Ma migliora anche L'ASPETTO FISICO?

Gli effetti che si ottengono grazie all'alcalinizzazione dell'organismo sono anche di tipo estetico. Questa pratica detox è più utile di molti cosmetici e la bellezza diventa specchio di una salute raggiunta. Un'armonia interna che è "tutta da vedere"

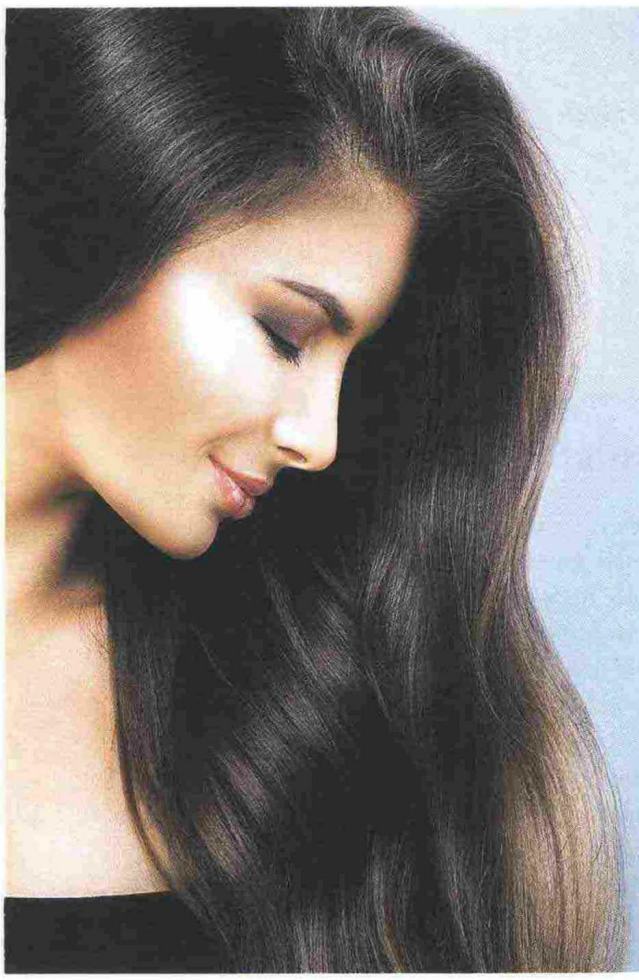
CON IL CONTRIBUTO DEL PROF. **ANTONINO DI PIETRO**
DERMATOLOGO, FONDATORE E DIRETTORE SCIENTIFICO ISTITUTO DERMOCLINICO "VITA CUTIS"

La dieta acido-base funziona nel nostro organismo come un vero e proprio ciclone detox. Tutti i distretti corporei ne traggono beneficio: da un punto di vista interno otteniamo una depurazione profonda della matrice cellulare, che determina un rafforzamento dell'azione degli organi emuntori. Di conseguenza, una pratica tanto depurativa per il corpo, ha anche delle manifestazioni visibili sul nostro aspetto esteriore: si acquisiscono bellezza, energia, vitalità. Ma per non rimanere nel generico, vediamo quali sono gli effetti di un riequilibrio metabolico così radicale sulla nostra pelle, i nostri capelli, le unghie e quant'altro.

Pelle: liberata dalle tossine, torna a splendere

Una cute più tonica e pura

L'alcalinizzazione della matrice extracellulare è di grande giovamento per la pelle, per più di un motivo. Innanzitutto, la regolarizzazione della componente chimica del sudore (a cui viene sottratto l'eccesso di acidità), consente di ridurre la tendenza verso eczemi e altri fenomeni irritativi definiti spesso "idiopatici", termine con cui si classificano quei disturbi o malesseri che non sono attribuibili ad un'unica causa ben conosciuta.
Un altro aspetto da considerare è quello relativo alla diminuzione dell'infiammazione degli strati profondi della pelle, che a sua volta espone a problemi cutanei come dermatiti e orticarie. La pratica clinica indica chiaramente come una alcalinizzazione della matrice extracellulare, che si può ottenere con l'alimentazione (e alcuni integratori, nei casi più estremi) determina una riduzione notevole della frequenza di questi fastidi, con una diminu-



Capelli: più folti e setosi

Così migliora la loro struttura

La regolarizzazione delle ghiandole sebacee è importante anche per i problemi legati al cuoio capelluto e tutte le zone pilifere che sono, più spesso di altre, soggette a disturbi di carattere infiammatorio, e a irritazioni che generano bruciore, prurito e desquamazione. Se la componente sebacea delle secrezioni è sana, difficilmente avremo questo tipo di disturbi su queste zone della pelle. E potrà così diminuire il ricorso a trattamenti locali, che sicuramente "tamponano" il problema, ma non ne risolvono la causa prima. Va anche aggiunto che l'inquinamento acido della matrice extracellulare sottrae ossigeno ai piccoli vasi sanguigni. La cute è una parte che, per mantenere il suo naturale trofismo (cioè la sua consistenza ed elasticità) ha necessità di essere costantemente irrorata di sangue ben ossigenato. Se ciò non avviene i capelli si indeboliscono, si seccano, i bulbi piliferi entrano in sofferenza e si possono quindi verificare casi di perdita spontanea del capello che non ha una causa ormonale o genetica.

