

## Pier Antonio Bacci

Dottore in Medicina e Chirurgia - Specialista Chirurgia e Malattie Vascolari  
Professore a.C. di Flebologia e Chirurgia Estetica nella Scuola di Specializzazione in Chirurgia dell'Università di Siena (93-11)  
Responsabile UF Chirurgia nel Maria Teresa Hospital di Firenze

---

### **LEAKING GUT SYNDROME** **(Perdita di impermeabilità intestinale del tenue)**

Vari stimoli (fra cui intolleranze al glutine o latticini, stress, antibiotici e altro) possono causare queste alterazioni funzionali che portano infezioni, gonfiori, irritabilità, stanchezza cronica, ossiuriasi, candidosi, acidificazione tessutale, alterazione delle mucose, allergie e intolleranze, prurito, eczema, malattie reumatiche, patologie croniche e degenerative, riduzione d'immunità. Sono alterazioni funzionali che possono provocare patologie degenerative, le terapie depurative e disintossicanti riducono la sintomatologia e rallentano l'evoluzione. Questo schema depurativo non è una dieta ma uno stile alimentare deacidificante da fare ogni due mesi.

---

(coloro che usano farmaci antidiabetici o insulina, devono chiedere al proprio medico il permesso).  
(schema estratto da *Vartam- Food* in "Le celluliti 2012", OEO editore - Firenze 2012 - di Pier Antonio Bacci.)  
ARS AESTHETICA: Beauty and Medical School of Tuscany - [info@baccipa.it](mailto:info@baccipa.it)

---

## **SCHEMA DEACIDIFICANTE di DEPURAZIONE**

Le normali attività quotidiane tendono a intossicare cellule, tessuti e organi, è quindi compito di ciascuno prendersi cura della propria salute, limitando l'intossicazione e favorendo la fisiologica depurazione.

Durante il giorno il corpo s'intossica e si acidifica, nella notte si depura e si rigenera grazie ai suoi validi sistemi di disintossicazione e depurazione (come fegato, reni, intestino, polmoni e cute) che eliminano le tossine accumulate per eccesso di zuccheri raffinati, grassi, alcool e ormoni, così come metalli pesanti, smog, fumo e sedentarietà. Quando si superano i livelli di fisiologico equilibrio metabolico e depurativo, iniziano le alterazioni cellulari, per cui è assolutamente importante imparare a non intossicare il nostro organismo, così come è essenziale imparare a depurarlo.

Il presente schema non è una "dieta dimagrante", ma un piccolo e semplice "percorso rapido nutrizionale temporaneo" finalizzato ad una veloce depurazione dell'organismo, simile ad un lavaggio automatico rapido dell'auto sotto le spazzole).

Lo schema deve essere usato *ogni 60/90 giorni* ed è essenziale utilizzarlo prima di qualunque sessione di trattamento dermoestetico o per patologia, poiché aiuta a ridurre edema, radicali liberi e acidità dei tessuti, riducendo le gambe dolorose, gonfie e pesanti, i disturbi dell'alvo e del sonno, i gonfiori addominali e l'ansia, migliorando lo stato della cute

Questo schema depurativo rapido può essere utilizzato da tutti (ad esclusione dei cardiopatici o coloro che usano farmaci antidiabetici o insulina, che devono chiedere al proprio medico).

\*\*\*



# Pier Antonio Bacci – M.D.

Alcuni consigli per lo stile di vita

+39.0575.355998 ---baccipa@gmail.com

- Questi consigli si associano allo schema  
nutrizionale

DE-ACIDIFICANTE

Occorre mangiare maggiormente gli alimenti con il  
segno meno ( alcalinizzanti)  
rispetto a quelli con il + ( acidificanti)  
nel rapporto 60% a 40%

## IL SODIO NEGLI ALIMENTI E NELLE ACQUE

(mg/100g/ml)

