

GUIDA GRATUITA · 7 ACQUE · 7 USI · 7 GIORNI

Stai bevendo l'acqua sbagliata nel momento sbagliato

La guida onesta al pH dell'acqua: cosa fa davvero, senza promesse miracolose, e come una scelta quotidiana cambia la tua energia, la tua pelle, la tua cucina e quanto spendi ogni mese.



IN REGALO

Hydra Routine: il tuo percorso di 7 giorni, con diario stampabile

Andrea Giacomelli

andrea-giacomelli.it

Cosa trovi, e come usarla

Puoi leggerla in ordine oppure saltare direttamente a ciò che ti serve.

PARTE 1 · LA VERITÀ SULL'ACQUA

- 3 Una verità scomoda
- 4 Perché il pH dell'acqua conta
- 5 I 7 pH e cosa fa ciascuno
- 6 L'idrogeno molecolare, senza trucchi
- 7 Il pH del sangue: l'acqua non lo cambia
- 8 La verità sul carico acido dei cibi
- 9 Miti vs fatti
- 10 Cosa succede se continui a non fare nulla
- 11 Una giornata nella tua nuova routine
- 12 Prima e dopo · Perché iniziare oggi

PARTE 2 · IN REGALO: HYDRA ROUTINE

- 13 La giornata a colpo d'occhio
- 14 Mattina
- 15 Pranzo e cucina, con una ricetta
- 16 Pomeriggio ed energia
- 17 Sera
- 18 Casa e cura della persona
- 19 Il percorso di 7 giorni
- 20 Il diario stampabile

PARTE 3 · IL PROSSIMO PASSO

- 21 Le domande che ti stai facendo
- 22 Le regole d'oro e il glossario
- 23 Prenota la tua consulenza informativa

UNA PROMESSA

In tutta questa guida non troverai una sola affermazione che non sia difendibile. Dove la scienza è solida, te lo dico. Dove è ancora in corso, te lo dico lo stesso. È così che si costruisce fiducia.

Una verità scomoda

La maggior parte delle persone usa un solo tipo d'acqua per tutto. Ed è esattamente il motivo per cui lascia sul tavolo energia, comfort e denaro, ogni singolo giorno, senza accorgersene.

Ciao, sono Andrea. Da anni accompagno persone e famiglie a costruire un rapporto più consapevole con l'acqua che bevono e che usano in casa. In questi anni ho imparato una cosa che quasi nessuno ti dirà con questa chiarezza:

Non esiste «l'acqua giusta».
Esistono acque diverse per momenti diversi.

Chi le confonde, spreca. Chi le distingue, guadagna in benessere e in tempo.

Immagina un cuoco che usasse lo stesso coltello per tutto: pane, pesce, verdure, ossa. Funziona? Sì. Bene? Mai. L'acqua è lo stesso strumento sottovalutato. Al mattino a stomaco vuoto, durante un pasto, prima di allenarti, sul viso, per lavare la frutta, per sgrassare i piani della cucina: sono situazioni diverse, e ognuna ha un'acqua che la serve meglio.

Questa guida ti mostra quale acqua usare e quando, dalla sveglia alla buonanotte. Ma soprattutto ti spiega il perché, con onestà. Perché troverai molta gente che ti promette che l'acqua «cura», «alcalinizza il sangue», «ferma l'invecchiamento». Io no. Ti dirò cosa dice davvero la scienza, cosa è ancora in fase di studio e cosa è semplice, concreto e verificabile già domani mattina.

COSA NON TROVERAI QUI

Nessuna promessa di guarigione. Nessun «miracolo». L'acqua non è un farmaco. Troverai un metodo pratico, spiegato bene, che puoi provare senza rischi e giudicare con i tuoi occhi.

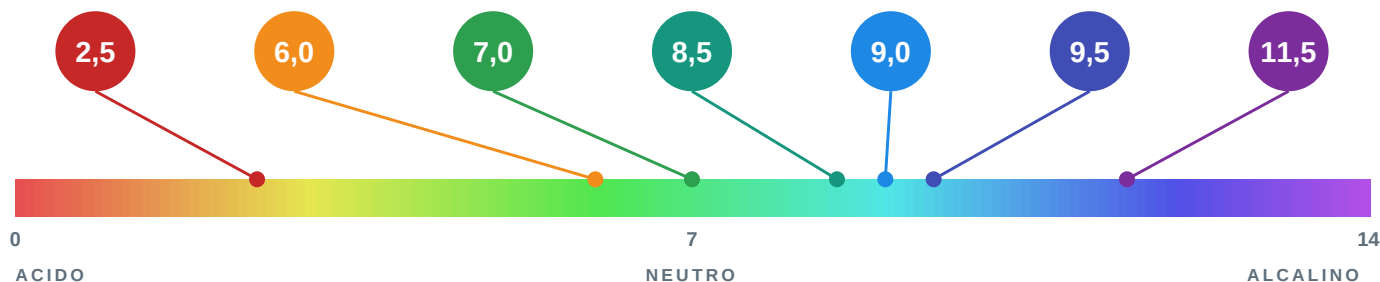
COME SI LEGGE QUESTA GUIDA

Parte 1 (pagine 3–12): il problema e la verità sull'acqua. **Parte 2 (13–20):** in regalo la Hydra Routine, il tuo percorso di 7 giorni con diario. **Parte 3 (21–23):** le domande più comuni e il prossimo passo.

