

El equilibrio ACIDO-ALCALINO en el organismo

Alcalinidad: llave de la salud

No pecamos de exagerados al decir que la comprensión -y la posterior aplicación- de lo aquí expuesto, serviría para resolver la mayor parte de los grandes problemas que afligen a la salud pública mundial. La afirmación no es un invento nuestro, sino la simple reunión de conceptos científicamente demostrados por grandes investigadores de nuestro siglo.

Lamentablemente nadie se ocupa de difundir estas verdades -muy fáciles de experimentar en carne propia- y eso impide que muchísima gente pueda aliviar sencillamente sus padecimientos cotidianos. Estas páginas intentan ayudar en la toma de conciencia. Ojala muchos encuentren soluciones.

Inicialmente conviene explicar lo que significa acidez y alcalinidad. Estos dos términos responden a la forma de clasificar la reacción de cualquier elemento. El grado de acidez o alcalinidad se mide a través de una escala llamada de pH (potencial de hidrógeno) que va de 0 (extremo ácido) a 14 (extremo alcalino), ubicándose en el centro (7) el valor neutro. O sea que entre 0 y 7 tenemos los valores de acidez y de 7 a 14 los de alcalinidad. Veamos a grandes rasgos como funciona el mecanismo de acidez y alcalinidad en el organismo. Los 50-60 trillones de células que componen nuestro organismo, necesitan alimentarse, eliminar residuos y renovarse constantemente. En este sentido, la sangre cumple dos funciones vitales: llevar a todas las células los materiales nutritivos que necesitan y retirar de ellas los residuos tóxicos y ácidos que se producen como resultado de la transformación de dichos nutrientes (metabolismo). Merced al proceso de respiración celular, las células reciben parte del oxígeno que necesitan para sus procesos vitales.

A nivel celular se produce una especie de combustión interna, ya que se libera calor corporal. Los residuos que se originan en este proceso de combustión, son de naturaleza ácida y deben ser evacuados del organismo a través de las vías naturales de eliminación (riñones,

intestino, piel y pulmones).

Para cumplir adecuadamente esta tarea (y por otras razones orgánicas) la sangre debe mantener un ligero nivel de alcalinidad. En una persona sana el pH de la sangre (la linfa, el líquido cefalorraquídeo, la saliva, etc.) se ubica entre 7,40 y 7,45. Cuando se incrementa el nivel de acidez, merced a ciertos mecanismos de autorregulación, la sangre logra conservar este vital equilibrio. Lo hace a través del aporte de bases (alcalinas) que neutralizan los ácidos. Por ello, para obtener un sano metabolismo celular, es preciso que junto al oxígeno, la sangre tenga un constante flujo de sustancias de naturaleza alcalina, a fin de poder neutralizar los ácidos.

En primera instancia la sangre obtiene estas bases de los alimentos. En caso de ulterior necesidad -sea por exceso de ácidos o por carencias nutricionales de bases- debe recurrir a la reserva alcalina de huesos, dientes, tejidos y humores. De este modo la sangre se convierte en un "ladrón" de la estructura orgánica, con el sólo objetivo de restablecer el vital equilibrio ácido-básico. Así se pone en marcha el mecanismo de descalcificación y desmineralización. Los huesos (que ceden calcio en forma de sales alcalinas) se hacen frágiles, aparecen caries, manchas blancas en las uñas (que se vuelven quebradizas), osteoporosis, lesión en las mucosas, piel seca, anemia en la sangre, debilidad, problemas digestivos, afecciones de vías respiratorias, sensación de frío, etc.

En este sentido vale citar una vivencia personal de un paciente. A los 28 años -luego de largo tiempo de alimentación desequilibrada- padeció una "extraña" experiencia, caracterizada por resquebrajamiento y fracturas de dientes al morder y roturas óseas. Los médicos no daban explicaciones, pero a la distancia y con estos conocimientos es fácil darse cuenta qué estaba sucediendo. En su esfuerzo por restablecer el equilibrio ácido-básico, el organismo estaba echando mano a las reservas alcalinas de la estructura ósea. Después de un período de cambio radical de hábitos alimentarios, todo volvió a su lugar y el problema nunca más volvió a

manifestarse, sin fracturas “misteriosas” y luciendo actualmente las piezas dentales un perfecto estado.

