



LA DIETA ALCALINA





¿QUÉ ES LA DIETA ALCALINA?

La dieta alcalina o dieta del pH es rica en alimentos frescos, frutas y verduras.

Para entender cómo funciona la dieta alcalina o dieta del pH se aconseja atender antes a los conceptos básicos: pH, ácidos y álcalis (o bases). Así, se explica que un ácido es una sustancia con efecto corrosivo por un mecanismo químico llamado cesión de iones. Como lo que ocurre al poner un trozo de carne o una moneda en un refresco de cola: al cabo de unos días la carne se ha disuelto y la moneda se ha oxidado por la acción ácida del refresco. Una base o álcali protegen de los ácidos. Así, por ejemplo, el zumo de patata calma los dolores de la hiperacidez gástrica y la leche fresca neutraliza la agresividad de los ácidos. ¿Eres ácida o alcalina?

Generalmente, los ácidos tienen sabor ácido y las bases, sabor dulce. Pero el sabor no es un dato infalible: el azúcar y los cereales no son ácidos al gusto y sin embargo son alimentos muy acidificantes; o lo contrario, el limón, de sabor ácido, es un excelente alcalinizante.

La medida del grado de acidez o alcalinidad de una sustancia es el pH y varía en una escala que va de 0 a 14. El pH 7 es el equilibrio entre ambas: el famoso "pH neutro". Por debajo de 7 estamos en un entorno ácido y por encima de 7, en uno básico.

¿Qué es la acidosis?

Nuestro organismo funciona de manera óptima en un pH sanguíneo ligeramente alcalino, de 7,39. La enfermedad aparece tan pronto nos encontramos en acidosis como en alcalosis aunque, por la alimentación y el estilo de vida actuales, lo más común es entrar en acidosis.

Cuando el organismo se acidifica, enfermamos...

- Por la alteración del funcionamiento de las células.
- Por la agresividad de los ácidos, sobre todo en los órganos encargados de su eliminación, como la piel, los riñones y los pulmones. Por eso pueden aparecer eccemas, urticaria, prurito, enrojecimientos de la piel por acidez excesiva del sudor, micciones dolorosas por orina muy ácida, cistitis, uretritis e infecciones respiratorias.
- Por la desmineralización debida a la utilización de sustancias básicas de los tejidos para neutralizar los ácidos, como por ejemplo el uso de sales básicas de calcio del hueso para neutralizar la acidosis generada por las proteínas de la leche. Por eso pueden aparecer alteraciones en el esqueleto, los dientes, inflamación de las articulaciones, canas, cabellos sin brillo, pérdida de cabello, uñas frágiles, piel desecada y con fisuras y encías sensibles que sangran con facilidad.



SUGERENCIAS DE LA DIETA ALCALINA

Queremos compartir con cada uno de ustedes algunas sugerencias de; **DIETA ALCALINA** y más aún cuanto es de beneficioso para la salud seguir la misma, decisión que sin lugar a dudas le permitirá **prevenir la aparición de cáncer, así como para luchar contra el mismo.**

La comida alcalina es perfecta para prevenir la aparición de esta patología, es por este motivo que cada vez son más las personas, sanas o afectadas por cáncer, que deciden confiar en los muchos beneficios que brindan los alimentos alcalinos sobre el organismo.

Previene y ataca al cáncer

Es importante saber que todas y cada una de las células que contiene el organismo requieren de oxígeno, así como distintos nutrientes, y a su vez dichas células necesitan expulsar toxinas.

A pesar de que el sistema inmunitario es el principal encargado de proteger al organismo frente a los distintos ataques de virus, bacterias o células malignas, hay que señalar que a medida que el cuerpo se vuelve mucho más ácido, el sistema inmune se debilita con motivo de las toxinas. Esto da lugar a que las células del cuerpo pierdan su capacidad de absorber oxígeno, lo cual da lugar a la aparición del cáncer.

Es clave saber que las células que son cancerígenas pueden sobrevivir en un pH 7'4, pero si con ayuda de la comida alcalina se alcanza un pH 8'4, dichas células mueren. **Llevar una alimentación muy alcalina, ayuda a que las células cancerígenas terminen muriendo.** Las células cancerígenas solamente pueden sobrevivir cuando llegan bajas cantidades de oxígeno a las células. Cuando, mediante la comida alcalina, se logra mantener un pH adecuado para el organismo, se ayuda a fortalecer el organismo, y más concretamente el sistema inmunitario.

Ello permite que llegue la correcta cantidad de oxígeno a las células para que puedan eliminar todas las toxinas que se acumulan en su interior. Un ambiente ácido es idóneo para el crecimiento de tumores, debido a su escasa cantidad de oxígeno. Y es que los tejidos alcalinos cuentan con hasta 20 veces más cantidad de oxígeno en las células, evitando el desarrollo de cáncer en las mismas. Hablar de comida alcalina es hablar de comida saludable que ayuda a proteger el sistema inmunológico y ayuda a combatir patologías de importante gravedad como el cáncer, al contrario de lo que ocurre llevando una alimentación ácida.