Perché il pH conta

Perché il pH cambia cosa l'acqua sa fare. Non è un dettaglio da chimici: è la differenza tra un'acqua che disseta e basta, e sette acque che lavorano ognuna per uno scopo.

Il pH è una scala da 0 a 14 che misura quanto un liquido è acido o alcalino. **7 è il centro, il neutro.** Sotto 7 è acido (come il succo di limone o l'aceto). Sopra 7 è alcalino (come il bicarbonato o il sapone). Sembra teoria. In pratica, cambia tutto:



2,5

Molto acida: forte potere igienizzante. Pulisce mani, superfici, taglieri. Non si beve.

6,0

Leggermente acida: delicata sulla pelle, che di natura è leggermente acida. Ottima come tonico e per il cuoio capelluto.

7,0

Neutra: la compagna perfetta dei pasti e dei farmaci. Non interferisce con nulla.

9,0

Alcalina (8,5 – 9,5): da bere fuori pasto, ricca di idrogeno molecolare, di cui ti parlo tra poco perché è la parte più interessante.

11,5

Molto alcalina: sgrassa e lava frutta, verdura e superfici come un detergente naturale. Non si beve.

LA DOMANDA VERA

Se avessi in casa uno strumento capace di produrre sette acque diverse, quante ne useresti? La maggior parte delle persone ne usa una. Al massimo due. È come comprare un'auto a sette marce e guidare sempre in prima.

IL PUNTO

Il valore non è nell'acqua «speciale». È nell'usare l'acqua giusta al momento giusto. Questa è una competenza, non un prodotto. E si impara in una settimana.

I 7 pH e cosa fa ciascuno

Le stesse sette acque che vedi sul display del tuo ionizzatore. Tienile a portata di mano.

9,5

Acqua energia

DA BERE

A stomaco vuoto, lontano dai pasti e nello sport. È la più alcalina tra quelle da bere: la protagonista del mattino e della borraccia.

9,0

Acqua cucina

DA BERE

Per zuppe, minestre e stufati; da bere anche fuori pasto, alternata alla 9,5.

8,5

Acqua colazione

DA BERE

Per caffè, tè, tisane e infusi. Alcalina ma morbida: il punto di partenza ideale per chi inizia. È anche l'acqua indicata dal produttore per i bambini.

7,0

Acqua pasto

DA BERE

Neutra: durante i pasti, con i farmaci, per bebè e pappe. Accompagna il cibo senza interferire.

6,0

Acqua bellezza

USO ESTERNO

Viso, capelli e cuoio capelluto; cottura di pasta e riso. Vicina al pH naturale della pelle (circa 4,7–5,5), la rispetta.

11,5

Acqua pulizia

MAI DA BERE

Sgrassa e lava: frutta, verdura, piani cucina; base per detersivi fai-da-te. L'alta alcalinità scioglie grassi e residui.

2,5

Acqua igiene

MAI DA BERE

Mani, superfici, spazzolini; ammollo di carne e pesce prima della cottura. L'acqua acida elettrolizzata è usata come igienizzante in alcuni contesti professionali.

REGOLA D'ORO

Per bere si usano solo i pH 7,0 · 8,5 · 9,0 · 9,5. Le acque a pH 2,5 e 11,5 non si bevono mai: servono solo per pulire e preparare.

L'idrogeno molecolare

Se c'è un motivo scientifico serio per interessarsi all'acqua alcalina ionizzata, è questo. E merita di essere spiegato con precisione, non con slogan.

Quando l'acqua viene ionizzata si arricchisce di idrogeno molecolare (la molecola H_2): un gas piccolissimo, disciolto nell'acqua. Negli ultimi vent'anni l' H_2 è diventato oggetto di numerosi studi scientifici perché ha una proprietà particolare.

COS'È UN «ANTIOSSIDANTE SELETTIVO»

Il tuo corpo, vivendo, produce di continuo dei sottoprodotti chiamati **radicali liberi**. Alcuni sono utili e servono per comunicare tra le cellule. Altri sono aggressivi e danneggiano le strutture cellulari: il più temuto è il radicale ossidrilico. Questo eccesso di aggressività si chiama **stress ossidativo**, ed è uno dei processi che la scienza collega all'invecchiamento delle cellule e all'usura dei tessuti nel tempo.

La particolarità dell'idrogeno molecolare, emersa dagli studi a partire dal 2007, è che sembra neutralizzare selettivamente i radicali più dannosi, lasciando in pace quelli utili. Molti antiossidanti «spengono» tutto indistintamente, l' H_2 pare più mirato. In più, essendo una molecola minuscola, diffonde con facilità nei tessuti.

TRADUZIONE PRATICA

Lo stress ossidativo è come la ruggine, applicata alle cellule. L'idrogeno molecolare è studiato perché sembra agire come un **antiruggine selettivo**: colpisce ciò che arrugginisce, non ciò che serve. Ecco perché c'è tanto interesse, anche sul fronte pelle e invecchiamento.

ADESSO LA PARTE ONESTA

Devo essere chiara, perché la mia credibilità con te vale più di una vendita: la ricerca è promettente, ma è ancora in gran parte agli inizi. Molti studi sull'uomo sono piccoli e di breve durata, e servono conferme più solide. **L'idrogeno molecolare non è un farmaco, non cura e non previene malattie.** Chi ti dice il contrario ti sta ingannando. Possiamo dire con serenità che è una molecola su cui la scienza investe attenzione seria, con un meccanismo plausibile: la lotta allo stress ossidativo. Non ti prometto risultati. Ti offro un motivo intelligente per essere curioso.

