

EQUILIBRANDO ALIMENTOS ÁCIDOS/ALCALINOS

EQUILIBRANDO ALIMENTOS ÁCIDOS/ALCALINOS

Um surpreendente número e variedade de problemas físicos e doenças pode ser causado pelo problema de alimentos que são produtores de acidez após a digestão.

Hoje a vasta maioria da população nas nações industrializadas sofre de problemas causados pelo estresse da acidose, porque tanto o estilo de vida moderno como a dieta promovem a acidificação do ambiente interno do corpo.

A atual dieta ocidental típica é largamente composta de alimentos formadores de ácidos (proteínas, cereais, açúcares). Alimentos promotores de alcalinidade como os vegetais são consumidos numa escala muito menor. Estimulantes como tabaco, café, chá e álcool são também extremamente acidificantes. O estresse e atividade física (tanto o insuficiente como o excessivo) também causam acidificação.

Muitos alimentos são alcalinizantes por natureza, mas alimentos processados são na maioria acidificantes. É importante consumir pelo menos 60% de alimentos alcalinizantes em nossa dieta, para se manter a saúde.

Precisamos abundância de frutas frescas e particularmente vegetais (alcalinizantes) para equilibrar nossa necessidade de consumo de proteínas (acidificantes).

E nós precisamos evitar alimentos processados, doces ou carboidratos simples, não apenas porque eles são acidificantes mas também porque eles elevam o índice de açúcar no sangue muito rápido (alto índice glicêmico, portanto engordam); além de serem pobres em nutrientes ainda podem ser intoxicantes.

Qual o pH do corpo?

A água é o composto mais abundante no corpo humano, 70% . O corpo contém uma gama enorme de soluções, as quais podem ser mais ácidas ou menos ácidas.

pH (potencial de Hidrogênio) é a medida da acidez ou alcalinidade de uma solução- a relação entre íons positivamente carregados (acidificantes) e íons negativamente carregados (alcalinizantes). O pH de qualquer solução é a medida de sua concentração de íons Hidrogênio.

Quanto maior o índice do pH, mais alcalino e mais rico em Oxigênio o fluido é. Quanto menor o pH, mais ácido e pobre em Oxigênio é o fluido. o pH varia de 0 a 14, sendo 7 o índice de neutralidade. Tudo acima de 7 é alcalino, e abaixo de 7 é considerado ácido.

O sangue humano deveria ser levemente alcalino (7,35 - 7,45). Abaixo ou acima dessa faixa significa sintomas e doença.

Se o pH do sangue se move para baixo de 6,8 ou acima de 7,8 as células param de funcionar e o corpo morre. O corpo portanto se esforça em equilibrar o pH. Quando esse equilíbrio é comprometido, muitos problemas podem ocorrer.

Uma dieta desequilibrada alta em alimentos acidificantes tais como proteínas, açúcar, cafeína e

alimentos processados exerce uma pressão no sistemas de regulação do corpo para manter a neutralidade do pH.

A estocagem extra requerida pode debilitar o corpo de substancias minerais alcalinas como sódio, potassio, magnésio e cálcio, fazendo a pessoa tender a ter doenças crônicas e degenerativas.

Os minerais são "emprestados" de órgãos vitais e ossos para compensar (neutralizar) a acidez e remove-la com segurança do organismo.

Por causa desse esforço, o corpo pode sofrer dano severo e prolongado- uma situação que pode ocorrer sem detecção por anos.

Problemas de Saúde causados por acidose

Se vc tem um problema de saúde, muito provavelmente está sofrendo de acidose. As pesquisas mostram que a menos que o pH do corpo esteja levemente alcalino, o corpo não pode auto curar-se. Assim, independente de que método que vc use para cuidar da saúde, ele não será eficaz enquanto seu pH não estiver equilibrado. Se seu pH não estiver equilibrado, voce não pode, por exemplo, assimilar vitaminas, minerais e suplementos nutricionais. O pH de seu corpo afeta TUDO.

A acidose diminuirá a capacidade do corpo de assimilar minerais e outros nutrientes, diminuirá a produção de energia nas células, diminuirá a capacidade do seu organismo de reparar células doentes, diminuirá a capacidade do organismo de livrar-se de minerais pesados, auxiliará a reprodução de células de tumores, e fará o corpo mais susceptível de fadiga e doenças.

Um pH ácido pode ocorrer devido a uma dieta acidificante, estresse emocional, sobrecarga de toxinas, e/ou reações so sisteme imunológico ou qualquer processo que dificulte as células de absorver oxigenio ou outros nutrientes. O corpo tentará compensar o pH ácido usando minerais alcalinos. Se a dieta não contiver minerais suficientes para compensar, ocorrerá uma acidificação celular. Acidose pode causar os seguintes problemas:.

