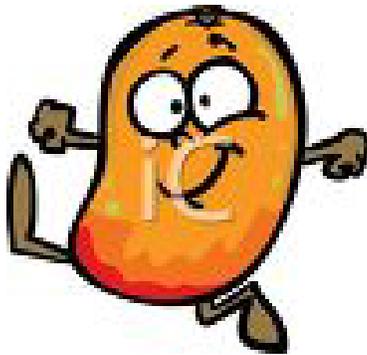


El Balance pH: Ácidos y Alcalinos

La medida de salud más importante es el nivel de pH en su sangre.

Serie:
La Dieta Bíblica -
Octubre 30, 2004



Iglesia Cristiana Verdad Viviente
...Proclamando las Buenas Nuevas del Reino!

Dr. Johel LaFaurie

El Balance pH: Ácidos y Alcalinos

La medida de salud más importante es el nivel de pH en su sangre.

“Porque la vida de la carne en la sangre está...” - Levíticos 17:1

La mayoría de las sustancias, cuando están disueltas en agua son bien una sustancia ácida o una sustancia básica (alcalina). Muchas de las reacciones químicas, especialmente aquellas que se dan en los seres vivos, son afectadas si toman lugar en un medio ácido o alcalino y también debido a cuán fuerte las sustancias ácidas o alcalinas sean.

Un **ácido** es un compuesto el cual segrega iones de hidrógeno (H^+) cuando está disuelto en agua; un ácido por naturaleza es corrosivo. Entre más fuerte es el ácido, más fuerte su función corrosiva. Por ello los detergentes y desinfectantes están hechos de ácidos para poder disolver las grasas, y también afectan nuestras manos. El vinagre puede disolver el calcio y otros minerales que se depositan en las ollas. Una persona con pobre digestión de ácidos va a sufrir automáticamente de acidez estomacal y eventualmente de osteoporosis.

Ácidos como el limón son muy beneficiosos para nuestra salud, el cual se usa también para desinfectar las heridas de la piel. El vinagre es un ácido y se usa para aderezar nuestras ensaladas. De estos ejemplos podemos observar el sabor peculiar de los ácidos. Pero no todos los ácidos tienen un sabor agrio y una sensación de quemazón. La azúcar procesada por ejemplo es dulce al paladar pero muy ácida para nuestro torrente sanguíneo. Entre más hidrógeno segrega una sustancia más ácido es su efecto. Por ejemplo, el limón es más ácido que la fresa y que el tomate.

Los ácidos úrico, fosfórico, y sulfúrico encontrados en las carnes son muy difíciles de disolver y procesar por nuestros riñones, mientras que los ácidos de la manzana, la fresa, o la naranja (ácido cítrico) son más fáciles de procesar por nuestros riñones y la piel.

Muchas veces podemos esconder al paladar la acidez de las frutas agregando azúcar a los jugos, pero la acidez permanece en lo que se refiere a nuestro balance pH.

Las grasas animales se convierten en ácidos grasos tales como el Ácido Butírico en la mantequilla, cuya cadena de carbonos es corta y por lo tanto fácil de asimilar por el cuerpo, pero el Ácido Esteárico en las carnes rojas es de cadena larga de carbonos y todos saturados de hidrogeno (Grasa Saturada) y por lo tanto muy difícil de asimilar por el cuerpo. Este último ha sido claramente identificado con efectos dañinos para nuestra salud, incluyendo su conexión con:

- El cáncer al colon, al seno, y la próstata.
- Enfermedades del corazón.
- Colesterol alto en la sangre.
- Paro cardíaco
- Obesidad
- Diabetes
- Cálculos en la vesícula.

Por otro lado el ácido grasoso oleico de las Olivas, el ácido linoleico Omega 6 de la semilla del girasol, o el ácido linoléico Omega 3 de la linaza a pesar de ser ácidos, son muy indispensables y beneficiosos para nuestra salud. Estos son de cadena larga de carbonos pero no todos saturados de hidrogeno (Grasa Insaturada o No Saturada).

El café y el chocolate son bebidas muy acidas por la purina que contienen, y por ello su nocividad para nuestro cuerpo, y si se les agrega azúcar procesada se hacen aún más acidas. Esto unido a las harinas procesadas del pan blanco (hidratos de carbono) se torna en una combinación muy ácida y muy nociva para la salud.

Algunos minerales ácidos son P Fósforo, I Yodo, Cl Cloruro, S Sulfuro, F Fluoruro, y Si Silicón.

En cuanto a digestión se refiere, los ácidos se pueden caracterizar como **ácidos fuertes** o como **ácidos débiles**. **Un ácido es considerado débil cuando es muy fácil procesarlo en el cuerpo.** Los ácidos débiles son aquellos encontrados en las plantas y frutas. Estos son desechados por el cuerpo en gran cantidad por los riñones a través de la orina, por la piel a través de la transpiración, y por hacerse gaseosos al ser procesados, son también desechados a través de los pulmones.

Y un ácido es considerado fuerte por su estabilidad y su resistencia para combinarse. Estos toman para ser procesado varias etapas difíciles, mucha energía, y muchos recursos de minerales alcalinos. Estos ácidos fuertes, encontrados en las

carnes, pollo, y peces, son desechados únicamente por los riñones en poca cantidad al día y por los poros capilares de la piel a través del sudor. Por la resistencia a ser disueltos, estos ácidos fuertes son procesados en poca cantidad, y el exceso de ellos, el cuerpo se ve forzado a almacenarlos entre los tejidos musculares. Es allí donde estos ácidos fuertes hacen su efecto corrosivo contra las células vivas y los frágiles tejidos causando grandes daños y estableciendo las bases para las enfermedades. Debido a que estos ácidos fuertes causan que los tejidos se mueran y causan la multiplicación de microorganismos nocivos, las bacterias entonces encuentran un ambiente ideal para colonizar y multiplicarse.