UN DETTAGLIO CHE QUASI NESSUNO TI DICE

L'idrogeno molecolare si disperde in fretta. Per questo l'acqua alcalina va bevuta **appena erogata, a piccoli sorsi**, senza lasciarla riposare nel bicchiere: un'acqua lasciata mezz'ora sul comodino ha già perso parte di ciò che la rendeva interessante. Il «quando» conta anche qui.

Il pH del sangue? No.

Te lo dico perché troppa gente in questo settore ti racconta il contrario. E se lo scopri dopo, smetti di fidarti, giustamente.

Girano affermazioni del tipo: «bevi alcalino così alcalinizzi il sangue e combatti l'acidità del corpo». Suona bene. **È falso.** Ed è importante che tu lo sappia, perché ti protegge dalle promesse gonfiate.

~ 7,4

Il pH del sangue: un intervallo strettissimo, mantenuto da polmoni e reni che lavorano di continuo.

1,5–2

Il pH dello stomaco: acidissimo, perché deve digerire.

7–9,5

L'acqua da bere: lo stomaco la riporta al suo ambiente in pochi istanti.

Il sangue è un equilibrio blindato: se cambiasse davvero in base a ciò che bevi o mangi, non staresti bene, staresti in ospedale. È un segno di quanto il tuo corpo sia una macchina straordinaria. Quindi no: bere alcalino non «alcalinizza» il sangue né le cellule.

PERCHÉ ALLORA BERE ALCALINO?

Non per «cambiare il pH del corpo»: quello lo gestisce già lui, benissimo. Ma per due motivi concreti: **(1)** è un modo per portare con te l'idrogeno molecolare di cui abbiamo parlato; **(2)** soprattutto, è un gancio d'abitudine: chi ha in casa un'acqua «buona da bere» beve semplicemente di più. E una migliore idratazione ha effetti reali su energia e lucidità.

Ti sto dicendo che uno dei claim più diffusi del settore è sbagliato. Perché? Perché voglio che il resto di questa guida tu lo creda davvero. Quando qualcuno è disposto a dirti anche ciò che non funziona, puoi fidarti di ciò che ti dice che funziona.

La fiducia si costruisce ammettendo i limiti, non nascondendoli.

Il carico acido dei cibi

Anche qui: metà di quello che senti è impreciso. Ecco cosa succede davvero, così puoi fare scelte informate e non spaventate.

Hai presente la frase «questo cibo acidifica il corpo»? È fuorviante: come abbiamo visto, il sangue resta al suo pH qualunque cosa mangi. Però c'è un concetto reale, riconosciuto in nutrizione, che spiega da dove nasce quella frase: il **carico acido alimentare** (in inglese *dietary acid load*, misurato con un indice chiamato PRAL).

COSA SIGNIFICA DAVVERO

Ogni alimento, una volta metabolizzato, lascia dei «residui»: alcuni tendono a produrre più acidi, altri più basi. Non cambiano il pH del sangue, perché i reni intervengono ed eliminano l'eccesso attraverso l'urina. È per questo che il pH delle urine può cambiare in giornata: è il segno che il sistema sta funzionando, non che sei «acido».

ALTO CARICO ACIDO

- Carni e salumi in eccesso
- Formaggi stagionati
- Cereali molto raffinati
- Bibite zuccherate e ultra-processati

BASSO CARICO · BASIFICANTI

- Verdura, in abbondanza
- Frutta fresca
- Legumi e tuberi
- Frutta secca (con misura)

Alcuni studi associano una dieta con carico acido cronicamente alto a un maggior lavoro per reni e ossa nel lungo periodo. Attenzione: non è «il cibo che ti avvelena». È semplicemente che una dieta squilibrata dà più lavoro ai tuoi sistemi di regolazione.

E L'ACQUA CHE C'ENTRA?

Sarei disonesta se ti dicessi che l'acqua alcalina «neutralizza» il carico acido dei cibi: lo stomaco la riporta subito al suo pH. La leva vera è la dieta nel suo insieme, con più vegetali e meno ultra-processati, e una buona idratazione, che aiuta i reni a fare il loro lavoro. L'acqua giusta è un supporto quotidiano e un'abitudine, non una scorciatoia magica.

Vedi la differenza? Nessuna paura, nessun miracolo. Solo informazione corretta che ti permette di scegliere. Non ti vendo la paura: ti do gli strumenti.

Miti vs fatti

La pagina più utile da tenere a mente. Ritaglia le esagerazioni, tieni la sostanza.

QUELLO CHE SENTI DIRE	QUELLO CHE È VERO
«L'acqua alcalina alcalinizza il sangue»	Falso. Il sangue è mantenuto a ~7,4 da polmoni e reni; lo stomaco riporta subito l'acqua al proprio pH.
«L'idrogeno molecolare cura le malattie»	È studiato come antiossidante selettivo: ricerca promettente ma ancora preliminare. Non è un farmaco.
«I cibi acidi ti rendono acido»	I reni eliminano l'eccesso: cambia il pH delle urine, non del sangue. Conta la dieta nel suo insieme.
«Basta un'acqua per tutto»	Sette pH per sette usi: bere, pelle, cucina, pulizia, igiene. È qui il valore reale.
«Più è alcalina, meglio è»	No: dipende dall'uso. Si parte piano (8,5–9,0) e si sale con gradualità.
«Le acque forti (2,5 · 11,5) fanno bene da bere»	Mai. Servono solo a pulire, igienizzare e preparare i cibi.
«Il pH non cambia nulla in cucina»	Cambia: lavaggio (11,5), igiene (2,5), cotture (6,0 / 9,0), gusto delle bevande (8,5).

