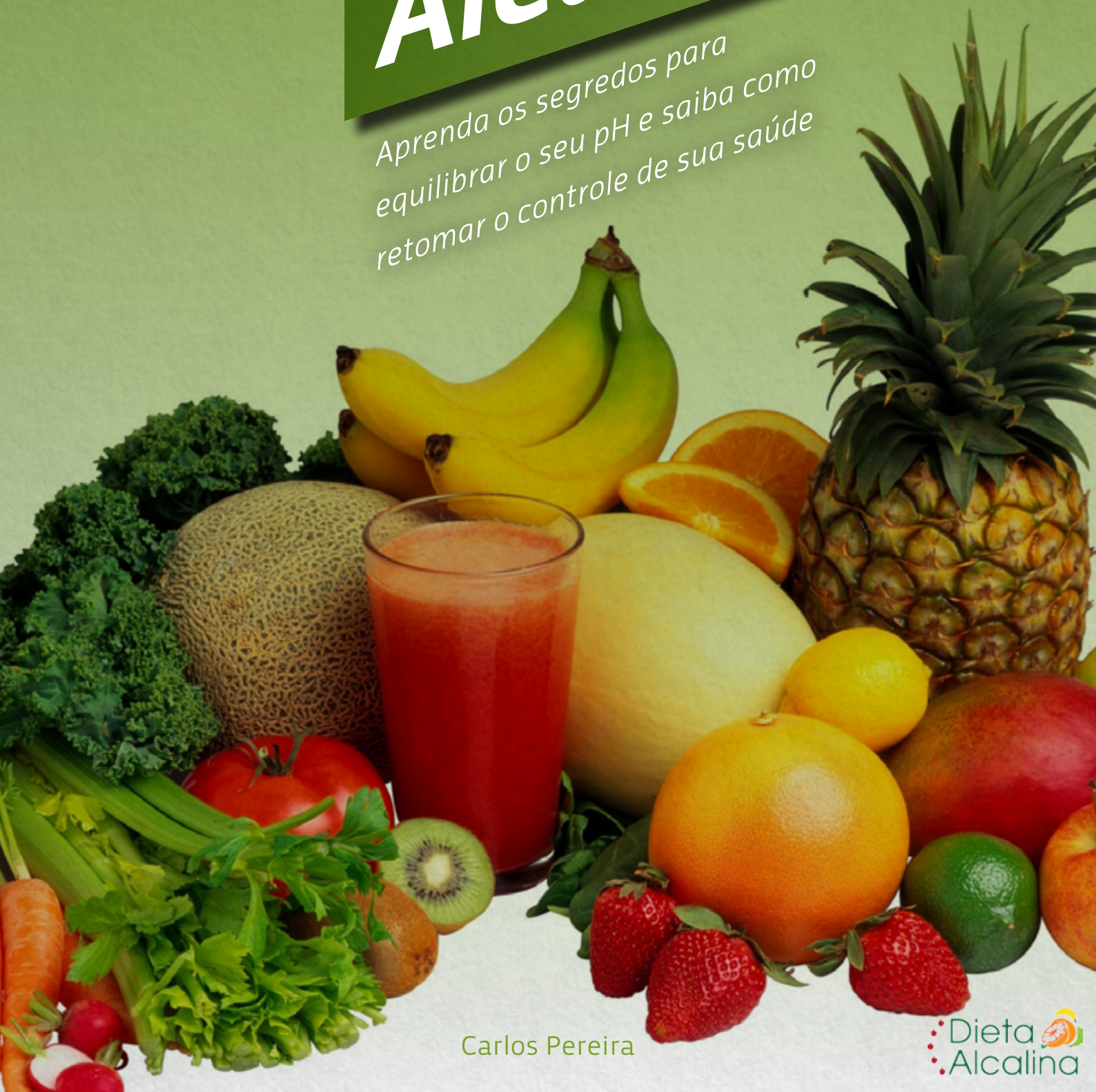


Dieta Alcalina

Aprenda os segredos para equilibrar o seu pH e saiba como retomar o controle de sua saúde



Autor: Carlos Pereira

Blog: <http://artigos.dietaalcalina.biz>

Website: <http://dietaalcalina.biz>

Facebook: <https://www.facebook.com/DietaAlcalinaBlog/>

Isenção de Responsabilidade:

Caro/a Leitor/a,

A informação contida nesse e-book é apenas para fins educacionais e não deve ser usada para o diagnóstico ou para orientar o tratamento sem a opinião de um profissional de saúde.

ÍNDICE

Capítulo 1

- Introdução [3]
- O que é a Dieta Alcalina [4]
- A Dieta Alcalina e as Celebridades 4]

Capítulo 2

- Entendendo as causas das doenças [6]
- Sistema Básico de Pischinger [8]
- Mecanismos de defesa das células [14]
- Como curar o câncer [17]
- História da Medicina [20]
- Evidências científicas [23]
- Alimentos acidificantes e alcalinizantes [25]
- Como fazer seu próprio tratamento termal em casa [29]
- Sistemas-Tampão que atuam no corpo humano para controlar o pH [32]
- Diferença entre um corpo alcalino e um corpo ácido [35]

Capítulo 3

- Sinais de acidez [37]
- Como medir seu nível de pH [40]
- Tabela para registrar seus valores de pH [42]

Capítulo 4

- Desintoxicação (“Limpendo seus filtros”) [44]
- Limpeza do cólon [44]
- Limpeza do fígado [46]
- Limpeza dos pulmões [48]

Capítulo 5

- A Dieta Alcalina [53]
- Como saber se necessita mudar sua dieta e seu estilo de vida [55]
- Dieta Alcalina – Como fazer a transição [58]
- 6 Passos para um Estilo de Vida Alcalino [58]
- Plano de Transição para uma Dieta Alcalina [71]
- O poder curativo da Dieta Alcalina [80]
- Terapia do Limão [82]
- Cardápio contra a artrite e artrose [84]
- Cardápio para controlar / diminuir o colesterol [85]
- Cardápio para controlar a diabetes [86]

1

CAPÍTULO 1

Introdução

“Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes.”

Albert Einstein

Hoje em dia, a maioria das pessoas estão levando um **estilo de vida ácido**, ou melhor dizendo, acidificante. Isso é o resultado da dieta ácida que elas praticam e também outros fatores como o estresse, poucas horas de sono (ou noites mal dormidas), falta de exercício físico, estados emocionais negativos, entre outros. E, como eu irei explicar mais adiante, é precisamente essa progressiva acidificação do corpo que CAUSA a grande maioria das doenças.

Então para combater a causa das doenças e a falta de energia - a solução é você mudar para um **estilo de vida alcalino!** O estilo de vida alcalino é um avanço revolucionário baseado em trabalhos científicos que mostram que as células doentes (cancerosas) florescem em ambiente ácido. Essa constatação levou à criação da teoria de que a saúde pode ser mantida e/ou readquirida por meio de manter o corpo num estado alcalino - e isso se consegue através da **DIETA e ESTILO de VIDA ALCALINO.**

O que é a Dieta Alcalina?

A dieta alcalina, ou dieta do pH, tem como principal objetivo manter o pH do corpo equilibrado.

O nível de pH é uma medida do quanto ácida ou alcalina uma coisa é, numa escala de 0 a 14. Sendo que, 0 é totalmente ácida e 14 é totalmente alcalina. A melhor maneira de conseguir um bom equilíbrio de pH é adotando uma alimentação predominantemente alcalina – em que aproximadamente 80% dos alimentos ingeridos são alcalinos e os restantes 20% ácidos.

Como é fácil de entender, uma dieta predominantemente ácida provoca um abaixamento do pH – ou seja, um desequilíbrio de pH. Se a pessoa nada fizer, com o passar dos anos esse desequilíbrio de pH vai acentuando, e quando atinge limites que o nosso corpo não tolera mais, aí começam os problemas: falta a energia e surgem as doenças.

Como você irá entender, a Dieta Alcalina provoca efeitos maravilhosos no bem-estar e na vida das pessoas que decidem mudar seus hábitos alimentares, e se você decidir mudar para o lado alcalino da vida, eu posso garantir que em pouco tempo também você irá começar a sentir os efeitos positivos no seu dia-a-dia.

A Dieta Alcalina e as Celebridades

A Dieta Alcalina foi já apelidada de Dieta das Celebridades, dado que figuras públicas como Victoria Beckham, Kirsten Dunst e Gwyneth Paltrow já demonstraram publicamente (através das redes sociais) a sua aprovação a esse tipo de dieta.

Tim Lovejoy também elogiou a dieta alcalina por esta ter ajudado o seu irmão a lidar com um câncer no pâncreas, e ele tem se esforçado na promoção de dietas dessa natureza, como medida preventiva, bem como para a saúde em geral.

A estrela de Hollywood Demi Moore revelou também que nos últimos 20 anos tem vivido um estilo de vida alcalino, e que esse é o grande segredo de seu brilho, sua juventude e sua energia.

Agora, e antes de seguir explicando mais sobre o que é e como adotar um estilo de vida alcalino, penso que é importante revelar um pouco acerca do funcionamento do corpo humano, e esclarecer o que realmente leva ao surgimento das doenças.

2

CAPÍTULO 2

Entendendo a Causa das Doenças

“Que teu alimento seja teu medicamento, e que teu medicamento seja teu alimento.”

Hipócrates

Porque surgem os problemas de saúde?

Essa é uma questão que causa alguma controvérsia, principalmente se estivermos nos referindo a doenças oncológicas (câncer) – será que é uma questão de acidificação ou uma questão de alcalinização – quem tem razão?

Será o câncer um problema alcalino ou um problema ácido?

Bem, as duas partes têm razão - porque tudo depende da perspectiva e daquilo a que nos estamos referindo. O tumor em seu interior é alcalino, ao passo que ao seu redor (em seu exterior) é extremamente ácido. Portanto se gera essa dualidade: acidose metabólica versus alcalose tumoral.

O Dr. Alberto Martí Bosch é um médico que trabalhou na área da oncologia infantil e o método de tratamento que tinha naquela época era a quimioterapia, que era terrível para os pacientes: causava náusea, vômitos, perda do cabelo, perdas dos dentes (em alguns casos) e dores terríveis. E, foi essa a razão que o levou a investigar como poderiam fazer com que as crianças sofressem menos e com que o tratamento do câncer fosse mais eficaz.

Ele achou que a primeira coisa a fazer para conseguir resolver o problema, é de fato entender o problema.

Então ele procurou entender como se gera esse fenômeno, para depois poder abordar a doença de forma eficaz e provocar a apoptose tumoral (ou seja, a morte das células do tumor).

Mas antes de mais uma pergunta se impõe: **O que é o câncer?**

De uma maneira simplista pode-se dizer que são células que estão muito mal.

Está correto. Mas porque elas estão mal e como chegaram a esse estado?

Existe algo que faz com que as células degenerem, algo faz com que elas se alterem.

Para saber o que provocava a alteração das células ele pensou, investigou, estudou fitoterapia, homeopatia, nutrição e outras coisas que não foram ensinadas na faculdade.

Foi no meio de toda essa investigação que tomou conhecimento do trabalho do Dr. Alfred PISCHINGER, o qual ele analisou a fundo, tendo descoberto que essas ideias abriam as portas para a compreensão das doenças, não apenas do câncer, mas de todas.

O Dr. PISCHINGER afirmava que a maioria das doenças começavam, não nas células, mas sim em redor delas, no espaço intersticial, devido a:

- Falha renal
- Falha hepática
- Falha pulmonar
- Todas juntas (Falha multi-sistêmica)

Portanto, o que causa a alteração das células é o estado do meio (“ambiente”) em redor delas.

Vejamos então o Sistema Básico de PISCHINGER:



A cor-de-rosa temos a célula e em seu redor todo o sistema que trabalha para levar “comida” à célula e trazer de volta os resíduos (excrementos) resultantes da sua atividade metabólica.

Como funciona o nosso corpo?

Os pulmões, o fígado e os rins atuam como filtros, e como tal trabalham 24 horas por dia, desde o momento em que nascemos até ao momento em que morremos.

O coração de uma pessoa em repouso movimenta 5 litros de sangue por minuto. Logo, por cada um desses filtros (pulmões, fígado e rins), passam 5 litros de sangue a cada minuto para serem filtrados.

Fazendo uma analogia com um automóvel - toda a gente sabe que o ar ao passar pelo filtro do ar do automóvel vai deixando resíduos (sujidade), cada vez mais e mais com o passar do tempo (o mesmo acontece com os filtros do gasóleo / gasolina e outros), e por isso ao fim de 5 ou 10 mil quilómetros é necessário trocá-los.

Entendemos muito bem isso num automóvel, mas não queremos entender que o mesmo se passa com as pessoas.

Vamos refletir um pouco - 5 litros de sangue por minuto numa pessoa, em repouso...

Então o que estão filtrando os nossos filtros (pulmões, fígado e rins)?

Pois bem, estão filtrando os resíduos metabólicos celulares.

O sangue arterial é o que leva o oxigênio, o açúcar, as proteínas, as gorduras e os minerais para nutrir o sistema celular. Isso é absolutamente necessário para que a célula se alimente e **VIVA**.

Mas a célula cada vez que respira, cada vez que recebe oxigênio ela gera um resíduo metabólico que é o CO₂ (dióxido de carbono). Cada vez que recebe gorduras, ela processa-as e gera um resíduo que é o colesterol. Cada vez que recebe proteínas e as transforma em energia, ela gera um outro resíduo: o ácido úrico.

E, esses são apenas alguns exemplos, dado que a atividade celular é bastante complexa - mas vamos nos centrar apenas nesses 3 dados. Para onde vão esses resíduos (excrementos) celulares?

Pois bem, para tratar deles existe o sistema de sangue venoso que transporta esses resíduos para os pulmões (o CO₂), para o fígado e para os rins (o ácido úrico), para que sejam eliminados.

Se os resíduos forem eliminados há medida que são produzidos, então não tem problema.

No entanto, há que notar que esses resíduos são de natureza ácida: ácidos gordos, ácido úrico, ácido carbônico e que os nossos órgãos filtradores processam 5 litros de sangue por minuto» 300 litros por hora» 7.200 litros por dia!

Se pensarmos que 1 litro de água equivale a 1 quilo de água, e se aplicarmos o mesmo para o sangue (se bem que no caso do sangue a densidade é um pouco maior que a da água), então temos o equivalente a 7.200 quilos por dia!

Imagine um caminhão carregado com 7 toneladas de resíduos. Imagine agora o tamanho dos nossos órgãos:

- o pulmão de uma pessoa tem o tamanho dos 2 punhos (dessa pessoa);
- o fígado de uma pessoa tem o tamanho dos 2 punhos (dessa pessoa);
- o rim de uma pessoa tem o tamanho do punho (dessa pessoa) - como há 2 rins o tamanho são 2 punhos.

Agora imagine o que é esses “pequenos filtros” terem de processar 7 toneladas de lixo por dia!!!

E isso em repouso... dado que ninguém passa o dia em repouso, as quantidades reais são ainda mais astronômicas.

Ao trabalhar 24 horas por dia, os nossos filtros (tal como acontece com qualquer filtro) vão-se sujando, vão ficando obstruídos e assim deixam de conseguir eliminar alguns dos resíduos metabólicos, tais como:

- Dióxido de carbono (CO₂)
- Ácidos gordos (Colesterol)
- Ácido úrico

Porque um filtro obstruído não trabalha a 100%. O seu rendimento diminui.

*Isso acontece porque nós não nos preocupamos em mantê-los limpos e desimpedidos, **também porque nunca ninguém nos ensinou como fazer.** Afinal de contas não é o mesmo que levar o carro na oficina, porque nós não os podemos trocar como o fazemos em nosso carro.*

Então o que acontece em nosso corpo?

O que acontece é que vamos começar retendo esses resíduos ácidos e para evitar, como consequência, que o pH do nosso sangue se altere, o nosso organismo irá reter os radicais livres (ácidos) no espaço intersticial (que é o espaço que fica entre a célula e o vaso capilar venoso), à espera de poder drená-los. Ou seja, os resíduos ficam aí aguardando “guia de marcha”.

