

# SIAF Italia

## Associazione di Categoria

### DATI DEL LETTORE RICHIEDENTE ECP

NOME: \_\_\_\_\_ COGNOME: \_\_\_\_\_

DATA DI NASCITA: \_\_\_\_\_ LUOGO DI NASCITA: \_\_\_\_\_

CODICE SIAF: \_\_\_\_\_

### DATI LIBRO

TITOLO LIBRO: **Alcalinizzatevi e Ionizzatevi**

ANNO PUBBLICAZIONE: **2014** - PAGINE: **364** - N° ECP ASSEGNATI: **7 (sette)**

NOME E COGNOME AUTORE: **Palmisano Rocco**

EDITORE: **Bis Edizioni**

### CONTENUTI

*Indicare con una croce la lettera della risposta che ritieni corretta*

1) Quando una sostanza è alcalina?

- a) quando non ha un gusto acido
- b) quando il suo pH è maggiore di 7
- c) quando il suo pH è inferiore a 7
- d) quando ha un gusto amaro
- e) quando contiene più idrogeno

2) Come è possibile valutare il corretto e preciso livello di acidità dei tessuti organici?

- a) tramite esami del sangue
- b) tramite esami delle urine
- c) tramite test salivari
- d) in nessun modo con esattezza
- e) tramite la valutazione dei vari esami

3) Qual è il meccanismo principale con il quale l'organismo tampona l'acidosi metabolica?

- a) tramite la sudorazione
- b) prelevando i minerali alcalini dalle ossa e denti
- c) tramite l'urina
- d) tramite la respirazione
- e) tramite i tamponi dei bicarbonati

- 4) Qual è il modo più efficace con cui il corpo può mantenere l'equilibrio acido-basico?
- a) con un'alimentazione crudista
  - b) con un'alimentazione vegana
  - c) tramite l'attività fisica
  - d) solo grazie all'assunzione di integratori alcalini
  - e) con un'alimentazione composta dell'80% di cibi naturali alcalinizzanti e il 20% di cibi naturali acidificanti
- 5) Qual è l'unico acido prodotto in modo autonomo dal nostro organismo, utile per effettuare le conversioni chimiche che portano all'alcalinità?
- a) acido carbonico
  - b) acido folico
  - c) acido cloridrico
  - d) acido urico
  - e) acido acetico
- 6) Qual è il ruolo principale dell'acqua nel nostro organismo?
- a) produrre energia idroelettrica
  - b) asportare le sostanze tossiche fuori dalle cellule
  - c) trasportare le sostanze nutritive alle cellule
  - d) controllare la temperatura corporea
  - e) facilitare la digestione
- 7) Perché l'acqua alcalina combatte l'acidità dei nostri tessuti?
- a) perché è antiossidante
  - b) perché regolarizza le funzioni gastrointestinali
  - c) perché è più diuretica
  - d) perché contiene tamponi alcalini
  - e) perché rinforza il sistema immunitario
- 8) Quando avviene il fenomeno REDOX?
- a) quando un atomo ruba un elettrone ad un altro atomo
  - b) quando una molecola riceve un elettrone
  - c) quando una sostanza si ionizza
  - d) quando tra due atomi o molecole avviene un reciproco dono/acquisto di elettroni
  - e) quando l'ORP è negativo
- 9) Cosa permette la formazione di cluster più piccoli nell'acqua?
- a) i cluster dell'acqua sono sempre uguali
  - b) i cluster dell'acqua sono determinati dal potenziale elettrico della molecola d'acqua
  - c) la minore coesione elettromagnetica dei minerali presenti nell'acqua
  - d) la forza di gravità
  - e) la temperatura

10) Qual è l'acqua alcalina ottimale a parità di pH?

- a) tutte le acque con lo stesso pH hanno la stessa efficacia
- b) l'acqua che contiene più calcio e magnesio
- c) l'acqua che ha l'ORP negativo
- d) l'acqua che ha un medio residuo fisso e un buon apporto di ioni potassio
- e) l'acqua che ha l'ORP negativo, un residuo fisso medio-basso e allo stesso tempo l'equilibrio tra potassio, sodio, calcio e magnesio

### **GRADIMENTO DEL LIBRO**

1) Il contenuto trattato del libro sono:

- a) Ottimi
- b) Soddisfacenti
- c) Scarsi
- d) Insoddisfacenti

2) La forma comunicativa utilizzata dall'autore:

- a) Ottima
- b) Soddisfacente
- c) Scarsa
- d) Insoddisfacente

3) la lettura del libro la ritengo appropriata per la mia attività professionale:

- a) molto
- b) sufficiente
- c) poco
- d) per niente

4) I concetti espressi risultano:

- a) molto innovativi
- b) innovativi
- c) poco innovativi
- d) per niente innovativi

5) Assegna un livello di soddisfazione della lettura del libro nel suo complesso:

- a) molto soddisfacente
- b) soddisfacente
- c) poco soddisfacente
- d) per niente soddisfacente