

## ACIDITÀ

Ci sono persone che soffrono in forma cronica di acidità di stomaco. Come misura preventiva dovrebbero rivedere la loro dieta al fine di evitare il più possibile gli alimenti che contribuiscono a causare questa patologia. Evidentemente non sono questi la causa unica perché altrimenti quegli stessi alimenti produrrebbero la stessa acidità a tutti.

Per fortuna quelli che soffrono di questo problema contano su un rimedio efficacissimo e classico: il bicarbonato sodico. Ma se si soffre di acidità, perché non sostituire il bicarbonato con acqua di mare? Gli acidi sono indispensabili nel nostro organismo, ma quando li produciamo in eccesso si trasformano in un pericolo. Sappiamo che le malattie si sviluppano in ambienti acidi, e pertanto ci conviene vigilare la nostra acidità.

Sappiamo che l'acqua di mare ci aiuta a combattere l'acidità e che nel contempo regola l'appetito contribuendo pertanto ad alleggerire il sistema digestivo dal suo carico di lavoro. Il fatto è che con l'acqua di mare otteniamo sempre "effetti collaterali" positivi.

Mentre è assolutamente necessario mettere limiti alla dipendenza dal bicarbonato e far riposare ogni tanto l'organismo da questa medicina, con l'acqua di mare invece abbiamo l'enorme vantaggio che non avendo effetti secondari possiamo utilizzarla come un elemento in più della nostra dieta correggendo contemporaneamente svariati altri problemi di salute.