Una sustancia alcalina, llamada también básica, por el contrario, es un compuesto el cual segrega iones hidroxilos (OH-) cuando esta disuelta con agua. Y en lugar de ser corrosivas se les conoce como sustancias dóciles o suaves como la leche. El jugo de la papa por ejemplo suaviza el dolor de un estomago con acides. La papa cruda triturada puesta sobre el área de los riñones alivia los dolores crónicos causado por la acides del constante consumo de carnes. Beber una gran cantidad de leche contrarresta el efecto venenoso por haber ingerido por accidente un ácido corrosivo.

Alimentos alcalinos no tienen o casi no tienen un sabor ácido, tal como la banana, las almendras, y leche fresca.

Algunos minerales alcalinos y muy necesarios para nuestra salud son Ca Calcio, Mg Magnesio, Fe Hierro, Mn Manganeseo, K Potasio, Cu cobre, y Co Cobalto.

Ácidos y alcalinos son sustancias opuestas las cuales, cuando se juntan, no se repelan, sino que se neutralizan la una a la otra. Por ejemplo el ion positivo de hidrogeno (H+) y el ion negativo de hidroxilo (OH-) al combinarse forman la muy conocida molécula neutral de agua (H₂O). Cuando un ácido y una base son puestas juntas ellas se neutralizan la una a la otra, formando una sal y agua. Por ejemplo, al combinar el hidróxido de sodio (NaOH) y el ácido hidróclorico (HCl) da forma al cloruro de sodio (NaCl - sal de mesa) y agua (H₂O).

De esta manera los ácidos fuertes de las proteínas animales requieren gran cantidad de minerales alcalinos para ser neutralizados y desechados o almacenados en los tejidos. Estos minerales alcalinos que el cuerpo usa se encuentran en gran cantidad en las plantas verdes de las ensaladas o en el mayor depósito del cuerpo – nuestro sistema óseo y los tejidos. Si una persona ingiere grandes cantidades de carnes constantemente, el cuerpo entonces se encuentra en constante demanda de neutralizar estos ácidos fuertes con los minerales alcalinos,

pero si la persona no ingiere gran cantidad de vegetales verdes, sino que su ensalada es más que un simple adorno de decoración de su comida, entonces el cuerpo se ve precisado a tomar prestado de su propio banco: de los tejidos y de los huesos. Y si el cuerpo continúa sacando y sacando de su banco, llegará el momento en que los recursos se agotan y allí es donde vienen los problemas serios.

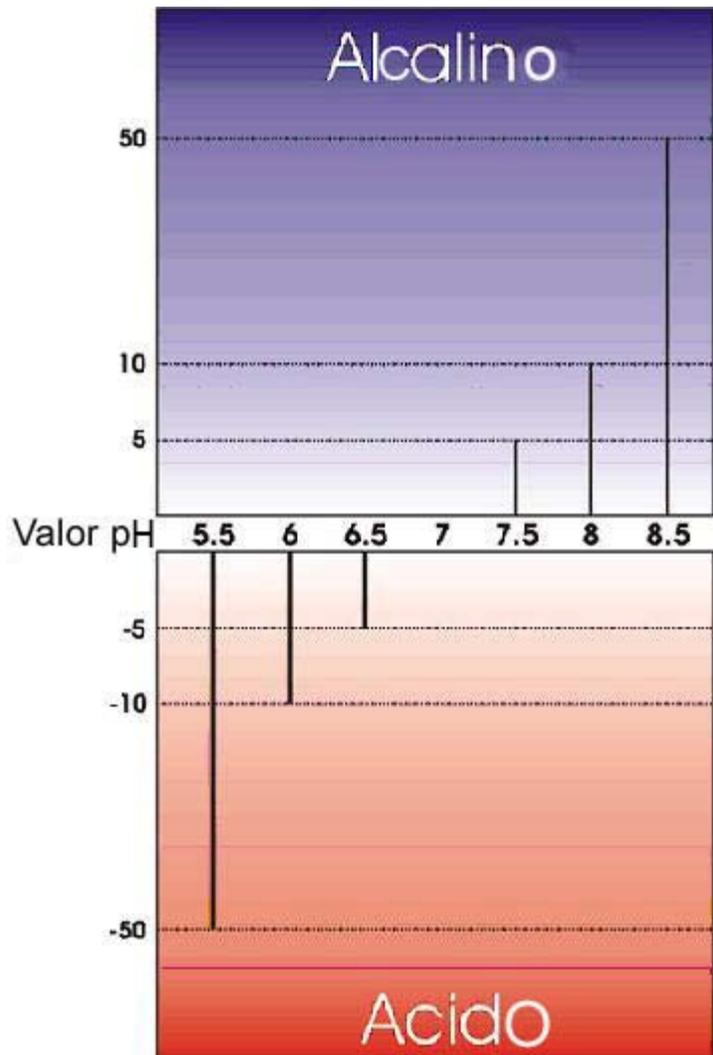
Los Seres vivos y el pH

El nivel de pH en el medio ambiente es muy importante y crucial para los seres vivos. Si usted ingiere un ácido disuelto en el agua o lo respira a través del aire, esto le hará vomitar. Si el ácido es lo suficientemente fuerte o si usted lo respira lo suficiente, usted puede dañar sus pulmones.

El pH es sumamente importante en los organismos acuáticos. Algunos peces que normalmente viven en agua con un pH de 6.5 pueden comenzar a mostrar signos de incomodidad y peligro si son puestos en aguas con un pH de 6.0, mas si son puestos en un agua con un pH de 5.0 prontamente morirían.

El nivel de pH interno de los seres vivos es también importante. Las enzimas de nuestro estomago trabajan bien en un nivel de pH de 1.6 a 2.4 donde se necesita una acidez muy alta para poder descomponer los alimentos. Si una persona tiene una dieta abundante en ácidos (harinas, carnes, lácteos, azúcar, etc.) el nivel de acidez estomacal aumentara, es decir su pH es forzado a bajar del nivel normal. La persona sentirá que su estomago esta “quemando”. Para arreglar este problema se recomienda consumir alimentos altamente alcalinos para neutralizar el exceso de acidez.

Muchas frutas como el limón y muchos vegetales como el tomate en su estado fresco son ácidos pero al ser digeridos se convierten en alcalinos.



