



Premessa	6
Carta d'identità	9
1 La regolazione dell'equilibrio acido-base	13
Acidi e basi: poli opposti e complementari	15
L'equilibrio acido-base.	15
Misurazione e regolazione del pH	16
I sistemi di sicurezza: polmoni, reni e tessuto connettivo.	19
Il ritmo acido-base.	22
La bilancia alimentare dei fattori acidificanti e alcalinizzanti	24
Dieta ancestrale, dieta moderna.	27
I fattori di acidificazione	28
Il carico acido degli alimenti	29
Come accertare l'eccesso di acidi	37
2 L'iperacidità predispone alla malattia	41
L'acidosi metabolica latente	43
I segni d'allarme.	43
Le malattie	44
Allergie	45
Artrosi.	46



Candidosi	46
Capelli, caduta	47
Cellulite.	49
Crampi muscolari.	50
Diabete	50
Dischi vertebrali fragili	51
Emozioni negative	52
Fibromialgia	52
Gonfiore	55
Gotta.	55
Infezioni (predisposizione)	56
Infiammazione	57
Invecchiamento generale e cutaneo	57
Mal di testa	58
Muscolare, dolore.	59
Obesità	60
Osteoporosi	61
Parodontite (piorrea)	63
Reflusso gastroesofageo	65
Sindrome premestruale.	67
Sportivi, infortuni.	68
Stanchezza	68
Stress.	68
Tumori.	69



3	Lo stile di vita per il riequilibrio	
	acido-base	73
	Misure generali	75
	Le cure di drenaggio con argilla	77
	Le piante deacidificanti	80
	Drenaggio aspecifico	81
	Le piante deacidificanti specifiche o d'organo	87
	L'equilibrio alimentare.	92
	Il programma COWS.	96
	L'esercizio fisico	104
	I bagni caldi	106
	L'equilibrio emozionale e la gestione dello stress	106
	Sonno, riposo, relax	109
	Piano di riequilibrio acido-base in 10 passi	110
	 Pregi e limiti	 111
	 Autovalutazione.	 113
	 Indice analitico.	 115