

Sommario

La rivoluzione della deacidificazione	IX
Prefazione	XIII
TUTTO NEL GIUSTO EQUILIBRIO?	1
ACIDI E BASI	
Acidi, basi e acqua	10
Il pH e la sua misurazione	13
Neutralizzazione e salificazione	16
I tamponi	18
L'EQUILIBRIO BIOLOGICO ACIDO-BASE	
Acidi e basi nell'organismo	22
La questione è: extracellulare o intracellulare?	33
REGOLARE L'EQUILIBRIO ACIDO-BASE	
L'origine degli acidi e delle basi	40
I meccanismi della regolazione	43
Gli organi deputati all'escrezione degli acidi	48
LE CAUSE DELL'IPERACIDITÀ	
Cause interne ed esterne	56
Alimentazione: acida o basica?	64
Consigli pratici di alimentazione	69
Altre cause dell'acidosi	76
MALATI A CAUSA DELL'ACIDOSI	
Gli stadi dell'acidosi	82
Come ci si ammala a causa dell'acidosi	86

MALATTIE CONNESSE ALL'ACIDOSI DALLA A ALLA Z

I principali quadri clinici	92
- AIDS	92
- Acne	93
- Acne rosacea	93
- Affaticamento cronico	94
- Afezioni della pelle	94
- Alitosi	95
- Allergie	95
- Aritmie cardiache	96
- Artrite	96
- Artrosi	97
- Asma bronchiale	97
- Aterosclerosi	98
- Aumento dei grassi nel sangue	98
- Bronchite	99
- Caduta dei capelli	99
- Calcoli biliari	100
- Calcoli renali e vescicali	100
- Calcoli urinari	100
- Cancro	102
- Candidosi	103
- Capogiri	103
- Carie	103
- Cellulite	105
- Colon irritabile	105
- Congiuntivite	106
- Depressione	106
- Dermatite atopica	107
- Diabete mellito	107
- Discopatie	108
- Disturbi del sonno	109
- Disturbi della circolazione sanguigna	109
- Disturbi della gravidanza	109
- Disturbi della memoria	110
- Disturbi della menopausa	111
- Dolori	111
- Eczemi	112
- Edemi	112
- Eemicrania	113
- Emorroidi	113
- Esaurimento	114
- Febbre	114
- Forte sudorazione	114
- Gastrite	115
- Gotta	116

- Ictus	116
- Immunodeficienza	117
- Indebolimento delle difese immunitarie	118
- Infarto del miocardio	118
- Infezioni	119
- Infezioni fungine	119
- Infiammazioni	120
- Insufficienza gastrica	120
- Invecchiamento precoce	120
- Ipertensione arteriosa	121
- Ipoacusia improvvisa	122
- Irritabilità	123
- Malattie cardiocircolatorie	123
- Malattie epatiche	124
- Mal di schiena	124
- Mal di testa	124
- Malattie infantili	125
- Mani e piedi freddi	126
- Miogelosi	126
- Morbo di Crohn	127
- Nefropatie	127
- Nevralgie	128
- Odori corporei	128
- Osteoporosi	129
- Paradentosi	129
- Postumi di una sbornia	130
- Problemi degli sportivi	131
- Problemi di concentrazione	131
- Psoriasi	132
- Reumatismi	132
- Rilassamento connettivale	133
- Sclerosi multipla (SM)	133
- Simpaticotonia	134
- Sindrome da sovraccarico	134
- Sindrome di Raynaud	135
- Sindrome premestruale	135
- Sinusite	135
- Sovrappeso	136
- Stipsi	136
- Stress	136
- Sudorazione ai piedi	137
- Svogliatezza	137
- Tabagismo	138
- Tinnito auricolare	138
- Trombosi, tromboflebite	139
- Ulcera duodenale	139

- Ulcera gastrica	140
- Umore instabile	141
- Altri sintomi dell'acidosi	142
IPERACIDITÀ: DIAGNOSI E RIMEDI	
Un bilancio e le sue conseguenze	146
Come sfuggire alla trappola degli acidi	152
LO SPORT E L'EQUILIBRIO ACIDO-BASE	
Lo sport uccide?	164
Allenarsi in maniera corretta	170
NUOVE CONOSCENZE	
Equilibrio acido-base: motivi per sperare?	180
STORIA DELL'IPERACIDITÀ	
Gli inizi	190
TERAPIA FISCHER-RESKA DELLA DEACIDIFICAZIONE COMPLETA	
La situazione di partenza	196
Lo sviluppo della terapia Fischer-Reska	198
La terapia Fischer-Reska: un metodo terapeutico per tutti	202
Prima fase: la deacidificazione extracellulare introduttiva	208
Controllo dell'andamento della terapia nella prima fase	212
Seconda fase: la deacidificazione intracellulare	214
Controllo dell'andamento della terapia nella seconda fase	218
Terza fase: la deacidificazione extracellulare conclusiva	220
Controllo dell'andamento della terapia nella terza fase	224
Per concludere...	226
Glossario	229