



COSÌ SI INSTAURA UN  
**EQUILIBRIO**

**INFORMAZIONI UTILI**  
SULL'EQUILIBRIO ACIDO-BASE

---

**Basica**<sup>®</sup>

# BENVENUTI NEL VOSTRO NUOVO BENESSERE.

Benvenuti in Basica®.

---

Nella vita tutti noi aspiriamo all'equilibrio, all'armonia e al benessere olistico. Un'alimentazione basica gioca un ruolo fondamentale. Pertanto siamo lieti che vogliate saperne di più sull'alimentazione basica e sull'equilibrio acido-base del corpo.





# FONDAMENTI DEL NOSTRO EQUILIBRIO INTERIORE.

Tutti i processi metabolici nel nostro corpo sono controllati da enzimi, che tuttavia possono funzionare in modo ottimale solo in determinate condizioni. Ciò include anche il valore del pH, una misura della concentrazione di acidi e basici. Pertanto, il pH all'interno delle cellule, nei tessuti circostanti, negli organi e soprattutto nel sangue viene mantenuto entro limiti molto specifici e ristretti.

Un buon equilibrio acido-base è quindi importante per molti processi metabolici – come la conversione dei componenti alimentari di proteine, grassi e carboidrati in elementi costitutivi per nuove cellule del corpo e per la produzione di energia.

Per il corretto funzionamento del metabolismo, il nostro corpo ha bisogno di un costante apporto di minerali basici che forniamo attraverso il cibo. L'alimentazione svolge quindi un ruolo importante per l'equilibrio acido-base.



Ulteriori informazioni su un  
metabolismo acido-base equilibrato  
sono disponibili su [www.basica.ch](http://www.basica.ch)



# ALIMENTAZIONE BASICA:

Entrare con gusto  
in equilibrio.

Il nostro equilibrio acido-base è influenzato dalla nostra dieta. La dieta odierna contiene spesso molti alimenti ricchi di proteine e acidificanti come carne, salsicce, pesce, formaggio, uova e prodotti lattiero-caseari e cereali. Tuttavia, non è necessario rinunciare completamente a questi alimenti. È importante un apporto sufficiente di alimenti basici.

Ma il gusto non deve essere trascurato. Erbe fresche, nuove spezie o verdure di stagione ne fanno parte.

## **CONSIGLIO:**

Bere abbastanza liquidi ogni giorno aiuta il metabolismo acido-base a rimanere in equilibrio. Anche in questo caso, godetevi una varietà: succhi di frutta e acqua gassata non zuccherati, tisane alla frutta o alle erbe.

# CONCEDETEVI IL GUSTO. Ma veramente.

Un'alta percentuale di alimenti riccamente basici nel menu giornaliero non solo equilibra il metabolismo acido-base, ma rende anche il menu più vario. Inoltre, essi contengono molti nutrienti essenziali, vitamine e minerali. Così il mangiare sano può essere anche delizioso.



## BASICO

|                    | DEBOLE   | MEDIO   | FORTE                |
|--------------------|--|---|----------------------|
| Verdure e insalata | Lattuga, cetrioli, melanzane, zucchine, broccoli, cavoletti di Bruxelles, funghi, cavolfiori, peperoni, pomodori, asparagi, patate, porri, crauti, ravanelli | Insalata di campo, rucola, finocchio, cavolo verde, carote, cavolo rapa, sedano | Spinaci              |
| Frutta             | Mele, pere, pesche, ciliegie, fragole, mango, uva, kiwi, arance, limoni, pompelmo, ananas, anguria   | Banane, albicocche, ribes nero  | Fichi secchi, uvetta |
| Spezie             | Aceto di mele/ di vino, succo di limone, aglio, cipolla  |   |                      |
| Bevande            | Acqua minerale, succhi di frutta/ verdura, caffè, tisana, latte di soia, Vino rosso/bianco   |   |                      |

La classificazione degli alimenti si applica a 100 g ciascuno. Secondo lo stato attuale della scienza nutrizionale, gli zuccheri, i grassi e gli oli sono alimenti neutri.

## ACIDIFICANTE

|                                   | DEBOLE   | MEDIO   | FORTE  |
|-----------------------------------|--|---|--|
| Pane e prodotti a base di cereali | Pane di segale, pane croccante, mais                 | Pane integrale, farro, cornflakes, fette biscottate, spätzle, pasta all'uovo                          | Fiocchi d'avena, riso  |
| Prodotti lattiero-caseari e uova  | Latticello, crema di formaggio, yogurt, latte, panna | Uova di gallina   | Ricotta, formaggio a pasta dura, parmigiano, camembert, formaggio fuso |
| Carni e salumi                    |  | Salsiccia di carne, salsiccia viennese, prosciutto di birra, manzo, maiale, pollame, vitello, agnello | Oca, coniglio, manzo in scatola, fegato (di salsiccia), salame         |
| Pesce e frutti di mare            |  | Aringa, merluzzo, carpa, salmone, scorfano, sogliola, lucioperca                                      | Sardine, trote, anguille affumicate, granchi, cozze                    |

La nostra alimentazione dovrebbe essere **composta in modo ottimale così:**

80% basica

20% acida



Su [www.basica.ch](http://www.basica.ch) trovate un test interattivo acido-base.

**CONSIGLIO:**

# A VOLTE L'EQUILIBRIO HA BISOGNO DI UN SOSTEGNO.

Una dieta sempre equilibrata e varia con molta verdura e frutta sarebbe il meglio. Soddisfare questa esigenza è una sfida nella vita quotidiana moderna, sia per mancanza di tempo per l'acquisto e la preparazione dei cibi, per intolleranze o semplicemente per le tentazioni offerte da cibi «malsani». In questo caso, l'integrazione con Basica® aiuta a colmare le lacune nutrizionali.