LOS 15 MEJORES ALIMENTOS ALCALINOS

- Espárragos
- Pepino
- Coliflor
- Ajo
- Apio
- Cebollinos
- Coles de Bruselas
- Manzana
- Espinacas
- Berros
- Aguacate
- Uvas pasas
- Limón
- Col roja
- Endibias





PROPUESTA DE DIETA ALCALINA DIARIA

Dieta alcalina: Sugerencias para desayunar, comer y cenar cualquier día.

Desayunos (opciones):

- Nada más empezar, beber agua con limón te aportará innumerables beneficios. Después:
- Batidos verdes o de fruta (son fáciles de preparar) o mezcla de ambos. Puedes añadir polvos verdes o brotes de soja en polvo para darle más consistencia y que tenga más proteínas.
- Zumos de hortalizas o licuados; zanahoria, manzana, pera, remolacha, espinacas, col verde... Entre otras cosas, te aportarán multitud de vitaminas y minerales que te darán la energía necesaria para desenvolverte con éxito en tus actividades diarias. Puedes probar con este riquísimo y sanísimo pepino que ya tomaba Hipócrates (padre de la medicina moderna) hace 2.000 años.
- Patés vegetales con tortitas de cereales o pan de espelta, trigo sarraceno, pan pita integral (para los más hambrientos).
- Cereales en forma de copos de avena o trigo sarraceno con leche de almendras.
- Bocadillos enrollados (tortitas de trigo geminado) rellenos de hortalizas.
- Un puñado de frutos secos crudos con dátiles o pasas: almendras, nueces, piñones, macadamias, anacardos, avellanas.
- Cualquier tipo de infusión. También se acepta té verde por sus buenas propiedades.





Comidas medio día (opciones):

- Todo tipo de ensaladas crudas y con algo de verdura al vapor, pasas, y almendras.
- Todo tipo de ensaladas crudas con algo de patata o boniato cocido de acompañamiento.
- Todo tipo de ensaladas crudas con legumbres de acompañamiento (lentejas, garbanzos, etc.,) y algas.
- Todo tipo de ensaladas con tofú o seitán (este último contiene trigo y no todo el mundo lo tolera bien).
- Todo tipo de ensaladas crudas con pescado al horno o a la plancha (atún, salmón, sardinas, lenguado, etc.,).
- Verduras a la brasa, al vapor con legumbres.
- Verduras al vapor o guisadas suavemente con tofu o tempeh.
- Gazpacho, y sopas vegetales crudas.
- Cremas y sopas de verduras.
- Arroz integral o basmati con verduras y ensalada y un poco de legumbres (lentejas).
- Quínoa con verduras y ensalada.
- Quínoa o mijo con verduras, ensaladas y lentejas.
- Garbanzos con verduras y ensalada.
- O puedes preparar esta exquisita receta de rollitos de zanahoria y arroz de coliflor.
- ¿Y qué te parece un buen postre de chocolate a la taza con nata? ¡Para que luego digan que la dieta alcalina es monótona y aburrida!

Cena (opciones):

- Ensalada con verdura al vapor
- Verduras al vapor
- Cremas de verduras
- Sopas de Verduras
- Infusiones