En muchos sistemas vivientes hay **neutralizadores** que mantienen el pH en un balance tolerable. **Un neutralizador es una sustancia que se combina con los iones de hidrogeno (H+) si están en abundancia, o con los iones de hidroxil (OH-) si están en abundancia.** Nuestra sangre por ejemplo mantiene un pH de **7.365 a 7.39** usando las sustancias neutralizadoras. Si una sustancia ácida entra a nuestra sangre los neutralizadores prontamente tomaran el exceso de iones H+. Y lo opuesto ocurriría si una sustancia alcalina entra a nuestra sangre. Hay por supuesto sus límites. Si una persona toma demasiado ácido en su sangre las sustancias neutralizadoras no serán capaces de tomar todo el exceso de iones H+. Su pH se bajaría y pudiese entrar en un coma, y si el pH baja mucho o persiste la situación la persona moriría. Las células del cerebro solo toleran una pequeña fluctuación en su nivel de pH

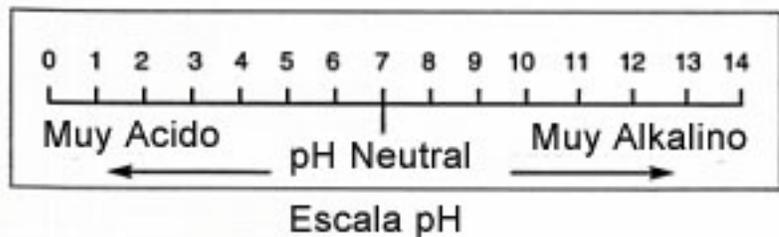
Los automóviles y las industrias liberan grandes cantidades de gases tóxicos. Cuando estas sustancias se disuelven en el agua de la atmósfera forman una lluvia ácida, la cual corroe todo tipo de vida. En muchos lagos los peces se mueren debido a la acidez en la contaminación; la vegetación también muere en muchos bosques llegando a ser desérticos. En algunos lugares el nivel de pH de la lluvia es 2, cerca de la acidez de una batería de carro.

La Escala pH

Como ya vimos el pH es una medida de acidez o alcalinidad de las sustancias.

La escala pH va desde 0 a 14. En el termino medio de la

escala, pH 7, hay un balance entre la acidez y la alcalinidad. En tal medida se dice que la sustancia es neutral.



El principio de pH comienza con la definición del pH. La **p** viene de la palabra **poder**, mientras que la **H** es el símbolo del elemento químico **Hidrogeno**. Juntos, el término **pH significa el exponente del ion de hidrogeno o simplemente el poder o potencial de una sustancia para liberar iones de hidrogeno.**

En la escala pH, entre más pequeña sea la lectura del pH, más ácida es la sustancia; mientras que entre más alto sea el valor del pH de una sustancia, menos ácida es tal sustancia, y más alcalina se considera.

De esta manera, bajo pH significa alta acides – una alta liberación de iones de hidrogeno, y alto pH significa alta alcalinidad – baja liberación de iones de hidrogeno.

La escala pH es logarítmica, significando que los valores separando a cada unidad no son de igual valor a lo largo de la escala sino que aumenta en gran manera en proporción a la distancia del punto neutral pH 7.

De hecho, los valores son multiplicados por 10 en cada unidad. Así, un valor pH 6 es 10 veces más ácido que el valor pH 7, pero un valor de pH 5 es 100 veces más ácido que el valor pH 7. Así mismo, un pH 8 es 10 veces más alcalino que un pH 7, mientras que un pH 9 es 100 veces más alcalino que un pH 7.

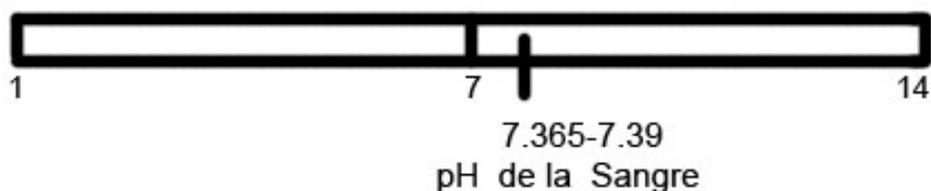
Esta observación es muy importante ya que al tiempo de examinar el valor pH de la saliva u orina, una lectura de 5.5 puede no parecer tan ácida, después de todo está tan sólo 1.5 unidades de distancia del valor neutral pH 7, pero en realidad es una lectura muy ácida ya que está 50 veces más ácida de lo que se considera saludable.

Otra observación importante es que para corregir tal deficiencia, es decir neutralizar tal acides, se requiere una gran cantidad de elementos alcalinos. La matemática se vería así: Para cambiar el pH de un galón de una sustancia con un valor de 5.5 se requeriría más de 20 galones de una solución con un pH de 7.5.

El agua en su estado natural de los manantiales vírgenes es un compuesto neutral, es decir su pH es 7, pero cuando el agua es purificada con cloro entonces se torna muy ácida, entre 5 a 6 pH. Por ello es que el agua de la pluma es muy peligrosa para ingerir.

La Maravilla del Balance pH...

La energía y salud vibrante comienzan con el balance pH.



Hecho: El nivel pH (la medida acido-alcalina) de nuestros fluidos internos afectan cada célula de nuestro cuerpo. Un desbalance acido prolongado abrumaría en gran manera nuestra salud.

Así como nuestro cuerpo regula su temperatura en una manera rígida, de la misma manera se esforzara para preservar el muy estrecho valor del pH, especialmente en la sangre cuyo límite es de **7.365 a 7.39**.

Tan asombroso como parezca el cuerpo tomará cualquier medida necesaria para mantener este balance en el flujo sanguíneo hasta el extremo de crear estrés en los tejidos musculares o tomar los minerales de los huesos. Este sistema de protección fue diseñado por nuestro Creador para proteger nuestra vida a expensas de otros órganos; de este modo, una acides continua en nuestra dieta hará que el cuerpo no tenga de donde tomar más recursos para mantener el balance optimo y los órganos comienzan a deteriorarse, el sistema de inmunización se debilita y las bacterias se multiplican en los tejidos muertos y por ende se desarrollan las enfermedades. Una acides crónica interrumpirá todas las funciones y actividades celulares.