Nota importante: o pH de nosso sangue deve manter-se estável em torno de 7,36. Uma variação significativa do pH do sangue poderia trazer graves problemas e levar mesmo à morte, por isso o nosso organismo faz o que for preciso para manter o pH do sangue equilibrado.

Mas continuando - se esse “armazenamento indesejado” de resíduos metabólicos ácidos se perpetuar no tempo e for aumentando, então aí começarão os problemas. A acumulação de resíduos metabólicos “endotoxinas” entre as células e o vaso capilar venoso (que é o seu “sistema de esgoto”) origina:

- Sérias dificuldades na nutrição celular - uma vez que a barreira constituída pelos radicais livres acumulados no espaço intersticial destruirá os nutrientes e impedirá que o oxigênio chegue nas células;
- Uma agressão séria sobre o sistema celular - dado que os resíduos ácidos (ácido úrico, ácido oxálico, ácido carbônico e ácidos gordos) são corrosivos e podem queimar a própria célula.

Resumindo: essa barreira de lixo vai impedir que a célula se **NUTRA** adequadamente, o que a conduzirá a um estado mórbido:



O que varia **PRIMEIRAMENTE** entre o Estado Funcional (Sistema Básico de Pischinger) e o Estado Mórbido é a **natureza do espaço intersticial**.

Recorde que 70% do nosso corpo é constituído por água, e a célula **VIVE** flutuando em uma “piscina de água cristalina e transparente”, mas se os filtros ficam obstruídos e deixam de realizar as suas funções a 100% - que é eliminar todos os resíduos das células - o espaço intersticial vai acidificando.

Por exemplo, imaginemos que nossos órgãos eliminam apenas 80% dos resíduos, isso significa que os restantes 20% ficam:

- uma parte nos órgãos (pulmões, fígado e rins);
- uma parte no sangue;
- e parte começa a se acumular no espaço intersticial.

Se, com o passar do tempo, uma grande quantidade de resíduos ácidos se acumula em redor das células, então elas vão-se deteriorando e o sistema passa a um Estado mórbido.

Portanto: as doenças começam em redor da célula e não na célula em si.

Então, os que afirmam que a degeneração celular acontece em meio ácido **TÊM RAZÃO!**

Mas continuemos...

Nessas “condições ambientais degradadas” as células apenas têm 2 opções:

1. **MORRER** por falta de oxigênio, e queimadas quimicamente pelos radicais livres acumulados em seu redor
2. Defender-se para poder **SOBREVIVER!**

Você se recorda da série de animação: “**ERA UMA VEZ... a VIDA**”, que ensinava de forma divertida o funcionamento do corpo humano?

Pois bem, nessa série se explicava o corpo humano como se ele fosse uma cidade: em que as células eram as pessoas, os órgãos eram os edifícios, as artérias e vasos capilares eram as ruas e avenidas por onde levamos os alimentos e recolhemos o lixo, os nervos eram a rede elétrica e as linhas telefônicas e o sistema nervoso central era a Prefeitura (Câmara Municipal).

Quando pensamos no nosso corpo dessa forma, que parece infantil mas que é altamente didática e nos faz ter uma melhor compreensão das doenças:

- O que acontece quando uma célula não se defende?

Pois bem, num meio cáustico como esse acaba por **MORRER**.

E, lembro ainda que esse processo de acidificação do meio circundante dos sistemas celulares ocorre por todo o corpo. Então se morrem por exemplo células do cérebro - aí as pessoas começam a ficar com menos células cerebrais o que origina Alzheimer. Se morrem as células da base do cérebro, temos Parkinson.

Tal como os cabos elétricos conduzem a eletricidade também os nossos nervos conduzem impulsos elétricos e eletroquímicos que fazem tudo funcionar no corpo humano. Os nervos estão forrados com mielina tal como os cabos elétricos estão protegidos por plástico. O aconteceria se deitássemos ácido sobre os cabos elétricos? Naturalmente, o ácido iria corroer o material plástico isolante e danificar o cabo que deixaria de conduzir a eletricidade. Então o que acontece se os nervos de nosso corpo que levam os impulsos até às células estiverem “imersos” em um meio ácido? Logicamente, a mielina é atacada pelos ácidos e se degrada, o que origina doenças desmielinizantes como a esclerose múltipla, doenças desmielinizantes inflamatórias idiopáticas, mielite transversa, doença de Devic, entre outras.

Pischinger foi realmente um **GÊNIO!** Ele nos fez entender as doenças!

Um tecido com células mortas é um tecido fibroso, estamos a falar portanto de fibromas, e não nos preocupamos porque os fibromas não matam. Há vários tipos de fibromas: mamários, uterinos, da próstata, etc. Repare em nossa mentalidade: vemos o problema mas não somos capazes de ver para além do problema, não valorizamos a transcendência do problema, as implicações, as consequências.

Agora o que acontece se a célula se defende e **SOBREVIVE?** Se ela decide que não quer morrer e luta?

Existem 4 mecanismos de defesa das células:

1. Retenção de líquidos no espaço intersticial de modo a diluir os ácidos e permitir que os nutrientes e o oxigénio cheguem até ela, para que ela possa se alimentar e sobreviver;
2. Sequestrando sódio (Na⁺), cálcio (Ca⁺) e potássio (K⁺) das estruturas ósseas que vão reagir com os ácidos e formar sais que se depositam nos tecidos moles. Isso se chama tamponar, ou seja, transformar os ácidos em bases;
3. Eliminação dos ácidos através da pele e das mucosas;
4. Mutação = Câncer.

As células (tal como muitas pessoas) fazem como vêm fazer. Então, se para se defender da acidez metabólica uma célula “decidir” reter um pouco de água (Mecanismo de Defesa 1), e outras células forem seguindo o exemplo, todas vão acabar retendo alguma água, e a pessoa começa a engordar.

Em caso de emergência, o nosso organismo também tem a característica de sacrificar algumas de suas partes em prol do todo. E quando necessita de tamponar, ou seja, transformar os ácidos em bases, de modo a aumentar o pH (i.e. alcalinizar), ele vai sequestrar os minerais dos ossos. Isso atenua o problema da acidez mas cria outros problemas e doenças bem conhecidas de todos nós como a osteoporose, a artrose, a artrite, e outras relacionadas com o ataque ácido nas estruturas ósseas.

O nosso corpo também tem a capacidade de eliminar a acidez através dos poros da pele. Sabe as manchas amarelas que por vezes aparecem em nossas roupas (na zona dos sovacos)? Isso é o nosso corpo que está eliminando ureia (que tem uma cor amarelada). Mas se uma pessoa está com um pH já muito ácido, seu organismo pode ter necessidade de expelir ácidos através dos poros da pele, e aí a pele vai sofrer um ataque ácido, e isso pode originar problemas tais como eczemas, psoríase, dermatite...

Por isso se diz que a psoríase não tem cura, porque as pessoas tentam curá-la colocando um creme ou um gel a partir de fora, quando o problema vem de dentro. Essas pessoas estão tentando resolver o problema da forma errada porque não estão devidamente informadas.

E assim já vamos entendendo as causas das doenças. É preciso estar informado e “abrir os olhos”.

Se lembre que se você entender as causas da doença você pode curar a doença.

Se você entender um problema você pode resolver o problema.

Agora se você não entende (ou não quer entender) o problema, você nunca será capaz de resolver o problema.

Essa é a grande verdade!

O corpo também pode eliminar os ácidos pelas mucosas, e aí surgem complicações na boca, no estômago, no colón, etc.

Mas então porque é que numa pessoa surge uma doença e em outra pessoa pode surgir uma outra doença diferente?

Bem, como referi na analogia que fiz anteriormente (que o nosso corpo é como uma cidade), nosso sistema nervoso central é a prefeitura, e numa cidade é a prefeitura que decide o que deve ser feito, tal como no nosso corpo é o sistema nervoso central que decide.

O sistema nervoso de cada pessoa é diferente, logo vai tomar decisões diferentes.

O sistema nervoso (prefeitura) ordena e as células (pessoas) cumprem.

Se o sistema nervoso decidir que as células devem reter água - engordamos, se decidir que as células devem sequestrar minerais dos ossos - temos osteoporose, se por outro lado decidir que a eliminação dos ácidos deve ser feita através da pele - temos psoríase, e por aí vai.

Mas vamos agora falar do Mecanismo de Defesa 4, que é o mais grave de todos: Mutação = Câncer.

E para isso precisamos entender que a **MUTAÇÃO** acontece quando uma célula sã se transforma numa célula tumoral.

CÉLULA SÃ muta a  **CÉLULA TUMORAL**

A célula sã:

- vive em meio **alcalino**
- vive **com** oxigênio
- vive com **pouco** sódio ↓
- utiliza proteínas **levogiras**

A célula tumoral:

- vive em meio **ácido**
- vive **sem** oxigênio "**anaeróbia**"
- vive com **muito** sódio ↑↑
- utiliza proteínas **dextrogiras**

www.dietaalcalina.biz

A célula saudável vive em um meio alcalino, vive com oxigênio, vive com pouco sódio e vive utilizando proteínas levogiras (giradas a esquerda).

Então o origina a mutação?

A célula **MUTA** porque o meio em seu redor deixou de ser um meio alcalino - o meio se transformou em um meio ácido (o pH do corpo baixou muito). Num meio ácido não há oxigênio, e quando se tira o oxigênio a uma célula ela tem apenas 2 opções: **MORRER** ou **MUTAR**.

Em que consiste a **MUTAÇÃO**?

A célula necessita de energia para viver. A energia é o ATP (adenosina trifosfato). Onde a célula vai buscar o ATP?

Você já deve ter ouvido falar do Ciclo de Krebs. Através das mitocôndrias (que estão no interior das células) podemos obter o ATP pela via oxidativa (com oxigênio). Mas, quando uma célula não tem oxigênio ela pode iniciar um processo alternativo baseado no ácido pirúvico ou piruvato. E, então através da glicólise pode obter ATP + ácido láctico + álcool. Por isso, se ouve dizer que nos tumores existe álcool, e aqui está a explicação. Porque estamos perante um processo de fermentação. Esse processo anaeróbio permite que a célula continue vivendo, é um mecanismo de **SOBREVIVÊNCIA**, porque é a sua vida que está em jogo.

Nesse processo de sobrevivência alternativo, a célula começa a ficar com muito sódio no seu interior. E assim se explica porque é que os tumores são alcalinos. As células tumorais têm que ser muito alcalinas para suportar o ataque ácido do meio circundante.

Por isso, ambas as partes têm razão. Se olharmos para o interior das células tumorais vemos alcalose, se olharmos para o exterior vemos acidose.

Essa é a explicação!

E agora que já entendemos todo o processo e já sabemos porque é que as células saudáveis se transformam em câncer, vamos ao passo seguinte:

Como curar o câncer?

A medicina académica atual propõe:

1. “Cortar a cabeça ao tumor” – Cirurgia (nos casos em que isso é possível)
2. “Jogar o tumor na fogueira” – Radioterapia
3. “Envenenar o tumor” – Quimioterapia

Portanto, há que matar as células tumorais de qualquer forma possível, antes que elas matem a pessoa.

Esse é um modo de pensar e de atuar que nos faz lembrar os tempos idos da Idade Média, não é verdade?

Mas já que estamos pensando com se estivéssemos na Idade Média, então também devemos saber que existia uma 4ª opção. O que se podia fazer para derrotar um inimigo difícil de vencer? Pois bem, podia fazer-se um cerco, e cortar todas as vias de abastecimento de água e comida ao inimigo. Com o passar do tempo o inimigo se rendia ou morria.

Transpondo essa forma de pensar para o caso de um tumor:

Para derrotar um câncer, podemos acurrá-lo e dessa forma provocar a apoptose (morte celular programada).

Como acurralar o tumor?

1. Alcalinizando o paciente

O tumor VIVE em meio ácido, por isso há que alcalinizar o meio, ou seja, aumentar o pH e isso se consegue através de uma DIETA ALCALINA.

2. Dieta hiposódica

Como já vimos anteriormente, o câncer necessita de muito sódio para viver. Uma das grandes fontes de sódio do nosso corpo é o sal que ingerimos, logo o paciente deverá ingerir comida SEM sal.

3. Proteases (enzimas proteolíticas) de acção selectiva

As enzimas proteolíticas de acção selectiva destroem proteínas, mas não todas, porque são seletivas (como o próprio nome indica). Como vimos, a célula tumoral utiliza proteínas dextrogiros, logo se introduzirmos enzimas proteolíticas seletivas para este tipo de proteínas, vamos conseguir eliminá-las e deixar o câncer sem comida.

4. *Hiper oxigenar o organismo do paciente*

Por último, também vimos que o câncer vive num meio anaeróbio (sem oxigênio). O oxigênio é tóxico para as células tumorais – o oxigênio as MATA. Uma técnica para oxigenar um paciente é por exemplo a ozonioterapia. Também podem ser utilizadas peroxidases, que são enzimas que oxidam tecidos orgânicos, ou seja ajudam a libertar muito oxigênio nos tecidos.

Portanto, é uma questão de tirar do câncer tudo aquilo que ele necessita para viver: tiramos os ácidos, o sódio (sal), as proteínas – e dar a ele o que ele não gosta: oxigênio.

Como alcalinizar o paciente?

O primeiro passo é recuperar as funções dos órgãos, ou seja, limpar o fígado, os rins e os pulmões.

É necessário limpar os filtros.

O segundo passo é eliminar as toxinas (ácidos) que se acumularam nos espaços intersticiais.

Como fazemos isso?

- »»» Com DIETA ALCALINA
- »»» Com hidroterapia
- »»» Com tratamento natural
- »»» Com tratamento físico

Uma dieta à base de carne e carboidratos é uma dieta acidificante. Se a sua dieta se baseia em alimentos e bebidas acidificantes, sua urina terá um pH bastante ácido.

Uma dieta à base de vegetais e frutas é uma dieta alcalinizante. Se a sua dieta se baseia em alimentos e bebidas alcalinizantes, sua urina terá um pH alcalino (ou um pH menos ácido).

Lembre que um filtro sujo não é um filtro roto. Um filtro sujo pode ser lavado com ÁGUA.

Lembre também que 95% da composição das frutas e vegetais é ÁGUA. Portanto, os nossos filtros (fígado, rins e pulmões) podem ser lavados e mantidos limpos seguindo uma dieta e estilo de vida alcalino.

(Mais adiante eu irei explicar detalhadamente como limpar seus órgãos filtradores).

Falando agora um pouco da história da Medicina...

Já ouviu falar de Galeno?

Galeno foi o autor da famosa citação:

“Mais vale prevenir que remediar”

Galeno de Pérgamo foi um proeminente médico e filósofo romano de origem grega, e provavelmente o mais talentoso médico investigativo do período romano. Viveu entre o ano 129 e ano 199 (ou 217). Suas teorias dominaram e influenciaram a ciência médica ocidental por mais de um milênio. Por volta do ano 170, Galeno realizou uma experiência que iria mudar o curso da medicina: demonstrou pela primeira vez que as artérias conduzem sangue e não ar, como até então se acreditava. Galeno também foi o primeiro a demonstrar (baseado em experiências) que o rim é um órgão excretor de urina.

Sendo Roma o centro do mundo àquela época, Galeno partiu para aquela cidade em 162. Galeno, que já havia ganhado fama ao curar um milionário de nome Eudemo, torna-se ainda mais famoso. Tão famoso que se tornou médico particular do imperador romano Marco Aurélio. As suas conferências sobre medicina e higiene eram tão concorridas que tinham de ser feitas num teatro.

Mas como foi que Galeno chegou à conclusão que *“Mais vale prevenir que remediar”*?

Primeiro há que entender que Galeno foi o médico dos “3 NÃOs” porque disse:

1. **NÃO** sei medicina
(com o que me ensinaram não sei nada)
2. **NÃO** tenho medicamentos
(naquela época não existia a indústria farmacêutica, como deve imaginar)
3. **NÃO** posso curar
(lógico que se não sabe medicina e não tem medicamentos não pode curar)

Então o que poderia fazer Galeno?

Galeno estudou Medicina Hipocrática, e Hipócrates foi aquele que disse:

“Que teu alimento seja teu medicamento, e que teu medicamento seja teu alimento”.