CERTO E VERIFICABILE SUBITO

Delicatezza del pH sulla pelle, potere sgrassante e igienizzante, più acqua bevuta, meno bottiglie e flaconi in casa.

PROMETTENTE MA IN STUDIO

Gli effetti dell'idrogeno molecolare sull'organismo. Nessuna cura, nessun miracolo: e proprio per questo puoi crederci.

IL FILO CONDUTTORE

Ogni volta che qualcuno ti promette un miracolo, alza la guardia. Ogni volta che qualcuno ti spiega un meccanismo e i suoi limiti, ascolta. Il benessere serio non ha bisogno di esagerare.

Se continui a non fare nulla

Non cambiare nulla è comodo. Ma «non decidere» è comunque una decisione, e ha un prezzo che paghi ogni mese, in silenzio.

Facciamo i conti veri, senza drammi. Ecco cosa ti costa continuare con «un'acqua per tutto».

€ 200+

all'anno in acqua in bottiglia, per una famiglia media

1.400+

bottiglie di plastica movimentate ogni anno da una famiglia

5–8

detergenti chimici diversi sotto il lavello, molti sostituibili

Cifre indicative, variano per abitudini e zona. Servono a darti un ordine di grandezza, non un preventivo.

IL COSTO INVISIBILE

Bevi meno di quanto dovresti.

Se l'acqua che hai in casa non ti piace, bevi per obbligo, non per piacere. E l'idratazione insufficiente si paga in stanchezza pomeridiana, testa annebbiata, meno concentrazione. Spesso quella che scambi per fame o per bisogno di caffè è semplicemente sete.

La pelle ringrazia poco.

Molte acque del rubinetto sono «dure» e alcaline e possono dare una sensazione di pelle tirata dopo il lavaggio. Un'acqua delicata, leggermente acida, è tutt'altra sensazione.

Accumuli plastica e chimica.

Bottiglie da smaltire, flaconi di detergenti diversi, profumi sintetici. Semplificare è anche liberare spazio e testa.

Rimandi.

Il costo più alto non è economico: è l'anno che passa uguale all'altro. Le buone abitudini non partono mai «quando avrò tempo». Partono con un bicchiere, oggi.

LA DOMANDA SCOMODA

Se tra dodici mesi la tua idratazione, la tua pelle e la tua spesa fossero identiche a oggi, solo perché non hai voluto dedicare venti minuti a capire come funziona, andrebbe bene? Se la risposta è no, la buona notizia è che il primo passo è gratis: lo trovi nelle prossime pagine.

La tua nuova routine

Immagina di aver già imparato il metodo. Non è complicato: è solo diverso da come fai oggi. Ecco com'è una giornata, dall'interno.

06:30	●	Ti svegli. Prima del telefono, prima del caffè, riempi il bicchiere con acqua 9,5 appena erogata e la bevi a piccoli sorsi. È il primo gesto della giornata, tutto per te. Aspetti quindici minuti prima di fare colazione.	9,5
06:45	●	In bagno. Lavi il viso con acqua 6,0 : la pelle resta fresca, morbida, non «tirata». Un flaconcino spray della stessa acqua diventa il tuo tonico: sul viso, sul cuoio capelluto o come dopobarba per lui.	6,0
07:30	●	Colazione. La moka la prepari con acqua 8,5 , come il tè e le tisane. Un piccolo cambio che noti nel gusto.	8,5
10:30	●	Metà mattina. Sulla scrivania c'è la borraccia con acqua 9,5 . La vedi, quindi bevi. Non è forza di volontà: è che l'acqua buona, a portata di mano, si beve da sola.	9,5
12:30	●	Pranzo. A tavola, acqua neutra 7,0 : accompagna il cibo senza coprirlo ed è quella giusta anche se devi prendere un farmaco. In cucina l'acqua lavora: 9,0 per la minestra, 6,0 per la pasta, 11,5 per lavare frutta e verdura.	7,0 9,0 6,0 11,5
16:00	●	Il calo. Arriva la stanchezza del pomeriggio. Prima di un altro caffè provi un bicchiere di 9,5 e uno spuntino di frutta fresca. Spesso basta quello.	9,5
19:30	●	Cena. Di nuovo acqua neutra 7,0 a tavola. In cucina ripeti i gesti del pranzo, ormai automatici.	7,0
22:00	●	Sera. Viso con 6,0 e un velo di tonico. Un gargarismo con 2,5 (senza deglutire) e risciacquo con 6,0 per la sensazione di pulito. L'ultimo sorso d'acqua alcalina circa un'ora prima di dormire, per non interrompere il sonno.	2,5 6,0

NOTA BENE

Non hai cambiato vita. Hai cambiato quale acqua tocchi in quale momento. Zero fatica in più, zero tempo in più. Solo gesti più intelligenti. E c'è un bonus silenzioso: l'acqua di scarto dello ionizzatore non si butta. Innaffi le piante, lavi i pavimenti. Nulla si spreca.

Prima e dopo

Stessa giornata, stessa casa, stesso tempo a disposizione. Cambia solo quale acqua tocchi e quando.