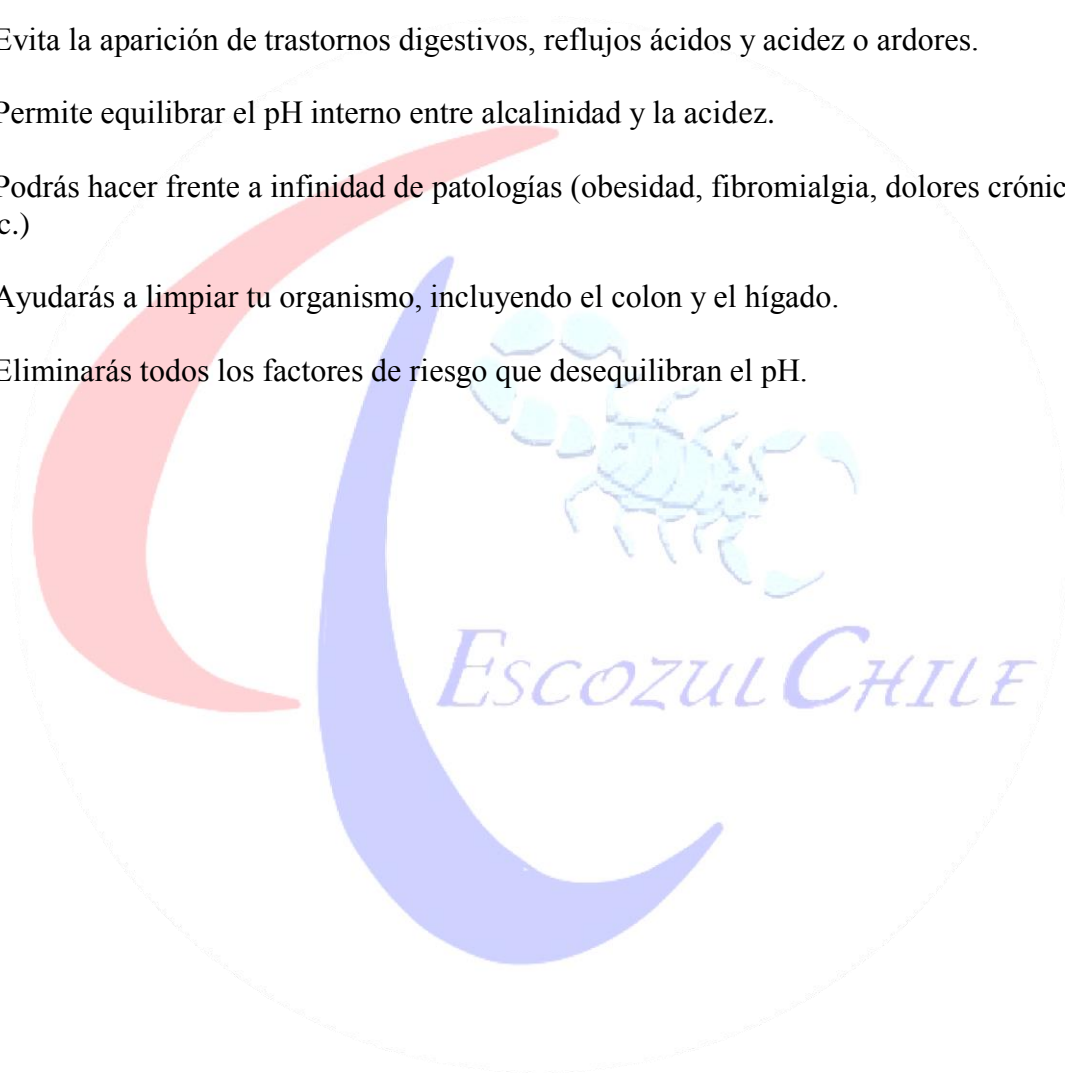




Resumen:

Lo bueno de la Dieta Alcalina

- Refuerza el sistema inmunitario.
- Ayuda a lograr una piel juvenil y radiante.
- Renueva la energía y vitalidad del organismo.
- Evita la aparición de trastornos digestivos, reflujo ácido y acidez o ardores.
- Permite equilibrar el pH interno entre alcalinidad y la acidez.
- Podrás hacer frente a infinidad de patologías (obesidad, fibromialgia, dolores crónicos, etc.)
- Ayudarás a limpiar tu organismo, incluyendo el colon y el hígado.
- Eliminarás todos los factores de riesgo que desequilibran el pH.





LAS TIRAS DE PH



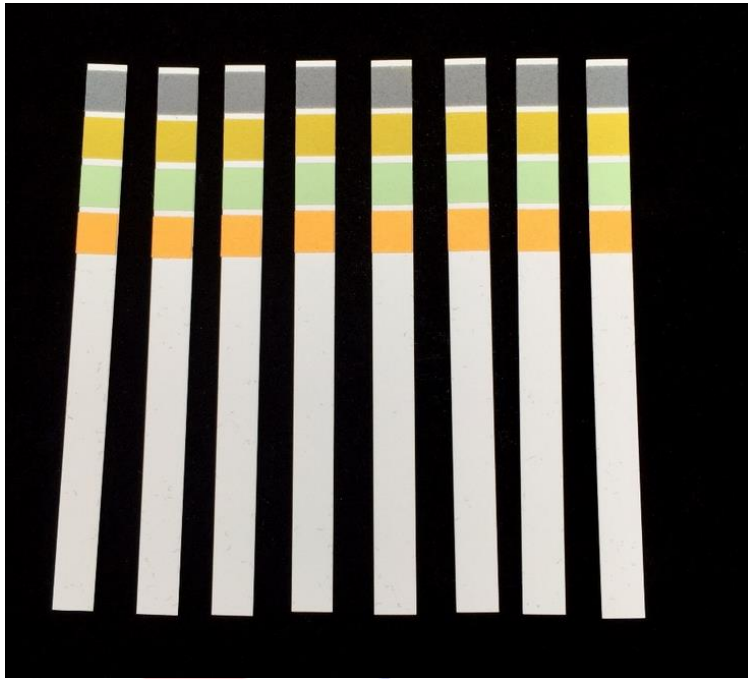
Gran producto para tener en el hogar para medir e inspeccionar la calidad del agua, orina, saliva, suelo, dieta alcalina, acuarios, etc.

Las tiras de pH le ayudarán en, al menos, durante todo el ciclo de Escozul (Tratamiento de Veneno de Escorpión) a mantener su cuerpo alcalino.

El paquete incluye:

- 100 x papel de prueba de PH





COMPARTA ESTE CONTENIDO.



Escozul CHILE

