

[La Dieta Alcalina del Dr. Norberto F. Feldman](http://www.holadoctorfeldman.com.ar/dietaalcalina.html#home)

<http://www.holadoctorfeldman.com.ar/dietaalcalina.html#home>

EL BALANCE ACIDO-ALCALINO, UNA CLAVE BÁSICA PARA LA SALUD

El balance ácido-alcalino del cuerpo es crítico para una buena salud. No se puede pensar seriamente en individualizar una dieta sin considerar sus efectos sobre el balance del pH en el cuerpo de uno. Estamos constantemente generando desperdicios ácidos del metabolismo que deben ser neutralizados o excretados de alguna manera para que la vida sea posible. Los humanos, por ende, necesitamos un constante consumo de alimentos alcalinos para neutralizar esta continua generación ácida. Nuestra vida y salud dependen del poder fisiológico para mantener la estabilidad del pH de la sangre en aproximadamente 7.4. Este proceso se llama homeostasis. El término pH significa "potencial" de "Hidrógeno." Es la cantidad de iones de hidrógeno en una solución particular. Cuando hay muchos iones de hidrógeno, el pH indica una solución ácida. Cuando la cantidad de iones de hidrógeno es pequeña, el pH indicaría una solución alcalina. El pH se mide en una escala de 0.0 a 14.0. Cualquier nivel sobre 7.0 se define como alcalino y cualquier nivel bajo 7.0 es considerado un pH ácido. El pH de 7.0 se define como neutro. El pH del agua pura es 7.0

El pH normal para todos los tejidos y fluidos en el cuerpo, excepto el estómago, es alcalino. Las secreciones digestivas del hígado y su bilis están entre 7.1 y 8.5. La bilis de la vesícula está entre 5.0 y 7.7. Si cualquiera de estos sistemas de pH no está en el rango óptimo, las enzimas digestivas y metabólicas en esas áreas y órganos funcionarán bajo nivel óptimo y se experimentará una baja en la salud. Con la excepción de la sangre, todos estos sistemas tienen un vasto rango de pH, en parte, para que puedan cambiar el pH para mantener el balance en el pH de la sangre, que debe mantenerse entre 7.35 y 7.45. Debido a que el pH de la sangre tiene un rango tan pequeño, el cuerpo da una gran prioridad para mantener la homeostasis del pH de la sangre en 7.4. A pesar de que todos estos tejidos y fluidos tienen su función enzimática óptima en la parte alcalina de su rango, cambiarán a un menor rango ácido óptimo si necesitan soltar minerales alcalinos para evitar que la sangre se torne muy ácida. Por ejemplo, si el sistema se vuelve muy ácido, la sangre tomará los elementos de formación alcalina de las enzimas del sistema digestivo del intestino delgado. Por ende, un pH balanceado de la sangre, está íntima y críticamente relacionado con una buena digestión.

La segunda prioridad del delicado sistema homeostático es la de mantener la digestión de tal forma que los nutrientes puedan ser asimilados y transportados a las varias partes del cuerpo para mantener un balance ácido-alcalino adecuado de la sangre y del cuerpo en general. Una digestión adecuada provee los electrolitos esenciales y otros nutrientes necesarios para un balance óptimo en el fluido que rodea las células. Este fluido importante se llama fluido extracelular (ECF). Si existen desbalances digestivos, usualmente existirá un desbalance de electrolitos, particularmente de iones de sodio (

Na), potasio (K), magnesio (Mg) y calcio (Ca). Este desbalance de electrolitos afecta al sistema de transporte de fluidos que ayuda a sacar los desperdicios fuera del cuerpo. Los electrolitos y otros nutrientes son necesarios para realizar la oxidación celular y otras funciones metabólicas críticas relacionadas con la vida de una célula.