De esto se desprende que, para permitir el normal trabajo de la sangre (y de todo el organismo), debemos ser cuidadosos en el aporte que realizamos a nuestro cuerpo a través de los alimentos que ingerimos. Por un lado tratando de evitar alimentos (y situaciones, según veremos más adelante) acidificantes, y por otro incrementando la provisión de bases a través de una mayor ingesta de alimentos alcalinizantes.

Clasificación de los alimentos

Veamos que se entiende por alimentos acidificantes y alcalinizantes. Nuestros nutrientes (como todos los elementos de la naturaleza) tienen distintos grados de acidez o alcalinidad. El agua pura, que es neutra, tiene un pH 7,07. Básicamente todas las frutas y verduras resultan alcalinizantes. Si bien la fruta tiene un pH bajo (o sea que resulta ácida), debemos evitar una confusión generalizada: no es lo mismo la reacción química de un alimento fuera que dentro del organismo.

Cuando el alimento se metaboliza, puede generar una reacción totalmente distinta a su característica original. Es el caso del limón o de la miel. Ambos tienen pH ácido, pero una vez dentro del organismo provocan una reacción alcalina.

Distinto es el caso de las células animales. Tanto la desintegración de nuestras propias células como la metabolización de productos de origen animal, dejan siempre un residuo tóxico y ácido que debe ser neutralizado por la sangre. Así vemos la diferencia básica entre un alimento de reacción ácida (que obliga a robar bases del organismo para ser neutralizado) y un alimento de reacción alcalina (que aporta bases para neutralizar excesos de acidez provocados por otros alimentos o por los propios desechos orgánicos del cuerpo).

A fin de servir como referencia indicativa, veamos la tabla que expresa en grados de acidez o alcalinidad, la reacción metabólica de ciertos alimentos en el organismo humano.

Esta información (elaborada por Bridges, Cooper, Barber y Mitchell) es muy interesante, pues nos permite comprender cómo funcionan ciertos alimentos en nuestro cuerpo.

También los minerales juegan un rol importante en el comportamiento acidificante o alcalinizante de los alimentos y nos permite hacer una elección más consciente. Por lo general resultan acidificantes aquellos alimentos que poseen un alto contenido de azufre, fósforo y cloro. En cambio son alcalinizantes aquellos que contienen buena dosis de: calcio, magnesio, sodio y potasio.

Mientras la dietología clásica y la ciencia de la alimentación no dan importancia o ignoran totalmente esta distinción, en la alimentación natural es muy importante conocer la reacción de los alimentos. Además es importante conocer otros aspectos que tienen que ver con la preparación misma de las comidas. Por ejemplo: se ha demostrado que un 40-60% de los elementos minerales y un 95% de las vitaminas y bases se pierden en el agua de cocción de las verduras. Resulta entonces que el alto contenido de bases que poseen las verduras -y que resulta tan útil para el equilibrio sanguíneo- se desvaloriza. Incluso las verduras llegan a presentar naturaleza ácida cuando se tira el agua de cocción (clásico ejemplo de acelga o espinacas).

De ahí la importancia del sistema oriental de cocer las verduras al vapor en cestas de acero o bambú, o sea sin que estén en contacto directo con el agua. También comprendemos el alto valor terapéutico de los caldos, que conservan todo el contenido alcalino de las verduras y que resultan tan equilibrantes en, enfermos y convalecientes.

Lamentablemente la acidosis (disminución de la reserva alcalina en la sangre) se está convirtiendo en una enfermedad social que provoca grandes problemas y que generalmente no se diagnostica. El bombardeo publicitario incita al consumo masivo de productos altamente acidificantes. Dejemos de lado (por lo obvio) carnes y hamburguesas. Las gaseosas, las bebidas de colas, los alimentos cocinados, los aditivos alimentarios y los conservantes forman un explosivo cóctel que diariamente

ingieren niños y jóvenes. Y la prueba está: niños pequeños con acetonemia o desviación de columna, jovencitos con cálculos...

Ácidos buenos y malos

Claro que no todos los ácidos son malos. En nuestros alimentos hay ácidos beneficiosos y otros perjudiciales. Entre los beneficiosos podemos citar a los frutales. El caso de los ácidos: cítrico, málico, tartárico, fumárico, etc. Estos ácidos orgánicos débiles, una vez metabolizados en el organismo se combinan con minerales (sodio, calcio, potasio) y dan lugar a sales minerales, carbonatos y citratos (elementos que tienen la capacidad de fluidificar y alcalinizar la sangre) o bien se oxidan en la sangre y son eliminados del organismo como anhídrido carbónico, activando la ventilación pulmonar. He aquí la explicación del efecto del limón, cuyo jugo ácido es utilizado para la hiperacidez de estómago.