Hipócrates observou que seus pacientes quando estavam “amarelos”, sintoma de problemas de fígado, começavam a comer muitas alcachofras. E muitos melhoravam se comessem muitas alcachofras.

O problema é que o paciente necessitava comer 60 alcachofras por dia, para produzir o efeito desejado. Começa assim a ser estabelecido o conceito de dose.

O problema é que se Hipócrates dissesse ao paciente que ele teria que comer 60 alcachofras por dia, por exemplo, durante um ano, o mais provável era o paciente dizer que preferia morrer a fazer isso. Além disso, havia ainda outro problema: e se as alcachofras disponíveis esgotassem?

E foi aí que Galeno teve uma ideia extraordinária. Ele descobriu que a alcachofra seca conservava a substância ativa, aquilo que se designa hoje em dia de princípio ativo, e que quando seca ficava reduzida a 5%. A partir da planta seca se podia fazer pó, e depois se podia comprimir em uma prensa – e assim foi inventado o comprimido.

Em um comprimido estavam “comprimidas” muitas e muitas alcachofras e dando ao paciente 2 comprimidos por dia ele verificou que realmente funcionava.

E foi assim que começou a Medicina Galénica, a arte de fazer medicamentos a partir de plantas.

Galeno estabeleceu o conceito de dieta saudável, tratamentos à base de plantas e hidroterapia.

Falei um pouco dessa história para que você entenda que os medicamentos são “tirados” da natureza, logo tudo o que necessitamos para uma vida saudável vem da natureza.

A DIETA ALCALINA é uma dieta poderosa porque é uma dieta natural!

Outras evidências científicas

Otto Heinrich Warburg (1883-1970) foi o autor da tese “A causa primária e prevenção do câncer”. De acordo com esse cientista, o câncer é o resultado de uma alimentação e estilo de vida antifisiológicos...

Porquê? Porque uma vida antifisiológica (repleta de alimentos acidificantes e sedentarismo), cria um ambiente de acidez no corpo. A acidez, por sua vez expulsa o oxigênio das células.

Ele disse:

“A falta de oxigênio e acidose são dois lados da mesma moeda: quando você tem um, você tem o outro. As substâncias ácidas rejeitam o oxigênio, enquanto as substâncias alcalinas atraem o oxigênio.”

Assim, num ambiente ácido, ou sem oxigênio, as células sofrem consequências graves: “Privar a célula de 35% de seu oxigênio por 48 horas pode torná-la cancerosa.”

De acordo com Warburg:

“Todas as células normais têm uma exigência absoluta para o oxigênio, mas as células cancerosas podem viver sem oxigênio - uma regra sem exceção”.

(tal como eu expliquei anteriormente)

E disse também que:

“Os tecidos cancerosos são ácidos, enquanto que os tecidos saudáveis são alcalinos.”

Em seu livro “O metabolismo de tumores” - Warburg demonstrou que todas as formas de câncer são caracterizadas por duas condições básicas:

1. Acidose
2. Hipóxia (falta de oxigênio)

Ele também descobriu que as células cancerosas são anaeróbias (não respiram oxigênio), portanto, não conseguem sobreviver na presença de altos níveis de oxigênio.

Então, o câncer nada mais seria que um mecanismo de defesa que certas células do corpo adotam para se manterem vivas num ambiente ácido desprovido de oxigênio.

Em resumo:

Células saudáveis vivem num ambiente alcalino, com disponibilidade boa de oxigênio, que permite o seu bom funcionamento.

Células de câncer sobrevivem num ambiente desprovido de oxigênio e extremamente ácido.

(tal como eu falei anteriormente)

Vários anos depois, o Dr. Linus Pauling (vencedor de 2 Prêmio Nobel) foi o primeiro a demonstrar que as células cancerosas não conseguem crescer num ambiente alcalino e rico em oxigênio.

Portanto, as células oxigenadas promovem uma boa saúde e as células sem oxigênio originam problemas de saúde.

No processo de digestão, os alimentos, de acordo com a qualidade das proteínas, carboidratos, gorduras, minerais e vitaminas que fornecem, criam uma condição de acidez ou alcalinidade do corpo.

Alimentos acidificantes e alcalinizantes

O pH é medido numa escala chamada de escala de pH, cujos valores estão no intervalo de 0 a 14, sendo pH 7 = pH neutro.

É importante saber como a saúde é afetada pelos alimentos ácidos e alcalinos, pois isso afeta o funcionamento das células. Numa pessoa saudável, o pH do sangue varia entre 7,35 e 7,45. Observe que, se o pH do sangue cair abaixo de 7, a pessoa pode entrar em coma e/ou mesmo morrer.

É por isso de extrema importância saber quais são os alimentos que acidificam o corpo. Na **“Tabela de pH dos Alimentos”**, eu identifiquei aproximadamente 200 alimentos com base no seu nível de acidez / alcalinidade.

Então eu vou mencionar a seguir alguns alimentos que acidificam seu corpo, e que por isso você deve evitar, ou pelo menos diminuir:

- Açúcar refinado e todos os produtos que contêm açúcar adicionado;
- Carne (todas, principalmente a vermelha);
Produtos lácteos;
- Sal refinado;
- Farinha refinada e todos os seus derivados (massas, biscoitos, etc.);
- Produtos de padaria (principalmente gordura saturada, margarina, açúcar, sal e conservantes);
- Cafeína;
- Álcool;
- Medicamentos;
- Todos os que contêm conservantes, corantes, aromatizantes, estabilizantes, etc.;
- Todos os alimentos embalados/enlatados.

“Quanto mais longa for a vida dos alimentos que você consome mais curta será a sua.”

O sangue está constantemente sendo auto-regulado, garantindo assim o bom funcionamento das células, e otimizando o metabolismo. A auto-regulação é obtida, principalmente, a partir de alimentos alcalinizantes (ricos em minerais) para neutralizar a acidez do sangue, mas todos os alimentos mencionados acima, desmineralizam o corpo (especialmente os refinados).

A grande tragédia é que nos dias de hoje esses alimentos são consumidos cinco vezes ao dia, 365 dias por ano!

Todos esses alimentos são antifisiológicos. Nosso corpo não está projetado para digerir toda essa “porcaria”!

Do lado oposto temos os alimentos alcalinizantes, que contribuem para equilibrar o pH:

- Todos os vegetais crus e algumas frutas;
- Sementes e nozes;
- Alguns grãos;
- A clorofila em plantas (qualquer planta) é altamente alcalinizante (especialmente o aloé vera);
- A água é importante para o fornecimento de oxigênio. “Desidratação crônica é a ênfase principal do corpo e a raiz da maioria das doenças degenerativas”, diz o Dr. Batmanghelidj Feydoon

O Dr. George W. Crile, de Cleveland, um dos cirurgiões líderes mundiais declara abertamente:

“Todas as mortes naturais são apenas o ponto final resultante de uma acumulação de ácidos no organismo.”

Ele referiu ainda que:

“Em geral, o câncer não é contagioso ou herdado - o que é herdado são os hábitos alimentares e o estilo de vida que o produzem.”

Mencken escreveu:

“A luta da vida é contra a retenção de ácido. O envelhecimento, a falta de paciência, energia e dores de cabeça, doenças cardíacas, alergias, eczema, urticária, asma, arteriosclerose e cálculos não são mais que o acúmulo de ácidos.”

O Dr. Theodore A. Baroody diz em seu livro “Alkalize or Die” (“Alcalizar ou Morrer”):

“Não importa os nomes incontáveis das doenças. O que importa é que todas elas vêm da mesma raiz... um monte de resíduos ácidos no corpo”.

O Dr. Robert O. Young afirma:

“O excesso de acidificação no organismo é a causa de todas as doenças degenerativas. Quando o equilíbrio (de pH) é rompido e o corpo começa a produzir e armazenar os resíduos mais ácidos e tóxicos que ele pode manipular, então se manifestam as várias doenças.”

E já agora sobre a quimioterapia...

A quimioterapia acidifica o organismo a tal ponto que ele tem que recorrer a reservas alcalinas imediatamente para neutralizar a acidez, sacrificando bases minerais (cálcio, magnésio, potássio) depositados nos ossos, dentes, unhas, articulações e cabelos.

É por isso que tal degradação é observada em pessoas que recebem esse tratamento, e que entre muitas outras coisas, perdem os cabelos em pouco tempo.

Para o corpo não faz diferença ficar sem cabelo, mas um pH ácido do sangue significaria a morte.

Apenas juntei todos esses dados para que você entenda que todas as evidências apontam para um único “culpado”: a **ACIDIFICAÇÃO DO ORGANISMO**.

Prosseguindo...

Certamente que você conhece pessoas com problemas de saúde que já foram fazer tratamento em estâncias termais ou talvez você mesmo(a) já tenha ido. Sabe o que as pessoas vão fazer lá?

Elas vão **ALCALINIZAR** o corpo.

Porque é que as pessoas vão nas “estâncias termais” e porque é que isso realmente funciona?

As águas termais são quentes e a temperatura faz dilatar os poros em nossa pele. Além disso, as águas termais têm uma concentração salina não inferior a 20 gramas de sal por litro de água. O plasma do nosso corpo tem uma concentração salina de 9,4 gramas de sal por litro. Por isso, quando uma pessoa fica imersa em água termal se estabelece um gradiente osmótico que provoca uma extração através da pele dos ácidos retidos no interior de nosso corpo - dado que a água termal tem mais do dobro da concentração salina. Esse fenômeno é conhecido por OSMOSE. Na água não há ácido, e por isso os ácidos fluem do local onde se encontram em maior concentração para o local de menor concentração, ou seja, saem do nosso corpo para a água.

Isso realmente alcaliniza o corpo, porque elimina os ácidos através da pele, e as pessoas se sentem muito melhor após os tratamentos termais.

Agora você deve estar pensando que não tem dinheiro para pagar um tratamento termal. A verdade é que passar 15 ou 30 dias em uma estância termal é bastante caro para o cidadão comum.

Mas existe uma solução bem mais em conta...

Como fazer seu próprio “tratamento termal” em casa?

Como falei anteriormente as águas termais têm uma concentração salina não inferior a 20 gramas de sal por litro de água.

Então tudo o que você precisa fazer é encher metade da banheira lá de casa com água quente, e juntar a quantidade de sal adequada.

Quanto sal deve adicionar?

Em média uma banheira pela metade leva 100 litros de água, logo se a concentração deve ser de 20 gramas por litro, temos $20 \times 100 = 2000$ gramas = 2 quilos.

Portanto, gastará 2 quilos de sal por cada banho termal em casa. Ao fim de 15 dias terá gasto 30 quilos de sal, o que é bem mais barato que pagar 15 dias em uma estância termal.

Sistemas-Tampão que atuam no corpo humano para controlar o pH

Eu referi anteriormente que o sangue está constantemente sendo auto-regulado, e isso é conseguido por meio dos sistemas-tampão que trabalham continuamente para manter os vários equilíbrios ácido-alcalino no nosso organismo.

Os tampões, denominação traduzida do inglês “buffer” (amortecedor), são as substâncias que limitam as variações do pH do sangue e demais fluidos orgânicos, ao se combinarem com os ácidos ou as bases que alcançam aqueles fluidos. As substâncias que constituem os tampões agem aos pares ou, menos comumente, em grupos, constituindo um sistema protetor. Um sistema tampão é constituído por um ácido fraco e o seu sal, formado com uma base forte. O ácido fraco e o sal do sistema tampão, em condições normais, existem numa relação constante, que o organismo tende a preservar. Se gotejarmos continuamente ácido clorídrico em água durante um intervalo de 90 minutos, verificamos que o pH da água passa de 7 para 1,84. Se administrarmos proporcionalmente, a mesma quantidade de ácido clorídrico a um cão no mesmo período de tempo, verificamos que o pH do sangue do animal passa de 7,44 para 7,14.

A diferença de comportamento diante da mistura com o ácido clorídrico reflete a atuação dos sistemas tampão do plasma do animal, que impedem a variação mais acentuada do pH.

O sistema tampão do bicarbonato e ácido carbônico corresponde a cerca de 64% do total de tampões. Esse sistema é essencial à regulação do equilíbrio ácido-base, porque o metabolismo celular gera muito ácido como produto final, sob a forma de ácido carbônico.

Composição do Sistema	Percentual
Bicarbonato/Ácido Carbônico	64%
Hemoglobina/Oxihemoglobina	28%
Proteínas ácidas/Proteínas básicas	7%
Fosfato monoácido/Fosfato diácido	1%

A tabela acima mostra os sistemas tampão que existem no sangue (líquido intravascular), nos tecidos (líquido intersticial) e no interior das células (líquido intracelular). Quando um ácido se acumula em maior quantidade no organismo, é neutralizado: no sangue, no líquido intersticial e no interior das células, em partes aproximadamente iguais, ou seja, 1/3 do ácido é neutralizado no sangue, 1/3 é neutralizado no líquido intersticial e 1/3 no líquido intracelular. O processo intracelular é mais lento e pode demorar cerca de duas horas, para compensar uma alteração.

O sistema tampão bicarbonato/ácido carbônico é o mais importante na regulação do pH. O ácido fraco do sistema é o ácido carbônico e a base forte é o bicarbonato. A relação constante desse sistema tampão é de 20:1 – conforme representado na figura.



Quando um ácido é adicionado ao sangue, o bicarbonato do tampão prontamente reage com ele. A reação produz um sal, formado com o sódio do bicarbonato e ácido carbônico. Essa reação diminui a quantidade de bases e altera a relação entre o bicarbonato e o ácido carbônico. O ácido carbônico produzido pela reação do bicarbonato do tampão, se dissocia em CO₂ e água; o CO₂ é eliminado nos pulmões, recompondo a relação de 20:1 do sistema protetor. Quando uma base invade o organismo, o ácido carbônico prontamente reage com ela, produzindo bicarbonato e água. O ácido carbônico diminui. Os rins aumentam a eliminação de bicarbonato ao invés do íon hidrogênio, reduzindo a quantidade de bicarbonato no organismo, para preservar a relação do sistema tampão. Todos os sistemas tampão do organismo atuam da mesma forma que o sistema bicarbonato/ácido carbônico. O sistema neutraliza o excesso de ácidos ou de bases e em seguida o organismo tenta recompor a relação normal do tampão.

O princípio fundamental da regulação do equilíbrio ácido-base é a manutenção da relação constante entre o numerador e o denominador do sistema tampão. O bicarbonato total disponível no organismo é de aproximadamente 1.000 mEq, dos quais cerca de **450 mEq estão imediatamente disponíveis, distribuídos em 15 litros de líquido extracelular, sendo 3 litros de plasma e 12 litros de líquido intersticial.**

Nas alcaloses o organismo tolera a redução dos íons hidrogênio em cerca da metade do seu valor normal, até alcançar o pH incompatível com a vida celular. Nas acidoses, o organismo tolera a elevação dos íons hidrogênio 3 vezes acima do normal, até alcançar o pH incompatível com a vida.

Os sistemas de defesa que mantêm o pH dos líquidos orgânicos dentro de uma faixa estreita, atuam perfeitamente integrados em suas funções. Todos os líquidos do organismo possuem sistemas tampão, para impedir alterações significativas da concentração dos íon hidrogênio ou, em outras palavras, do pH.

Se a concentração do íon hidrogênio aumenta ou diminui significativamente, o centro respiratório é imediatamente estimulado, para alterar a frequência respiratória e modificar a eliminação do dióxido de carbono. As variações da eliminação do dióxido de carbono, tendem a retornar o pH aos seus valores normais. Quando o pH se afasta da faixa normal, os rins eliminam urina ácida ou alcalina, contribuindo para o retorno da concentração dos íons hidrogênio aos valores normais.

O Sistema Tampão Bicarbonato / Ácido Carbônico

O sistema tampão constituído pelo bicarbonato e pelo ácido carbônico tem características especiais nos líquidos do organismo. O ácido carbônico é um ácido bastante fraco e a sua dissociação em íons hidrogênio e íons bicarbonato é mínima, em comparação com outros ácidos. Em cada 1.000 moléculas de ácido carbônico, cerca de 999 estão em equilíbrio sob a forma de dióxido de carbono (CO₂) e água (H₂O), do que resulta uma alta concentração de dióxido de carbono dissolvido e uma baixa concentração de ácido. O sistema tampão do bicarbonato/ácido carbônico é muito poderoso porque os seus componentes podem ser facilmente regulados. A concentração do dióxido de carbono é regulada pela eliminação respiratória e a concentração do bicarbonato é regulada pela eliminação renal.