El fluido total de nuestros cuerpos es aproximadamente 70% del peso del cuerpo. Este es, prácticamente, el mismo porcentaje de agua que tiene el planeta. Los fluidos dentro de las células de nuestro cuerpo cuentan con el 55% del peso corporal. El fluido extra celular es aproximadamente 15% del peso corporal. 5% del fluido extracelular es la sangre y 10% es el fluido en los tejidos que bañan las células. Si el sistema de transporte de fluidos o el fluido extracelular tiene una concentración desbalanceada de minerales, nutrientes insuficientes, u oxígeno insuficiente, entonces las células no pueden funcionar adecuadamente y empiezan a morir.

Un saludable fluido extracelular es apoyado por una función adecuada de los órganos eliminatorios como los riñones, el hígado, el intestino grueso y la piel. Estos órganos no solo eliminan desperdicios y toxinas, sino que son la forma principal que el cuerpo tiene para eliminar un exceso de elementos ácidos o alcalinos para mantener al cuerpo dentro de los rangos normales de pH . Estudiando lo que se elimina en la orina, se puede ver un reflejo del mecanismo que regula los electrolitos y la relación ácido-alcalina. Por ejemplo, si el cuerpo está muy ácido, los riñones eliminarán ácido a través de la orina como un esfuerzo para que la sangre se torne más alcalina. En este caso, el pH de la orina es ácido. Además, los cambios significativos de pH en la sangre son usualmente indicadores de enfermedad.

LA IMPORTANCIA DE LA DIETA PARA BALANCEAR ACIDO-ALCALINO

Existe una limitación en relación con cuánto puede compensar el cuerpo en un desbalance de ácido-alcalino si no cambiamos la dieta para balancear esta relación en el pH , que entra en el sistema por medio de los alimentos. Por ende, la ingestión de alimentos juega un papel muy importante en el balance del cuerpo. Si el cuerpo no puede compensar una dieta desbalanceada , el ambiente interno baja su capacidad óptima y, eventualmente, logra una condición en la cual las células no pueden vivir. Muchas enfermedades son el resultado del intento del cuerpo para re-balancear este ambiente interno. Algunas personas piensan que el cáncer es una condición que se acelera mediante una condición ácida de los fluidos del cuerpo. Las células cancerígenas pueden vivir mejor que las células normales en un fluido extracelular ácido y de baja oxigenación.

Hay una variedad de causas para el desbalance ácido-alcalino, pero la dieta es el factor principal. Generalmente, si nuestra dieta incluye muchos alimentos ácidos tales como: grandes cantidades de carnes, embutidos, granos, leche pasteurizada, grasas, azúcar, y exceso de proteína en general, en personas de cierta estructura, su cuerpo se vuelve ácido. Si se consume muchos alimentos alcalinos tales como: frutas, vegetales, miso y vegetales de mar, con esa misma estructura, se puede volver el cuerpo alcalino. Investigaciones alrededor del mundo concuerdan que una relación óptima de ingestión ácido-alcalina es aproximadamente de 80% alimentos alcalinos y 20% alimentos ácidos. Pero, cada individuo debe encontrar su propio balance. Aun así, se puede decir que, comúnmente, aquellas personas que consumen carne diaria, tienen un porcentaje mayor de acidez en su cuerpo que aquellas personas que consumen carne ocasionalmente. Una dieta vegetariana puede mantener un balance adecuado del pH ácido-alcalino sin importar la constitución. De todas maneras, hay que tomar en cuenta el estado mental de la persona pues juega un papel importante en el pH observado en la orina. El Dr.

Cousens ha notado que aquellas personas que son vegetarianas y que, por ende, deberían tener un pH alcalino, cuando tienen pensamientos negativos, su pH se vuelve ácido. También se debe tomar en consideración la habilidad para digerir proteínas e hidratos de carbono complejos.