En cambio otros ácidos -como el oxálico, el benzoico, el tánico y sobre todo el úrico, el láctico y el butírico- no resultan tan buenos para el organismo. El oxálico (presente en acelgas, espinacas, cacao y remolacha), además de su acción acidificante, disminuye la absorción de calcio y daña los riñones. El ácido benzoico (presente en las ciruelas) está contraindicado en gota y reumatismo. El tánico (café, té negro, vino tinto, fruta verde o poco madura) además de precipitar la pepsina clorhídrica y bloquear o limitar la digestión de las proteínas, está sindicado como responsable de algunos tipos de cáncer. Esto no quiere decir que debemos rechazar las verduras citadas (sobre todo la alcalinizante remolacha), pero si moderar su uso si se es propenso a la problemática citada.

Párrafo aparte para los ácidos presentes en las carnes (úrico, láctico y purinas). Como decíamos al principio, toda desintegración de células animales -de nuestro propio cuerpo o de alimentos animales- deja un residuo tóxico y ácido. Estos residuos, además de consumir bases para poder ser neutralizados en la sangre, deben ser luego eliminados del organismo.

En la juventud, el buen funcionamiento de los órganos de eliminación (principalmente riñones y piel), hacen que el

ácido úrico sea eliminado satisfactoriamente. Pero con el correr de los años, al acentuarse los efectos nocivos de la acidificación en el organismo, estos órganos pierden eficiencia. Al no poder ser eliminados del organismo, el ácido úrico y otros residuos metabólicos de naturaleza ácida, son retenidos fundamentalmente por el tejido conjuntivo, así como por los huesos y cartílagos del cuerpo, con el objetivo de retirarlos del flujo sanguíneo y poderlos eliminar más adelante. Esto sirve de origen a dolencias tales como: artritis, artrosis, reumatismo, enfermedades del corazón, de los nervios, ciática, alergias, eccemas, herpes, urticaria, asma, nefritis, hepatitis, cálculos, arteriosclerosis y un estado de enfermedad latente pronto a manifestarse. Las consecuencias que tiene para la salud una acumulación persistente de residuos o escorias (que el organismo debería eliminar y no puede), son funestas. Según la naturaleza de cada persona, comenzarán a presentarse a corto plazo los primeros síntomas del padecimiento de una u otra enfermedad (signos de alarma), que variarán según cuales sean los tejidos u órganos afectados.

Una alimentación pobre en bases entorpece el normal proceso de combustión en los tejidos celulares, dando lugar a la formación de estos residuos de naturaleza ácida, muchos de los cuales no pueden ser eliminados por la orina. Aportando una alimentación rica en bases y/o disminuyendo el contenido proteico, posibilitamos una eliminación masiva de estos desechos, depurando así el organismo.

Todo esto nos permite comprender que aún una dieta que excluya la carne (vegetariana) puede no ser ideal y puede resultar acidificante si se consumen en exceso: huevos, quesos, legumbres, oleaginosas, cereales refinados, café, té, chocolate y azúcar blanca. En una clásica expresión que oímos a mucha gente, se puede advertir este involuntario pero grave error de concepto: "Pero si yo no como carne; como acelga hervida, un poco de queso, fideos, tomo té negro con galletitas y mermelada..." ¡¡¡O sea, todos alimentos acidificantes!!!

Una visión pionera

Según los estudios del Dr. Ragnar Berg -médico sueco fallecido en 1956, pionero en la investigación de la alimentación alcalinizante- un 85% de nuestra dieta debe estar compuesta de elementos ricos en bases (de los cuales una parte debe estar en estado crudo) y sólo un 15% debería estar reservado a los alimentos acidificantes. Si bien Berg combatía los procesos de acidificación con preparados de sales alcalinas y citratos, sostenía que la mejor terapia era la de jugos frescos de frutas y verduras. Este hecho resulta fácilmente comprobable cuando realizamos un día de ayuno bebiendo solamente jugos de frutas. Al día siguiente sentimos una sensación de alivio general en todo el organismo, ya que estamos permitiendo el proceso de purificación de los residuos ácidos, gracias al aporte exclusivo de bases.

