

LA HIPERACIDEZ DEBILITA LOS SISTEMAS CORPORALES¹

**No es por los gérmenes que debemos preocuparnos. Si no de nuestro terreno interno"
~ Louis Pasteur**

-Balance de ácido y alcalino.

El exceso de ácido es una condición que debilita todos los sistemas de nuestro cuerpo. El exceso de acidez fuerza a el cuerpo a pedir minerales –incluyendo sodio, calcio, potasio y magnesio- de los órganos vitales para neutralizar (buffer) el ácido y removerlo de manera segura del cuerpo.

Como resultado de esto, el cuerpo puede sufrir una severa y prolongada "corrosión" debido a una alta acidez - condición que puede estar no detectada por años. Afecta virtualmente a toda persona en nuestra sociedad, debido a la forma en cómo vivimos, la forma en que comemos, la forma en que pensamos y el ambiente en el que vivimos. El resultado es un ambiente interno en donde la enfermedad puede manifestarse fácilmente, a diferencia de lo que sería un ambiente con un pH balanceado, el cual permite las funciones normales necesarias para que el cuerpo pueda resistir las enfermedades. Es verdad que si tenemos un cuerpo sano, podremos mantener las suficientes reservas alcalinas para abastecer cuando hay demandas de emergencia. Por lo tanto, cuando hay ácido en exceso que debe neutralizarse constantemente, nuestras reservas alcalinas se vacían, dejando al cuerpo en un estado débil, y expuesto a enfermarse.

Desafortunadamente, existen aun muchos practicantes que creen que el cuerpo puede por si sólo de alguna manera milagrosa y "natural" balancear su pH como si la persona estuviese viviendo en la naturaleza y comiendo alimento crudo y orgánico y hierbas y pastos. La verdad va mucho más allá de este ideal. La verdad, según la Dra. Lynda Frassetto, investigadora del balance ácido/alcalino de la universidad de California, nos hemos transformado a un extremo de evolución. Nosotros simplemente ya no manejamos el desperdicio ácido de la manera como lo hacíamos.

La investigación de la Dra., demostró el volumen bruto de desperdicio ácido que nuestro cuerpo tiene que soportar, lo ha forzado a tomar una acción drástica al estilo de una "guerra" para preservar sus reservas estratégicas - el hígado y riñones nuestros órganos esenciales para la desintoxicación.

En su estudio de casi 1,000 causas de envejecimiento, ella encontró que hoy en día estamos acumulando ácido en depósitos grasos, en ves de eliminar ese ácido a través de los riñones y el hígado. En su infinita sabiduría, el cuerpo ha elegido salvar a los riñones y el hígado de una degradación por el exceso de ácido. Por supuesto como resultado de esa acción hay un costo. Y se conoce como obesidad, disminución de inmunidad, falta de energía y todas las enfermedades relacionadas al ácido a las que estamos expuestos, incluyendo el cáncer, diabetes, osteoartritis y muchas, muchas más.

-Historia de Ácido/Alcalino

El concepto de desbalance ácido/alcalino como la causa de enfermedad no es nuevo. Entre las primeras personas que hablaron sobre la necesidad de alcalinizar el cuerpo, está el "profeta durmiente", Edgar Cayce. Él siempre hizo referencia a la desintoxicación del cuerpo con hierbas, limpieza del colon, ayuno, masajes, baños de vapor y modificación de la dieta con el propósito de alcalinizar el cuerpo.

¹www.mundovital.es/images/champmavelosm.jpg&imgrefurl=http://mundoalkalina.blogspot.com/

En el año de 1933, el Dr. William Howard Hay publicó un libro revelador que llevaba por título "A New Health Era", en el libro él argumentaba que toda enfermedad era debido a una "autotoxicación" (o auto envenenamiento) debido a la acumulación de ácido en el cuerpo: "Logramos una salud, justo en proporción a la medida en que hemos permitido nuestra alcalinidad disiparse por la introducción de comidas que forman ácido en gran cantidad..."