Cuando el pH del cuerpo es muy acido experimentaremos poca energía, fatiga, digestión pobre, depresión, dolencias diversas, y si la acides se prolonga, entonces experimentaremos desordenes aún más serios en nuestra salud, hasta fatales.

Nuestro cuerpo llega a ser muy acido como resultado de los siguientes factores:

- ***Una dieta acida***
- ***Poca o pobre hidratación del cuerpo***
- ***Tóxicos, microorganismos y bacterias nocivas***
- ***Eliminación y neutralización inapropiada de ácidos.***
- ***Y los estreses, temores y preocupaciones del alma***

Un estado ácido en nuestro cuerpo es el ambiente adecuado para la multiplicación de un vasto número de **microorganismos, comenzando con *Candida***. ***Candida es la palabra latina para lo que se conoce comúnmente como levadura en el cuerpo.*** Es en realidad un hongo (del latín *fungos*) u organismo unicelular. Se encuentra generalmente en el tracto intestinal, pero fácilmente se puede multiplicar a otras áreas del cuerpo por causa del medio ácido, causando daños crónicos hasta fatales.

Estamos familiarizados con este hongo a través del término “Infección de levadura” o infección en la garganta que es muy común en los niños. En la dieta típica americana las personas desarrollan una sobrepoblación de este microorganismo, juntamente con el moho. Somos afectados no tan sólo por la sobre presencia de estos hongos, sino también por sus excreciones venenosas o residuos tóxicos [*micotoxins* y *exotoxins*, de *mico* que significa hongo, *eco* que significa bacteria, y *toxin* que significa por supuesto tóxico]. Los microorganismos producen estos residuos tóxicos cuando digieren [en realidad, fermentan] nuestra glucosa, proteínas, y grasas – las mismas sustancias que nuestro cuerpo necesita para uso de energía.

Candida y los otros microorganismo toman ventaja de las áreas débiles de nuestro cuerpo, envenenando y sobre trabajándolas. En un ambiente ácido, estos hongos básicamente dañan los tejidos y sus funciones fundamentales. Ellos viven en la glucosa de nuestro cuerpo, la cual usan para su energía, y usan nuestras grasas y proteínas para crecimiento y desarrollo y luego sus residuos tóxicos los envían a nuestro torrente sanguíneo, causando así mayor acidez. Todo este proceso es la causa de un sin número de enfermedades graves. En realidad estamos siendo comidos vivos.

Así como la basura en la calle no produce las ratas y su multiplicación sino que simplemente las atrae y promueve su población, así las bacterias, hongos, y moho no producen los síntomas ácidos en nuestro cuerpo, sino que son una consecuencia y evidencia de nuestro deterioro ácido. Todos estos organismos nocivos cesarían si se les quita su ambiente adecuado de acidez. Ellos no pueden sobrevivir en un ambiente alcalino.

Así como un pez acostumbrado a un pH de 6 en su agua, cuando lo introducen a un agua de pH 6.5 eventualmente moriría, así sucede con estos hongos en un estado alcalino de 7 a 7.5 pH en nuestro cuerpo. Por ello es muy importante tratar la “basura tirada” y no simplemente las “ratas”, en nuestro caso sería, tratar nuestra dieta y el balance pH que sería la causa de tantas enfermedades. Entre el pie de atleta y el SIDA hay una amplia gama de enfermedades como el cáncer, diabetes, lupus, arterias tapadas y problemas coronarios, osteoporosis, fatiga crónica, falla adrenal y de la tiroides, desordenes respiratorios, úlceras y mucho más, y todas están vinculadas a la sobrepoblación de organismos nocivos.

El proceso de restaurar el balance pH comienza con una dieta apropiada. Esto incluye consumir alimentos alcalinos (vegetales, azúcar natural, frutas, etc.), súper hidratación (tomar suficiente agua:

estructurada, iónica y alcalina), y suplementación adecuada de minerales alcalinos.

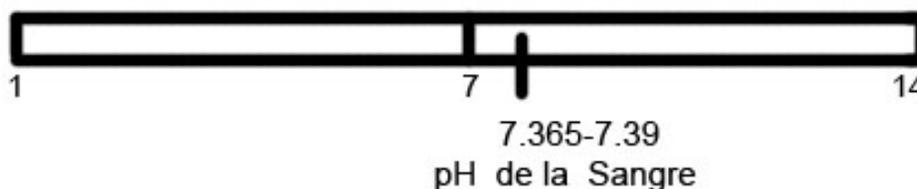
Para disfrutar de óptima salud, nuestro cuerpo necesita cantidades balanceadas de sustancias alcalinas y ácidas. Un desbalance resultará en problemas entre irritación de la piel, fatiga crónica, dolor de espaldas y en los huesos, depresión, artritis, úlceras, osteoporosis, daños en los órganos vitales como el páncreas, desordenes glandulares.

Muchas personas consumen una abundancia de alimentos altamente procesados los cuales son muy ácidos y tóxicos por naturaleza, y como resultado el cuerpo es afectado con muchas de estas enfermedades mencionadas. Por ende un cambio en nuestra dieta es indispensable para alcanzar grandes beneficios para nuestra salud.

Tristemente la medicina actual en general no está tratando la causa de las enfermedades que es un desbalance ácido en nuestra sangre, sino que está tratando síntomas de nuestra acidez con un sin número de medicinas. La causa serían los tóxicos y la acidez mientras que los síntomas son las diversas enfermedades. Si tratamos los síntomas extensivamente con tantas pastillas más vamos a agravar el desbalance pH con mayor acidez y mayor intoxicación. El individuo en lugar de aliviarse se hace dependiente de tantos medicamentos y los daños a la salud muchas veces son irreversibles. Su vida es por tanto “cortada” y sus años son gravosos.