El Dr. Berg determinó que las verduras silvestres poseen mayor cantidad de sales alcalinas que las de cultivo. Esto ha sido confirmado por estudios franceses y alemanes, que demuestran una disminución de estos valores (y de otros nutrientes importantes), inversamente proporcional al aumento del uso de abonos químicos. También se ha probado experimentalmente que la fruta madurada artificialmente deja de comportarse como alcalinizante en el organismo. Son comprobaciones científicas de la involución cualitativa de la producción industrializada de nuestros alimentos.

Un aporte argentino

Sin irnos muy lejos, el médico de Rosario Samuel Sack hizo un aporte interesante al tema del equilibrio ácido-básico, desarrollando una técnica de remojo de alimentos ácidos en soluciones alcalinas (caldo de repollo blanco o agua bicarbonatada). Su sistema se basa en las propiedades alcalinizantes y neutralizantes de ácidos que se ha detectado en el repollo blanco. Estas virtudes se encuentran mayormente en el repollo crudo y en el agua de su cocción. El remojo de los alimentos en caldo de repollo no altera su calidad ni su sabor, sino por el contrario, facilita su asimilación y transformación en el organismo, influyendo positivamente en el equilibrio ácido-básico. Al hervir, esta hortaliza libera álcalis que pasan al agua y el proceso de neutralización de los alimentos sumergidos en

ella se realiza en forma directa.

Este sistema resulta muy útil para personas que realizan una transición de una dieta "normal" a una dieta vegetariana alcalinizante. A través del repollo puede neutralizarse gran parte de la componente ácida de quesos, legumbres, aceites y huevos. Sack sugería usar agua de repollo (o introducir una hojita de repollo) en la preparación de salsas, cocción de pastas, huevos, legumbres y verduras (sobre todo acelga, espinaca y remolacha), así como en el remojo de legumbres, frutas oleaginosas. También el Dr. Sack recomendaba agregar apenas una hojita de repollo crudo a las ensaladas (en exceso produce gases), desaconsejando en cambio el consumo del repollo hervido.

Un excelente indicador: la orina

Como hemos dicho, cuando los procesos vitales del organismo se desarrollan normalmente, el nivel de la sangre es ligeramente alcalino (pH 7,40). El exceso de ácidos, apenas varía este parámetro primordial del cuerpo. Pero los trastornos se reflejan en el ámbito de los tejidos y líquidos en contacto con la sangre. Dado que los ácidos en exceso son eliminados a través de los riñones y la orina, tenemos allí un modo simple y preciso de verificar qué está sucediendo en nuestro organismo.

Este método de verificación fue descubierto por el científico húngaro Erik Rucka y desarrollado por la Dra. Catherine Kousmine, investigadora suiza, creadora de un sistema terapéutico basado en la alimentación natural. "Una persona sana y bien equilibrada, que recibe suficiente cantidad de sustancias alcalinas en su alimentación -dice la Dra. Kousmine en su libro *Salve su cuerpo*- tendrá en la segunda orina de la mañana un pH ligeramente alcalino, idéntico al de la sangre. La primera orina no sirve para el control por ser naturalmente ácida, ya que el reposo nocturno sirve para que los riñones eliminen los productos ácidos de desecho". El sistema para verificar este valor es sencillo y se basa en el simple uso de tiras de papel reactivo. Al contacto con unas gotas de orina, el color del papel nos brinda de inmediato el valor.

"Si el control de la segunda orina del día nos da valores próximos a 5 y no ha habido esfuerzo físico de por medio

(el ácido láctico también se elimina por la orina), quiere decir que el cuerpo está sufriendo una acumulación anormal de sustancias ácidas o pérdida de bases (calcio, sodio). Aquí pueden aparecer manifestaciones tan variadas como palidez, dolor de cabeza, dolores reumáticos, neuralgias; todos síntomas que desaparecen en breve tiempo y sin uso de analgésicos, con el simple aporte de sustancias alcalinas (citratos o bicarbonatos). La permanencia en valores cercanos a pH 5 está también relacionada con una constante sensación de cansancio injustificado o la aparición de momentos de debilidad, en los cuales uno se siente completamente vacío.

