



Departamento de enseñanza de www.onairos.es <info@onairos.es> Tel. (+34) 965700134 y 966783895.
FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE CIENCIAS BIOLÓGICAS DE LA SALUD

ACIDOSIS, ALCALINIDAD y SALUD.

Es importante saber cómo afectan la salud los alimentos ácidos y alcalinos, ya que para que las células funcionen en forma correcta y adecuada su pH debe ser ligeramente alcalino. En una persona sana el pH de la sangre se encuentra entre 7,38 y 7,45.

Tenga en cuenta que si el pH sanguíneo, cayera por debajo de 7, entraríamos en un estado de coma próximo a la muerte (como excesos o abusos de alcohol, comidas, fármacos, o drogas).

Entonces, ¿Cómo influyen los alimentos todo esto?

ESTUDIO DE LA ALIMENTACIÓN HABITUAL

Alimentos que acidifican el organismo:

- **Azúcar refinada y todos los productos que la contienen** (quizás el producto más peligroso: no tiene proteínas, grasas, minerales, ni vitaminas, sólo hidratos de carbono refinados que estresan al páncreas. Su pH es de 2,1, o sea altamente acidificante).
- **Carnes** (las más peligrosas son las de mamíferos por la compatibilidad de sus parásitos con el ser humano)
- **Leche de vaca y todos sus derivados**
- **Sal refinada** (es una sal desmineralizada que deteriora los riñones, arterias, etc.)
- **Harina refinada y todos sus derivados** (pastas, galletitas, etc., exentos de fibra)
- **Productos de panadería** (la mayoría contienen grasas saturadas, margarina, sal refinada, azúcar blanco y conservantes)
- **Margarinas** (grasas saturadas de alta densidad)
- **Gaseosas** (a base de gas carbónico, colorantes, y sustancias químicas)
- **Café y sus sucedáneos quemados o torrefactados** (adictivo y degenerativo)
- **Alcohol** (ataca el hígado y las neuronas)
- **Tabaco** (deteriora y degenera todos los tejidos del organismo)
- **Medicinas químico-sintéticas** (léanse los efectos adversos)
- **Cualquier alimento cocinado** (La cocción, con alta temperatura, elimina rápidamente el oxígeno, y se generan ácidos, inclusive en las verduras cocinadas)
- **Todas las conservas y lo que contenga conservantes, colorantes, estabilizantes, etc.**

Constantemente la sangre se encuentra auto-regulándose para no caer en la acidez metabólica, de esta forma garantiza el buen funcionamiento celular, optimizando el metabolismo. El organismo **DEBERIA** obtener de los alimentos las bases (minerales) para neutralizar la acidez de la sangre, producto de la metabolización, pero todos los alimentos ya citados, aportan muy poco y por el contrario, desmineralizan el organismo - sobre todo los refinados-. *Esto explica la pandemia de enfermedades degenerativas.*

Hay que tener en cuenta que en el estilo de vida moderno, los alimentos que se acaban de mencionar se consumen **¡4 o 5 veces por día los 365 días del año!**

Curiosamente todos estos alimentos nombrados, son **¡ANTIFISIOLÓGICOS !**
¡Nuestro organismo no está diseñado para digerir a diario esos alimentos falsos!

Alimentos que alcalinizan el organismo:

- **Todas las verduras crudas** (algunas son ácidas, de sabor, pero dentro del organismo tienen reacción alcalinizante, otras son levemente acidificantes pero consigo traen las bases o sales necesarias para su correcto equilibrio) y crudas aportan oxígeno, **cocidas no, pues se destruyen las vitaminas y enzimas, y acidifican la sangre.**

- **Frutas:** Igual que las verduras, pero por ejemplo el limón tiene un pH aproximado de 2.2, sin embargo dentro del organismo tiene un efecto altamente alcalinizante (quizás el más poderoso de todos). Las frutas aportan unas saludables cantidades de oxígeno al organismo y agua fisiológica natural, que en forma de plasma vivo nutre e hidrata.

- **Semillas:** Aparte de todos sus beneficios, son altamente alcalinizantes como por ejemplo las almendras, sésamo, pipas de calabaza, etc. (*siempre crudas*).

- **Cereales integrales:** El único cereal integral alcalinizante es el Mijo, todos los demás son ligeramente acidificantes pero saludables, si se combinan bien con vegetales crudos. Todos deben consumirse cocidos lo justo, no demasiado, salvo en el caso de que sean preparados germinados, que evidentemente es la manera ideal de consumirlos.

- **La miel** es **altamente alcalinizante**, *siempre tomada virgen, sin pasteurizar.*

- **La clorofila de las plantas** - *de cualquier vegetal comestible-*, es **altamente alcalinizante** (*sobre todo el aloe vera*).

- **Importante:** *Comer por separado comidas de frutas o de verduras. Así se evitan incompatibilidades, fermentaciones, y problemas digestivos.*

- **El agua viva**, de manantial, es importantísima para el aporte de oxígeno.
"La deshidratación crónica es el estresante principal del cuerpo y la raíz de la mayor parte de las enfermedades degenerativas" afirma el Dr. Feydoon Batmanghelidj.

- *El ejercicio y los alimentos crudos oxigenan el organismo, el sedentarismo lo desgasta.*

- *Hacer ejercicios respiratorios, a diario, con aire puro es una terapia fundamental imprescindible.*

* **PARA UNA INFORMACIÓN MAS COMPLETA:**

* *Ver estudios de Otto Heinrich Warburg (premio Nóbel) sobre "La acidificación del organismo y el cáncer".*

* *Para mayor información sobre las combinaciones de los alimentos, desintoxicación, y regeneración humana, estudie el libro titulado "Ciencias Biológicas de la salud" del profesor Dr. Trino Soriano. <www.onairos.es>*