



Que sabes de tu PH?

Cultura, 05/09/2012



Nunca terminare de alegrarme de tener en mis manos un recurso tan valioso como el internet. Un familiar me comento acerca de su Ph y la verdad que yo me quede intrigado y bastante mortificado por mi ignorancia respecto a un tema tan importante, como lo pude comprobar después. Hay una relación directa entre tu Ph y el estado general de tu cuerpo, hasta llegar a sufrir consecuencias lamentables si no mantienes un equilibrio entre la alcalinidad y la acidez, que dicho en otras palabras eso es el Ph.

Encontré que pérdida del ánimo, dolor de cabeza, rotura de dientes, encías inflamadas, acidez y dolores estomacales, calambres, cálculos renales, tendencia alérgica, anginas, sinusitis, dolores de espalda, las uñas se tornan delgadas, se quiebran, los cabellos pierden su brillo, se abren y caen, lumbago, anemia, taquicardia, hipotensión, mala circulación, insomnio, neuritis y la lista es mucho más extensa, pueden causar el desequilibrio antes mencionado. La escala va de 0 a 14 y que el ideal de un Ph. era 7 con algo más hacia el alcalino, 7.60 por ejemplo, ya que números como 4 o 6 de Ph son ácidos y 8 y 10 alcalinos.

Bueno me dije, y ahora que hago. Muy sencillo, primero busqué en mis últimos análisis de orina cual era mi Ph y ahí estaba. En caso no los encontraras dicen que en farmacias venden unas tiras que te indican con la saliva o la orina en Ph que tienes, y que para te mantengas cerca al punto optimo debes conocer los alimentos que te harán más alcalino o mas acido, lista que se las copio a continuación.

Lista de alimentos acidificantes

- Carnes, aves, salchichonería, extractos de carne, pescados, frutos del mar.
- Clara de huevo.
- Quesos (los quesos fuertes son más ácidos que los suaves).
- Cuerpos grasos animales (manteca de cerdo, sebo)
- Las grasas vegetales, sobre todo cacahuete, y los aceites refinados o hidrogenados (margarina).
- Los cereales, sean o no integrales; trigo, avena, mijo.
- El pan, las pastas y las hojuelas.
- Las legumbres: cacahuete, soya, alubias, habas.
- El azúcar blanco.

- Los dulces: pasteles, chocolates, bombones, etc.
- Los frutos oleaginosos: nuez, avellana, cacahuate, etc..
- Las bebidas industriales azucaradas: refrescos.
- El café, el té, el cacao y el vino.

Lista de alimentos alcalinizantes

- Papas
- Hortalizas verdes, crudas o cocidas: ensaladas.
- Lechuga, ejotes, germinados
- Hortalizas coloreadas: zanahorio, betabel.
- Maíz (granos)
- Leche (líquida o en polvo), queso blanco bien exprimido y nata
- Mantequilla
- Plátanos
- Almendras, nueces de brasil.
- Castañas
- Frutos secos; dátiles, uvas, pasas.
- Aguas minerales alcalinas.
- Lechada de Almendras.
- Aceitunas negras conservadas en aceite.
- Aguacate
- Aceite de prensado en frío (aguacate, uva, olivo)

No quiere decir, como yo lo entendí, que los acidificantes sean alimentos prohibidos sino que deberíamos inclinarnos a darles mayor consumo a los recomendados en nuestra alimentación. Añaden además que un pichel o jarra de agua con una cucharadita de bicarbonato de soda debería ser el agua que consumas, por ser esta un “agua alcalina” y que inclusive un estado alcalino en tu cuerpo hace más difícil la proliferación de cualquier tipo de tumores inclusive

cancerosos ya que ellos necesitan medios ácidos para expandirse.

Más información en cientos de páginas de Internet o al médico amigo que lógicamente es el que con seguridad les ampliara o modificara este comentario.

Por mi parte, ya pasaron 2 semanas dosificando mi Ph con agua alcalina moderadamente, el cambio es asombroso ya que al despertar la sensación de bienestar es increíble, confirmando que lo escrito antes definitivamente tiene mucho de cierto. Termino con estas frases de un Novel de Medicina “*Cuando el Ph está fuera de equilibrio, el oxígeno desciende, las células respiran en un ambiente anaeróbico por fermentación, haciendo aumentar la acidez – el cáncer es el resultado de un ambiente ÁCIDO –*”

Otto Warburg, Premio Nobel de Medicina, 1932.