...parece extraño decir que toda enfermedad es la misma cosa, sin importar el gran rango de formas de expresión, manifestación que estas tengan, sin embargo así es"

Recientemente, en su excelente libro, 'Alkalize or Die', el Dr. Theodore A. Baroody dice esencialmente la misma cosa:

"Los incontables nombres de las enfermedades en realidad no importan. Lo que si importa es que todas ellas provienen de la misma raíz...demasiado tejido de ácido de desperdicio en el cuerpo."

El Dr. Robert O. Young, en su libro 'The pH Miracle' lo dice a su manera:

"Aquellos con la necesidad de volver a observar, y con una mirada clara, serán recompensados con los secretos para una salud permanente. Nosotros podemos curarnos al cambiar el medio ambiente interno de nuestros cuerpos. Entonces los invasores potencialmente dañinos, no tendrán ningún lugar donde crecer y se volverán inofensivos. Desafortunadamente, de acuerdo con Sang Whang, autor del libro Reverse Aging, aún cuando comamos lo mejor en cuanto a verduras y frutas orgánicas, 97% de nuestra comida seguirá consistiendo de carbón, nitrógeno, hidrógeno y oxígeno el cual se reducirá en el cuerpo a desperdicio ácido. Él explica que no es lo que ponemos en nuestros cuerpos, sino lo que se queda en nuestros cuerpos como desperdicio lo que crea nuestra condición sobre-ácida, y lo que nos provoca envejecer prematuramente.

Sang Whang explica en términos de un balance ácido/alcalino, que la única diferencia entre comida "buena" y comida "mala", es que la comida "buena" tiene (o produce) menos desperdicio ácido y por ende un mejor resultado de neutralización de ácido. Tu balance de pH depende de lo que sobra después del metabolismo. Así que vamos a echar un vistazo en este artículo, en que comidas, estilos de vida y suplementos contribuyen a una "casa limpia" internamente.

En este caso nuestro metabolismo puede operar como se supone debería, en ves de actuar como un constante conserje en un almacén que continuamente e incrementando se está ensuciando y acumulando con toxinas y ácido. Sobrantes de desperdicio ácido

Muy pocos, si no es que ninguno de nosotros tenemos la capacidad física de limpiar completamente a nuestros cuerpos de todos los ácidos que creamos con la comida, el estrés y nuestro propio metabolismo. Estos desperdicios ácidos se mueven alrededor del cuerpo por medio de la sangre y el sistema linfático hasta que nuestros riñones sobrecargados deciden tirar todo ese desperdicio hacia afuera o dentro de nosotros, mientras que el cuerpo lucha por contra-atacar las comidas que producen ácido, contaminación que produce ácido y estrés que produce ácido. De hecho de todos los factores que producen ácido, el estrés es el más grande. Puede neutralizar o acidificar una dieta alcalina con una oleada de la hormona ácida, adrenalina. La acidez a largo plazo es como el óxido - moho que corroe nuestro tejido, comiendo dentro de nuestros 96,000 kilómetros de venas y arterias. Si se dejan sin revisar, eventualmente interrumpirá todas las actividades celulares y funciones, desde el latir del corazón hasta la forma en que pensamos.

Como ya hemos mencionado, los ácidos se almacenan en la grasa. El colesterol y el ácido úrico cristalizado, son ácidos solidificados que han sido tirados (desechados) dentro de nuestro cuerpo para una eliminación "futura", un "futuro" que nunca llega.

Los Efectos del Ácido

El ácido coagula la sangre. Por lo que la sangre tiene grandes problemas para circular alrededor de los ácidos grasos. Los capilares se tapan y mueren. La piel, al dejar de recibir la sangre sana "dadora de vida", pierde elasticidad y comienza a arrugarse. Aún con una cirugía de levantamiento de la piel en el rostro o una liposucción, el ácido se queda y continúa su avance constante. Sin un plan de balance ácido/alcalino, cada parte de nuestro cuerpo trabaja aún más fuerte para mantener la salud, debido a que cada sistema, cada órgano, los pulmones, aún la piel, juegan un papel muy importante en la manutención de un pH correcto en nuestra sangre.