Dano cardiovascular.	Digestão e eliminação lentas.	Amolecimento e dolorimento nos dentes.
Ganho de peso, obesidade e diabetes.	Aumento de fermentações e fungos.	Gengivas sensíveis, inflamadas.
Problemas da bexiga.	Falta de energia, fadiga.	Úlceras estomacais e da boca.
Pedras nos rins.	Baixa temperatura corporal.	Fissuras no canto dos lábios.
Deficiencia imunológica.	Tendencia a contrair infecções.	Excesso de ácidos no estômago.
Aceleração do dano por radicais livres.	Perda de iniciativa, prazer, e entusiasmo.	Gastrite.
Problemas hormonais.	Tendencias depressivas.	Unhas finas e quebradicas.
Envelhecimento prematuro.	Exaustão rápida.	Cabelos secos, quebradicos e queda.
Osteoporose e dor nas juntas.	Compleição pálida.	Pele seca.
Dores musculares e aumento do ácido láctico.	Dores de cabeça.	Irritação da pele.
Baixa energia e fadiga crônica.	Inflamação da córnea e palpebras.	Caimbras nas pernas.



Teste a acidez/alcalinidade de seu corpo com as tiras de papel de teste de Ph

CATEGORIA DO ALIMENTO	Muito Alcalino	Alcalino	Pouco Alcalino	Pouco Acido	Acido	Muito Acido
FEIJOES, VEGETAIS, LEGUMES	Asparago, cebola, Sucos de vegetais, salsa, espinafre cru, Brocole, Alho, capim de cevada	quiabo, abóbora, feijão verde (favas), Beterraba, salsão, alface, abobrinha, batata doce, alfarroba	Cenoura, Tomate, milho verde, cogumelo, repolho, ervilha, Couve-flor, nabo, casca de batata, azeitona	Espinafre cozido, alguns tipos de feijões	Batata (sem casca), Feijões (varios tipos)	
FRUTA	Limão, Melancia, Lima, Grapefruit, Manga, mamão	Tâmara, Figo, Melão, Uva, Mamão, Kiwi, Amoras, Maca, Uva, Pera, passa	Laranja, Banana, Cereja, Abacaxi, Pêssego, Abacate	Ameixa, Suco de fruta processado	Cereja azeda, Ruibarbo, fruta enlatada	Blueberries, Cranberries, Ameixa seca, Suco de Fruta Adoçado
GRAOS, CEREAIS			Amaranto, Milheto, Lentilha, milho doce, Quinoa	Pão de centeio, Trigo germinado, Pão de trigo, Spelt (Triticum spelta, Dinkel em alemão), Arroz integral	Arroz branco, Milho, Trigo sarraceno, Aveia, Centeio	Trigo, Pão branco, Massas assadas, biscoitos (espaguete, macarrão, pizza, etc)
CARNES				Fígado, Ostras, Peixes	Peru, Galinha, Carneiro	Carne de vaca, Carne de porco, Mariscos
OVOS LATICINIOS		Leite materno	Queijo e leite de soja, Queijo e leite de	Ovo, Manteiga, Iogurte, Queijo	Leite cru	Queijo, Leite homogeneizado, Sorvete, Pudim

			cabra, ricota	fresco, Creme de leite		
NOZES SEMENTES	E	Amendoas	Castanha portuguesa, Castanha do Pará, Avelans, Coco	Sementes de abóbora, gergelim e de girassol	Noz pecan, castanha de caju, Pistache	Amendoim, Noz de natal (Juglans)
ÓLEOS	Óleo de oliva	Óleo de linhaca comestível	Óleo de Canola (Canola é uma variedade de Colza criada no Canadá) * Ver Nota abaixo	Óleo de milho, Óleo de girassol, Margarina, Toucinho		
BEVERAGES	Chás de ervas, Água com limão	Chá verde	Chá de gingibre	Chá, Cacau	Café, Vinho	Cerveja, Bebidas alcoólicas, Refrigerantes
ADOÇANTES, CONDIMENTOS	Estévia	Melaço de bordo (Maple Syrup), melaço de arroz	Mel in nature (centrifugad o a frio), Rapadura	Mel processad o	Acúcar branco, Acúcar mascavo, Melaços, Geléias, Maionese , Mostarda, Vinagre	Adoçante artificial, Chocolate

NT...Acrescentamos alguns termos e explicações entre parenteses na tabela acima, para facilitar a compreensão. Explicamos no ítem "óleo de canola", que esta é uma variedade de colza desenvolvida no Canadá. Ultimamente o alarde dos benefícios da Canola foi desmentido bem como as muitas desvantagens desse óleo. Posteriormente foi criada a **canola transgênica** pela monstruosa empresa Monsanto. Óleo de Canola nao era uma boa opcao e agora muito pior. Veja detalhes sobre os males do óleo de Canola.