Sale da cucina	39300	Came in scatola	656	Spinaci, Pollo cotto	100
Dadi per brodo	16982	Grissini integrali	649	Carote	95
Salsa di soia	5720	Pane bianco	640	Vitello filetto	89
Minestre liofilizzate	5600	Grissini, Crackers	610	Barbabietola	84
Miso (soia ferm.)	3650	Pane di segale	580	Ricotta vaccina	78
Prosciutto di Parma	2578	Pane integrale	550	Ravanelli	59
Baccalà ammollato	2045	Mortadella	506	Latte vaccino	50
Salmone affumicato	1880	Biscotti al latte	491	Latte di soia	32
Alghe kombu	1830	Acciughe sott'olio	480	Germogli di soia	30
Pecorino	1800	Sfoglia pronta	460	Cavolo cappuccio	23
Bresaola	1587	Fagioli in scatola	431	Acqua Uliveto	8,7
Capperi sott'aceto	1517	Noccioline salate	400	Rape broccoletti	7
Salame di Milano	1497	Cometto, Brioche	390	Pasta di semola	5
Giardiniera sott'olio	1352	Muesli in scatola	380	Acqua Ferrarelle	4,9
Olive da tavola	1305	Brodo vegetale	362	Riso integrale	3
Formaggio Gouda	1250	Merendine farcite	350	Acqua di Firenze	2,87
Patatine in busta	1070	Torta Margherita	350	Frumento, Avena	2
Carciofini sott'olio	1053	Formaggio spalm.	330	Fagioli, Mela, Noci	2
Formaggino	1000	Caramelle mou	320	Saraceno, Mais	1
Aringa affumicata	918	Tonno sott'olio	316	Uva, Prugne	1
Crackers salati	879	Cozze, Focchi latte	290	Acqua di Torino	0,86
Provolone	860	Mozzarella	200	Acqua di Trento	0,64
Pizza bianca	789	Pomodori passata	160	Acqua di Roma	0,55
Pizza al pomodoro	775	Sedano	140	Acqua Levissima	0,18
Grana, Brie	700	Uova 2 da 50g	137	Acqua di Milano	0,16
Fontina	686	Sgombro	130	Acqua di Ancona	0,14

N.Valerio 2-2010 (Ieo-Inran-Acea-Altroconsumo et al)

## FARINACEI

PANE DI FARINA DI SEGALE	+0,4*
PANE DI SEGALE	+4,1
PANE DI FARINA DI GRANO DURO	+3,8
PANE BIANCO	+3,7
CORN-FLAKES	+6,0
PANE CROCCANTE DI SEGALE	+3,3
PASTA ALL'UOVO	+6,4
FIOCCHI DI AVENA	+10,4
RISO	+12,5
RISO GREZZO	+4,6
RISO PARBOILED	+1,7
FARINA INTEGRALE DI SEGALE	+5,9
SPAGHETTI	+6,5
SPAGHETTI INTEGRALI	+7,3
FARINA DI GRANO DURO	+6,9
FARINA DI GRANO DURO INTEGRALE	+8,2

*\* I valori riportati definiscono il potenziale di acidosi renale (PRAL) espresso come mEq/100 g di alimento*

## VERDURE

<b>Asparagi</b>	<b>-0,4</b>
<b>Broccoli</b>	<b>-1,2</b>
<b>Carote fresche</b>	<b>-4,9</b>
<b>Cavolfiore</b>	<b>-4,0</b>
<b>Sedano</b>	<b>-5,2</b>
<b>Cicoria</b>	<b>-2,0</b>
<b>Cetriolo</b>	<b>-0,8</b>
<b>Melanzane</b>	<b>-3,4</b>
<b>Porro</b>	<b>-1,8</b>
<b>Lattuga Media</b>	<b>-2,5</b>
<b>Insalata iceberg</b>	<b>-1,6</b>
<b>Funghi</b>	<b>-1,4</b>
<b>Cipolle</b>	<b>-1,5</b>
<b>Peperoni</b>	<b>-1,4</b>
<b>Patate</b>	<b>-4,0</b>
<b>Rape</b>	<b>-3,7</b>
<b>Spinaci</b>	<b>-14,0</b>
<b>Salsa di Pomodoro</b>	<b>-2,8</b>
<b>Pomodori</b>	<b>-3,1</b>
<b>Zucchine</b>	<b>-4,6</b>