Outros Sistemas Tampão

Além do principal sistema tampão, o bicarbonato/ácido carbônico, outros sistemas são importantes na manutenção do equilíbrio ácido-base. No líquido intracelular, cuja concentração de sódio é baixa, o tampão do ácido carbônico consiste principalmente de bicarbonato de potássio e de magnésio. O **sistema tampão fosfato**, formado pelo fosfato de sódio e ácido fosfórico é eficaz no plasma, no líquido intracelular e nos túbulos renais onde se concentra em grande quantidade. O **sistema tampão das proteínas** é muito eficaz no interior das células, onde é o sistema mais abundante.

O tampão hemoglobina é exclusivo das hemácias; colabora com a função de transporte do CO₂ e com o tampão bicarbonato. Os sistemas tampão não são independentes entre si, mas cooperativos. Qualquer condição que modifique um dos sistemas também influirá no equilíbrio dos demais; na realidade, os sistemas tampão auxiliam-se uns aos outros.

O organismo dispõe de três mecanismos reguladores do pH, que funcionam em sincronia, para preservar as condições ótimas para o metabolismo celular: o mecanismo respiratório, de ação rápida, que elimina o dióxido de carbono, reduzindo a quantidade de ácido carbônico; o mecanismo renal, de ação lenta, que elimina ou economiza íons hidrogênio e bicarbonato e o mecanismo químico, de ação imediata, constituído pelos sistemas tampão, que neutralizam ácidos ou bases que se acumulam no organismo.

O sistema tampão bicarbonato/ácido carbônico é o mais importante e corresponde a 64% do poder tamponante do plasma.

A principal característica do sistema tampão é a relação constante que deve existir entre o sal (numerador) e o ácido (denominador) do sistema. Quando um ácido é produzido no organismo, o sal do sistema tampão reage com o mesmo, produzindo um novo sal de sódio e ácido carbônico ou dióxido de carbono e água. O dióxido de carbono em excesso é eliminado pelos pulmões. Quando uma base é produzida no organismo, o ácido do sistema tampão reage com a mesma, produzindo bicarbonato de sódio e água. O bicarbonato em excesso é eliminado pelos rins. O princípio fundamental da regulação do equilíbrio ácido-base é a manutenção da relação constante entre o sal e o ácido do sistema tampão. O organismo tenta preservar a relação, para manter sempre disponível o seu sistema de defesa. Além do sistema bicarbonato/ácido carbônico, existem os sistemas tampão fosfato, da hemoglobina e das proteínas.

Como já referi, seus sistemas tampão têm que trabalhar continuamente para neutralizar os ácidos que se formam a partir de suas atividades metabólicas diárias, e assim sendo é do seu melhor interesse seguir uma dieta que não sobrecarregue seus sistemas tampão – e esse tipo de dieta é a **DIETA ALCALINA**. Relembro que a sobrecarga continuada dos sistemas tampão, originada por uma alimentação e estilo de vida **ACIDIFICANTE**, leva ao surgimento dos problemas de saúde mais comuns em nossa sociedade atual.

Mas por que eu estou explicando tudo isso?

Bem, o fato é que muitas pessoas defendem que não precisamos nos preocupar em equilibrar nosso pH porque nossos sistemas-tampão tratam disso. Que podemos comer e beber tudo o que quisermos, sem problema, porque os sistemas-tampão servem precisamente para nos livrar dos ácidos gerados por todas essas “porcarias” que ingerimos.

Mas a dura realidade é que quem abusa continuamente – adotando uma dieta e estilo de vida **ACIDIFICANTE** – está levando seu corpo ao limite, sobrecarregando continuamente esses preciosos sistemas-tampão, e mais cedo ou mais tarde vai acabar pagando o preço.

Para você entender melhor as consequências desses abusos alimentares, eu vou falar sobre um outro “sistema-tampão” que você possui – e que é o mecanismo de termorregulação, responsável por manter sua temperatura corporal próxima dos 37°C.

Apesar de você possuir esse mecanismo de regulação da temperatura, se você ficar muitas horas ao ar livre em um ambiente gelado, você irá entrar em hipotermia, que no limite pode conduzir à morte. Isso acontece porque em um ambiente gelado seu corpo perde mais calor do que consegue produzir.

Com seus sistemas reguladores de pH a mesma situação ocorre.

Os sistemas-tampão recorrem a suas reservas alcalinas para neutralizar os ácidos, contudo, se a sua dieta é acidificante seu corpo estará produzindo continuamente grandes quantidades de resíduos ácidos e suas reservas alcalinas não estarão sendo repostas. Com o decorrer dos anos seu organismo acabará por ceder, e aí começam seus problemas de saúde.

Diferença entre um corpo alcalino e um corpo ácido?

Por essa altura você já deve ter percebido que o objetivo de um **estilo de vida alcalino** é alcalinizar nosso corpo e aumentar nossas reservas alcalinas.

As pessoas que seguem uma dieta predominantemente acidificante, que sejamos sinceros, é a grande maioria das pessoas – elas estão entupindo seus organismos de ácidos. Tal como nós fazemos xixi e cocô, em resultado de bebermos e comermos, também nossas células fazem o mesmo – seu xixi e seu cocô são os ácidos resultantes de seu metabolismo. E se elas produzem muito xixi e muito cocô em virtude de seguirmos uma dieta predominantemente acidificante, vai chegar o dia em que nossos filtros vão entupir e esse xixi e cocô não vai ser eliminado a 100% de nosso corpo, vai acumular, mais, mais e mais até criar uma “piscina de águas fecais” na qual nossas células terão que viver. Acha que elas vão seguir sendo saudáveis tendo de viver num ambiente desse tipo?

Imagine que você tinha uma piscina de água cristalina e ao lado uma piscina cheia de resíduos de esgoto - em qual você mergulharia?

É nisso que toda a pessoa deve pensar, de modo a não deixar que seu corpo se transforme nessa piscina fedorenta e cheia de porcaria.

Para finalizar esse capítulo apenas quero sublinhar que manter nosso corpo num estado alcalino não é tão difícil quanto pode parecer. Basta ter um pouco de disciplina, adotar uma dieta predominantemente alcalina, se banhar 1 dia por semana em água com sal (concentração: 20 gramas de sal por litro de água) e tomar infusões de plantas depurativas (alcachofra, tomilho e chá verde).

Se habituássemos nossos filhos a fazer tudo isso desde pequenos, seus órgãos estariam sempre funcionando a 100%, o interior de seus organismos seria alcalino porque os ácidos não se acumulariam em seus corpos e eles estariam muito mais protegidos contra a maioria das doenças que atacam nossa sociedade hoje em dia. Eles seriam mais felizes, mais enérgicos e mais capazes. Em suma, eles seriam mais saudáveis e teriam uma maior longevidade e uma melhor qualidade de vida.

3

CAPÍTULO 3

Sinais de Acidez

“O médico do futuro não tratará o ser humano com medicamentos, mas irá prevenir e curar as doenças com a nutrição.”

Thomas Edison

Se o nosso organismo, em virtude da má alimentação e do estresse diário, ultrapassar um certo limiar de acidez (desequilíbrio do pH), nosso corpo começa a emitir sinais de alerta.

Listo abaixo 16 sinais de acidez para que você entenda o que pode estar se passando com seu corpo, e para caso seja necessário adotar um estilo de vida alcalino.

16 sinais de acidez:

1 - Cabeça

Dores de cabeça, conjuntivite, palidez.

2 - Boca

Saliva ácida, gengivas inchadas e sensíveis, alta irritação das amígdalas e faringite (que origina infecções repetitivas nas mucosas).

3 - Dentes

Cáries e dentes rachados ou frágeis. Sensibilidade dos dentes quando em contato com alimentos frios, quentes ou ácidos.

4 - Pele

Suor ácido, pele seca e irritações. Rachaduras entre os dedos e ao redor das unhas, micose, espinhas e eczemas diversos.

5 - Unhas

As unhas se tornam finas, e se quebram facilmente. Estrias e manchas brancas.

6 - Estado Emocional

Tristeza, hiper emotividade, tendência para depressão, nervosismo, irritabilidade.

7 - Sistema Nervoso

Sensibilidade excessiva à dor em geral, insônia.

8 - Estômago

Azia, arrotos ácidos, cólicas, dores de estômago, gastrite e até úlceras.

9 - Intestinos

Ardor no reto, suscetibilidade a inflamações intestinais e descoloração das fezes.

10 - Rins/Bexiga

Urina ácida, irritação e ardor na bexiga e uretra. Pedras nos rins.

11 - Vias respiratórias

Sensibilidade das vias respiratórias ao frio, resfriados frequentes, bronquite, sinusite, amigdalite, hipertrofia das amígdalas, tendência a alergias, tosse e garganta áspera (devido a irritação).

12 - Sistema Circulatório

Má circulação, extrema sensibilidade ao frio. Tendência a anemia e hemorragias. Frieiras.

13 - Músculos

Cólicas e espasmos. Tendência a lombalgia e torcicolos.

14 - Sistema Ósseo e Articular

Desmineralização dos ossos: osteoporose, osteomalacia e raquitismo. Fraturas e consolidação lenta. Ranger das articulações, bloqueio das vértebras, reumatismo, artrose, artrite, ciática e hérnia discal. Dores articulares migratórias.

15 - Glândulas endócrinas

Esgotamento e exaustão das glândulas em geral, exceto a tiróide, que tende a acelerar.

16 - Órgãos Genitais

Inflamação das vias genitais devido aos ácidos. Tendência para infecções genitais.

Tem notado alguns desses sinais?

Isso poderá ser indicador de que você precisa mudar sua dieta e seu estilo de vida. 1º passo para você saber se está precisando urgentemente de mudar seu estilo de vida é testar seu nível de pH.

O corpo humano é, por natureza, um ambiente ligeiramente alcalino (pH entre 7,30 e 7,60), mas à medida que os anos passam e devido aos erros alimentares, falta de exercício físico e ao estresse diário, o organismo vai acidificando. Apesar disso, se você conseguir manter seu valor de pH (urina) entre 6,80 e 7,20 pode dizer-se que seu corpo está num estado de equilíbrio ácido-alcalino.

Por outro lado, se o pH cair abaixo de 6, é motivo para preocupação e deverá imediatamente alterar seus hábitos alimentares e começar a praticar exercício, ou seja, adotar um estilo de vida saudável e alcalino.

Relembro que ambientes ácidos são propícios ao surgimento das mais variadas doenças que assolam as pessoas nos dias de hoje: doenças cardiovasculares, diabetes, artrite, câncer e muitas outras.

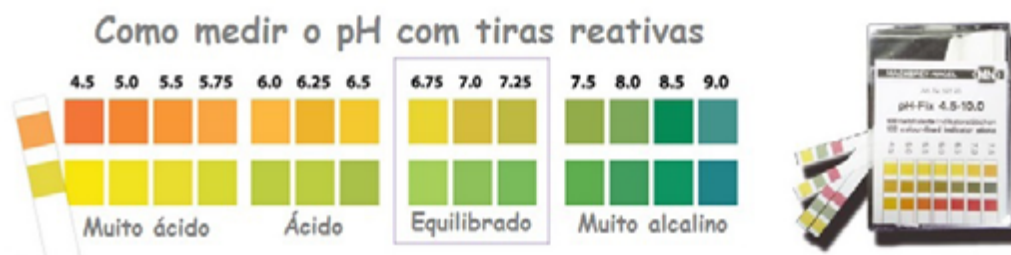
Valores de pH dos fluidos e tecidos do corpo humano:

Fluido / Tecido	Intervalo Normal/ Padrão (pH)	Intervalo Ideal (pH)	Valor de pH Ideal
Urina	4.50-8.00	6.80-7.20	7.20
Saliva	6.00-7.00	6.80-7.20	7.20
Sangue Arterial	7.34-7.45	7.35-7.45	7.365
Sangue Capilar	7.35-7.45	7.35-7.45	7.365
Sangue Venoso	7.30-7.35	7.35-7.40	7.365
Fluido Intracelular	4.50-7.40	7.20-7.45	7.365
Fluido Extracelular	7.35-7.45	7.35-7.48	7.365
Estômago	1.00-3.50	3.50-9.50	5.00-9.50
Secreções Pancreáticas	8.00-8.30	8.20-8.40	8.30
Bílis	7.80-8.20	7.80-8.20	8.20
Intestino Delgado	7.50-8.00	7.80-9.50	8.20
Intestino Grosso	5.50-7.00	6.00-7.20	6.50-7.20
Vagina	3.80-4.50	4.00-4.40	4.20

Como medir seu nível de pH

Uma forma bastante simples de testar seu nível de acidez (ou de alcalinidade) é medindo o pH da sua urina ou da sua saliva. O pH desses fluidos corporais nos dá uma medida direta aproximada do pH no interior de nosso corpo.

Você pode testar seu pH usando tiras reativas, as quais mudam de cor quando em contato com o fluido a testar.



Teste à urina

Para medir o pH mergulhe uma tira reativa de pH na urina por alguns segundos, e sacuda o excesso de líquido. Aguarde 15 segundos e depois compare as cores com as da tabela acima.

Teste a primeira e segunda urina do dia e anote a leitura média.

Teste à saliva

Aguarde 2 horas depois de comer. Coloque saliva em uma colher, e mergulhe a tira de teste na mesma. Aguarde 15 segundos e, em seguida, compare os resultados com o pH da tabela.

Faça leituras diariamente, durante uma semana ou mais, para obter uma leitura média fiável.

www.dietaalcalina.biz

Em alternativa, poderá adquirir um medidor digital de pH para fazer as leituras. A grande vantagem é que os valores de pH aparecem no visor do aparelho eletrônico, e não há necessidade de andar a fazer comparação de cores. É um método mais rápido e simples.

Eu comprei um medidor digital de pH (igual ao da imagem abaixo) e estou usando ele sem problema. Você pode comprar um igual por cerca de R\$50 (15€). Pesquise no Google por “medidor digital de pH” e vai encontrar muitos websites que vendem esse produto.



Tabela para registrar os seus valores de pH:

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
pH e cor da 1ª urina do dia					
pH e cor da 2ª urina do dia					

Algumas considerações

Normalmente os valores de pH da urina variam dentro do intervalo 4,50-8,00.

O valor de pH da primeira urina do dia vai dar uma ideia de como você viveu a sua vida nas últimas 24 horas. Por exemplo, se você saiu à noite até tarde, bebeu álcool, comeu muita comida acidificante, etc. – e se seu corpo não tiver as reservas alcalinas necessárias para manter seu pH equilibrado, aí o valor de pH da 1ª urina poderá rondar os 5 a 5,5.

Imaginando agora essa mesma situação, mas supondo que você é uma pessoa jovem, que tem vivido um estilo de vida saudável e que seu corpo tem as reservas alcalinas necessárias para reparar os danos causados nessas últimas 24 horas – aí o valor poderá andar acima dos 8.

Mas o importante para quem já está seguindo ou quer adotar uma dieta alcalina é verificar que ao longo tempo, e na medida que vai introduzindo mais alimentos alcalinos em sua dieta, e diminuindo a quantidade de alimentos acidificantes – o pH de sua urina deverá ir subindo.

Isso significa que você está realmente conseguindo alcalinizar seu corpo, uma vez que o pH da urina é um indicador direto do pH dos fluidos e tecidos do corpo.

Os tecidos podem viver sem problemas com pH acima de 8, mas o mesmo não se pode dizer para pH abaixo de 6, porque isso significa que seu corpo está ficando muito ácido, e como já expliquei anteriormente, a acidez é a principal causa das doenças.

O Dr. Robert Young defende que o câncer começa a se desenvolver quando o pH desce abaixo de 5,50. Por isso, se seu pH permanecer por muito tempo na escala dos 5, isso vai criar as condições ideais para o aparecimento de células tumorais.