La Guerra Interna

Dentro de nuestro cuerpo, tus órganos y células están completamente a disposición de tu sangre. Todos los órganos trabajan para mantener tu sangre con un pH balanceado, al punto de que tu cuerpo está dispuesto a sufrir un gran daño en órganos si es que el ácido se sobrepone para impedir que ese pH de tu sangre se mantenga correcto. Si el pH de la sangre baja de su nivel óptimo 7.365 hacia un pH de 6.95, automáticamente caerías en coma y morirías.

"... nos hemos transformado a un extremo de evolución"

Es por eso que obtenemos tal carga de una simple lata de Coca Cola. Su pH ácido de 2.5 activa señales de alarma en todo nuestro cuerpo. Las reservas de químicos alcalinos que debieran usarse en cualquier otro lugar, son sacrificados por el llamado de la adrenalina que inunda todo tu sistema.

Entre "más" has aprendido a esperar de esa lata de coca-cola, es lo mismo que ese umbral al que llega un drogadicto al experimentar su elevación sensorial artificial. Es tu sangre gritando "¡Auxilio!", y tú disfrutando la emoción del miedo. Es la "experiencia real"

No es sólo un vaso de coca-cola lo que causa dicho efecto. (se necesitan 32 vasos de agua con un pH neutral para balancear un vaso de coca-cola). La mayoría de nosotros tenemos ya una batalla en acción. En resumen, la sobre-acidificación interfiere con la vida misma, dando lugar a prácticamente toda dolencia y enfermedad. Finalmente, nos hace envejecer y después nos mata. Cuando morimos, el ácido celebra su victoria al convertir el cuerpo completamente en ácido, dando lugar al nacimiento de microorganismos antagónicos.

el Dr. Baroody lo expresa muy bien: "Demasiada acidez en el cuerpo es como tener muy poco aceite en el carro. De repente te deja tirado en una tarde de domingo, y ahí quedaste, atorado en la calle, con el motor pegado. El cuerpo hace exactamente la misma cosa.

Comienza a rechinar durante el recorrido del camino de la vida, y tú empiezas a sentir cierto disgusto. He observado con gran preocupación como gente de toda clase social y estilos de vida sufren por estos excesos"

El Dr. Baroody atribuye no menos de 68 condiciones mayores de salud, a un previo terreno interno con sobre-acidez.

-¿Porqué los occidentales están tan obesos?

¿Es sólo por la comida? Por supuesto, la comida que comemos, su cantidad y calidad tiene un gran efecto en cuanto a la medida de nuestra cintura. Pero debido a que el cuerpo ha hecho un hábito de su solución de "última oportunidad"(robando calcio de los huesos y dientes por ejemplo) de que hacer con el exceso de desperdicio tóxico ácido, es esa una razón más por la que almacenamos grasa.

Tal como el Dr. Frassetto descubrió, cuando nos enfrentamos con pocas opciones debido a un descuidado terreno interno ácido, entonces nos queda la opción de tirar el desecho

tóxico en depósitos grasos tan lejos como sea posible de los órganos y el corazón, por ejemplo en las "chaparreras", el pecho, la entrepierna y la barriga.

El Dr. Robert O. Young escribe convincentemente sobre el mismo tema. El describe al azúcar como un ácido y como la razón de porque estamos tan gordos, a diferencia de cómo hemos sido educados y se nos ha enseñado. El explica que el cuerpo tiene que protegerse de los excesos de azúcar que consumimos, por lo que produce células grasas para encapsular los ácidos y protegernos de ellos. La "grasa" como él dice, "está salvándonos la vida".

-Alcalinidad y niveles de Energía

La acidez o alcalinidad de nuestros fluidos internos tienen un efecto profundo aún en el nivel celular individual.

MITOCONDRIA: LA FUENTE DE ENERGÍA DEL CUERPO

En nuestros cuerpos, nuestro sistema metabólico completo depende de un balance a nivel celular. Nuestros 75 trillones de células que conforman nuestro cuerpo, son ligeramente alcalinas en su interior, y dependen de nuestro mar interno (el fluido alcalino interno que las rodea). Sin esta relación, no existiría intercambio químico o de energía alguno, pues no habría

balance de pH. Los opuestos de pH -ácido y alcalino- dentro del cuerpo, es el método químico para que la electricidad fluya. sin la suficiente "polaridad" entre el interior de la célula y el fluido que la rodea, la energía de la célula tendrá dificultad para fluir en los tejidos que la rodean.