Por cierto nuestra vida moderna es muy sedentaria, tiene poca oxigenación y está basada en una alimentación muy pobre en bases. Por ello es muy fácil sufrir malestares debido a la acumulación de sustancias ácidas" explica la Dra. Kousmine, quién agrega: "Si hemos pasado un período de excesiva tensión o hemos estado enfermos, el organismo acumula una gran cantidad de sustancias ácidas y para eliminarlas lleva tiempo. A mí me ha sucedido que luego de un período de excesivo trabajo me ha llevado más de un año hacer retornar la orina al valor normal. El control del pH urinario y su normalización, debe formar parte integrante del plan terapéutico de todo tipo de enfermedad crónica".

Además de saber qué sucede con nuestra alimentación, este sistema permite comprobar otros aspectos importantes de nuestro equilibrio corpóreo. "Me ha sucedido -dice la Dra. Kousmine- que después de cinco horas de intenso trabajo en un ambiente poco aireado, el pH era cercano a 5. Pero luego de un paseo de una hora en un parque arbolado, el pH volvía a su valor normal, siendo que estaba ayunando y por tanto no aportaba bases a través del alimento. El resultado fue una sensación de mayor bienestar. Esto significa que una mejor oxigenación permite quemar los ácidos orgánicos, convirtiéndolos en anhídrido carbónico, eliminado luego por los pulmones". Estos conceptos demuestran la incidencia de factores externos a la alimentación (estrés, contaminación ambiental, etc.) como causa suplementaria de acidificación orgánica. También pone en evidencia la importancia de la actividad física, no solo para quemar grasas, sino como

eficaz complemento de una alimentación alcalinizante.

¿Cómo debe ser nuestra dieta?

Ante todo debemos hacer del comer, un acto consciente. El estrés, las obligaciones y las tensiones, han provocado la transformación de nuestra nutrición en algo mecánico o apenas placentero. Nuestros problemas de salud -que todos los tenemos, como consecuencia de años de errores- nos deben servir como incentivo para que comencemos a modificar nuestros hábitos, prestando atención a qué y cómo comemos. Tampoco es cuestión de caer en extremismos y andar contabilizando y estudiando cada cosa que llevamos a la boca. Pero sí comenzar a mejorar la calidad de nuestra nutrición y en definitiva la calidad de vida. Atender al equilibrio ácido-básico de nuestro organismo nos permitirá eliminar una gran cantidad de síntomas, muchos de los cuales ya los consideramos normales, de tanto convivir con ellos.

El éxito del cambio de actitud se basa en el gradualismo. Teniendo noción sobre que alimentos son acidificantes y cuales alcalinizantes, es bueno comenzar a modificar la ecuación de nuestra ingesta diaria. Proponerse inicialmente un 2 a 1 (dos partes de alcalinizantes por cada parte de acidificantes) para luego pasar al 3 a 1 y finalmente llegar aun óptimo 4 a 1. No tener miedo a exagerar con los alimentos alcalinizantes. Ya vimos que el problema esta dado por el exceso de ácidos. De haber exceso de bases -cosa muy poco probable en organismos recargados de desechos- hay siempre en la sangre grandes cantidades de anhídrido carbónico para neutralizarlos.

También es importante que cada persona adecue la alimentación a su realidad orgánica, social y laboral. Las personas nerviosas, delgadas, frioleras, alérgicas, con dolores articulares, neuralgias, con tendencias a caries, cálculos u osteoporosis; obviamente tendrán mayores necesidades de alcalinización. Así como no todos somos iguales, tampoco todas las épocas del año exigen los mismos nutrientes. Lo importante es basarnos en el abundante consumo de frutas (de estación y bien maduras) y verduras (crudas, cocinadas al vapor o consumidas con su agua de cocción). Hacer mucho uso de repollo blanco

(crudo), zanahoria, apio, patata, batata, nabos, hojas de ensalada, berenjenas, pepino y tomate. Entre las frutas: limón, caqui, cereza, manzana, melón, sandía, naranja, mandarina, pomelo, albaricoque, piña, plátano, durazno, pera y uva.

Además esta la importancia que es consumir frutas y verduras, de cultivo natural o silvestres. Esto puede parecer difícil en las grandes ciudades, pero es bueno insistir en la búsqueda de productos biológicos que están apareciendo ya en las grandes ciudades.