PRIMA · UN'ACQUA PER TUTTO	DOPO · LA ROUTINE DEI PH
MATTINO Caffè al volo, quasi zero acqua	Bicchiere 9,5 a stomaco vuoto: la giornata parte idratata
IDRATAZIONE Bevi per obbligo, e poco	Borraccia sempre in vista: bevi di più senza sforzo
PELLE Sensazione «tirata» dopo il lavaggio	Detersione delicata con 6,0: pelle fresca e morbida
CUCINA Dubbi sul lavaggio, cotture a caso	11,5 per lavare, 2,5 per igienizzare, cotture dedicate
CASA 5-8 flaconi chimici sotto il lavello	Meno flaconi: detersivi fai-da-te con 11,5 e 2,5
SPESA Bottiglie e detersivi, ogni mese	Un'unica fonte in casa: meno acquisti ricorrenti
TESTA «So che dovrei bere di più...»	Un sistema che gira da solo, senza pensarci

Non è una vita diversa. È la stessa vita, fatta meglio.

PERCHÉ INIZIARE OGGI, NON «UN GIORNO»

1

Le abitudini compongono, come gli interessi.

Un bicchiere in più al mattino, ripetuto per un anno, sono oltre 350 gesti di idratazione migliore. Il momento migliore per iniziare era ieri; il secondo migliore è adesso.

2

Il costo scorre, che tu decida o no.

Le bottiglie continui a comprarle. I detersivi continui a comprarli. Ogni mese di attesa è denaro già uscito che non recuperi. L'inazione non è gratis: è solo invisibile.

3

Capire costa poco, sbagliare per anni costa molto.

Molte persone hanno in casa strumenti che usano al 20% delle loro possibilità, o rinunciano del tutto perché «non hanno capito bene come funziona». Venti minuti di chiarezza valgono anni di uso corretto.

COSTANZA, NON PERFEZIONE

Non ti serve stravolgere tutto oggi. Ti serve un gesto al giorno. Un gesto al giorno vale più di dieci buoni propositi: il percorso di 7 giorni qui di seguito, in regalo, è costruito esattamente per questo.

La giornata a colpo d'occhio

Ora che sai il perché, ecco il come: la tua Hydra Routine, in regalo. Ogni momento ha la sua acqua; gli orari sono indicativi, adattali al tuo ritmo.

06:30	● Risveglio 1–2 bicchieri appena erogati, a stomaco vuoto.	9,5
06:45	● Beauty routine Viso lavato e tonificato; spray per cuoio capelluto o dopobarba.	6,0
07:30	● Colazione Moka, tè e tisane preparati con acqua a pH 8,5.	8,5
10:30	● Metà mattina Piccoli sorsi lontano dai pasti: una borraccia sempre con te.	9,5
12:30	● Pranzo A tavola acqua neutra. In cucina: 9,0 minestre · 6,0 pasta e riso · 11,5 per lavare frutta e verdura.	7,0 9,0 6,0 11,5
16:00	● Spuntino e sport Frutta fresca di stagione; acqua energia prima, durante e dopo il movimento.	9,5
19:30	● Cena Acqua neutra a tavola; in cucina ripeti i gesti del pranzo.	7,0
21:00	● Dopo cena Pochi sorsi per chiudere la giornata, l'ultimo circa un'ora prima di dormire.	9,5
22:00	● Beauty routine serale Viso con 6,0; gargarismi con 2,5 seguiti da un risciacquo con 6,0.	2,5 6,0
Sempre	● Tutto il giorno, in casa 11,5 sgrassa e lava · 2,5 igiene di mani e superfici · 6,0 ammorbidente e piante · l'acqua di scarto non si butta.	

Il risveglio

Tre gesti semplici per iniziare la giornata con il piede giusto.

Il primo bicchiere

APPENA SVEGLIO · A STOMACO VUOTO

9,5

Prima di caffè e colazione, bevi 1–2 bicchieri di acqua pH 9,5 appena erogata. L'acqua alcalina è ricca di idrogeno molecolare (H₂), un gas che si disperde in fretta: per questo conviene berla subito, a piccoli sorsi, senza lasciarla riposare nel bicchiere.

Consiglio · Aspetta 15–20 minuti prima di fare colazione e goditi il momento: niente telefono, solo tu e il tuo bicchiere.

Beauty routine del mattino

DOPO IL PRIMO BICCHIERE · IN BAGNO

6,0

Lava il viso con l'acqua di bellezza pH 6,0: detergi con delicatezza e lascia la pelle fresca e morbida. Riempi anche un flaconcino spray: usalo come tonico dopo la deterzione, sul cuoio capelluto oppure, per lui, come dopobarba.

Consiglio · Tampona il viso senza strofinare. Se hai la pelle molto sensibile, prova prima su una piccola zona.

La colazione

CAFFÈ, TÈ E TISANE

8,5

Riempi la moka con acqua pH 8,5 per il caffè e prepara con lo stesso pH tè, tisane e infusi. È anche l'acqua indicata dal produttore per i bambini (per i bebè e per le pappe si usa il pH 7,0).

Consiglio · Vuoi partire leggero? Una tisana calda con acqua a 8,5 e un frutto fresco sono una colazione perfetta.

CHECKLIST DEL MATTINO

- ☐ Ho bevuto il primo bicchiere appena erogato
- ☐ Ho lavato il viso e usato il tonico spray
- ☐ Ho preparato caffè, tè o tisana

9,5

6,0

8,5

A tavola e in cucina

Un'acqua per il piatto, una per la cucina, una per bere lontano dai pasti.