Desintoxique com frutas e sucos de vegetais

Todos os sucos de frutas e vegetais crus sao alcalinizantes. (As frutas se tornam mais acidificantes se forem processadas e principalmente se adoçadas com açúcar refinado)

A ciência: Porque os ácidos limões sao alcalinizantes?

A resposta é simplesmente porque quando o digerimos, ele produz um resíduo alcalino. Porisso o

classificamos como alimento alcalino. Quando digerimos um alimento, este é quimicamente oxidado ("queimado") para formar água, dióxido de carbono e um composto inorgânico. A natureza alcalina ou ácida desse composto inorgânico que foi formado é que determina se o alimento é alcalinizante ou acidificante. Se o composto inorgânico contiver mais sódio, potássio ou cálcio, é classificado como alimento alcalino. Se contiver mais enxofre, fosfato ou cloro, é classificado como um alimento acidificante.

NT:Há um texto detalhado sobre o efeito alcalinizante do limão, aqui: <http://br.oocities.com/ggompa/saude/limao.html>

Que diferença faz ter sangue ácido (tóxico)?

Para seu corpo se manter vivo e saudável, ele mantém um delicado e preciso equilíbrio do pH do sangue em 7,365, o qual é levemente alcalino (acima de 7 é alcalino). O corpo faz tudo o que for necessário para manter esse equilíbrio. O problema é que as pessoas tem em geral estilos de vida incrivelmente acidificantes. Ácidos são produzidos no corpo sempre que você sente estresse, emoções negativas ou quando você consome alimentos acidificantes.

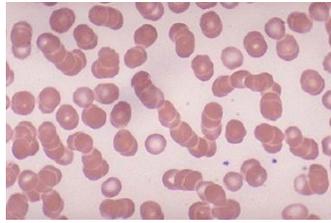
A dieta típica das pessoas é acidificante. O que ocorre quando seu corpo está mais ácido? Seu corpo armazena excesso de ácidos em células de gordura (por isso é tão difícil, para muita gente, perder peso). Com o tempo, seu corpo retira cálcio e outros recursos alcalinos dos ossos em uma tentativa desesperada de manter o equilíbrio do pH (essa é a razão pela qual as pessoas "encolhem" com a idade).

Seu sangue desempenha um papel importante em sua saúde e energia: ele carrega oxigênio para suas células! Isso lhe dá energia, e é o que o mantém vivo. O sangue também desempenha um papel chave no quão energizante seu sono será. Abaixo uma gravura de células de sangue saudáveis:



Observe como as células sanguíneas estão separadas umas das outras. Como resultado, seu sangue se move livremente por todo seu corpo, e penetra nos minúsculos vasos capilares, e faz você sentir que seu corpo está recebendo energia. Durante o sono, o sangue, estando adequado, flui e a hidratação é importante. Quando seu sangue está como na figura acima, seu sono é realmente energizante e você precisa de menos horas de sono.

As células sanguíneas têm uma carga negativa na parte externa e positiva na interna. Isso é o que as mantém saudáveis e separadas umas das outras. Entretanto, quando seu corpo está acidificado, as células do sangue perdem sua carga negativa. As células não mais terão aquela força de repulsão e se aglomeram, como na figura abaixo:



Quando as células de seu sangue estão "amontoadas" elas não mais podem entrar nos minúsculos vasos capilares (Nota: as extremidades, as pontas das veias) de seu corpo e levar o oxigênio vital às células. O sangue não mais terá condições de dar à todas as células de seu corpo os efeitos energizantes e rejuvenecedores. Essa é a maior razão pela qual algumas pessoas se sentem horríveis quando acordam, e porque precisam dormir mais. E é também, porque você tende a acordar sentindo-se desidratado. .

A maioria de nós, desde a infância, é condicionado por nossos pais a temer as doenças e os "micróbios". Isso ocorre com frases do tipo: "Coloque o suéter ou vai pegar um resfriado!" Entretanto, a verdade é que a maioria de nós cria um ambiente intoxicado em nosso organismo e é isso que provoca doenças e um estado quase constante de fadiga. Isso não acontece A VOCÊ, na verdade é VOCÊ que é o responsável pela ocorrência de doenças

http://www.geocities.ws/ggempa/saude/pH/Equilibrio_AcidoAlcalino.html