Por ejemplo, para la diabetes generalmente se trata el problema de la insulina pero se olvida la causa de tal desbalance que generalmente es una dieta inapropiada, y colonización extendida de hongos y bacterias en los tejidos musculares y sobretodo en el páncreas, el órgano que regula el nivel de azúcar en el torrente sanguíneo. En el caso de la diabetes infantil la causa principal son las vacunas. Se ha demostrado un vínculo que hay entre esta grave epidemia de diabetes infantil con los tóxicos de manufacturación en la vacuna **MMR – Measles – Mumps – Rubella** (tres vacunas en una: Sarampión – Paperas - Rubéola)

La medida de salud más importante es el nivel de pH en su sangre.



Olvídese de contar calorías, de contar gramos de grasa, del colesterol. Olvídese de la presión sanguínea, del azúcar en la sangre, de los niveles hormonales. La medida de salud más importante es el nivel de pH en su sangre.

Con razón las Santas Escrituras afirman, **“Porque la vida de la carne en la sangre está...”** (Levíticos 17:1; véase también Levíticos 17:14; Deuteronomio 12:23). Escuche bien: Su vida está en la medida que usted cuida su sangre. **Dios es el que declara esto y más absoluto e infalible que Dios no hay nadie.** Y la medicina moderna recientemente esta descubriendo esto y muchos médicos están cambiando su sistema de tratar las enfermedades al ir a la causa de los problemas: la acides en la sangre, en los tejidos y órganos.

Este hecho de que nuestra vida está en nuestra sangre, es decir en el cuidado de la santidad de nuestra sangre, es también un poderoso mensaje espiritual. Nuestra vida espiritual también depende del cuidado de la sangre, pero en este caso de **la Sangre del Cordero de Dios:**

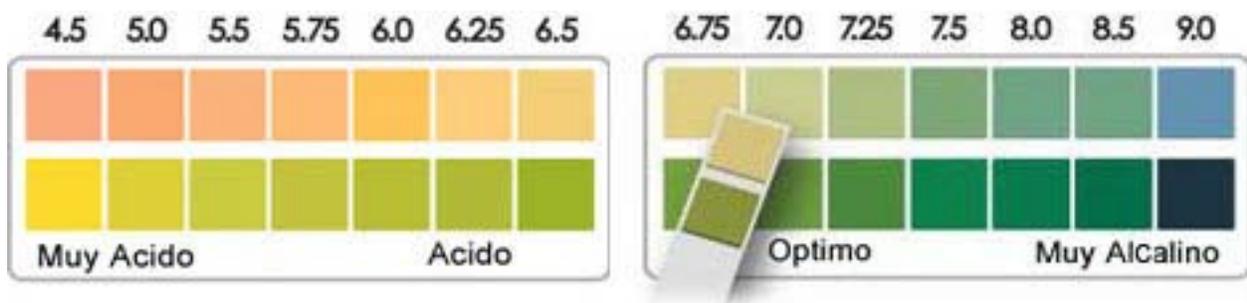
“Jesús les dijo: De cierto, de cierto os digo: Si no coméis la carne del Hijo del Hombre, y bebéis su sangre, no tenéis vida en vosotros. El que come mi carne y bebe mi sangre, tiene vida eterna; y yo le resucitaré en el día postrero. Porque mi carne es verdadera comida, y mi sangre es verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, en mí permanece, y yo en él.”
– Juan 6:53-56

El milagro del pH abre el sorprendente y crucial rol que juega el balance pH en la obesidad y la perdida de peso, diabetes, problemas sanguíneos y cardiacos, desordenes gastrointestinales, problemas nerviosos, cáncer, artritis, problemas a los riñones y mucho más. Si usted consume mucho alimento acido, tales como las harinas refinadas, las azucares refinadas, bebidas acidas tales como el café, el chocolate, vino, cerveza, jugos embotellados, y sodas, y tiene una pobre hidratación (no bebe suficiente del agua apropiada) entonces inevitablemente su cuerpo estará muy acido y desarrollará cualquier enfermedad como resultado y su sistema inmunización se verá comprometido en gran manera.

Cuando usted descubra la maravilla del balance pH, usted descubrirá salud y energía vibrante. Un cuerpo en balance es un cuerpo lleno de vitalidad, claridad mental, una piel brillante. Simplemente puesto, un cuerpo en balance pH funciona apropiadamente y opera óptimamente. La buena noticia es que si usted ha sufrido el impacto negativo de la acides, usted puede reobtener su salud a

través de una desintoxicación, suplementos alcalinos por un periodo de tiempo y un cambio en su dieta a largo plazo. Pero primero requiere que usted le pida a Dios tres cosas: Primero *sabiduría* para entender el diseño de Dios; segundo *gracia* que es la capacidad para vivir según las normas de Dios, y tercero *poder* que es el Espíritu Santo de Dios ayudándole cada día.

Eliminación de Ácidos



Para poder mantener su balance pH el cuerpo constantemente está eliminando ácidos. El primer sistema que usa es el renal o la orina. **El nivel normal de excreción de ácido a través de los riñones da una orina con un pH entre 6.75 a 7.25.**

Se puede usar las paletitas de medir pH [**pH Stix strips**] simplemente mojándolas por unos segundos en el chorro de la orina y tomando la lectura según el cambio del color de la paletita de medir después de 15 segundos. Debido que nuestro pH es afectado en gran manera por la comida que hallamos ingerido, es necesario tomar varias medidas de pH de la orina durante el día, una en la mañana, una al medio día, una en la tarde y una en la noche. Esto nos dará una perspectiva correcta de nuestro pH en la sangre.

El mismo procedimiento se puede hacer midiendo el pH en la saliva, simplemente mojando la paletita de medir pH con un poco de saliva y tomando la lectura después de 15 segundos. De igual manera es necesario tomar varias medidas durante todo el día.