LA PRODUCCIÓN DE LA ACIDEZ ES NORMAL

El metabolismo corporal normal siempre está produciendo ácidos. El organismo humano produce ácido láctico y dióxido de carbono cuando se hace ejercicio. En el fluido extracelular, el dióxido de carbono se suelta como un producto de desperdicio de las células y se convierte en ácido carbónico. El azufre y el fósforo en las proteínas y en nuestro ácido se convierten mediante la oxidación en ácido sulfúrico y ácido fosfórico. La completa digestión de proteínas pone a disposición los iones de hidrógeno en el sistema que lo hace más ácido. La descomposición metabólica de proteínas también produce ácido úrico, que de paso acidifica el sistema. La urea es otro derivado de la proteína. Incrementa la excreción de fluidos de los riñones en una manera que causa la pérdida de los muy necesarios minerales de formación alcalina.

La grasa, en general, tiende a ser ácida a neutral por su lenta digestión, que crea más putrefacción y, por ende, más acidez. En el caso del azúcar blanca, debido al proceso de refinamiento, no tiene minerales alcalinos. Su consumo incrementa la acidez porque el cuerpo debe usar los minerales alcalinos para pulir la acidez. Los carbohidratos complejos como los granos, se metabolizan más lenta y regularmente y no producen los ácidos orgánicos producidos por los carbohidratos simples como el azúcar.

DEFINICIÓN Y DISCUSIÓN SOBRE LOS ALIMENTOS ACIDO-ALCALINO

Es importante comprender que no se puede decir qué alimentos son ácidos o alcalinos por su sabor. Existen varios factores que determinan si un específico alimento le hace ácido o alcalino al cuerpo. Por ejemplo, un limón orgánico maduro, que es un alimento que contiene altas concentraciones de ácidos orgánicos, tiene sabor ácido y es clasificado como una fruta ácida, es realmente un alimento de formación alcalina. Esto se debe a que su alta concentración de minerales alcalinos tiene un efecto general de incrementar la reserva alcalina del cuerpo, por ende, haciendo al cuerpo más alcalino. Los suaves ácidos orgánicos del limón actúan como agentes de limpieza en el estómago. En el proceso digestivo, estos ácidos se convierten en dióxido de carbono y agua y, por eso, no crean una condición ácida en el sistema. El calcio, el magnesio, el sodio, el potasio y el hierro son los minerales alcalinos principales. Los alimentos que tienen altas concentraciones de estos minerales son considerados alimentos de formación alcalina. Alimentos que son altos en azufre, fósforo, yodo y cloro son alimentos de formación ácida. La mayor parte de alimentos naturales tienen minerales de formación ácida y alcalina en ellos. Las carnes son de formación ácida. La mayor parte de granos y de productos lácteos también, especialmente si son pasteurizados. La leche de cabra fresca y la leche de vaca fresca son ligeramente alcalinas. Los quesos procesados son ácidos. La mantequilla es neutral a ácida. La mayor parte de aceites son ligeramente ácidos a neutrales. La mayor parte de nueces, fréjol, arvejas, azúcares simples, y proteínas vegetarianas son ácidas hasta cierto punto. La soya es alcalina.

Existe una confusión considerable sobre la acidez o alcalinidad de las frutas. Casi todos los vegetales y frutas maduras son de formación alcalina. Frutas y vegetales que han crecido en tierras inorgánicas y preparadas comercialmente son menos alcalinos porque crecen en tierras desmineralizadas. Las ciruelas, y los arándanos tienen ácido benzoico y otros ácidos que las hacen de formación ácida. También, la mayor parte de frutas que no están maduras son de formación ácida. Otros alimentos que tienen un efecto acidificante

son la harina blanca, las vitaminas sintéticas, la sacarina, los aditivos químicos, colorantes, preservantes y alimentos refinados y procesados, drogas psicodélicas, gaseosas y otras drogas sintéticas. Estos productos son de formación ácida porque ya sea nunca tuvieron minerales de formación alcalina o los minerales fueron extraídos durante el proceso químico o de refinamiento.