Por norma, o pH está em seu valor máximo por volta das 2 horas da tarde, e em seu valor mínimo por volta das 2 horas da manhã. Essa é a razão porque muitas pessoas têm que se levantar de noite para urinar – o corpo delas está muito ácido e o organismo tem a necessidade de liberar acidez através da urina.

O principal objetivo de uma dieta predominantemente alcalina é promover a alcalinização do nosso terreno biológico interno (fluidos intersticiais). Se ao iniciar uma dieta alcalina seu pH está nos 6 ou abaixo, seu objetivo deverá ser aumentar ele para 7 ou um pouco mais. Porque a alcalinidade ligeira não gera doenças. Assim você aumenta suas reservas alcalinas, às quais seu corpo pode recorrer para restabelecer o equilíbrio ácido-alcalino, nos dias em que você comete alguns excessos: jantares sociais, festas de aniversário, férias, baladas, etc.

Como irá ver mais adiante, seguir uma dieta alcalina não significa que você não poderá ingerir quaisquer alimentos acidificantes, significa sim que tem que haver moderação, disciplina, controle e equilíbrio.

Portanto se seu pH está caindo no lado esquerdo da escala de pH, que é o lado ácido, você tem que tomar medidas e iniciar o processo de alcalinização – a dieta alcalina.



Onde está você nessa escala?

4

CAPÍTULO 4

Desintoxicação*“Limpendo seus filtros”*

“O processo de envelhecimento é o resultado da acumulação de resíduos ácidos no nosso corpo. Portanto, eliminando-os reverteremos o envelhecimento.”

Sang Whang

Autor do livro *“Reverse Aging”* (“Reverter o Envelhecimento”)

Após verificar seu nível de pH e antes de iniciar uma dieta alcalina é recomendável que você faça uma limpeza interior, ou seja, é necessário começar por limpar os filtros internos – é necessário passar por um processo de desintoxicação.

Neste caso a limpeza deverá começar pelo cólon, e já vai perceber porquê.

Limpeza do cólon

Para se livrar das toxinas acumuladas em seu corpo você necessita de purificar seu cólon. O cólon é a maior porção do intestino grosso, e se divide em 4 partes: cólon ascendente, transversal, descendente e sigmóide. É responsável pela absorção da água das fezes, tornando-as consistentes. Para perder peso, temos de ter um cólon limpo. Se até agora você não teve um estilo de vida orgânica e saudável, eu posso garantir que seu cólon está entupido com toxinas e matéria fecal endurecida. Um cólon entupido causa fadiga, prisão de ventre, obesidade e uma longa lista de problemas. Se você quer ser saudável, perder peso rápido e alcalinizar seus fluidos... então limpe seu cólon!

Hidroterapia do cólon e clisteres (enemas)

A hidroterapia do cólon (também conhecida como: irrigação do cólon, colonics ou lavagem do cólon) e os clisteres (também designados de: enemas, chucas ou enteroclismas) são uma maneira rápida e fácil de perder peso e melhorar a saúde. Os benefícios incluem: aumento da energia, pele mais hidratada e flexível e melhor digestão em geral. O processo faz com que algumas pessoas se sintam hesitantes ou apreensivas no início, mas a maioria das pessoas que o fazem, geralmente se sentem satisfeitas com os resultados rápidos. Uma hidroterapia do cólon consiste na infusão de água no recto, pelo/a terapeuta do cólon, para “limpar e lavar” o cólon. Um clister é a versão “faça você mesmo” de uma hidroterapia, porém, com uma hidroterapia do cólon é possível remover uma maior quantidade de resíduos do corpo.

Porque deve fazer uma hidroterapia do cólon?

Porque se você não adotou um estilo de vida saudável e natural, até esse ponto em sua vida, então é certo que você tem um acúmulo de toxinas e resíduos em seu corpo que precisam ser expulsos imediatamente. Não só essa acumulação está fazendo com que você se sinta mais pesado/a, mas a longo prazo essa acumulação começa a envenenar seu corpo, causando desconforto e doenças. Você pode ter até 7 ou 8 quilos de matéria fecal não digerida dentro de você. Imagine como se sentirá após se livrar disso. Também irá sentir um alívio imediato e um aumento da energia assim que o fizer.

Tem muitas celebridades que usam colonics (termo em Inglês para hidroterapia do cólon) regularmente para manter o peso e boa saúde, incluindo Jennifer Aniston, Janet Jackson, Kate Beckinsale, Ben Affleck, Demi Moore, Damon Wayans, Madonna e até mesmo Paris Hilton. A princesa Diana atribuiu seu corpo esbelto, sua juventude e seu cabelo sedoso ao uso regular de hidroterapia do cólon e enemas.

O dr . John Harvery Kellogg, médico e criador de flocos de milho, acredita que a maioria das doenças começa no cólon e usa enemas regularmente em seus pacientes e em si mesmo. Tyra Banks acredita tanto nos colonics que ela fez a sua primeira sessão na televisão em seu show, “*The Tyra Banks Show*”.

Os benefícios da limpeza do cólon incluem não só a perda de peso, mas também aumento de energia, vitalidade renovada, aumento do desejo sexual, pele mais clara, etc. Se você estiver muito acima de seu peso ideal ou se estiver doente, a hidroterapia do cólon deve ser a sua primeira linha de ação.

Alimentos que ajudam a limpar o cólon

Maçãs, vinagre de maçã, todos os vegetais de folha verde e alimentos com clorofila, abacate, etc.

Em geral pode-se dizer que, quanto mais alcalino o alimento, menos resíduos, toxinas e problemas deixará no cólon.

Limpeza do fígado

O fígado é uma máquina extraordinária, que mantém o peso sob controle, sendo um órgão que queima e bombeia a gordura corporal.

Para perder peso, e para que seu corpo funcione de forma otimizada, você deve ter um fígado saudável e limpo. Se seu fígado está sobrecarregado com toxinas você acha que ele vai trabalhar a 100%? Definitivamente não. Então, o que você deve fazer?

Existem vários métodos de desintoxicação do fígado. Beber chá , sucos e tônicos pode “lavar” seu fígado em cinco dias. É o método mais fácil de seguir e o mais rápido, porque ele é projetado de modo a que você possa se desintoxicar durante a semana.

Ervas, antioxidantes e suplementos que suportem a desintoxicação do fígado, incluindo cardo de leite, dente de leão, vitamina C, selênio, beta-caroteno, riboflavina, niacina e vitamina E. Brócolis, couve-flor, couve-de-bruxelas e outros tipos de couve podem ser usados como parte da rotina de jejum, juntamente com sucos para ajudar a limpar o fígado.

Procedimento para limpar o fígado e a vesícula

Nota: Você deve fazer uma limpeza de cólon antes de fazer a limpeza do fígado. A limpeza do fígado irá expelir cálculos biliares e você não querará que esses fiquem presos em seu cólon. É por isso que é essencial para fazer uma limpeza de cólon primeiro.

Ingredientes:

suco de maçã, sal de Epsom, azeite de oliva extra virgem, limões

1. Durante 3 dias, coma todas as maçãs que puder e / ou beba tanto suco de maçã quanto você puder.
2. Durante 2 dias, beba pelo menos 300 ml de suco de maçã a cada 3 horas.
3. No dia 5 pode tomar um café da manhã / pequeno-almoço sem gorduras. Evite todos os produtos lácteos e de origem animal.
4. Às 14 horas misture 4 colheres (de sopa) de sal de Epsom em água (aproximadamente 3 xícaras) e deixe repousar.
5. Às 18 horas beba 1/3 da mistura de água salgada.
6. Às 20 horas beba mais 1/ 3.
7. Às 21:45 deite meia xícara de azeite de oliva extra virgem em um copo e misture com o suco de 2-3 limões (sem a polpa). Agite bem e beba.

8. Vá dormir imediatamente. Tente dormir de seu lado direito com o joelho apontando para a cabeça.
9. Assim que você acordar na manhã seguinte pode beber o resto da mistura com sal de Epsom. Beber lentamente.
10. Você deverá sentir uma necessidade urgente de ir no banheiro para uma descarga, e deverá eliminar uma grande quantidade de resíduos, incluindo cálculos biliares, se os tiver.
11. Não coma alimentos sólidos imediatamente. Comece com sucos frescos, em seguida, sopas - então quando você se sentir pronto/a, você pode começar a comer alimentos sólidos.

A limpeza do fígado é abrangente e é essencial para a boa saúde. A limpeza do fígado é especialmente importante para lutar contra as doenças graves como o câncer.

Limpeza dos pulmões

Os pulmões podem ser limpos através de técnicas de respiração. Além disso, o limão também ajuda.

Para limpar os pulmões faça o seguinte (pelo menos uma vez por semana):

- Ao acordar prepare um copo de água morna com suco de limão espremido na hora e beba.
- De seguida, faça o exercício de respiração consciente descrito a seguir.

Exercício de respiração: A respiração consciente completa

A primeira fase da respiração saudável é tornar-se consciente de como realmente respira.

Perceber se estamos relaxados e permitindo que a respiração naturalmente se aprofunde na barriga inferior ou se a respiração é superficial e principalmente na região superior do tórax.

O diafragma, que está localizado perto do plexo solar, é um “portal” vital da respiração.

Numa respiração completa e saudável, o diafragma se expande facilmente para baixo, junto com os lobos inferiores dos pulmões, como se estivesse sendo puxado pela terra para dentro da sua pélvis quando você inspira.

Para que isso aconteça facilmente, seu corpo e estado emocional precisam estar relaxados e se sentir seguros.

Se você tem muita tensão ou estresse emocional, seu diafragma estará apertado, como se estivesse travado no lugar.

Comece por se sentar com a coluna perfeitamente esticada e reta.

Permita que cada respiração se aprofunde suavemente em sua barriga e role para cima a partir do interior da sua coluna vertebral, criando um pouco de elevação e tração com cada inalação enquanto o ar enche os pulmões superiores.

Na expiração, deixe o seu corpo desinflar e rodar para a frente um pouco enquanto o ar é expelido, com um suave aperto do abdômen no final da exalação.

Repita essa onda de respiração por alguns minutos.

Observe quão suave e natural é sentir a respiração rolar através de você desde a sua pélvis até ao pescoço.

Expanda a sua capacidade de respiração

A segunda fase é começar a exagerar e expandir a sua capacidade de respiração.

Aqui você deve concentrar-se em usar cada inalação para esticar mais profundamente até a sua pélvis e encher totalmente até as suas costelas.

Exagerar a sua respiração libera tensões estruturais e bloqueios emocionais no corpo.

Também torna mais espaçoso o seu corpo físico, o que permite que a sua respiração inconsciente natural seja mais cheia e relaxada.

Assim como as posturas de yoga, a respiração pode ser usada para esticar o corpo de dentro para fora.

Muitos praticantes de yoga dizem que as Pranayama (práticas de respiração ióguica) são a origem das posturas de yoga e o cerne de uma verdadeira prática de yoga.

Coloque uma mão sobre a sua barriga e a outra sobre o peito.

“Encha” a mão inferior com uma grande respiração em expansão e, de seguida, continue expandindo para cima para a sua mão superior, alargando as costelas para fora e esticando e abrindo toda a área do peito.

Concentre-se sempre em sentir a respiração movimentar-se não só na frente, mas também na parte de trás do corpo.

A respiração exagerada é uma maneira de esticar-se, abrindo-se de dentro para fora. Este tipo de respiração também pode ser chamada de respiração estrutural, uma vez que reestrutura a sua postura, abrindo mais espaço em todo o seu tronco, com o uso completo da sua capacidade pulmonar.

Esta prática também massageia os seus órgãos e libera qualquer congestionamento que possa existir em seu intestino e/ou fígado.

Respirando para purificar e limpar

A terceira fase é purificar e limpar o corpo com a expiração.

Ao esticar e abrir o corpo com grandes respirações profundas, você permite que as áreas de congestionamento sejam descarregadas através do sangue e pulmões.

Os pulmões são um importante órgão de eliminação, e uma forma de alcalinizarmos significativamente o nosso corpo é através da respiração.

Nesta fase, concentre-se em abrir a boca e esvaziar os pulmões na exalação, estimulando a liberação de ar estagnado, partículas e dióxido de carbono.

Abra bem a mandíbula e permita que um grande volume de ar passe através da sua traqueia.

Você também pode tentar adicionar um som “**HA**” como uma forma de vibrar e aumentar a abertura do seu coração e limpeza de energia estagnada.

“A respiração purificadora é uma prática poderosa para liberar o estresse e a acumulação emocional.”

Sempre que temos uma liberação emocional, ela sai de alguma forma através da boca.

Quer seja chorando, rindo ou com raiva, a boca e a respiração desempenham um papel importante na experiência.

Concentrar-se em limpar os seus pulmões com uma grande exalação de ar vai refrescar e limpar o seu corpo física, emocional e espiritualmente.

A fase seguinte é focar a sua atenção para dentro com cada respiração e senti-la profundamente no seu corpo.

A energia da força vital é dirigida para onde a sua atenção vai. Voltar a sua atenção para dentro e iluminar a sua percepção de sentimento interno é uma poderosa maneira de curar o seu corpo e despertar a consciência espiritual.

À medida que você sente e se apercebe do seu coração batendo e da circulação em todo o seu corpo, você começa a acumular a energia da força vital.

Aqui é onde o fundamento da meditação é construído.

A sua respiração desperta a percepção interior, que gera concentração e energia, que leva à lembrança e experiência de profunda conexão espiritual.

Com a consistência dessas práticas de respiração simples, haverá um aumento gradual da sua energia, clareza e paz de espírito.

À medida que o corpo recebe mais oxigênio e energia vital, ele se alcaliniza, se auto-regula e se regenera.

Então você começará a armazenar essa energia vital – Você poderá notar um aumento do desejo sexual e até se sentir mais emocional.

Continue construindo essa energia e acolha mais fluxo em sua vida. Deixe a sua respiração abrir todo o seu caminho e mover você através dos desafios que tem de enfrentar.

Sempre que você tiver alguns momentos de pausa ou estiver esperando por alguém, use-os como uma oportunidade para se concentrar na sua respiração.

Se estiver sentindo dúvida ou medo, você sempre terá a sua respiração para guiar você através do que você sente.

Não importa a sua idade, a maneira como você respira irá definir a forma como você vive.

Respire mais, ame mais, ria mais!

5

CAPÍTULO 5

A Dieta Alcalina

“Alcalinize seu corpo e viva uma vida mais saudável, com mais energia e muito mais gratificante.”

Tony Robbins

Antes de avançar para a explicação dos passos que você deverá seguir para começar uma nova fase da sua vida, e adotar uma Dieta e um Estilo de Vida Alcalino, vou fazer você recuar no tempo e lembrar as aulas de Química do Secundário. Caso você não tenha passado por essas matérias na Escola, eu vou dar uma explicação de Química bem simples e rápida.

Um átomo é constituído por protões, neutrões e eletrões. Os protões têm carga positiva, os eletrões têm carga negativa e os neutrões são neutros (não tem carga). Os átomos têm igual número de protões e eletrões e as cargas se anulam. Se um átomo perder ou ganhar um eletrão, ele fica carregado positivamente (se perder) ou negativamente (se ganhar) e passa a ser aquilo que chamamos de íon. E na verdade, a escala de pH mede protões e eletrões, ou seja, cargas positivas e negativas. Abaixo de 7, as substâncias estão saturadas de protões (íons Hidrogénio) e são ácidas. Acima de 7, as substâncias estão saturadas de eletrões e são por isso alcalinas. Quanto mais protões tiver mais ácida é. Para resumir, podemos dizer que os ácidos estão carregados positivamente e as bases (ou substâncias alcalinas) estão carregadas negativamente. As bases podem neutralizar ácidos porque dispõem de espaço para aceitar protões (cujas cargas serão anuladas pelos eletrões em excesso).

Então o que devemos procurar é que nosso corpo se torne negativamente carregado, ou seja, **ALCALINO**.

Comidas e bebidas alcalinas (que estão carregadas negativamente), trazem a sua energia vital para o seu corpo.

Note que você precisa tanto do positivo como do negativo em seu corpo – tal como uma bateria alcalina precisa de ter um pólo positivo e um pólo negativo. Mas, para ter energia, o seu corpo – tal como a bateria – necessita ter mais eletrões que protões. Por isso, quando você come alimentos alcalinos (ricos em eletrões), você está de fato a recarregar a sua bateria.