## FRUTTA, NOCI E SUCCHI DI FRUTTA

<b>Succo di mela, non zuccherato</b>	<b>-2,2</b>
<b>Mela con la buccia (media)</b>	<b>-2,2</b>
<b>Albicocche</b>	<b>-4,8</b>
<b>Banane</b>	<b>-5,5</b>
<b>Mirtilli</b>	<b>-6,5</b>
<b>Ciliegie</b>	<b>-3,6</b>
<b>Succo di pomodoro</b>	<b>-1,0</b>
<b>Nocciole</b>	<b>-2,8</b>
<b>Kiwi</b>	<b>-4,1</b>
<b>Succo di limone</b>	<b>-2,5</b>
<b>Succo di arancia</b>	<b>-2,9</b>
<b>Arancia</b>	<b>-2,7</b>
<b>Pesche</b>	<b>-2,7</b>
<b>Arachidi, non trattate</b>	<b>+8,3</b>
<b>Pere con buccia (media)</b>	<b>-2,9</b>
<b>Ananas</b>	<b>-2,7</b>
<b>Uva</b>	<b>-21,0</b>
<b>Fragole</b>	<b>-2,2</b>
<b>Noci</b>	<b>+6,8</b>
<b>Anguria</b>	<b>-1,9</b>

<b>PESCE</b>	
<b>Filetto di merluzzo</b>	<b>+7,1</b>
<b>Acciughe</b>	<b>+7,0</b>
<b>Trota, bollita, arrosto</b>	<b>+10,8</b>
<b>CARNE E SALUMI</b>	
<b>Manzo magro</b>	<b>+7,8</b>
<b>Pollo</b>	<b>+8,7</b>
<b>Carne in scatola di manzo</b>	<b>+13,2</b>
<b>Salsicce</b>	<b>+6,7</b>
<b>Salsiccia di fegato</b>	<b>+10,6</b>
<b>Carne pressata, in scatola</b>	<b>+10,2</b>
<b>Maiale magro</b>	<b>+7,9</b>
<b>Bistecca, magra o mista</b>	<b>+8,8</b>
<b>Salame</b>	<b>+11,6</b>
<b>Tacchino</b>	<b>+9,9</b>
<b>Vitello</b>	<b>+9,0</b>
<b>LEGUMI</b>	
<b>Piselli</b>	<b>-3,1</b>
<b>Lenticchie secche</b>	<b>+3,5</b>
<b>Fagioli</b>	<b>+1,2</b>

**LATTE, PRODOTTI CASEARI E UOVA**

<b>Camembert</b>	<b>+14,6</b>
<b>Cheddar, con contenuto di grassi controllato</b>	<b>+26,4</b>
<b>Formaggio Gouda</b>	<b>+18,6</b>
<b>Formaggio di baita</b>	<b>+8,7</b>
<b>Panna fresca</b>	<b>+1,2</b>
<b>Uova di gallina</b>	<b>+8,2</b>
<b>Albume</b>	<b>+1,1</b>
<b>Tuorlo</b>	<b>+23,4</b>
<b>Formaggio molle grasso</b>	<b>+4,3</b>
<b>Formaggio a pasta dura</b>	<b>+19,2</b>
<b>Gelato alla vaniglia</b>	<b>+0,6</b>
<b>Latte condensato</b>	<b>+1,1</b>
<b>Latte intero pastorizzato</b>	<b>+0,7</b>
<b>Formaggio grana</b>	<b>+34,2</b>
<b>Latticini</b>	<b>+28,7</b>
<b>Yogurt di frutta intero</b>	<b>+1,2</b>
<b>Yogurt magro naturale</b>	<b>+1,5</b>