Para que el cuerpo pueda excretar del sistema los ácidos metabólicos tales como el ácido sulfúrico y el ácido fosfórico, sin hacer daño a los riñones o a los intestinos, se los neutraliza con sales minerales de formación alcalina como el calcio, el magnesio, el sodio y el potasio. Cuando estas reservas alcalinas disminuyen o son utilizadas por el sistema, el cuerpo se empieza a tornar más ácido, pues empieza a absorber estos minerales de las células para poder limpiar la sangre. El resultado de esto lleva a un desmejoramiento del sistema nervioso y disminuye la claridad mental. La mente se hace más lenta y eventualmente puede ocurrir un coma bajo una sangre ácida de pH 6.95. Una mente lenta y la falta de claridad mental son señales típicas de aquellas personas que tienen una dieta ácida. Por eso es importante mantener una reserva alta de sales minerales alcalinas, ya que neutralizan situaciones emergentes en las que el cuerpo se puede hacer muy ácido. Eso se hace consumiendo una dieta alta en frutas y vegetales.

La mayor parte de vitaminas sintéticas tienen efectos ácidos. Uno de las más acidificantes es el ácido ascórbico, que es una forma sintética de vitamina C separada de sus componentes naturales. La vitamina A, sea sintética o no, también es ácida, aunque eso no se aplica al beta caroteno. La vitamina K es alcalina y ayuda a mantener el calcio, que es uno de los minerales alcalinos principales.

SÍNTOMAS DE EXCESO DE ACIDEZ

Existen varios factores que nos hacen el cuerpo ácido a más de las carnes, los granos, el azúcar, la grasa y los alimentos procesados y refinados. La mayor consecuencia de una acidosis sistémica es una depresión del sistema nervioso central. Una persona ácida a menudo experimenta una mentalidad poco clara, procesos de pensamiento lentos, dolores de cabeza y depresión. Fatiga y tensión muscular son unos de los síntomas principales. Dolor de la espalda baja y dolor muscular generalizado son secundarios a un estado de bajo calcio. Mientras más acidez tiene una persona, más irritable se vuelve ya que se pierde el Ca, Mg, K, Na de los músculos y las células nerviosas. Tensión en el cuello y hombros, artritis y osteoporosis también son problemas típicos. Espasmos y sobresaltos musculares pueden ocurrir cuando hay un nivel bajo de calcio. La sensación de fatiga y debilidad surge de la toxemia que se desarrolla porque los riñones están trabajando tan duro para excretar los ácidos que no funcionan tan bien en eliminar otro tipo de toxinas sistémicas que se van acumulando en el día a día. Dolores de estómago, náusea, vómito y dolor de pecho también son otros síntomas de personas con dosis altas de acidez. La constipación es un síntoma que puede ocurrir a ratos.

SÍNTOMAS DE EXCESO DE ALCALINIDAD

El síntoma principal de alcalosis en los vegetarianos que ha observado el Dr. Cousins es la sobre excitación del sistema nervioso. Una señal inicial de esto es el sobresalto muscular especialmente en la cara y el antebrazo. Hay una tendencia general incrementada de espasmos musculares y calambres. Las disfunciones del sistema nervioso central se pueden manifestar como nerviosismo extremo. Otra tendencia es la de pasar volado, acompañado de la inhabilidad para concentrarse.

COMO MEDIR EL BALANCE ACIDO-ALCALINO

Medir el balance ácido-alcalino de su cuerpo en su casa se realiza fácilmente colectando

la orina producida en un periodo de 24 horas. Se usa desde la segunda orina de la mañana hasta la primera orina del siguiente día. Se mezcla bien la recolección total y luego se pone un papel de medición de pH y se lee el resultado. No hay que ser tímido, es bueno conocerse a uno mismo en todo sentido y la orina es estéril.

Para los no vegetarianos y los lacto vegetarianos, un pH general bueno puede ir de 6.3 a 6.9. Para vegetarianos que no comen lácteos o para vegetarianos de alimentos crudos, un rango seguro está entre 6.3 y 7.2.

También, se puede realizar una prueba de la saliva. Se piensa que el pH de la saliva es un indicador de la reserva alcalina en el cuerpo y de la condición del pH de las células. Un pH normal de saliva tomado antes de comer en la mañana es de 6.8 a 7.2. Debe estar mas alcalino luego de comer. Las investigaciones del Dr. Morter indican que si el pH de la saliva matinal está bajo 6.2, indica un sistema ácido con una inadecuada cantidad de minerales alcalinos, pero con cierta reserva alcalina. Si el pH de la saliva esta entre 5,5 y 5,8 sin que se eleve el pH luego de comer, significa que el cuerpo está extremadamente ácido y no existen reservas alcalinas.