Usar los cereales menos acidificantes (arroz, trigo sarraceno, maíz) o alcalinizantes (mijo o cebada). Entre los frutos secos preferir almendras y castañas. Entre las frutas secas preferir dátiles, pasas de uva. Dentro del grupo de legumbres, las alubias blancas resultan los más alcalinizantes, y como endulzante preferir la miel de abejas. Es interesante seguir las recomendaciones del sencillo sistema alcalinizante del Dr. Sack (ver recuadro), ya que sus resultados son evidentes.

A nivel hierbas, se destacan como alcalinizantes: el diente de león (por suerte es una "plaga" a lo largo y ancho del país), la bardana, la ortiga y el té verde. También hay hierbas de marcado efecto depurativo como la fumaría, ulmaria o la zarzaparrilla.

Todo esto no quiere decir que debemos dejar totalmente de lado los alimentos "acusados" como acidificantes; simplemente debemos ingerirlos balanceados por los alcalinizantes. Es el caso de las legumbres (lentejas, garbanzos, soja,), los cereales clásicos (trigo, avena, centeno), las semillas oleosas (nueces, maní, pistachos, girasol, aceitunas)

Y por último, una recomendación importante. También se ha demostrado que el exceso de alimento es causa de acidificación corpórea.

O sea que hay una razón más para que nos nutramos con moderación y al simple efecto de saciar necesidades básicas. Algo difícil de lograr cuando el alimento se convierte en una descarga emocional o, peor aún, en una adicción.

Dada la amplitud y complejidad del tema, no pretendemos que esto se convierta en algo definitivo. Es información

concluyente y analítica de un grave problema que la salud pública tiene entre manos y que todos sufrimos.

Calcio

Es el mineral que más abunda en el cuerpo humano y se necesita en cantidades importantes. Desempeña múltiples funciones fisiológicas. La función más importante es la construcción de los huesos. Junto con el fósforo y el magnesio, los huesos crecen, se mantienen y son fuertes. Los huesos están compuestos principalmente de **calcio** y **fósforo**.

BENEFICIOS

El calcio nos protege de la osteoporosis (formación anormal dentro del hueso) y es útil en su tratamiento.

Ayuda a la salud dental, forma el esmalte, conserva a los dientes y previene las caries.

Es también un tranquilizante natural que sirve para inducir el sueño.

Ayuda a disminuir la tensión arterial y el colesterol previniendo las enfermedades cardiovasculares.

Participa en la transmisión del impulso nervioso e interviene en la permeabilidad de la membrana. Resulta también efectiva en la esquizofrenia.

Necesario para la formación de **coágulos sanguíneos**, previene el cáncer de colon y mantiene la piel en buen estado y salud.

SÍNTOMAS CARENCIALES

La enfermedad propia de la carencia de calcio es la hipocalcemia y provoca sobre los huesos raquitismo, osteoporosis, descalcificación y retrasos de crecimiento. La mala absorción del calcio se puede producir por el exceso de **grasas**, **fosfatos** o déficit de **magnesio**, insuficiencia del páncreas, colitis o diarreas y la inmovilidad. La tensión psico-emocional o la insuficiencia renal hacen perder el calcio a través de la orina.

El exceso de calcio se denomina **hipercalcemia** y el primer síntoma es la excreción excesiva de orina (poliuria) con una marcada necesidad de beber constante y

calcificación renal y la formación de cálculos (acumulación de partículas que forman una masa compacta).
Los excesos en el nivel nervioso son: depresión de las fuerzas vitales (astenia) y fatiga psíquica.

En el ámbito cardíaco: palpitaciones y riesgo de paro cardíaco.

A nivel digestivo: anorexia, vómitos y estreñimiento.

Y en general los tejidos se calcifican.

DONDE LO ENCONTRAMOS

Tenemos muchos alimentos naturales como los **frutos secos**: sésamo, almendras, avellanas, pistacho, girasol, nuez.

Verduras: perejil, col rizada, cebolleta, espinaca, brócolis, acelga, aceitunas, puerro.

Legumbres: soja, garbanzo, lentejas.

Cereales: copos de avena, trigo.

Frutas: higo seco, pasas, dátil.

Para mantener el equilibrio de calcio es muy importante la dieta alcalinizante que básicamente son las frutas, ensaladas y verduras, legumbres, frutos secos, cereales y el yogurt de soja. La dieta equilibrada esta integrada en un 85% de alimentos alcalinos y un 15% de ácidos.

SABÍAS QUE...