Assim que você atinge seu nível de pH ideal – que é ligeiramente alcalino (carregado negativamente) – seu corpo não sentirá mais necessidade de absorver e armazenar protões (ácidos) sob a forma de gordura, e assim você conseguirá atingir e manter seu peso ideal, e além disso terá mais Energia e Vitalidade.

Para entender ainda melhor como tudo isso funciona, imagine que seu corpo é a sua conta corrente (uma espécie de conta bancária de energia).

Quando você come alimentos alcalinos – ricos em eletrões – você está realizando um depósito em sua conta, mantendo um investimento na sua saúde, boa-forma, energia e vitalidade.

E, quando você come alimentos ácidos – saturados de protões – você está fazendo um saque (levantamento) da sua conta.

Agora resumindo de uma forma bem simplista: se você chega a um ponto em que seu saldo não chega para cobrir seus saques, você está com problemas!

Se você fizer muitos saques, ou seja ingerir muitos alimentos ácidos, seu corpo terá dificuldades para manter um balanço positivo (pH alcalino). E quando sua conta fica sem eletrões, você MORRE!

Então para manter um saldo positivo - pH equilibrado - e ter energia sempre disponível, você precisa de limitar seus saques e fazer muitos depósitos (ou seja, hidratar-se, comer muitas verduras, gorduras saudáveis e beber sucos verdes).

Como saber se necessita mudar sua Dieta e seu Estilo de Vida

Se você for como a maioria das pessoas, após testar seu pH verificará que o valor está abaixo de 7. Se assim for deverá iniciar uma dieta alcalina e adotar um estilo de vida alcalino (que inclui exercício físico e deixar de fumar, caso seja fumador/a).

O fumo do cigarro tem um efeito altamente acidificante e por isso contribui para o desequilíbrio de pH de seu corpo. Se você adotar uma dieta alcalina mas continuar fumando, os benefícios da dieta serão em parte anulados pelos malefícios do tabaco, e assim será mais difícil equilibrar seu pH, ou seja, você terá mais dificuldades em notar resultados positivos.

Caso ainda não tenha adquirido um medidor de pH ou tiras reativas, você pode realizar um teste bem simples, para saber se está levando um estilo de vida acidificante.

TESTE

De seguida, eu irei listar uma série de comportamentos / hábitos - e, você deve somar 1 ponto por cada item que faz parte da sua vida actual. Se seu total for de 4 ou mais pontos, então você está vivendo um estilo de vida ácido e provavelmente está com excesso de peso e em risco de ter problemas de saúde:

- Como fruta frequentemente e /ou bebo sucos de fruta natural
- Consumo álcool ou drogas
- Ingiro carboidratos simples (tais como pão, massas, batatas e pastelaria diversa)
- Fumo cigarros ou outros produtos à base de tabaco
- Como carne frequentemente
- Como ovos e produtos lácteos
- Bebo café ou chá

- Como comida processada ou fast-food
- Ingiro alimentos açucarados frequentemente
- Bebo refrigerantes ou outras bebidas açucaradas
- Não faço exercício físico
- Sinto estresse, emoções negativas ou vazio espiritual

Qual foi a sua pontuação?

A verdade é que a maioria das pessoas que estão vivendo uma vida predominantemente ácida (pH inferior 7). Normalmente ingerem 80% (ou mais) de alimentos e bebidas acidificantes e apenas 20% (ou menos) de alimentos e bebidas alcalinizantes.

Então o objetivo da **DIETA ALCALINA** é inverter essa tendência de alimentação acidificante. O objetivo último é chegar nos 80% (ou mais) de alimentos e bebidas alcalinizantes e reduzir para 20% (ou menos) nos alimentos e bebidas acidificantes.

No mundo moderno dos dias de hoje não é muito fácil fazer essa inversão, porque quase tudo à nossa volta é ácido (falando em termos de alimentação). As prateleiras dos supermercados estão repletas de alimentos acidificantes, nos restaurantes quase tudo o que existe é acidificante, nas padarias, no talho, na peixaria, na gelataria, enfim... - “ácido por todo o lado”. Eu reconheço que pode ser difícil escapar, e por isso dediquei grande parte desse e-book para explicar o mal e as doenças que as dietas acidificantes causam no nosso corpo. Eu próprio tive muita dificuldade no início, e sempre que olhava para um alimento eu, quase que inconscientemente, o classificava de **ALCALINO**, **ÁCIDO** ou **MODERADAMENTE ÁCIDO**. Quando tinha na minha frente bolos ou bebidas açucaradas em pensava imediatamente em **ÁCIDO**, e foi assim que deixei completamente de beber refrigerantes. E quanto a bolos, chocolates, etc. - eu como muito raramente - só mesmo nas ocasiões festivas. Por exemplo, eu adoro café. Eu bebia 3, 4 as vezes 5 por dia. Quando decidi viver do **LADO ALCALINO** da vida isso foi um grande problema.

É que além da acidez do café havia ainda a acidez do açúcar que eu colocava nele. Eram 2 malefícios em 1. Então eu comecei por tomar café sem açúcar – porque o mais difícil é você se libertar do açúcar, do sabor doce do açúcar. As pessoas adoram bolos, chocolate, sorvete, refrigerante, etc. - porque é **DOCE**. Então você tem que se ir libertando gradualmente. No fundo, o açúcar é como uma droga, que vicia. De fato, o açúcar é 18 vezes mais viciante que a cocaína. Mas voltando em minha história, depois que eu comecei a tomar café sem açúcar, senti que meu vício de café diminuiu naturalmente, e hoje em dia eu tomo só 1 café simples por dia (sem açúcar ou adoçantes).

O que eu quero dizer com isso é que a mudança em sua dieta tem que acontecer passo a passo, dia a dia, semana a semana, refeição a refeição, alimento a alimento – e além disso, tem que ser uma decisão sua. Porque provavelmente você não terá à sua volta ninguém para ajudar – a sua família e amigos vão provavelmente continuar comendo muita carne e bolos todos os dias e continuar bebendo refrigerantes e bebidas alcoólicas.

Se você está casado/a ou namorando, a forma mais fácil de fazer a transição é a dois. Você terá que convencer seu parceiro/a a ir mudando aos poucos também. Se você tem filhos ainda pequenos, você pode habituá-los desde já à **DIETA ALCALINA** – dessa forma para eles será natural manter uma dieta alcalina durante toda a vida. Já imaginou os benefícios, o bem-estar e a energia que você estará proporcionando para seus filhos? Talvez seja a melhor coisa que poderá fazer por eles em **TODA A SUA VIDA!**

A DIETA ALCALINA é uma dieta vegetariana?

Não, uma dieta alcalina **NÃO** é uma dieta VEGETARIANA (pelo menos se entendermos que uma dieta vegetariana é uma dieta onde só entram vegetais, frutas e legumes e que exclui todos os produtos de origem animal). Há ainda alguma confusão sobre esse assunto, e muitas pessoas estão confundindo a dieta alcalina com a dieta vegetariana.

Os seres humanos são seres omnívoros por isso precisam de comer de tudo para receberem todos os nutrientes necessários ao bom funcionamento de seu organismo. Nós não somos seres vegetarianos. Por exemplo, uma vaca é um ser vegetariano - mas uma vaca tem 4 estômagos, o que lhe permite extrair todos os nutrientes de que necessita a partir dos vegetais. Por outro lado, o ser humano tem apenas 1 estômago - quero dizer com isto que não temos “tecnologia digestiva” suficiente para extrair todos os nutrientes de que necessitamos dos alimentos vegetarianos.

DIETA ALCALINA – Como fazer a transição?

O pior erro que você pode cometer é querer mudar de um dia para o outro. Isso é muito improvável. Não se trata de magia.

Como referi antes, a transição para uma dieta alcalina tem que ser feita passo a passo, gradualmente, com o tempo. Exceto para quem tem já graves problemas de saúde (como câncer, por exemplo). Nesse caso a transição deve ser o mais rápido possível, porque não há tempo a perder.

6 PASSOS para um ESTILO de VIDA ALCALINO

PASSO 1 - Estabeleça uma data de início

Você deve definir uma data específica para iniciar a transição (por exemplo, para daqui a 1 semana ou 2 semanas) – não importa. O importante é marcar o dia e anotar na sua agenda. Se você não estabelecer um objetivo, uma data, o mais provável é que nunca venha a iniciar a transição. Portanto, leia esse e-book até ao fim e no final defina a data de início da sua transição (esse será o seu 1º objetivo). Lembre que o caminho se faz caminhando, mas para isso é preciso dar o primeiro passo.

O corpo humano produz 3 a 4 milhões de novas células sanguíneas e 11 a 13 milhões de novas células corporais a cada segundo, por isso você deve garantir que fornece ao seu corpo as melhores matérias-primas para ele produzir células da melhor qualidade possível.

O corpo humano demora cerca de 3 a 4 meses para substituir todas as células sanguíneas, ou seja, se você iniciar hoje a sua Dieta Alcalina, daqui a 3 / 4 meses você será uma pessoa completamente diferente.

A Dieta Alcalina ajuda seu corpo a criar células sanguíneas mais saudáveis, o que tornará seu sangue mais saudável e mais eficaz na realização de seu trabalho: entregar oxigênio para as células, remover seus resíduos metabólicos e defender o corpo das ameaças.

PASSO 2 - Hidrate-se

Para equilibrar seu pH você deve manter seu corpo bem hidratado. Essa é uma condição fundamental, e para isso você “apenas” precisa de BEBER ÁGUA. Digo “apenas” porque pode parecer simples mas não é fácil beber a quantidade necessária de água por dia.

Você terá que beber 2 a 3 litros de água por dia, para manter seu organismo constantemente hidratado. Beba água constantemente ao longo de todo o dia, e preferencialmente fora das refeições.

Nota: No caso de querer perder peso, os especialistas recomendam beber 1 litro de água por dia por cada 20 quilos de peso. Por exemplo, uma pessoa com 100 quilos deve beber 5 litros de água por dia.

Antes de conhecer a Dieta Alcalina, eu não tinha o hábito de me hidratar constantemente ao longo do dia. Eu não bebia água suficiente e era mais um dos milhões de pessoas que vivem num estado de desidratação constante.

Lembro que, na maioria das pessoas, um decréscimo de 5% nos fluidos corporais causará 25-30% de perda de energia.

Por isso, beber a quantidade de água necessária **TODOS OS DIAS** é fundamental para alcalinizar o organismo e sentir mais energia.

Se você não beber água suficiente, será praticamente impossível atingir os seus objetivos de alcalinização do organismo.

No início da minha jornada, para não me esquecer de beber água e conseguir atingir os meus objetivos diários de consumo de água, eu instalei um aplicativo no meu smartphone que me avisava de hora a hora (por meio de um sinal sonoro) que estava na hora de beber água.

O esquecimento é a principal razão porque as pessoas não ingerem água suficiente. A maioria das pessoas simplesmente não lembra de beber água ao longo do dia.

Eu utilizei um aplicativo para me ajudar a lembrar de beber água e funcionou comigo. Hoje eu não preciso mais de nenhum aplicativo. O hábito de beber água se enraizou completamente e se tornou algo natural no meu dia-a-dia.

Se você quiser experimentar o meu método, apenas precisa ir no “Google Play” e pesquisar por “beber água”. Irá encontrar dezenas de aplicativos. Escolha um e instale no seu smartphone.

Um outro método para adquirir o hábito de beber água é ligá-lo a outros hábitos já existentes na sua vida (no seu dia-a-dia).

Por exemplo:

Você lava os dentes todos os dias de manhã e antes de deitar. Então comece a beber 1 copo de água antes de lavar os dentes (de manhã e à noite).

Todos os dias você vai trabalhar. Então a primeira coisa que você vai fazer é beber 1 copo de água assim que você chega no trabalho e outro imediatamente antes de sair do trabalho.

Estes dois hábitos simples podem acrescentar 1 litro de água diário.

Você está aposentado/a e já não trabalha? Assiste novelas durante o dia? Então comece a beber um copo de água na hora que a novela começa e outro no final. Pode ser novela, futebol ou outro programa que você assiste frequentemente.

Beber chá e sucos verdes são também ótimos hábitos para aumentar a ingestão de água.

O quê mais? Que outros hábitos diários você tem e que podem ser interligados com seus novos objetivos de hidratação?

Cada dia-a-dia de cada pessoa é diferente, por isso pense nas suas tarefas diárias e como fazer as coisas funcionarem para você.

Na sua jornada de hidratação você poderá enfrentar alguns inconvenientes, como sensação de inchaço na barriga e idas frequentes no banheiro – especialmente se anteriormente bebia muito pouco água.

Então para contornar esse tipo de inconvenientes, você não deve passar do “zero” para os 3 litros de um dia para o outro. Tem que ir aumentando o consumo de água de forma gradual.

Por exemplo, na primeira semana beba 1 litro por dia. Na segunda 1,5 litros por dia. Na terceira 2 litros. Na quarta semana 2,5 litros por dia. Se você quiser chegar nos 3 litros ou 3,5 pode continuar aumentando. Porém 2,5 a 3 litros por dia já irá trazer benefícios excepcionais para a sua saúde e energia.

Que água beber?

Deve beber água potável de boa qualidade.

Eu não recomendo água engarrafada nem água da torneira (da rede pública).

Se você puder recolher água de alguma nascente ou fonte natural próxima da sua residência, essa é uma solução melhor que as duas que eu referi antes.

Se isso não for possível, então use um bom filtro para remover os químicos (que normalmente são usados no tratamento da água), e que são nocivos para o organismo.

PASSO 3 - Faça exercício físico

Fazer exercício físico é uma excelente forma de ajudar seu corpo a se livrar dos resíduos ácidos. Ao se exercitar você vai transpirar, e dessa forma conseguirá eliminar ácidos através dos poros da pele (sob a forma de suor).

Você deve fazer os exercícios que mais gostar, porque assim vai fazer algo que lhe dá prazer e não vai encarar o exercício como uma obrigação.

Você pode fazer caminhada, natação, bicicleta, etc.

Porém, um dos exercícios mais eficientes para se manter em forma e até mesmo para perder peso é saltar no trampolim. Como a base do trampolim é elástica, ela amortece o movimento, e por isso esse tipo de exercício é adequado até para pessoas de idade mais avançada (que podem ter dificuldades em correr, por exemplo). Se você já está com uma idade um pouco mais avançada e tem receio de saltar no trampolim, você pode apenas balançar para cima e para baixo (não precisa sequer de saltar). Esse simples balançar, fazendo uso de seu peso, será muito benéfico para seu corpo.

Saltar no trampolim aplica peso e movimento a todas as células do corpo, sendo uma das formas mais eficientes de adquirir força, flexibilidade e saúde. A aceleração e desaceleração resultante dos movimentos acima e abaixo cria mudanças repentinas de pressão dentro do corpo, e esse aumento de pressão contra as membranas das células, estimula-as tornando-as mais resistentes.

Os movimentos no trampolim proporcionam uma espécie de massagem celular, que aumenta a circulação, abre os vasos sanguíneos e remove bloqueios, melhora a drenagem linfática e reforça as membranas celulares.

Nota: Você deve respirar forte durante seus exercícios para oxigenar, e pausar o exercício se começar sentindo dores nos músculos. As dores nos músculos são originadas pela liberação de ácido lático, que contribui para acidificar seu organismo. Assim sendo, deve parar o exercício, caso contrário será contraproducente. Com o tempo seu corpo vai-se habituando, e você aguentará os exercícios por mais tempo.

Exemplo de um exercício típico:

Aquecimento: 2 minutos

Alongamentos: 2 minutos

Levantamento de pesos: 4 minutos

Saltar a 2 pés no trampolim (respirando bem): 5 minutos

Saltar no trampolim fazendo variações de movimentos: 5 minutos (Exemplos: saltar e levantar os braços, saltar apoiando um só pé de cada vez, saltar elevando os joelhos, etc.)

Esfriar / Recuperar: 1 minuto

Nota: Não esqueça de realizar, com frequência, o exercício de respiração consciente indicado no Capítulo 4.