La pérdida de peso y la recuperación de energía sucede más fácilmente cuando tomamos los primeros pasos hacia un "re-balance" alcalino.

-Alcalinidad y tu Sangre

La sangre siempre está ligeramente alcalina (o por lo menos así debería de estar).

Como el único transporte de nutrientes hacia cada parte de nuestro cuerpo, la sangre no puede darse el lujo de estar ácida. Necesita estar dentro de un rango de pH que le permita resistir la decadencia o una putrefacción, así como el nacimiento de microorganismos malévolos. Por lo tanto un pH de 7.365 es el ambiente ideal en el cual los microorganismos se mantienen co-existiendo o en armonía simbiótica con el cuerpo.

"la grasa está salvando nuestras vidas"

- Dr. Robert O. Young

Si permites a tu sangre cambiar ligeramente su pH para cualquier lado, los resultados se sentirán en cada parte de tu cuerpo. Las micro-formas a las que da lugar un ambiente ácido comienzan a multiplicarse y a mutar, tomando forma agresiva, de agentes patógenos y de parásitos.

Los científicos que estudian la sangre viva utilizando un microscopio con condensador de fase de contrastes, pueden ver los cambios en la sangre en el momento en que suceden y correlacionarlos en segundos con el progreso de procesos de enfermedad.

Estos científicos atestiguan un patrón repetitivo el cual los ha llevado a declarar que la sobre-acidificación del cuerpo, causada por una forma inadecuada de comer, vivir y pensar, causa una transformación biológica de la materia en micro-formas que debilitan o reciclan el cuerpo, y de no ser corregida esta situación, definitivamente provocarán enfermedad.

-El Verdadero Poder del pH

Si cualquier sustancia cambia de un pH de 7 a uno de 8, se ha vuelto 10 veces más alcalina.

Mientras que por el otro lado, si cambia de un pH neutral 7 a un pH de 6, se ha vuelto 10 veces más ácido. Como ejemplo, una coca-cola, con un pH de 2.5 es casi 50,000 veces más ácida que el agua neutra, y se necesitan 32 vasos de agua con pH de 7 para

contrarrestar el consumo de un vaso de cola. (Ingrediente activo: ácido fosfórico) ahora puedes entender que el cambio de un nivel de pH de 7.365 a uno de 7, significa que tu sangre de pronto estaría 4 veces más ácida de lo que debería estar. En tal caso morirías del envenenamiento de tu propia sangre.

Es por esto que cada sistema de tu cuerpo es utilizado para mantener el pH correcto de tu sangre. A partir de esto, también puedes entender que nuestra sangre puede ser afectada a cualquier hora en cualquier momento del día por un sin número de eventos, como lo es comida, bebidas, estrés, contaminación, ejercicio, o puede ser afectada benéficamente con meditación, al tomar agua alcalina, por respirar profundamente, hasta por estar feliz.

LA MEDITACIÓN ALCALINIZA. COMIENZA TEMPRANO

-Alcalinidad y Parásitos

Hoy día más y más doctores e investigadores (incluidos la mayoría de terapeutas de medicina alternativa) están de acuerdo y creen que la mayoría de las enfermedades se deben a un desbalance en el cuerpo. El desbalance ocurre en una ecuación nutricional, eléctrica, estructural, toxicológica o biológica, la cual permite la transformación de materia en micro-formas que florecen y se reproducen en masa. Ellos confirman y creen que debemos re-establecer el balance en nuestro cuerpo al trabajar con tu cuerpo, y no en contra de él. Ellos dicen que la curación de enfermedades crónicas sucede únicamente cuando y si la sangre se mantiene constantemente con un pH normal, ligeramente alcalino. No es una subestimación decir que vivimos en un mundo plagado de "micro-organismos". Estas incluyen más que simples gérmenes, Levaduras, hongos y mohos son todos micro-formas que existen dentro de nuestro cuerpo. No es sólo su presencia dentro de nosotros, sino también las excreciones que depositan dentro de nosotros. Estos desperdicios tóxicos son producidos cuando las micro-formas digieren la glucosa, grasas y proteínas que se encuentran en nuestro cuerpo. Ellas roban nuestra comida, la transforman en veneno, y la tiran dentro de nosotros.