Restaurar el balance pH en su cuerpo es un proceso – no un evento. Requiere un cambio de estilo de comer, y todo depende de cuan convencido usted está de la verdad de Dios y cuan desesperado está por reobtener su salud. Entre más ácido este su cuerpo y entre más intoxicado estén los tejidos musculares, más largo será el proceso para obtener optima salud. Usted requerirá lo siguiente:

- **Una limpieza del Colon:** Su colon ha estado sujeto durante mucho tiempo a las fermentaciones acidas. Estas fermentaciones causan que plaquetas se aferren a la pared intestinal juntamente con bacterias nocivas. Estas bacterias nocivas son seres vivos los cuales consumen los buenos nutrientes y dejan residuos tóxicos a su vez. No tan sólo es la causa de tantos problemas intestinales, como cáncer al colon y colitis entre otros, sino que todos estos tóxicos entran al torrente sanguíneo juntamente con los hongos que se multiplican y se acomodan en los diversos órganos vitales causando así las diversas enfermedades.
- **Un Cambio de Dieta:** **Cambie su dieta que incluya 80% alimentos alcalinos, sobretodo vegetal y frutas, y 20% alimentos ácidos. Esta es la Dieta pH: 80% alcalino y 20% acido.** Si usted sufre de problemas gastro intestinales es necesario que durante 7 a 10 días su dieta sea solamente alcalina y ningún alimento acido para dar tiempo a su cuerpo que se restaure.
- **Agua mucha agua:** **Necesita súper hidratar su cuerpo tomando suficiente agua estructurada, iónica y alcalina (agua destilada con las sales Zeta).** Tome un litro de agua por cada 30 libra de peso; esto sería un galón de agua para una persona de 120 libras de peso. El agua es un ingrediente muy importante de nuestro cuerpo. El 70% de nuestro cuerpo está compuesto de agua. Por lo tanto, a tomar mucho agua si es que quiere estar sano. Dije agua, no jugos ni mucho menos gaseosa (soda).
- **Necesita surtir de nuevo sus reservas de minerales y encinas. Los minerales más necesarios son el Hiero, el Calcio, el Magnesio, Manganeso y Potasio.** Estos cinco minerales deben tomarse siempre juntos y jamás separados en las proporciones correctas. El suplemento mineral Alkalive Blue se basa en estos cinco minerales y tomarlo juntamente con un antioxidante [Alkalive Violet] para eliminar los tóxicos de los radicales libres dan resultados sorprendentes al eliminar los tóxicos y los ácidos en los tejidos musculares.
- **Recolonización de las bacterias amigas:** **Necesita surtir de nuevo la población y colonización de los prebióticos en su tracto gastro intestinal.** Debe ingerirse el yogurt prebiótico con el estomago vacío, es decir dos horas después de la última comida.
- **Necesita hacer ejercicio cada día - transpirar mucho. Mientras que los riñones eliminan una gran parte de los ácidos a través de la orina, otra**

gran parte se eliminan a través del sudor de la piel y otra parte se eliminan a través de la respiración acelerada de los ejercicios. Los ácidos fuerte son aquellos que están en los diferentes tipos de carnes – pollo, pescado, res – y se eliminan en poca cantidad solamente a través de la orina; mientras que los ácidos suaves – aquellos encontrados en las plantas y granos – se eliminan en gran cantidad a través de la orina, el sudor y la respiración. Debido que los ácidos suaves también se les llaman volátiles ya que se descomponen en gases durante la digestión de los alimentos que contienen los ácidos suaves, es muy importante hacer ejercicios cada día ya que estos aceleran la respiración y se eliminan los ácidos suaves o volátiles en gran manera.

Propiedades de los Alimentos

La naturaleza ácida o alcalina de los alimentos puede variar grandemente aún entre la misma categoría de alimento. Por ejemplo la zanahoria (+9.5) es mas alcalina que el espárrago (+1.1), pero menos alcalina que la cebada verde (+28.5). El rábano (+16.5) es mucho más alcalino que la cebolla (+3) y que la lechuga (+2.2). De igual modo la piña (-12.6) es más acida que la naranja (-9.2) y que la toronja (-1.7) o el melón (-2.5).

En lo que sea posible, los alimentos deben ser agrupados según su efecto al pH en la sangre si es que queremos una salud optima y no solamente según su valor de nutrientes - vitaminas, minerales, proteínas y grasas.

Los alimentos pueden tener un valor alcalino en su estado natural pero un efecto acido el momento de consumirlos o viceversa. En el caso de la azúcar refinada que es muy comúnmente usada para reducir el efecto ácido de las frutas. Su efecto ácido se neutraliza o se reduce en cuanto al sabor pero no en cuanto la metabolización. En efecto la azúcar a pesar de su sabor dulce (no acido) es fuertemente acidificante.

Por ello, para alcanzar una salud óptima es necesario tener una completa comprensión de las propiedades de los alimentos que comemos y saber precisamente si un alimento tiene un efecto alcalinizante o un efecto acidificante en nuestro sistema.

De esta manera, según su efecto en el balance pH, los alimentos pueden ser divididos en tres grupos: **Alimentos alcalinizantes, alimentos acidificantes, y alimentos ácidos.** Las personas con una inhabilidad o deficiencia para procesar ácidos, sobretodo en una mínima cantidad, necesitan distinguir los alimentos acidificantes de los alimentos ácidos.

La definición de los dos primeros grupos, alcalinizante y acidificante, se basa en el efecto que estos alimentos tienen en el cuerpo, y no por su valor intrínseco o natural de pH. Por ejemplo, el limón en su estado natural es un ácido suave, por ello su sabor, pero cuando entra en nuestro cuerpo, se transforma en alcalino (+8.2). Por lo tanto el limón a pesar de ser ácido por naturaleza se agrupa con un efecto alcalinizante. O el tomate que es un ácido suave pero cuando es digerido es transformado en alcalino (+13.6).

Aún cuando esto no afecta a la mayoría de las personas, es decir a las que no sufren de acides estomacal, estos alimentos aunque se tornen alcalinos en las personas que no tienen dificultad en su estomago para procesar ácidos, no es el caso de las que si sufren. Estos alimentos como el limón o el tomate si afectan en gran manera a aquellas personas cuyo metabolismo es muy pobre para procesar los ácidos. Para tales personas una pequeña acides como la manzana verde o la fresa puede ser muy dolorosa.

El tercer grupo de alimentos, los ácidos, se categoriza basado en su propiedad básica del sabor pero que tienen un efecto alcalino en el cuerpo de la mayoría de las personas. Este es el caso del limón o el tomate, como ya lo hemos visto.