A tavola

DURANTE I PASTI

7,0

Durante il pasto scegli l'acqua pH 7,0: neutra, leggera, accompagna il cibo senza protagonismi. È anche l'acqua giusta per assumere eventuali farmaci.

Consiglio · Metti in tavola una caraffa di acqua 7,0: diventa un piccolo rituale di famiglia.

IN CUCINA · L'ACQUA GIUSTA PER OGNI GESTO

9,0

Zuppe, minestre e stufati. Preparali direttamente con acqua pH 9,0.

6,0

Pasta, riso, uova e legumi. Cuoci con acqua pH 6,0.

11,5

Frutta e verdura. Lavale con ammollo di 2–3 minuti in pH 11,5, poi risciacqua. Stesso gesto per cereali e legumi prima della cottura.

2,5

Carne e pesce. Ammollo di 2–3 minuti in pH 2,5 e poi di 2–3 minuti in pH 11,5; risciacqua prima di cucinare.

ATTENZIONE

Le acque 2,5 e 11,5 servono solo per lavare e preparare: non si bevono. Risciacqua sempre gli alimenti prima di cucinarli.

IDEA IN CUCINA · 2 PORZIONI

Minestra di verdure con acqua 9,0

11,5

9,0

7,0

INGREDIENTI

1 patata, 1 carota e 1 zucchina
½ cipolla
500 ml di acqua pH 9,0
1 cucchiaino di olio extravergine
Sale q.b.

PREPARAZIONE

1. Lava le verdure con un ammollo di 2–3 minuti in pH 11,5 e risciacqua.
2. Taglia a cubetti e fai appassire la cipolla con l'olio.
3. Aggiungi le verdure e copri con l'acqua pH 9,0.
4. Cuoci a fuoco dolce 25 minuti, sala e frulla in parte.
5. Servi accompagnando con acqua pH 7,0.

Energia e movimento

Quando la giornata rallenta, un sorso giusto al momento giusto.

Sorsi di energia

METÀ POMERIGGIO · LONTANO DAI PASTI

9,5

Quando arriva il calo, prima di un altro caffè prova un bicchiere di acqua pH 9,5 (o 9,0): circa mezz'ora prima o un paio d'ore dopo aver mangiato. Bere a sufficienza contribuisce al normale funzionamento fisico e cognitivo, e spesso la stanchezza ha a che fare con la sete.

Consiglio · Metti un promemoria alle 16:00 e tieni una borraccia sulla scrivania: se la vedi, bevi.

Lo spuntino

FRUTTA FRESCA E UN BICCHIERE D'ACQUA

9,5

Scegli frutta fresca di stagione, come mela, pera, kiwi o frutti di bosco, e accompagnala con un bicchiere di acqua alcalina. Un piccolo rito che spezza la giornata senza appesantire.

Consiglio · Prepara lo spuntino la sera prima: meno scuse, più abitudine.

Sport e allenamento

PRIMA · DURANTE · DOPO

9,5

Riempi la borraccia con acqua pH 9,5 appena erogata: qualche sorso prima di iniziare, piccoli sorsi a intervalli durante e un bicchiere a fine allenamento. Idratarsi bene fa parte della prestazione e del recupero.

Consiglio · Con sforzi lunghi o caldo intenso ascolta la sete e, per esigenze specifiche, il tuo medico o allenatore.

IL TUO OBIETTIVO DI OGGI

Riferimento indicativo: 1,5–2 litri di acqua al giorno, in base a peso, clima e attività. Colora una goccia per ogni bicchiere.



CHECKLIST DEL POMERIGGIO

- ☐ Un bicchiere d'acqua alcalina lontano dai pasti
- ☐ Uno spuntino di frutta fresca
- ☐ Borraccia riempita per domani

9,5

9,5

Rallenta e ricarica

Chiudi la giornata con gesti calmi, per te e per la tua pelle.

Cena

DURANTE IL PASTO

7,0

Anche a cena l'acqua è la neutra pH 7,0. In cucina ripeti i gesti del pranzo: 9,0 per minestre e zuppe, 6,0 per pasta e riso, 11,5 per lavare frutta e verdura.

Consiglio · Una cena leggera e con calma aiuta anche il riposo notturno.

Dopo cena

FUORI PASTO · A PICCOLI SORSI

9,0

Qualche sorso di acqua pH 9,0 o 9,5 per chiudere la giornata con un rituale calmo.

9,5

Consiglio · L'ultimo bicchiere circa un'ora prima di andare a letto, per non interrompere il sonno.

Beauty routine della sera

PRIMA DI DORMIRE

6,0

Lava il viso con acqua pH 6,0 e concludi con un velo di tonico spray. Pelle pulita, morbida e pronta per la tua crema abituale. Un ultimo spruzzo è gradito anche a capelli e cuoio capelluto.

Consiglio · Tieni il flaconcino spray in bagno, accanto allo spazzolino: il gesto diventa automatico.

Gola e igiene di mani e denti

ULTIMO GESTO DELLA GIORNATA

2,5

Per una sensazione di freschezza fai gargarismi con acqua pH 2,5 senza deglutire, poi sciacqua con pH 6,0. Con lo stesso pH 2,5 puoi anche risciacquare mani e spazzolini.

6,0

Consiglio · Hai sensibilità dentale o disturbi alla gola? Chiedi prima al tuo dentista o al medico.