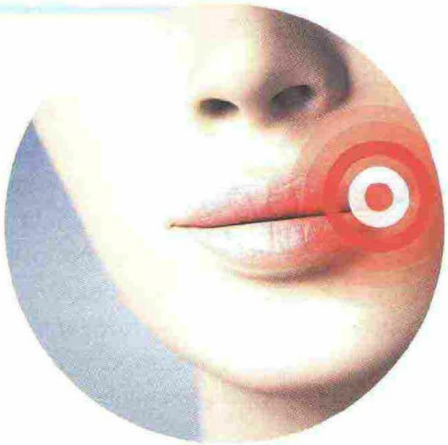
UN RIMEDIO PER L' ALOPECIA

Questo disturbo, che si manifesta con la perdita di intere ciocche di capelli in zone ben precise del cuioio capelluto, può essere l'espressione di uno stato di acidosi tissutale localizzato, che ha avvelenato la radice del bulbo impedendo quindi il normale ricambio del pelo o del capello, dopo averne causato la caduta.

zione dei sintomi. Ma non è tutto, sempre parlando di pelle: noi sappiamo che la cute è un organo emuntore esteso e molto delicato e rappresenta anche lo specchio della nostra salute generale. Con la dieta acido base, regolarizziamo l'azione delle ghiandole sudoripare e di quelle sebacee. Ciò si traduce, nella pratica, in una pelle compatta e luminosa, più liscia e meno soggetta a comedoni (i punti neri) o brufoli. Anche l'acne migliora: se le secrezioni sono meno acide, i lieviti e i miceti che la causano non riescono a creare quelle colonie che portano poi alla formazione delle lesioni acneiche.

HERPES E VERRUCHE NON VENGONO PIÙ

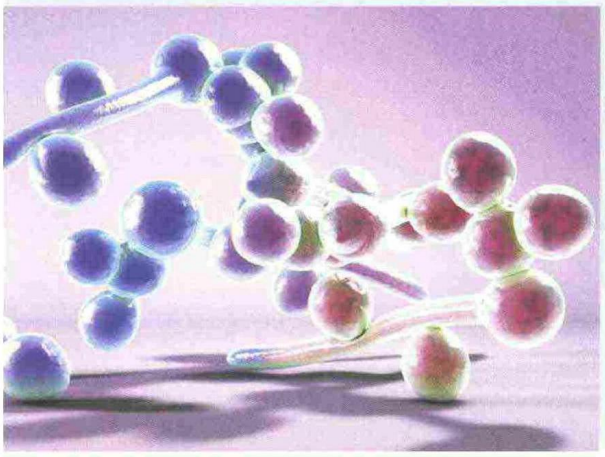
Stante il fatto che l'acidosi sottrae ossigeno al derma, non deve stupire che un corpo "acido" esprima questa condizione con una pelle secca, soggetta quindi a fissurazioni, piccole piaghe, screpolature e, di conseguenza, anche con la tendenza ad essere aggredita da virus. Quello dell'herpes si sviluppa proprio quando la pelle, acida, entra in sofferenza e non è più ben nutrita. Anche le verruche diventano più aggressive in caso di acidità della matrice: le difese immunitarie, stressate dallo stato infiammatorio generalizzato, sono meno efficienti nel combattere questa aggressione virale.



Si vedranno attenuarsi INESTETISMI DI OGNI GENERE

L'EFFETTO "NASCOSTO": PUOI NEUTRALIZZARE I FASTIDI INTIMI

La candidosi (o candida) è un disturbo genitale che colpisce più spesso le zone intime femminili causando diversi disturbi. Non è un caso che la candida si sviluppi quando c'è una alterazione del pH vaginale, situazione che modifica la composizione della flora batterica utile a proteggere le mucose di quel tratto. Se la matrice cellulare è eccessivamente acida a causa di una alimentazione fortemente sbilanciata, si determina una riduzione della popolazione batterica "buona" (bacilli di Doderlein) che lascia campo libero ai miceti della candida. Questi, nell'ambiente caldo e umido del tratto vaginale, si moltiplicano con facilità e producono l'infezione. Ecco perché, al di là dei trattamenti topici, che pure non possono mancare per arginare i sintomi più fastidiosi, alcalinizzare lo stile di vita aiuta a evitare le recidive, sempre molto diffuse una volta che si è contratta la prima infezione.



Unghie: non si sfaldano più

La fragilità diventa un ricordo

Considerando che la presenza di scorie acide nella matrice extracellulare sottrae ossigeno alle cellule, possiamo spiegarci anche la fragilità ungueale. Questo particolare disturbo è la conseguenza di una debolezza delle cellule deputate proprio alla crescita dell'unghia, a cui giunge poco ossigeno per tutti i motivi che abbiamo esaminato in precedenza e, nel contempo - sempre per i problemi del microcircolo - anche una scarsa disponibilità di micronutrienti, come i sali minerali che concorrono alla formazione della cheratina, la struttura base delle unghie. La conseguenza è ben conosciuta: le unghie diventano fragili, soggette allo sfaldamento o alla crescita irregolare. Anche le micosi sub ungueali, cioè che si manifestano sotto l'unghia, sono più frequenti in questa situazione di sofferenza generalizzata, così come il dolore alla base dell'unghia dopo ogni minimo trauma.