Así tenemos tres categorías o grupos de alimentos según su efecto en el pH: Los alimentos alcalinizantes que por supuesto producen un efecto alcalino en el cuerpo; los alimentos acidificantes los cuales producen un efecto ácido, y los alimentos ácidos que se tornan alcalinos en la mayoría de las personas – aquellas cuyo metabolismo puede procesar fácilmente los ácidos.

De aquí podemos deducir dos reglas:

Regla 1: Si su cuerpo metaboliza ácidos apropiadamente, la cantidad de alimentos alcalinos y ácidos deben ser mayor que la cantidad de alimentos acidificantes.

Regla 2: Si su cuerpo metaboliza pobremente los ácidos, la cantidad de alimentos alcalinos debe ser mayor que la cantidad de alimentos acidificantes y ácidos.

Una dieta saludable consiste básicamente de 80% de alimentos con efecto alcalinizantes y 20% de alimentos acidificantes. Del grupo de alimentos alcalinos, se recomienda que la mayoría sean consumidos

crudos, alrededor del 70%, porque allí es cuando son más efectivos. Y se recomienda altamente que los alimentos sean orgánicos.

Si va hacer solamente dieta, se requiere de un cambio de dieta estricta durante 3 a 5 años para alcanzar a una óptima salud y restaurar el daño de tantos años debido a una dieta básicamente ácida. Pero con los suplementos alcalinos este tiempo se recorta a tan sólo meses – sobretodo los 5 minerales alcalinos básicos antes de cada comida y el antioxidante, y mucha agua destilada.

Si usted sufre de **acides estomacal** se recomienda que su dieta sea estrictamente alcalina durante solamente 2 semanas, más de ese tiempo es muy peligroso mantener una dieta exclusivamente alcalina. Significa esto que usted va evitar aún las frutas y vegetales con efecto acido en el cuerpo, tales como el tomate, la manzana verde, la fresa, etc. Va evitar la azúcar refinada blanca y la azúcar morena ya que tienen un efecto muy acido, y todo tipo de harinas refinadas. A comer alimentos verdes en cantidad, papa asada al horno, bananas, y plátanos. Recuerde dos semanas solamente o menos días.

Si usted sufre de los **riñones**, se recomienda quitar por completo todo tipo de carnes por lo menos un mes; y después de un mes puede consumir pequeñas cantidades de pollo orgánico, pescado no grasoso (evite el salmón), y carnes blancas orgánicas, todo al horno. Debe consumir cantidades grandes de verduras verdes que son muy ricas en minerales alcalinos, mucha papa asada o cocida por su beneficio alcalinizante para los riñones. Para su suplemento de proteínas se le recomienda huevo orgánico, y quesos blancos blandos y frescos, mantequilla y crema de queso – no quesos duros. ¡Todo orgánico!

Tablas de Alimentos y sus efectos respectivos en el pH

Clasificando el Potencial de Acidificación en los Alimentos

FRUTAS FRESCAS		
Alcalinizantes	Ligeramente acidificantes	Muy acidificantes
FRUTAS		
	Manzanas amarillas	Cidra, manzanas roja
	Peras: Barlett, Comice, Bosc, Seckel	Otras peras
	Uvas	
	Ciruelas (plums)	Abridores (nectarines) Ciruelas verdes.
	Damascos bien maduros (apricots)	Otra clase de damascos
	Cerezas rojas	Cerezas negras
	Duraznos	
	Higos	
	Ciruelas amarillas	
	Melones	
	Sandia	
FRESAS, MORAS, ETC.		
	Fresas grandes y dulces	Fresas pequeñas y ácidas
	Grosella blanca	Uva de Corinto
	Arándano negro (blueberry)	Frambuesas (raspberry)
		Uvas negras silvestres
		Fruta estrella
		Uvas estrella
		Moras
FRUTAS CITRICAS		
	Mandarinas (clementinas)	Otras Mandarinas
		Naranjas
		Limones
		Toronjas
		Acitrón
FRUTAS EXOTICAS		
Bananas	Mangos	Piña
	Granadas	Kiwi
	Níspero	
FRUTAS SECAS		
Alcalinizantes	Ligeramente acidificantes	Muy acidificantes

Pasas	Ciruela pasa (guindones)	Damascos ácidos, tratados con sulfuro
Damascos dulces (secados naturalmente) Dried apricot	Peras	
Bananas	Manzanas	
Dátiles	Duraznos	
	Higos	
	Mangos	
	piña	

FRUTAS	OLEAGINOSAS	(ACEITOSAS)
Almendras	Marañon (cashews)	Nueces
Castañas (Brazil nuts)	Ajonjolí	Avellana
Aceitunas negras en aceite	Piñones (pine nuts)	Maní
	Coco	Pecanas
	Aceitunas verdes	Pistachos
		Semillas de calabaza
		Semillas de girasol
		Aceitunas en salmuera o vinagre

VEGETALES

Muy Alcalinos	Ligeramente Alcalinos	Acidificantes
Papas		

VEGETALES VERDES

Lechugas, achicoria, escarole, diente de león,
Col verde
Apio
Fríjol verde (green beans)
Hinojo (fennel)
Hojas de remolacha
Alcachofas (artichoke)
Brócoli
Bretones (brussels sprouts)

VEGETALES CON COLOR

Espinaca
Zanahoria
Remolacha
Col roja (repollo
rojo)
Frijoles amarillos
Camotes (batatas)

VEGETALES COMO FRUTAS

Muy Alcalinos	Ligeramente Alcalinos	Acidificantes
Calabaza	Aguacate (palta)	Tomate
Calabaza italiana (zucchini)		Berenjena
Zapallo (auyama)		Pepinos en salmuera (sour pickles)
Pepino		
Pimiento dulce		

VEGETALES BLANCOS

Escarola
Arracacha
Salsifí
Alcachofa judía
Coliflor
Chirivía, pastinaca
Alcachofa china