CHECKLIST DELLA SERA

- ☐ Acqua neutra a cena
- ☐ Pochi sorsi dopo cena
- ☐ Viso lavato e tonico spray

7,0

9,5

6,0

Casa e cura della persona

Le acque che non si bevono lavorano per te: più semplicità, meno flaconi.

11,5

Acqua pulizia · sgrassa e lava **MAI DA BERE**

- **Sgrassare** piani cucina, piatti, taglieri e superfici: spruzza, lascia agire e passa un panno.
- **Detersivi fai-da-te** per lavatrice e lavastoviglie, con noci di sapone e oli essenziali.
- **Frutta e verdura**, cereali e legumi: ammollo di 2–3 minuti, poi risciacqua.

2,5

Acqua igiene · pulisce e rinfresca **MAI DA BERE**

- **Mani e superfici**: spruzza e lascia asciugare. Ottima anche per taglieri e asciugamani da cucina.
- **Spazzolini e apparecchi dentali**: un risciacquo per una sensazione di pulito.
- **Odori**: pratica per neutralizzare gli odori in bagno, in cucina e nelle scarpe.
- **Sulla pelle**: prova prima su una piccola zona; se compare irritazione, interrompi e chiedi consiglio al medico.

6,0

Acqua bellezza · delicata **USO ESTERNO**

- **Cura di te**: tonico per il viso, spray per cuoio capelluto, dopobarba.
- **Bucato e pavimenti**: ammorbidente in lavatrice; lavaggio di pavimenti e superfici in legno.
- **Animali domestici**: per il bagnetto, con la stessa delicatezza.

NULLA SI SPRECA

L'acqua di scarto che esce dallo ionizzatore mentre prepari l'acqua da bere non va buttata: usala per innaffiare le piante e per le pulizie di casa.

7 giorni, un gesto alla volta

Ogni giorno aggiungi una nuova abitudine e mantieni quelle dei giorni precedenti. Bastano pochi minuti al giorno.

GIORNO 1

9,5

Il primo bicchiere

Appena sveglio, 1–2 bicchieri di 9,5 appena erogata, a stomaco vuoto.

OSSERVA Come ti senti al risveglio?

GIORNO 2

8,5

Colazione in blu

Moka, tè e tisane preparati con acqua a pH 8,5.

OSSERVA Il sapore di caffè e tisane.

GIORNO 3

11,5

9,0

7,0

A tavola e in cucina

Acqua 7,0 durante i pasti, una zuppa con 9,0, frutta e verdura lavate con 11,5.

OSSERVA Il sapore dei tuoi piatti.

GIORNO 4

6,0

Pelle e bellezza

Viso lavato mattina e sera con 6,0; prepara il tuo spray tonico.

OSSERVA La morbidezza della pelle.

GIORNO 5

9,5

Energia e movimento

Borraccia di 9,5 per allenamento o passeggiata; spuntino di frutta.

OSSERVA L'energia del pomeriggio.

GIORNO 6

2,5

11,5

Casa più leggera

Prova 11,5 per sgrassare e 2,5 per mani e superfici.

OSSERVA Quanti detergenti puoi ridurre?

GIORNO 7

9,5

7,0

6,0

Il tuo bilancio

Vivi la giornata completa, dalla sveglia alla sera, poi compila il diario: quale gesto ti è piaciuto di più? Quale vuoi tenere per sempre?

PORTALO CON TE

Dopo i 7 giorni porta il diario compilato alla consulenza informativa: arriverai con domande più precise e usciremo con un piano migliore.

7 giorni per ascoltarti

Stampa questa pagina e compila ogni sera: bastano trenta secondi. Colora una goccia per ogni bicchiere e dai un voto da 1 a 5. Non c'è un risultato «giusto»: è il tuo modo di osservare come stai.

GIORNO	BICCHIERI	ENERGIA	PELLE	SONNO	NOTE
1		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
2		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
3		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
4		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
5		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
6		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
7		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

DOPO 7 GIORNI, RISPONDI CON SINCERITÀ

Cosa è cambiato nelle mie abitudini di idratazione?

Quale pH e quale gesto voglio tenere ogni giorno?

Cosa voglio approfondire con un coach?

Sette dubbi, risposte oneste



È una bufala? Ho letto cose contrastanti online.

Hai fatto bene a dubitare. Molto di ciò che si legge è esagerato (il mito del «pH del sangue» è il più diffuso). Ma tra le esagerazioni c'è un nucleo reale: la delicatezza del pH sulla pelle, il potere igienizzante e sgrassante, il risparmio, e la ricerca, seria ma ancora giovane, sull'idrogeno molecolare. In questa guida ho separato le due cose apposta.



Non mi basta l'acqua del rubinetto?

Per dissetarsi, in molti casi sì. Ma il punto non è l'acqua «da bere e basta»: è avere sette acque per sette usi (bere, pelle, cucina, pulizia, igiene) da un solo punto, invece di comprare bottiglie e flaconi separati. È una questione di funzione e di praticità, non solo di sete.



Costa troppo?

Domanda giusta. Va valutata sul totale: quanto spendi oggi in acqua in bottiglia e in detergenti che potresti ridurre? E su quanti anni si distribuisce? In consulenza facciamo insieme questo conto, sul tuo caso reale, senza fumo. Se non ha senso per te, te lo dico io.



Ho una patologia / sono in gravidanza / prendo farmaci.