Los huesos representan alrededor de un 1/6 del peso total del cuerpo. El adulto medio tiene en sus huesos 1,2 Kg de Calcio. El exceso de fósforo dificulta la absorción del calcio.

Y sin el calcio en la sangre tendríamos **convulsiones**.

La falta de calcio entre los adolescentes y cada vez más jóvenes niños, puede ser el resultado de la sustitución de los zumos naturales por los refrescos comerciales ya que suelen llevar un exceso de fósforo.

La absorción del calcio por el intestino delgado depende de la **vitamina D**. Y su buena **distribución de la vitamina K2**.

El déficit de vitamina D y K2 dificulta la absorción del calcio en los huesos depositándolo en los tejidos blandos, lo que puede provocar **raquitismo** u **osteomalacia** (reblandecimiento de los huesos).

CONSECUENCIAS DE UN EXCESO DE ACIDEZ*

1-ESTADO PSÍQUICO

Tristeza, hiper-emotividad, tendencia a la depresión, nerviosismo, irritabilidad.

2-CABEZA

Dolores de cabeza, conjuntivitis, palidez.

3-BOCA

Saliva ácida, encías inflamadas y sensibles, alta irritación de las amígdalas y faringitis que conduce infecciones repetitivas de las mucosas.

4-DIENTES

Caries y dientes agrietados o frágiles.

Sensibilidad de los dientes al contacto con alimentos fríos, calientes o ácidos.

5-ESTÓMAGO

Acidez estomacal, eructos ácidos, espasmos, dolores estomacales, gastritis y hasta úlceras.

6-INTESTINOS

Ardor en el recto, predisposición a las inflamaciones intestinales y descoloramiento de las heces por agotamiento.

7-RIÑONES-VESÍCULA

Orina ácida, irritación y ardor en la vejiga y uretra. Cálculos renales y de la vejiga.

8-VÍAS RESPIRATORIAS

Sensibilidad de las vías respiratorias al frío, frecuentes resfriados, bronquitis, sinusitis, anginas, hipertrofia de las amígdalas, tendencia a las alergias, tos y garganta áspera por irritación de ésta.

9-PIEL

Sudor ácido, piel seca e irritaciones.

Grietas entre los dedos y alrededor de las uñas, micosis, granos, eczemas diversos.

10-UÑAS

Las uñas se adelgazan, se parten y se quiebran con

facilidad.

Estrías y manchas blancas.

11-MÚSCULOS

Calambres y espasmos, tendencia a la tetania, al lumbago y tortícolis.

12-SISTEMA ÓSEO Y ARTICULAR

Desmineralización de los huesos: osteoporosis, osteomalacia y raquitismo.

Fracturas y lentitud en su consolidación. Crujido de las articulaciones, bloqueo de las vértebras, reumatismo, artrosis, artritis, ciáticas y hernia discal.

Dolores articulares migratorios.

13-SISTEMA CIRCULATORIO

Hipotensión, mala circulación, extrema sensibilidad al frío.

Tendencia a la anemia y a las hemorragias. Sabañones.

14-GLÁNDULAS ENDOCRINAS

Agotamiento e hipofuncionamiento de las glándulas en general, excepto la tiroides, que tiene tendencia acelerarse.

15-ÓRGANOS GENITALES

Inflamación de las vías genitales por los ácidos. Se favorecen de infecciones.

16-SISTEMA NERVIOSO

Sensibilidad desmesurada al dolor en general, insomnio.

TABLA DE ALIMENTOS*

A: No contienen necesariamente sustancias ácidas, pero las producen en sus transformaciones digestivas. Entre estas se clasifican en:

*: Poco acidificantes, tendientes a la neutralidad.

** : Altamente acidificantes.

B: Producen en la digestión sustancias alcalinas.

FRUTAS: Las frutas y los jugos de frutas naturales son por lo general alcalinizantes.

• Frutas ácidas:

A: Naranja*.

B: Arándanos, granada, grosella, limón, mandarina, nectarina, piña, pomelo.

• Frutas poco ácidas:

A: Albaricoque*, ciruela.

B: Cereza, frambuesa, fresa, mango, manzana, melocotón,

mora, papaya, pera, tomate, uva.

• **Frutas neutras:**

A: -

B: Aceituna, aguacate, melón, sandía.

• **Frutas desecadas:**

A: Ciruela pasa, orejón*.

B: Higo seco, manzana seca, uva pasa.