<b>GRASSI E OLII</b>	
<b>Burro</b>	<b>+0,6</b>
<b>Margarina</b>	<b>-0,5</b>
<b>Olio di oliva</b>	<b>0,0</b>
<b>Olio di girasole</b>	<b>0.0</b>
<b>BEVANDE</b>	
<b>Birra (una bottiglia)</b>	<b>-0,2</b>
<b>Birra a basso contenuto alcolico</b>	<b>+0,9</b>
<b>Birra scura a basso contenuto alcolico (una bottiglia)</b>	
<b>Coca Cola</b>	<b>-0,1</b>
<b>Cioccolata calda con latte scremato(3,5%)</b>	<b>+0,4</b>
<b>Caffè, infusione, 5 min.</b>	<b>-0,4</b>
<b>Vino rosso</b>	<b>-1,4</b>
<b>Tisana</b>	<b>-2,4</b>
<b>Vino bianco secco</b>	<b>-0,3</b>
	<b>-1,2</b>
<b>ZUCCHERI, CONSERVE E DOLCIUMI</b>	
<b>Cioccolato al latte</b>	<b>+2,4</b>
<b>Miele</b>	<b>-0,3</b>
<b>Zuppa inglese</b>	<b>+3,7</b>
<b>Marmellata</b>	<b>-1,5</b>
<b>Zucchero</b>	<b>-0,1</b>





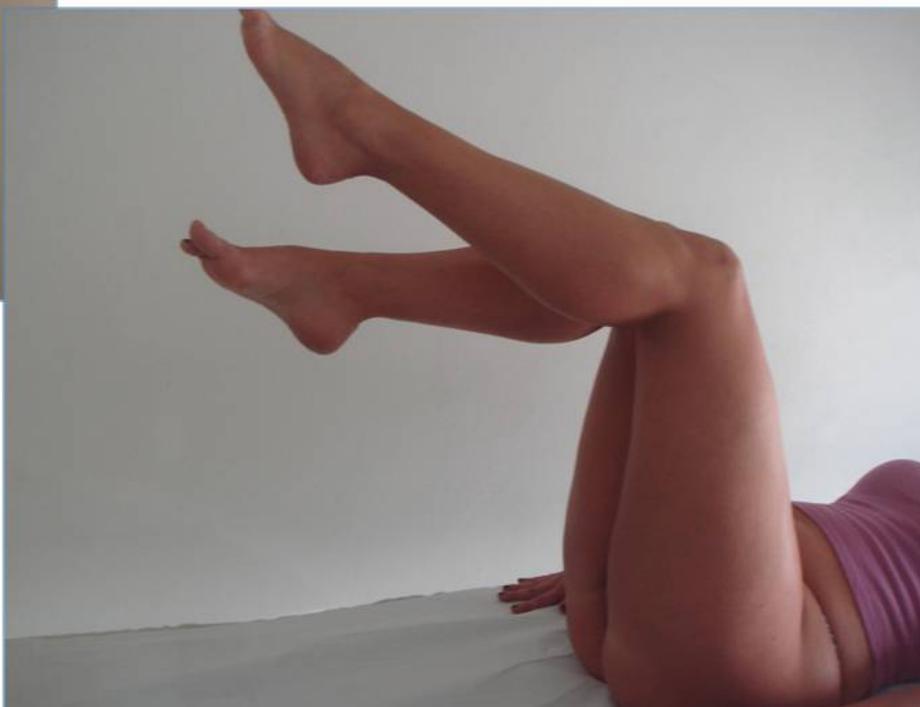






## Esercizi per attivare la pompa linfatica

Esercizi semplici  
da fare spesso



*..... ma  
il segreto  
della bellezza  
è soprattutto  
il sorriso!*