VEGETALES SULFÚRICOS

Rábanos
Nabo
Pimientos
Cebolla
Ajo
Chalote
Espárrago

CEREALES EN GRANO

Alcalinizantes	Ligeramente acidificantes	Muy acidificantes
Maíz	Trigo Arroz integral Centeno (rye) Cebada Espelta Trigo sarraceno Quinua Pilpil Semolina integral Crema de Arroz	Mijo (millet) Arroz blanco Cuscús Semolina

PANES

Pan de harina integral (sin levadura) Pan oscuro	Pan con levadura Pan blanco
---	------------------------------------

GALLETAS (CRACKERS)

De harina integral	Hechas con harina blanca
--------------------	--------------------------

CEREAL EN HOJUELAS

Cereales de grano integral, remojados por lo menos 10 horas Hojuelas naturalmente horneadas (corn flakes)	Bañadas de azúcar, gránola endulzada Hojuelas azucaradas
--	---

BARRAS DE GRANOLA

De granos integrales con poca azúcar	Con mucha azúcar y/o cubiertas de chocolate
--------------------------------------	---

GALLETAS Y PASTELES (CAKES)

Hechas con granos integrales y poca azúcar Pasteles hechos con harina integral	Hechas con harina blanca, azúcar blanca, chocolate Pasteles, pies hechos con harina blanca
---	---

PRODUCTOS DE GRANJAS

Alcalinizantes	Ligeramente acidificantes	Muy acidificantes
----------------	---------------------------	-------------------

PRODUCTOS LACTEOS		
Leche directamente de la vaca	Leche pasteurizada	Leche ultrapasteurizada, Leche con chocolate
Batido de Banana	Batido de frutas	

MANTEQUILLA

Mantequilla fresca		Mantequilla usada para cocinar (calentada)
--------------------	--	--

QUESOS SUAVES CRUDOS

Fresco, bien cernidos	Cernidos livianamente	
-----------------------	-----------------------	--

YOGURES

Leche ácidofilo	Yogur fresco Yogur vivo Yogur en bebida sin azúcar	Yogur que tiene tiempo Yogur endulzado y con frutas Kefir
Suero fresco Suero de mantequilla fresca (buttermilk)	Suero livianamente añejo	Suero añejo Suero de Manteca añejo

QUESOS SUAVES

	Queso Camembert, Queso crema fresco con poco contenido de grasa	El mismo queso, pero bien Madurado, añejo, con alto contenido de grasa
--	--	--

QUESOS DUROS

	Suizo, Mantecoso	Con sabor fuerte; Parmesano
--	------------------	-----------------------------

HUEVOS

Yema de huevo	Todo el huevo	Clara del huevo
---------------	---------------	-----------------

CARNES Y PESCADO

Alcalinizantes	Ligeramente acidificantes	Muy acidificantes
----------------	---------------------------	-------------------

CARNES		
	Carnes blancas: avícolas, Conejo, ternera, cordero	Carnes rojas: res, puerco, carnero. Embutidos

PESCADO

	Filete de pescado, Fice, Lenguado, Rodaballo, Trucha, Perca	Pescados grasosos: Salmón, Carpa, Arenque, Caballa
--	---	--

MARISCOS

Ostras

Crustáceos: Langosta,
Camarones, almejas, cancrejo de
río

LEGUMBRES

Alcalinizantes

Ligeramente acidificantes

Muy acidificantes

SOYA

Leche de Soya

Tofú

Soya en Fríjol

Yogur de Soya

Germen de Soya

OTRAS LEGUMBRES

Alverjas secas

Garbanzos

Lentejas

Fríjoles rojos

Fríjoles blancos

Maní

Fríjoles blancos ordinarios

ALIMENTOS MISCELÁNEOS

Alcalinizantes

Ligeramente acidificantes

Muy acidificantes

AZÚCAR

Azúcar cruda de
caña (Succanat)

Almíbar de Maple

Azúcar blanca y morena.

Concentrado de
Pera

Miel

SAL

Alcalinizantes

Ligeramente acidificantes

Muy acidificantes

Sal de Mar

ESPECIES Y CONDIMENTOS

Hierbas verdes:

Perejil, albahaca,
culantro

Alcaparras

Encurtidos

Pimientos

Mostaza

Mayonesa

Vinagre de cidra de
Manzana

Ketchup
Otras clases de vinagre

ACEITES

Vírgenes y prensado
al frío:
Girasol, oliva,
alazor, etc.

Los mismos aceites pero
prensado al calor.

Aceites de Maní, nuez,
avellana

Usados para cocinar
(calentados)

GRASAS

Margarina vegetal,
no hidrogenizada
(Ningún tipo de
margarina se
recomienda por sus
grasas trans las
cuales causan
cáncer.)

Margarina hidrogenizada (de
aceite de coco o palma)
Manteca

HONGOS

Hongos tamaño regular

Otros hongos: Grandes, crespos,
etc.

(Ningún tipo de
hongos se
recomienda porque
promueve la
multiplicación de la
candida y el moho
en los tejidos.)

BEBIDAS

Alcalinizantes

Ligeramente acidificantes

Muy acidificantes

AGUAS MINERALES

Pura con un PH de
7:
Evian, Henniez
Bleue

Livianamente carbonizada

Altamente carbonizada

AGUA DE LA LLAVE

Dependiendo de donde proviene y como ha sido tratada

Dependiendo de donde proviene y como ha sido tratada

Dependiendo de donde proviene y como ha sido tratada

AGUAS FILTRADA (FILTRO DE CARBON)

Filtro antiguo, 6.5 pH
Filtro nuevo, 6 pH

CAFÉ, TE,

TE DE HIERBAS

Substituto al café, té de menta, tilo, etc.

Té verde, botones de rosas, cáscara de frutas.

Café, té negro, chocolate caliente, cocoa, cola de caballo.

JUGOS

Jugos frescos
Suero Fresco
Leche de Almendras
Leche de Soya

Vegetales lactofermentados
Suero ligeramente añejo

Tomate
Suero añejo
Limonada comercial
Gaseosas

BEBIDAS

ALCOHOLICAS

Cerveza

Vino
Licores
Tragos fuertes.

En Su Salud ...

Dr. Johel LaFaurie