Basica® contiene minerali e oligoelementi accuratamente selezionati:

- Lo zinco contribuisce al normale equilibrio acido-base e al normale metabolismo dei carboidrati e degli acidi grassi
- Il magnesio riduce la stanchezza e l'affaticamento e mantiene una sana funzione psicologica. Insieme al calcio, contribuisce ad un metabolismo energetico vitale
- Il cromo supporta il normale metabolismo dei macronutrienti e il molibdeno il metabolismo degli amminoacidi contenenti zolfo

## **CONSIGLIO:**

Anche con una dieta per la perdita di peso, è importante aggiungere minerali basici. Il corpo ne ha particolarmente bisogno durante una dieta, poiché durante la perdita di grasso si formano sempre più i cosiddetti chetoacidi. Troppa acidità può complicare la perdita di grasso – la conseguenza: il peso si riduce solo lentamente o non si riduce affatto.



# METTETE ALLA PROVA IL VOSTRO STILE DI VITA.

Vogliamo aiutarvi a rimanere in equilibrio. Mettete alla prova il vostro stile di vita: con l'aiuto di questo questionario potete scoprire rapidamente se il vostro metabolismo acido-base è ancora in equilibrio.

| 1. I vostri pasti sono spesso composti da...    | Sì                       | No                       |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Pane  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pasta e riso                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Formaggio                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Yogurt o ricotta                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Salsiccia o prosciutto                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Carne   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pesce   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mangiate durante il giorno poca...           |                          |                          |
| Frutta  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verdura   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Insalata  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Bevete bibite, coca o bevande alcoliche?     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Seguite regolarmente una dieta?              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Vi sentite spesso stressati?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Siete spesso stanchi e senza energia?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Non riuscite a concentrarvi e siete nervosi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Fate sport raramente / in modo irregolare?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## VALUTAZIONE:

Se avete risposto «sì» più di 5 volte, ciò potrebbe essere un'indicazione di un metabolismo acido-base che non è equilibrato come dovrebbe essere.



# COS'ALTRO POTETE FARE, per raggiungere l'equilibrio.

Oltre ad un'alimentazione equilibrata, ci sono altri modi per vivere la vita in modo più equilibrato:

Certo, a volte la vita può essere stressante, ma non date allo stress ancora più spazio, arrabbiandovi a lungo. Respirare semplicemente e rimanere rilassati.

Il movimento è importante. Ma ancora più importante è il vostro atteggiamento nei confronti del movimento. Nessuno dovrebbe torturarsi. Trovate il vostro tipo di movimento che vi fa sentire bene. Se non vi piace fare jogging, forse l'escursione con buoni amici o semplicemente una lezione di danza risvegliano la vostra passione. Essere gioiosi va di pari passo con l'essere equilibrati. E se il movimento è associato al divertimento, si farà anche automaticamente e regolarmente.

Godetevi pause di riposo attive in cui potrete rilassarvi. Quando è stata l'ultima volta che siete stati nella natura ad ascoltare il cinguettio degli uccelli? La consapevolezza contribuisce in modo duraturo al vostro benessere: meditazione, esercizi di respirazione, yoga o semplicemente un bagno caldo e rilassante. Anche in questo caso, non dimenticate la gioia: ridere spesso aiuta sempre.

Oltre a tutti questi piccoli consigli quotidiani, di tanto in tanto delle escursioni di benessere, i seminari di meditazione o l'allenamento autogeno sono una gradita alternativa con cui sostenere un equilibrio nella vita.

Speriamo di essere riusciti a convincervi che oltre ad ascoltare la vostra mente, ascoltate anche attivamente il vostro istinto. Perché allora niente più vi porterà facilmente ad uno squilibrio. Ma se dovesse succedere, vi aiuterà Basica® a ritrovare il vostro equilibrio interiore.



# TROVATE IL VOSTRO EQUILIBRIO INTERIORE.

Grazie alla nostra vasta gamma di prodotti, troverete da noi esattamente il prodotto Basica® che fa per voi.

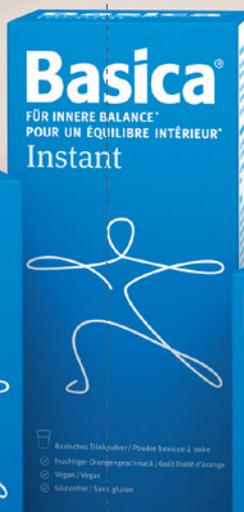
## BASICA® VITAL

Granulato basico  
Da mescolare nel cibo, anche per cucinare e cuocere in forno.



## BASICA® DIREKT

Microsfere basiche  
Per un rapido consumo senza acqua in ufficio o in viaggio.



## BASICA® INSTANT

Bevanda in polvere basica  
Rapidamente solubile con sapore fruttato di arancia.



## BASICA® COMPACT

Comprese basiche  
Pratico per l'uso quotidiano a casa e in viaggio.



## BASICA® PUR

Polvere basica pura  
Da sciogliere in acqua o succo.



**Basica®. L'originale – nella vostra farmacia o drogheria.**

## DOMANDE O SUGGERIMENTI?

Su [www.basica.ch](http://www.basica.ch) trovate:

- Informazioni utili sull'equilibrio acido-base
- Informazioni sui prodotti dell'assortimento Basica®
- Il nostro test interattivo acido-base



**Infoline 0800 80 40 42**  
numero verde / appel gratuit



@BasicaDACH



@basica\_official basica



basica



basica

[www.basica.ch](http://www.basica.ch)



Produttore / Fabricante:  
**Protina Pharm. GmbH**  
85737 Ismaning · Germania



Vendita / Distribuzione:  
**Doetsch Grether AG**  
Casella postale / case postale  
CH-4051 Basilea / Bâle