Allora la regola è una sola: parlane prima con il tuo medico. Questa guida è informativa e di benessere, non è un parere medico. In particolare con problemi renali, in gravidanza o allattamento e con terapie in corso, il medico viene prima di tutto. Per i bambini valgono le indicazioni del produttore e del pediatra.



L'idrogeno molecolare «cura» qualcosa?

No. È studiato come antiossidante selettivo, con risultati promettenti ma ancora preliminari sull'uomo. Non è un farmaco, non cura e non previene malattie. Chi te lo presenta come una terapia sta oltrepassando ciò che la scienza permette di dire.



Devo cambiare tutte le mie abitudini?

No. Cambi quale acqua usi in momenti che già vivi: la sveglia, il lavaggio del viso, il caffè, i pasti, le pulizie. Zero tempo in più: è un'abitudine sostituita, non aggiunta.



Come faccio a sapere cosa è giusto per me?

Questa è la domanda migliore. Una guida è generale per definizione; la tua casa, la tua famiglia, le tue abitudini e il tuo budget sono specifici. Per questo esiste la consulenza informativa: mezz'ora per costruire la tua mappa, non quella di tutti.

Le sei regole d'oro

1

Parti piano

Nei primi giorni scegli 8,5 o 9,0 e sali gradualmente al 9,5.

2

Bevila subito

Appena erogata, a piccoli sorsi: l'idrogeno molecolare si disperde in fretta.

3

Ai pasti 7,0

Durante i pasti acqua neutra; lontano dai pasti 9,0 o 9,5.

4

Da bere solo 7 – 9,5

Le acque 2,5 e 11,5 non si bevono mai: lavorano solo per pulire e preparare.

5

Non sprecare lo scarto

L'acqua di scarto inaffia le piante e lava i pavimenti.

6

Costanza, non perfezione

Un gesto al giorno vale più di dieci buoni propositi.

GLOSSARIO ESSENZIALE

pH

Scala da 0 a 14 che misura quanto un liquido è acido (sotto 7) o alcalino (sopra 7). 7 è il neutro. È la bussola di tutta questa guida.

Stress ossidativo

L'eccesso di radicali liberi aggressivi che danneggiano le cellule. La scienza lo collega all'invecchiamento cellulare e all'usura dei tessuti nel tempo.

Idrogeno molecolare (H₂)

Gas disciolto nell'acqua ionizzata, studiato come antiossidante selettivo. Si disperde in fretta: per questo l'acqua alcalina va bevuta appena erogata.

Antiossidante selettivo

Una sostanza che neutralizza i radicali più dannosi risparmiando quelli utili al corpo. È la proprietà che rende l'H₂ interessante per la ricerca.

Mantello acido

Il film leggermente acido (pH ~4,7–5,5) che protegge la superficie della pelle. Ecco perché un'acqua a pH 6,0 è più rispettosa di saponi e acque alcaline.

Carico acido alimentare (PRAL)

Stima di quanti acidi o basi produce una dieta, che i reni poi eliminano. La leva è la dieta d'insieme, non una singola acqua.

Trasforma questa guida nel tuo piano

Hai imparato la mappa. Ora la domanda è: come si applica alla tua giornata, alla tua casa, alle tue esigenze? È esattamente ciò che facciamo insieme in una chiamata.

COS'È LA CONSULENZA INFORMATIVA

È una conversazione, non una lezione di chimica. In circa trenta minuti:

- Partiamo da com'è fatta la tua giornata e da cosa usi oggi (acqua, bevande, detergenti).
- Costruiamo la tua routine dei pH su misura: cosa usare, quando, nella tua situazione reale.
- Facciamo il conto onesto di cosa potresti semplificare e risparmiare.
- Ti presento lo strumento di cui parliamo in questa guida, con costi e modalità, così puoi valutare con calma.
- Rispondo a tutte le tue domande, comprese quelle scomode, che sono le mie preferite.

IL MIO IMPEGNO

È una consulenza informativa: serve a farti capire, non a metterti fretta. Nessun impegno, nessuna pressione. E se, guardando il tuo caso, penso che non faccia per te, sarò la prima a dirtelo. La mia reputazione vale più di qualsiasi vendita.

PRIMA DELLA CHIAMATA

Prova il percorso di 7 giorni e porta con te il diario compilato: arriverai con domande più precise e usciremo con un piano migliore.

PRENOTA ORA

Prenota la tua consulenza informativa

Trenta minuti per trasformare sette acque in una routine che è davvero tua. Scegli tu giorno e ora.

[Prenota ora](#)

[WhatsApp · 349 320 5606](#)
andrea-giacomelli.it



Andrea Giacomelli

Water Therapist

Accompagno persone e famiglie a portare l'acqua giusta nella vita di tutti i giorni, con un metodo semplice, pratico e senza fretta. Niente promesse miracolose: informazione corretta, gesti concreti e una routine costruita su di te.

Avvertenze importanti. Questa guida ha scopo informativo e di benessere generale: non costituisce parere medico e non sostituisce il consiglio del medico. L'acqua ionizzata non è un farmaco e non cura né previene alcuna malattia. Le affermazioni sull'idrogeno molecolare riflettono lo stato attuale della ricerca, preliminare e in evoluzione. Se soffri di patologie (in particolare renali), sei in gravidanza o allatti, segui terapie farmacologiche, consulta il medico prima di modificare le tue abitudini di idratazione. Per i bambini segui le indicazioni del produttore e del pediatra. Le indicazioni sui pH d'uso fanno riferimento alle istruzioni del produttore dell'apparecchio. Le cifre di spesa sono indicative.