-Alcalinidad y asimilación de Minerales

Si tan sólo la gente estuviera consciente de lo que causa que los minerales sean asimilados o rechazados, podríamos ahorrar cientos de millones en el consumo de suplementos desperdiciado cada año. El balance del pH determina (y limita) la asimilación de minerales.

Cada mineral tiene su propia "firma" de nivel de pH que permite la asimilación en tu cuerpo. Si miramos una tabla de elementos en la escala atómica, aquellos elementos que se encuentran en la parte de abajo, son capaces de asimilarse en un rango mucho más amplio de pH. Aquellos que están en la parte de arriba de la tabla, necesitan un rango progresivamente más angosto de pH para ser asimilados.

En resumen, si no estás balanceado, tu cuerpo simplemente rechazará la mayoría de los minerales.

¿Por qué es esto importante? Veamos el caso del Yodo por ejemplo.

Muy arriba en la escala de la tabla atómica, requiere un pH casi perfecto para ser asimilado en el cuerpo. El yodo es requerido para tener una glándula tiroidea sana. Sin embargo nuestra tiroidea no recibirá yodo alguno a menos que el pH de nuestro cuerpo sea casi perfecto. El deterioro de la tiroidea se ha relacionado con artritis, ataques de corazón, diabetes, cáncer, depresión, obesidad y fatiga.

Hoy en día, una ingesta inadecuada de suplementos minerales (multivitamínicos) es extremadamente común debido a la increíble y gran falta de minerales en nuestras tierras y agricultura. El abastecimiento y absorción de minerales adecuados determina nuestra salud y bienestar, ya que esta determina la conductividad de la electricidad en nuestros cuerpos.

La conductividad eléctrica es la base para un sistema nervioso efectivo, el cual se encarga de monitorear y reportar que tan bien nuestros varios órganos y subsistemas están llevando a cabo sus funciones.

Por lo tanto, la efectividad con la que nuestro sistema nervioso puede operar, está sujeta a un correcto pH, al igual que cada proceso bio-químico que nuestro cuerpo realiza. Al comer, vivir y pensar de una manera en la que ocasionamos desbalances en nuestro pH interno, de hecho estamos "matando al mensajero", ese sistema que nos mantiene al tanto de como nuestros sistemas de nuestro organismo, están realizando sus vitales tareas correctamente.

Alcalinidad y el Mercurio

El Dr. W.R. Kellas, Ph. D., coautor de varios libros, incluyendo "Surviving in a Toxic World" menciona que el factor del pH juega una parte importante en cuanto a la eliminación de mercurio y otras toxinas del cuerpo. El dice, "el mejor pH es alrededor de 7.365, ya que entre más ácido el cuerpo está (debajo de 6.8) más retendrá metales (pesados). Los metales pesados a su vez crean un alto estrés oxidativo, el cual acidifica el cuerpo."

La clínica del Dr. Kellas en California, envía tiras para medir el pH junto con su tratamiento médico y productos, similares a aquellos suplementos de ionLife, con el fin de medir el pH del cuerpo. Constantemente han obtenido mucho mejores resultados cuando incorporan el factor del pH en sus programas de desintoxicación.

Muchas personas que han iniciado un régimen de agua alcalina, se han percatado de que ocurre una desintoxicación inmediata, los movimientos de los intestinos se normalizan tras años de un mal funcionamiento, y la energía regresa. También experimentan síntomas clásicos de desintoxicación incluyendo dolores de cabeza, dolores corporales, comezón, etc. Conforme los minerales ácidos y tóxicos comienzan a eliminarse y lavarse del cuerpo. Una muy reciente investigación a nivel mundial sobre los casos actuales de Alzheimer, identificó al mercurio como el principal sospechoso o factor causativo de dicha enfermedad.