PASSO 4 - Prepare seu ambiente emocional

Todo o seu estilo de vida deve ser alcalinizante, não apenas a alimentação, a hidratação, a respiração e o exercício físico, mas também seus relacionamentos e seu lado espiritual e emocional. Você necessita aliar a limpeza física a uma limpeza emocional. Alimente seu espírito e redescubra o seu verdadeiro “EU”.

Talvez você não saiba, mas seus pensamentos e emoções podem acidificar seu organismo. Tal como comer os alimentos errados pode levar a depressão e ganho de peso – Comer os alimentos certos pode originar uma sensação de bem-estar e até euforia.

O ponto-chave aqui é pensar positivo, e evitar pensamentos e emoções negativas. Lembro que nós somos o que comemos, mas também somos o que pensamos.

As emoções podem ser divididas em emoções positivas e emoções negativas. O Dr. David R. Hawkins (no seu livro “Power vs. Force”) classifica os níveis de energia das emoções humanas básicas, numa escala de 1 a 1000. Ele diz que emoções com uma classificação inferior a 200 são destrutivas (tanto para a pessoa como para a sociedade em geral), ao passo que emoções acima de 200 constituem expressões de poder construtivas.

Aqui fica o ranking de algumas emoções (segundo o Dr. David R. Hawkins):

20	Vergonha
30	Culpa
50	Apatia
75	Mágoa / Pesar
100	Medo
125	Desejo
150	Raiva
175	Orgulho
200	Coragem
250	Neutralidade (nenhum julgamento)
310	Boa vontade
350	Aceitação
400	Razão
500	Amor
540	Alegria
600	Paz
700-1000	Iluminação / Conhecimento

Obviamente, você deverá querer viver no meio das emoções melhor classificadas no ranking apresentado. Você se sentirá melhor se tiver pensamentos positivos e emoções saudáveis.

Mas como ter pensamentos positivos e emoções saudáveis?

Uma coisa que sabemos é que temos plasticidade cerebral, e por isso podemos mudar. Mesmo que ao longo da sua vida você tenha interiorizado pensamentos e emoções negativas, você não está condenado/a a viver com essas emoções para o resto de sua vida.

De que forma se fixam hábitos, pensamentos e comportamentos no cérebro?

Alvaro Pascual-Leone (neurocientista) sugere a seguinte “imagem” para explicar o funcionamento de nosso cérebro:

Imagine que seu cérebro é uma montanha coberta de neve. Em essa imagem existem elementos obrigatórios como as rochas, a inclinação das encostas, a consistência da neve, etc. – Esses elementos corresponderiam a seus genes e já nascem com cada pessoa.

Imagine agora que começa a descer a montanha em um trenó. Na primeira descida, você irá seguir o percurso mais fácil, de acordo com as características da encosta. Se você passar uma tarde inteira a descer a montanha em um trenó, você irá criar trilhos e sentirá prazer em usá-los. Esses trilhos estarão marcadamente visíveis e cada vez você terá mais dificuldade em sair dos trilhos marcados para criar novos. E com seu cérebro acontece a mesma coisa! Pelo fato de repetir as coisas mais ou menos da mesma maneira, você começa a fazê-las de modo automático, o que pode levar você a adotar hábitos e pensamentos bons ou maus.

Uma vez criados maus pensamentos / hábitos, torna-se difícil abandoná-los, dado que são caminhos rápidos e bem trilhados por onde o trenó desliza por si.

Então se você quer mudar e adquirir pensamentos positivos, você terá de bloquear o impulso de seguir esses trilhos criados, para poder de forma deliberada traçar novos trilhos, ou seja novos pensamentos e atitudes – pensamentos positivos e hábitos de vida mais saudáveis.

Assim que **VOCÊ DECIDIR** iniciar a Dieta Alcalina, você começará a trilhar novos caminhos no seu cérebro – ou seja, a adquirir novos comportamentos (ingerindo alimentos e bebidas alcalinas) e a ter novos pensamentos e emoções (você sentirá que está fazendo algo de positivo para melhorar sua saúde e/ou para perder peso, o que fará aumentar a sua confiança e auto-estima, o que por sua vez irá originar pensamentos e emoções positivas em seu cérebro).

Agora, deixo aqui alguns exemplos práticos de como é possível desfazer percursos mentais e emocionais através de mudanças comportamentais, e que você pode colocar em prática em seu dia-a-dia.

Os exemplos a seguir indicados foram retirados do livro “Uma Mochila para o Universo” (da autoria de Elsa Punset).

1. Reveja suas condutas familiares

Em uma próxima reunião de família experimente alterar o guião (como se estivesse participando de uma pequena representação teatral). Por exemplo, se você é a pessoa que nunca se esquece de levar presentes de Natal, este ano esqueça-se deles (propositadamente). Se você é a pessoa que ajuda sempre nas tarefas domésticas, este ano sente-se no sofá no final da ceia e não ajude. Se você é a pessoa que chega sempre atrasada, este ano seja o/a primeiro/a a chegar. Você irá assistir a algo curioso: Todos se mostrarão renitentes em aceitar suas mudanças de comportamento.

2. Mude de ambiente

É difícil mudar estando no mesmo ambiente onde se geraram os comportamentos e emoções problemáticos. É muito mais fácil mudar de atitude se mudarmos de ambiente ou se mudarmos algumas características do ambiente no qual nos movemos: amigos, trabalho, casa, gostos, rotinas, etc.

3. Faça de sua vida uma criação permanente

Altere algumas coisas de forma consciente e deliberada. O exercício consiste em todos os dias fazer a mesma coisa de outro modo: fazer a cama de outra maneira, não ocupar sempre o mesmo lugar na mesa de jantar, vestir outro género de roupa, ir nas compras por um caminho diferente, etc. Assim altera-se cada ação mecânica, e nas nossas vidas temos muitas. Impondo consciência e não automatismo, podemos fazer da nossa vida uma criação permanente

Escreva seu próprio guião a cada dia e reinvente-se!

PASSO 5 - Defina seus objetivos e anote-os

Para saber se está indo no caminho certo, você tem que saber qual é seu destino (ponto de chegada).

Porque você decidiu que estava na hora de MUDAR e iniciar uma Dieta Alcalina? Estava farto/a de se sentir cansado/a e sem energia? Suas defesas estavam enfraquecidas? Queria perder peso? Estava com algum problema de saúde?

Cada pessoa terá seus motivos, mas o importante é que você saiba qual foi sua motivação e qual é seu objetivo. Anote-o para saber, a cada momento, se você está fazendo progressos e se está ou não mais próximo do seu objetivo.

As pequenas conquistas, os pequenos progressos, as pequenas melhorias – irão funcionar como pílulas de motivação extra para você continuar trilhando o seu caminho na direção certa.

PASSO 6 - Coma os alimentos certos

Entendendo a “Tabela de pH dos Alimentos”

A “Tabela de pH dos Alimentos” categoriza os alimentos mais comuns e classifica-os numa escala de 1 a 8, em que:

- Alimentos classificados com nível 7 e 8 são **ALCALINOS (ou muito alcalinos)**
- Alimentos classificados com nível 5 e 6 são **MODERADAMENTE ALCALINOS**
- Alimentos classificados com nível 3 e 4 são **MODERADAMENTE ÁCIDOS**
- Alimentos classificados com nível 1 e 2 são **ÁCIDOS (ou muito ácidos)**

Se quisermos simplificar ainda mais, podemos dizer que do nível 1 ao 4 são **ALIMENTOS ÁCIDOS** e do nível 5 ao 8 são **ALIMENTOS ALCALINOS**.

O cidadão comum dos países industrializados normalmente faz uma dieta do tipo:

- » 70% a 80% de alimentos ácidos (nível 1 ao 4)
- » 30% a 20% de alimentos alcalinos (nível 5 ao 8)

Quando deveria fazer precisamente o contrário!

Se você se inclui nesses milhões de pessoas, e deseja mudar para o **LADO ALCALINO** da vida, então você terá que ir mudando gradualmente para uma **DIETA ALCALINA** que é composta de:

- » 70% a 80% de alimentos alcalinos (nível 5 ao 8)
- » 30% a 20% de alimentos ácidos (nível 1 ao 4)

Como saber instantaneamente se um alimento é alcalinizante ou acidificante?

Existem muitos alimentos que não estão incluídos na Tabela de pH dos Alimentos, e por isso, de seguida eu vou explicar um método simples que ajudará você a perceber imediatamente se um alimento é alcalinizante ou acidificante.

Este método também será útil para identificar os alimentos quando você estiver fazendo as suas compras. Além disso, também pode ser usado por quem não tem a Tabela de pH dos Alimentos.

Perguntas em que deve pensar para saber se um alimento é alcalinizante

1. É Fresco?

Os alimentos frescos são sempre mais alcalinizantes – têm todos os nutrientes ainda intatos e não foram adulterados através do processamento. Isso é especialmente verdade para alimentos que contêm óleos, que se tornam tóxicos se forem aquecidos ou expostos à luz e/ou ar.

2. Tem baixo teor de açúcar?

Açúcar é açúcar! E todo o açúcar, não importa se é glicose, frutose, dextrose, etc. é altamente acidificante. Algumas frutas contêm níveis elevados de frutose e, portanto, devem ser comidas com moderação.

3. É vegetal?

Quase todos os alimentos vegetais são alcalinizantes.

4. Tem um alto teor de água?

Alimentos com alto teor de água são geralmente mais alcalinos.

5. É verde?

Os alimentos verdes contêm clorofila – que é extremamente alcalinizante.

6. É rico em minerais?

Os alimentos alcalinizantes são geradores de alcalinidade no organismo porque eles contêm quantidades elevadas de minerais alcalinos. Os minerais mais alcalinos são: cálcio, magnésio, potássio, sódio, manganês e ferro. São estes minerais que você deve procurar nos alimentos.

Se você estiver analisando um alimento e responder **SIM** a pelo menos 3 dessas perguntas, então provavelmente o alimento é **ALCALINIZANTE!**

Perguntas em que deve pensar para saber se um alimento é acidificante?

1. Tem alto teor de açúcar?

O açúcar é a substância que mais contribui para saber se um alimento é alcalinizante ou acidificante. Evite o mais possível o açúcar!

2. É refinado?

Quanto mais processado e refinado for um alimento, maior a probabilidade de formar ácidos no organismo. Prefira alimentos frescos e integrais sempre que possível!

3. Contém glúten?

O glúten é uma das substâncias mais inflamatórias e acidificantes. Evite alimentos que contêm glúten.

4. Contém produtos lácteos?

Os produtos lácteos também devem ser evitados sempre que possível! São acidificantes e formadores de muco.

5. É fermentado?

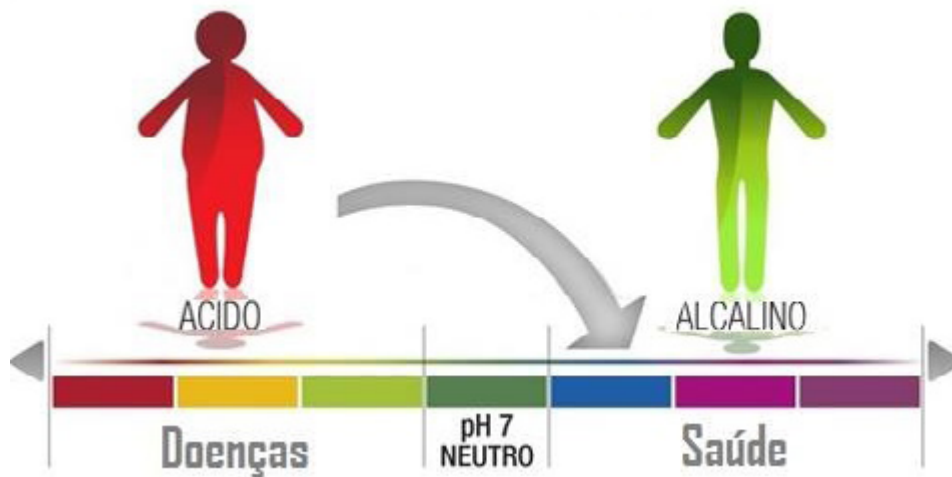
A fermentação torna as comidas acidificantes. No entanto, alguns fermentados (os que contêm probióticos) trazem muitos benefícios para a saúde.

6. Contém leveduras?

Alimentos com leveduras são de evitar porque são acidificantes.

Se você estiver analisando um alimento e responder **SIM** a pelo menos 1 dessas perguntas, então provavelmente o alimento é **ACIDIFICANTE!**

PLANO DE TRANSIÇÃO PARA UMA DIETA ALCALINA



Irei dividir esse plano em 6 semanas, sendo que a cada semana irão sendo introduzidas mudanças de modo a obter uma transição gradual e bem-sucedida.

(Nota: se você achar que está indo muito rápido, pode aumentar o prazo e ir fazendo ao seu ritmo – Por exemplo, o que eu proponho fazer a cada semana, você pode fazer a cada 2 semanas). O importante é decidir seu ritmo e fazer as mudanças na prática).

SEMANA 1

Chegou finalmente o dia que você definiu na sua agenda para iniciar a transição para uma **DIETA ALCALINA**. Nesse 1º dia a sua tarefa será imprimir a seguinte tabela:

	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira	Sábado	Domingo
Café da Manhã							
Lanche da Manhã							
Almoço							
Lanche da Tarde							
Jantar							
Extras							

E, começar preenchendo ela colocando tudo o que você comer durante essa **SEMANA 1**. Não altere seus hábitos – coma tudo o que costuma comer. Quando estiver completa (no final da semana), essa tabela irá funcionar como uma referência, um ponto de partida a partir do qual você poderá depois avaliar seus progressos.

Exemplo de cardápio da **SEMANA 1** da pessoa média:

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Café da manhã	café e pão com manteiga	café com leite e pão com queijo e presunto	leite com cereais	café e pão com manteiga	café com leite e pão com queijo e presunto	leite com cereais	iogurte e 1 peça de fruta
Lanche da manhã	bolachas	fruta	pão com queijo e refrigerante	pão com queijo e presunto	misto quente	fruta	pastel
Almoço	Cachorro-quente e refrigerante	feijoada	sopa e empadão	sopa e omolete com vegetais	arroz com feijão carne e salada	churraco e cerveja	moqueca
Lanche da tarde	fruta	misto quente	iogurte e 1 peça de fruta	empadão	fruta	Sanduíche e cerveja	Cachorro-quente e refrigerante
Jantar	moqueca	batata cozida com vegetais e peixe	arroz com iscas	feijoada	fast food e refrigerante	pizza e refrigerante	sopa de vegetais
Extras	pastel	brigadeiro	chocolate	pastel	bebidas alcoólicas	bebidas alcoólicas	chá verde

Como pode verificar nesse cardápio de **EXEMPLO** as comidas e bebidas estão em 3 cores diferentes: vermelho, amarelo e verde, sendo que a cor dominante é o vermelho, o que significa uma dieta acidificante.

Você pode fazer o mesmo para sua tabela consultando a “Tabela de pH dos alimentos”. Proceda da seguinte forma:

- os alimentos pertencentes aos níveis 1 e 2 ficam a vermelho
- os alimentos pertencentes aos níveis 3 e 4 ficam a amarelo
- os alimentos alcalinos (ou seja, pertencentes aos níveis 5, 6, 7 e 8) ficam a verde

Qual é a cor dominante em sua tabela?

SEMANA 2

Na 2ª semana o objetivo será reduzir a sua “carga tóxica”, diminuindo a ingestão de alimentos dos níveis 1 e 2, para começar limpando alguns dos vermelhos de sua tabela. Portanto, terá que começar a reduzir nas quantidades que ingere de café, açúcar, pastelaria diversa, farináceos, refrigerantes, bebidas alcoólicas, frituras, fast-food, carnes vermelhas, alguns produtos lácteos, etc.

Aqui cada pessoa tem um ponto inicial diferente. Tem pessoas que bebem álcool todos os dias, outras que não. Tem gente que come doçarias e bebe refrigerante diariamente. Tem gente que exagera nas frituras, enfim...

Você deve pensar na sua situação atual. A sua rotina diária é seu ponto inicial.