Los indicadores para una función de pH optima son:

- 1) buena energía
- 2) un sistema nervioso y muscular calmado
- 3) digestión efectiva y movimiento regular de los intestinos
- 4) no agarra resfríos
- 5) Sensación general de claridad y vitalidad física, mental y espiritual.

COMO BALANCEAR EL pH

Nuestros cuerpos son simultáneamente ácidos y alcalinos. Enfocarse en dar al cuerpo un porcentaje óptimo de alimentos de formación ácida o alcalina ayuda a mantener el balance. Basado en el resultado del pH de la orina tomada en el lapso de 24 horas se puede comenzar a organizar una dieta que balancee el pH . Llevar la orina al pH normal no es una cura para todas las enfermedades sino una medida preventiva. En el rango normal de pH , todas las enzimas y electrolitos de los sistemas digestivos, los órganos y el sistema glandular, funcionan óptimamente. Cuando las enzimas y electrolitos funcionan óptimamente, las células de las glándulas y órganos también trabajan en óptimo rendimiento. Los desbalances del pH de la orina nos hablan mas sobre el cuerpo en un nivel preventivo. Las anormalidades en el pH de la sangre reflejan la patología del cuerpo.

Existen dos enfoques primarios y complementarios para balancear el pH . El uno es comer alimentos y hierbas que le mantengan a uno en buena salud y que reestablecen el balance ácido-alcalino correcto . Esto, claro está, asume que se están digiriendo los alimentos que se consumen. El segundo enfoque es el de usar enzimas digestivas de plantas vivas para ayudar a la digestión de alimentos que no están siendo digeridos. Por ejemplo, si se está muy alcalino, es beneficioso comer mas proteína porque cuando la proteína está completamente digerida, lleva elementos ácidos al sistema. Esto ocurre cuando se tiene la habilidad para digerir adecuadamente la proteína. Y cuando no se digiere la proteína se sugiere consumir enzimas digestivas de plantas proteínicas lo mismo sucede si el cuerpo está muy ácido y no se puede digerir carbohidratos complejos. Las enzimas de plantas adecuadas activan esta digestión para que los minerales alcalinos de estos alimentos puedan soltarse al sistema y se construya una reserva alcalina en el sistema.

Existen otros factores que hacen que el cuerpo se vuelva más ácido. Uno es el mal hábito de respiración. Mientras más profundo se respire más fácilmente se remueven el ácido del sistema porque bota el dióxido de carbono y, por ende, baja el ácido carbónico en la sangre. Una razón por la cual la mayor parte de gente está ligeramente ácida en la mañana es que durante el sueño se baja la profundidad de la respiración. Esto resulta en una retención del CO₂. Hacer mucho ejercicio sin respiración adecuada produce ácido láctico y CO₂. Una pobre oxigenación de las células crea una pobre oxidación celular del metabolismo y hasta muerte celular. El 90% de la oxidación metabólica es otorgada por el oxígeno que respiramos. Ejercicios de respiración profunda en la mañana, durante el día, antes y después de hacer ejercicio, reducirán la construcción de ácidos. El cd de introspecciones guiadas les puede ayudar en este proceso porque enseña una forma adecuada de respiración y relajación total. Las emociones reprimidas, la ira excesiva, los pensamientos ácidos, y otras emociones pueden incrementar la acidez. El distress de un estilo de vida también contribuye a la acidez del sistema.