• **Frutos secos:**

A: Avellana, cacahuete, nuez*, pistacho.

B: Almendra, castaña, leche de almendras, nuez del Brasil, sésamo.

• **Frutas dulces:**

A: -

B: Dátil, higo, Manzana, Plátano Uva.

VERDURAS: Los vegetales frescos son alcalinos, mientras que los secos acidificantes, pero hay excepciones.

• **Legumbres:**

A: Algarroba, alubia seca, guisante*, guisante seco, haba, judía verde*, judía blanca, lenteja

B: Soja.

• **Hortalizas:**

A: Alcachofa, col de Bruselas, puerro.

B: Ajo, apio, berenjena, berza, brécol, calabacín, calabaza, cebolla, cebolleta, chirivía, colinabo, endibia, escarola, espinaca, lechuga, nabo, patata, pepinillo, pepino, pimiento, rábano, remolacha, repollo, tupinambo (batata), zanahoria.

• **Más verduras:**

A: Acedera, espárrago, ruibarbo.

B: Achicoria, algas, berro, canónigo, cardo, champiñón, col, coliflor, diente de león, orégano, perejil, romero, salsifí, tomillo.

• **Cereales y derivados:** Los cereales integrales y derivados son ligeramente acidificantes, tendientes al equilibrio.

A: Arroz integral, avena, centeno, fécula, germen de trigo, harina integral, harina refinada**, maíz, mijo*, pan blanco**, pan integral, pasta, patata elaborada, polenta, sémola**, trigo integral.

B: Cebada integral.

PROTEÍNA ANIMAL: Acidificante.

• **Huevo:** Tomar un huevo entero tiene una acción acidificante.

A: Clara.

B: Yema.

• **Carne:**

A: Ave, carnes rojas, charcutería, marisco, pescado.

OTROS ALIMENTOS:

A: Aceites y grasas refinadas y saturadas**, azúcar blanco**, azúcar moreno*, bebidas alcohólicas**, cacao, café**, chocolate**, condimentos, helados cremosos**, algunos medicamentos (como aspirina®, morfina, AINES o jarabes en general**), miel, pastelería** té**.

B: Agua mineral alcalina

¿Ácidos o alcalinos? El sabor de los alimentos va mucho más allá de lo que el sentido del gusto percibe.

El grado de acidez y alcalinidad, depende de la concentración de iones de hidrógeno. Cuando se habla de un ácido, se refiere a una sustancia que captura iones de hidrógeno de su medio y una sustancia básica o alcalina es aquella que los dona.

El organismo es una máquina de perfecto equilibrio donde trabajan en total armonía pH ácidos como el del estómago entre 1 y 3; fluidos alcalinos como la bilis o los jugos pancreáticos con un pH de 8 y también fluidos neutros como la sangre con un pH de 7.4.

Estos medios tan diferentes en sus características logran trabajar haciendo sinergia con la finalidad de optimizar funciones como la oxigenación celular, el reconocimiento de partículas extrañas a través del sistema inmunológico, la digestión, absorción y obtención de energía de los nutrimentos de la dieta, así como la excreción de los compuestos que se forman durante su metabolismo.

En los alimentos...

La acidez o alcalinidad que se degusta en los alimentos,

sólo es una forma de clasificarlos; sin embargo, es más preciso hacerlo de acuerdo con su efecto en el pH orgánico una vez digeridos y no de acuerdo con la acidez o alcalinidad que tienen en sí mismos.

Muchos desconocen el significado de alcalinidad, como concepto opuesto a acidez. Incluso este término se interpreta en forma muy limitada, asociado sobre todo al clásico ardor estomacal o a los reflujo. Sin embargo, no es exagerado afirmar que la adecuada comprensión -y la posterior corrección- de la acidificación orgánica, serviría para resolver la mayor parte de los grandes problemas que afligen a la salud pública. Estos conceptos han sido científicamente demostrados por grandes investigadores de este siglo y del pasado, y utilizados desde tiempos remotos en la medicina oriental. Este texto intenta explicar la problemática, procurando la imprescindible toma de conciencia y la propuesta de sencillas correcciones, al alcance de todos.



CONTINUACIÓN, CENTRO DE SALUD RAMOS PITARQUE

(Con los mismos medios naturales) Tel. 96-337.23.82

e-mail: ramospitarque@hotmail.com

www.centroevasancho.com

www.rampimanreikiho.com