Se você toma 2 cafés por dia, passe tomando apenas 1 – e em vez do 2º café tome um chá verde. Se todo o dia você comia seu bolinho ou chocolate, passe comendo dia sim, dia não – e ao invés coma fruta.

Se todo dia bebia refrigerante nas refeições passe tomando água.

Nos cozinhados comece reduzindo a quantidade de sal, e em vez de frituras prefira cozidos.

Nessa 2ª semana comece também a tomar a sua água morna com limão (sem açúcar) logo pela manhã, e a fazer os exercícios de respiração consciente que eu descrevi anteriormente.

SEMANA 3

Na 3ª semana você deve manter os novos hábitos. Esse é o objetivo mais importante dessa semana. Agora que iniciou uma nova fase não volte atrás.

Interiorize e se mentalize que esse é o caminho certo, que é a atitude correta e que vai trazer mais energia, mais saúde e mais bem-estar.

Fale com seu parceiro/a e façam esse caminho a dois, porque dessa forma tudo será mais fácil. Se tiver crianças em casa inclua elas em sua jornada por uma vida alcalina. Não sirva refrigerante no jantar, sirva água – não dê chocolate nem bolo no lanche – dê fruta. Esse bem que estará fazendo por elas não tem preço!

SEMANA 4

Agora é o momento de começar a mudar também nas refeições principais.

Você pode consultar as receitas do meu e-book de receitas e também as receitas publicadas no blog:

<http://artigos.dietaalcalina.biz/category/receitas-alkalinas/>

Escolha 5 receitas das categorias: café da manhã, sopas, saladas, refeições principais e lanches/snacks (uma de cada). Prefira as que tem um **PODER ALCALINO** mais elevado.

Faça a lista de compras dos ingredientes que necessita para preparar essas receitas e vá no mercado local ou supermercado. No sábado ou domingo dessa 4ª semana, o seu cardápio do dia deverá ser baseado nessas 5 receitas. Esse será o seu 1º dia 100% alcalino!

Provavelmente irá comer alimentos que nunca tinha experimentado, mas lembre que isso faz parte da mudança.

SEMANA 5

Mantenha o hábito já criado do dia 100% alcalino. Se trabalhar durante a semana, continue fazendo no sábado ou no domingo. Além disso, quando for nas compras inclua uma maior quantidade de alimentos alcalinos.

Vá mudando seus hábitos nas compras. Provavelmente antes você comprava 80% de alimentos ácidos e apenas 20% de alimentos alcalinos. **Isso tem que MUDAR!** Nessa semana quando for nas compras, tente comprar 60% alimentos alcalinos e apenas 40% de alimentos ácidos.

Assim você começará a ter mais alimentos alcalinos em casa, e quando for na despensa ou no frigorífico você vai olhar para eles e vai lembrar de fazer um lanche, café da manhã ou jantar alcalino.

Nessa semana comece por fazer alguns lanches e snacks alcalinos.

SEMANA 6

Agora é o momento de avaliar seus progressos. Nessa semana você deve imprimir de novo a tabela:

	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira	Sábado	Domingo
Café da Manhã							
Lanche da Manhã							
Almoço							
Lanche da Tarde							
Jantar							
Extras							

E, ir preenchendo ela com tudo o que você comer nessa semana – não esquecendo de manter todos os novos hábitos que entretanto você já deve ter adquirido.

Exemplo de cardápio da **SEMANA 6**:

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Café da manhã	granola	panquecas de aveia	Suco verde	café com leite e pão com queijo e presunto	mingau de banana e linhaça	Suco verde	Suco verde
Lanche da manhã	pão com queijo	fruta	pão com queijo e presunto	fruta	pão com patê alcalino	barritas crocantes	fruta
Almoço	ensopado de grão-de-bico e abóbora	feijoada	sopa de vegetais e salada de frango	sopa e omolete com vegetais	arroz selvagem salteado	quinoa com legumes	moqueca
Lanche da tarde	fruta	abacate com tomate	iogurte e fruta	misto quente	fruta	frutos secos	barritas crocantes
Jantar	salmão grelhado com brocólis	filé de peixe assado	minestrone alcalino	arroz com feijão carne e salada	fast food e refrigerante	salmão grelhado com brocólis	sopa de vegetais
Extras	chá verde	chá de gengibre com limão	chá verde	brownies de nozes	bebidas alcoólicas	bolo cremoso de banana	pastel

Como pode verificar o cardápio está agora muito mais **VERDE** e suas reservas alcalinas estarão agora aumentando! Esse é o objetivo!

Para ter uma melhor noção da mudança aqui ficam os dois cardápios em miniatura para você comparar as cores predominantes:

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Café da manhã	café e pão com manteiga	café com leite e pão com queijo e presunto	leite com cereais	café e pão com manteiga	café com leite e pão com queijo e presunto	leite com cereais	iogurte e 1 peça de fruta
Lanche da manhã	bolachas	fruta	pão com queijo e refrigerante	pão com queijo e presunto	leite quente	fruta	pastel
Almoço	carneiro-quente e refrigerante	feijada	sopa e empadão	sopa e omolete com vegetais	arroz com feijão carne e salada	churrasco e cerveja	moqueca
Lanche da tarde	fruta	leite quente	iogurte e 1 peça de fruta	empadão	fruta	Sandwich e cerveja	Carneiro-quente e refrigerante
Jantar	moqueca	batata cozida com vegetais e peixe	arroz com risoto	feijada	fast food e refrigerante	pizza e refrigerante	sopa de vegetais
Extras	panet	brigadeiro	chocolate	pastel	bebidas alcoólicas	bebidas alcoólicas	chá verde

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Café da manhã	granola	panquecas de aveia	Suco verde	café com leite e pão com queijo e presunto	mingau de banana e laranja	Suco verde	Suco verde
Lanche da manhã	pão com queijo	fruta	pão com queijo e presunto	fruta	pão com panet alcalino	barritas crocantes	fruta
Almoço	empadão de grão-de-bico e abóbora	feijada	sopa de vegetais e salada de frango	sopa e omelete com vegetais	arroz selvagem salteado	quinoa com legumes	moqueca
Lanche da tarde	fruta	abacate com tomate	iogurte e fruta	leite quente	fruta	frutos secos	barritas crocantes
Jantar	salmão grelhado com brócolis	friz de peixe assado	minestrone alcalino	arroz com feijão carne e salada	fast food e refrigerante	salmão grelhado com brócolis	sopa de vegetais
Extras	chá verde	chá de gengibre com limão	chá verde	benedito de nozes	bebidas alcoólicas	bolo cremoso de banana	pastel

E seu cardápio? Qual é a cor predominante?

Se seu cardápio estiver próximo desse segundo exemplo, então está indo na direção certa, e antes de mais quero felicitar você – **PARABÉNS!**

De agora em diante apenas tem que manter a motivação e ir mudando cada vez mais para o **LADO ALCALINO DA VIDA**, de modo a preservar seu equilíbrio ácido-alcalino.

Quando seu cardápio estiver com 70 a 80% de alimentos alcalinizantes e apenas 20 a 30% de alimentos acidificantes tente manter esse equilíbrio.

Mantenha-se VERDE!

O poder curativo da Dieta Alcalina

Várias pessoas por todo o mundo já beneficiaram do **PODER** da Dieta Alcalina e viram seus problemas de saúde diminuir, ou em alguns casos mesmo desaparecer.

Pessoas com problemas como prisão de ventre, dores de cabeça frequentes, artrose, artrite, gota, psoríase, eczema, angina do peito, cálculos biliares, problemas cardiovasculares têm agora uma qualidade de vida incomparavelmente **MELHOR**, e tudo devido a um estilo de vida saudável e à **DIETA ALCALINA**.

Se você tem algum problema de saúde causado pela má alimentação e acidez do corpo, e quer melhorar sua condição rapidamente eu recomendo que você faça uma dieta alcalina baseada em **ALIMENTOS ORGÂNICOS CRUS** – é o que eu chamo de **DIETA ALCALINA RADICAL**.

E porquê?

Foi cientificamente comprovado que muitos dos nutrientes mais importantes, ou seja, as enzimas, as vitaminas, os sais minerais e as proteínas, são alterados com o calor (da cozedura) perdendo o seu valor para o organismo.

As enzimas são portadoras da vida e só podemos beneficiar delas quando ingerimos alimentos crus. As enzimas orientam os processos químicos em cada órgão do ser humano, do animal e da planta – exatamente como se soubessem raciocinar.

Ao cozinarmos e processarmos os alimentos, em vez dos nutrientes contribuírem para o desenvolvimento e a manutenção de um organismo saudável - as enzimas e uma série de vitaminas são destruídas, as proteínas e os sais minerais são alterados. Como consequência temos desnutrição com o estômago cheio e todo tipo de doenças causadas por carências orgânicas. Basta mencionar aqui os diversos danos à dentição, à coluna vertebral, às articulações, as doenças glandulares, diabetes e bócio, e tantos outros problemas.

Grande parte dos nutrientes acabam destruídos. E porque não todos? Porque o nosso organismo sabe proteger-se. Enzimas da digestão, principalmente as produzidas pelo pâncreas, ainda conseguem salvar alguns sais alimentícios. Porém, esse expediente de emergência não basta, pois 2/3 (dois terços) dos nutrientes se perdem. Lembre o carro abastecido com combustível inadequado. O carro inevitavelmente vai falhar. As doenças aparecem. O câncer avança, pois as enzimas vivas, capazes de deter o câncer, foram destruídas. Começa uma vida perigosa.

E é precisamente por isso que eu recomendo a ingestão de **ALIMENTOS ALCALINOS CRUS**, sempre que possível. Recomendo para todas as pessoas, mesmo as saudáveis – isso é uma forma de prevenção poderosa.

Para as pessoas que infelizmente já têm problemas de saúde - ingerir **ALIMENTOS CRUS** é uma obrigação. Coma o máximo de alimentos alcalinos crus que conseguir e beba muita água de forma a ter resultados e melhorias mais rápidas. Em meu livro de receitas tem muita coisa que é crua: saladas, sucos verdes, snacks – e essas são as receitas mais indicadas para esses casos.

TERAPIA DO LIMÃO

A terapia do limão pode ser usada para fazer uma desintoxicação, ou seja, para eliminar as toxinas do organismo. Uma vez ingerido, a acidez natural do limão é transformada em substância alcalina com elevado poder desintoxicante.

Esse tipo de tratamento cítrico ajuda a combater aproximadamente 150 doenças – quem o diz é o Prof. Nicolas Capo (do Instituto de Trofoterapia de Barcelona) - entre as quais: azia, câncer, doenças cardíacas, doenças neurológicas e doenças venéreas como a sífilis.

Como fazer a terapia do limão

Faz-se a terapia do limão começando por beber o sumo de um limão no 1º dia, o sumo de dois limões no 2º dia, e aumentando um limão cada dia até 10 limões. Depois vai diminuindo um limão por dia até chegar a 1 limão, o que acontecerá no 19º dia da terapia.

CRESCENTE

1º dia - 1 limão
2º dia - 2 limões
3º dia - 3 limões
4º dia - 4 limões
5º dia - 5 limões
6º dia - 6 limões
7º dia - 7 limões
8º dia - 8 limões
9º dia - 9 limões
10º dia - 10 limões

DECRESCENTE

11º dia - 9 limões
12º dia - 8 limões
13º dia - 7 limões
14º dia - 6 limões
15º dia - 5 limões
16º dia - 4 limões
17º dia - 3 limões
18º dia - 2 limões
19º dia - 1 limão

Algumas considerações:

- A terapia do limão faz-se 2 a 3 horas antes do café da manhã;
- Não deve adicionar água nem açúcar (deve ingerir o sumo de limão puro);
- Para beber o sumo deve usar uma palhinha para não danificar o esmalte dos dentes;
- Durante a cura do limão podem ocorrer dores articulares, erupções, diarreias, acne, diminuição da pressão arterial e outras disfunções. Porém, você não pode interpretar esses sintomas como indícios de intolerância, nem deve desistir do tratamento. O tratamento apenas deve ser suspenso se for constatada a existência de úlcera estomacal.

Essa terapia não deve ser feita por quem sofre de úlcera. No caso da pessoa sofrer de hipotensão arterial, fazer só de 1 até 6 limões.

Cardápio contra a artrite e artrose

Duração (recomendada) do Programa: 15 dias

7h30 – Comer 500 gramas de melancia.

10h – 1 chávena de suco de beterraba.

11h30 - 1 chávena de suco de abóbora.

12h – Almoço

70% de saladas cruas: tomate, alface, cenoura, alho, cebola, agrião, acelga, pimentos vermelhos (ESCOLHER 4 VARIEDADES DESSA LISTA).

Os restantes 30%: arroz integral, lentilhas, abóbora, soja, grão-de-bico, puré de batata, couve-flor (ESCOLHER 3 VARIEDADES DESSA LISTA – junto com 54 gramas de tofu).

15h – 1 copo de suco de abacaxi.

17h - 1 chávena de suco de abóbora.

19h30 – Jantar

Torradas integrais, maçã, pêra, banana, aveia e mel e 2 chávenas de leite de soja.

NOTA: Fazer compressas de abóbora crua ralada, para aplicações externas locais durante 1 hora por dia. Aplicar também compressas de argila com cebola ralada durante 2 horas por dia.

Cardápio para controlar / diminuir o colesterol

Duração (recomendada) do Programa: 15 dias

7h30 – Maçã, abacaxi, pêssigo, uvas, banana (ESCOLHER UMA DESSAS FRUTAS PARA O PEQUENO-ALMOÇO/ CAFÉ DA MANHÃ).

10h – 2 chávenas de água de beringela com limão

Como preparar a água de beringela:

Lavar a beringela com casca e de seguida cortar em fatias. Adicionar 1 litro de água potável e deixar de molho durante a noite num recipiente de vidro (não usar recipiente de plástico / inox). No dia seguinte, coar a mistura para uma garrafa de vidro e adicionar o sumo de 2 limões.

12h – Almoço

2 cápsulas de lecitina de soja

50 % de saladas cruas: tomate, alface, cenoura, alho, cebola, agrião, acelga, pimentos vermelhos (ESCOLHER 4 VARIEDADES DESSA LISTA).

Os restantes 50%: arroz integral, lentilhas, abóbora, soja, grão-de-bico, puré de batata, couve-flor (ESCOLHER 3 VARIEDADES DESSA LISTA – e acrescentar sempre 50 gramas de tofu).

15h – 1 chávena de água de beringela com limão.

17h - 1 chávena de água de beringela com limão.

19h30 – Jantar

3 bananas amassadas com aveia ou germe de trigo e mel e 2 chávenas de leite de soja. (Pode alternar com ameixas secas e biscoitos integrais).

21h - 1 chávena de água de beringela com limão.

Cardápio para controlar a diabetes

Duração (recomendada) do Programa: 10 dias

7h30 – Comer 300 gramas de melão ou mamão.

10h – 2 chávenas de suco de talo de alface.

11h30 – 3 comprimidos de levedura de cerveja.

12h – Almoço

75% de saladas cruas: tomate, alface, repolho, salsa, cenoura, alho, cebola, agrião, acelga, pimentos vermelhos (ESCOLHER 5 VARIEDADES DESSA LISTA).

Os restantes 25%: arroz integral, lentilhas, abóbora, soja, grão-de-bico, puré de batata, abobrinha, couve-flor (ESCOLHER 4 VARIEDADES DESSA LISTA – e acrescentar sempre 50 gramas de tofu).

15h – 1 chávena de suco de talo de alface.

17h - 1 chávena de suco de talo de alface.

19h30 – Jantar

Comer maçã, mamão, banana, aveia ou germe de trigo e mel, iogurte natural com biscoitos integrais e ameixas secas.

21h - 1 chávena de suco de talo de alface.

Nota: Esses 3 cardápios e a terapia do limão foram retirados do livro “Viva Melhor com a Medicina do Lar” (de António J. Leal Chaves).

Para seguir as atualizações visite o Blog:

<http://artigos.dietaalcalina.biz>

Facebook: <https://www.facebook.com/DietaAlcalinaBlog/>

Website: <http://dietaalcalina.biz/>

Abraços e Seja FELIZ!

Carlos Pereira

“Cuide de seu corpo: Você mora nele.”

Abílio Diniz