - Plus per 10 giorni.