Alcalinizarse con comida

Al final de este artículo podrás encontrar una lista de las propiedades residuales de algunas comidas. Para una lista más completa, lee el libro "The pH Miracle for Weight Loss" del Dr. Robert Young con Shelley Young. Para lograr un balance, los practicantes de la salud recomendamos una combinación de 80/20 de comida alcalina por ácida. Conforme vayas descubriendo, a menos que seas como Popeye, y sólo ames las espinacas, lechuga y el brócoli, al principio considerarás esta regla bastante difícil. Tenemos a un cliente que ha ido progresando de la dieta a polvos alcalinos, a agua volcánica con gotas, y al final encontró el agua alcalina. En sus palabras, "simplemente no podía vencer mi acidez sólo con la comida".

De cualquier forma, algunas personas dedicadas a comer únicamente comida verde logran, también utilizan y/o necesitan incluir en su dieta la ayuda de suplementos alcalinos o agua alcalina.

Suplementos Verdes

Existen muchas fórmulas de comida verde alcalinizantes en el mercado. Hay muchas que funcionan, y que conforman una respuesta funcional para el padre de familia ocupado o la persona de negocios ya que sólo necesitas tomarla una vez al día. Los ingredientes pueden ser barley grass, wheat grass y todo tipo de vegetales verdes y hierbas alcalinizantes. Muy pocas son orgánicas, por lo que debes de ser cauteloso en tu elección.

Todos hemos visto cantidad de comerciales en la televisión y revistas de suplementos de calcio.

El calcio ciertamente puede reemplazar la pérdida de alcalinidad, conforme es constantemente robada en un cuerpo ácido. La cosa está en que el calcio es muy difícil de absorber en una condición del cuerpo excesivamente ácida. En otras palabras, en los casos en que más es necesitado el calcio, es en los casos en que menos podrá ser absorbido en forma de suplemento. ¿Es en estos casos el calcio más un paliativo que una cura? Un sistema ácido desbalanceado siempre tendrá hambre de calcio, y a menos que la causa sea corregida, el hambre de calcio continuará para siempre. Si se compra un suplemento de calcio, se debe estar seguro de encontrar uno que contenga el ratio correcto de calcio y magnesio en forma iónica para una rápida asimilación y el ratio vital de 2:1.

Agua alcalina

Sang Whang, científico, inventor y bebedor de agua alcalina por más de 17 años menciona que el problema con tratar de alcalinizarse utilizando sólo comida, es que a menos de que puedas lograr conseguir sólo comida orgánica, estarás metabolizando una gran cantidad de pesticidas, herbicidas, fungicidas y otros residuos químicos.

El menciona que si te das una “sobredosis” de demasiada agua alcalina, simplemente pasará de largo por tus riñones y limpiará cualesquiera gérmenes que pudieran haberse quedado por ahí instalados conforme pasa.

El agua alcalina es usada por millones de familias Japonesas y Coreanas, y ha sido parte de su cultura desde los años ochentas. El agua alcalina puede encontrarse en hospitales, en sanatorios y en clínicas a lo largo de estos países.

Tú puedes alcalinizar el agua de dos maneras, al añadir minerales alcalinos o al utilizar un ionizador de agua alcalino. Puede ser que el agua de tu llave sea ligeramente alcalina, sin embargo los científicos japoneses de la universidad de Shiga dicen que debes de tomar agua con un pH de 8.5 o arriba de eso. Las fórmulas de gotas para alcalinizar el agua también funcionan, aunque en este caso no limpian ni onizan el agua.

Comidas alcalinas y verduras

Ajo, espárragos, vegetales del mar, perejil, berros, acelgas, coliflor, brócoli, germinados, col, zanahoria, apio, acelgas, calabacitas, betabel, pepino, lechuga, diente de león, cebolla, jengibre, pimientos, calabaza, aruguka, alfalfa, espinacas, pastos, wheat grass, barley grass, etc.

Frutas

Aguacate, lima, limón, coco, jitomate.