FORMAS DE ALCALINIZAR EL SISTEMA

- 1) bajo o pare el consumo de carnes
- 2) baje el consumo de proteínas en general
- 3) baje el consumo de grasa
- 4) baje el consumo de lácteos pasteurizados, incluyendo el yogurt
- 5) no consuma azúcar blanca
- 6) coma más frutas frescas y crudas, vegetales y sus jugos
- 7) coma alimentos crudos como brotes verdes, hierbas y ciertas nueces, semillas y granos de formación alcalina
- 8) Consuma alimentos alcalinos específicos como: jugo de limón puro, al menos dos veces al día, té de chaparral, duraznos y alimentos con vitamina K. La hoja externa de la col tiene alto contenido de vitamina K. El jugo de la hierba de trigo es un excelente alcalinizante
- 9) Use enzimas digestivas vegetarianas para mejorar la mala digestión de carbohidratos complejos. La fuente más concentrada de esto es alto en amilasa y extraída de fuentes vegetarianas.
- 10) Use enzimas de plantas para mejorar la digestión de las grasas
- 11) Manténgase emocionalmente balanceado
- 12) Desintoxique y cure los riñones, el hígado y los intestinos
- 13) Respire profundo todo el día
- 14) Evite ejercicio forzoso y prolongado

FORMAS DE ACIDIFICAR EL SISTEMA

- 1) Consumir vinagre de cidra de manzana que salga directamente del jugo fermentado de manzana. Esto tiene enzimas altas en potasio, fósforo, cloro y sodio orgánico natural, magnesio, azufre, hierro, cobre, silicio y otros minerales. Este vinagre estimula la digestión si se consume en un poco de agua unos 5 minutos antes de las comidas.
- 2) Mejore la digestión de proteína con enzimas de plantas
- 3) Consuma más proteínas como nueces, semillas, granos, y choclo.
- 4) Las semillas de la sandía son muy ácidas
- 5) Alimentos fermentados como el sauerkraut, pues es alto en ácido láctico y apoya un crecimiento saludable de la flora intestinal
- 6) Jugo de arándano. Cebollas y ajo también
- 7) Minimice el exceso de respiración profunda
- 8) Tome ácido ascórbico
- 9) Haga ejercicio forzoso

ALIMENTOS SELECTOS DE FORMACION ACIDO-ALCALINA

MUY ACIDOS	ACIDOS	NEUTRAL	ALCALINO	MUY ALCALINO
Arándano no maduro	fruta no madura		cerezas	higos
semilla de sandia	Ciruela		fruta madura	limón maduro
nueces	Levadura		mayoría vegetales	chaparral
mani+++	yogurt pasteurizado		tomates	jugo zanahoria
cidra de manzana cruda	leche pasteurizada		mijo	jugo remolacha
vinagre	Queso		trigo sarraceno	jugo vegetales
sauerkraut	mantequilla pasteur		algas marinas	miso
alimentos fermentados	grasa animal+		leche vaca cruda++	vitamina K
huevos+	azúcar blanca+		leche de cabra	ascorbato de calcio (vitamina C)
carnes+	mayoría de granos		brotos	jugo de hierba de trigo
vitamina A	lentejas		soya	
ácido ascórbico (Vitamina C)	salsa de soya		cebolla	
	gaseosas+		brotos de nueces	
	drogas químicas+		nuez de Brasil	
	alcohol+		brotos de alfalfa	
	la mayor parte de granos cocinados como arroz, avena, etc.		brotos de girasol	
	granos brotados remojados		miel**	
	trigo remojado brotado			
	Mayoría de nueces: remojadas y brotadas			
	Mayoría de semilla: remojadas y brotadas			
	mantequilla cruda*			
	aguacate*			
	aceites vegetales*			

+ incluido para completar pero no-recomendado

++ existe un desacuerdo sobre los productos de leche cruda y su efecto ácido-alkalino en el cuerpo.

+++ Cantidades peligrosas de residuos de pesticidas en maní no orgánico, ojo. El aflatoxin es cancerígeno

y a menudo crece aun en maní orgánico. Maní secado al sol previene que crezca el aflatoxin

* entre neutral y ácido

** entre neutral y alcalino

(traducción e interpretación del libro de Gabriel Cousens titulado: Conscious Eating (Alimentación Consciente).