



LA DIETA REGULADORA

PIERDE LOS KILOS QUE TE SOBРАН GANANDO EN SALUD

Elena Gonzalez Vila - Indigo Hierbas

Recupera tu Peso ganando en salud

Indice de la Dieta Reguladora

- 1.- ¿Porque engordamos?
- 2.- Dieta Reguladora
- 3.- Cambio de Hábitos
- 4.- Plan de Fitoterapia del la Dieta Reguladora
- 5.- Hidratación
- 6.- Alimentos Prohibidos
- 7.- Aprende a Combinar los Alimentos
- 8.- Menús Tipo
- 9.- ¿Cómo saber mi nivel de Ph?
- 10.- Información útil
- 11.- Tabla de PH de los Alimentos

1.-¿Porque engordamos?

Cada vez es más habitual que nos sintamos cansados, estresados, con problemas para dormir, dolores de espalda y un montón de pequeñas molestias que solemos achacar al estrés, los cambios meteorológicos, la falta de tiempo para hacer ejercicio y salir a la naturaleza; y a la edad.

Muchas de estas cosas son responsables de ello, pero lo cierto es que nuestro cuerpo es un sistema perfecto que lucha día a día por la supervivencia de todos sus órganos y células; y cada vez le cuesta más, debido a los sistemas de alimentación y cultivo totalmente incorrectos.

El tan temido colesterol, que no es más que la materia que utiliza el cuerpo para reconstruir estructuras dañadas; y la obesidad, que es solo una forma de defensa del cuerpo ante un entorno ácido. No son más que señales de que algo no anda bien y que el equilibrio se ha roto.

Cuando nos referimos a la salud, casi siempre hay una excesiva preocupación por nuestro sistema cardiovascular, y se suele ignorar y desconocer las funciones de dos sistemas que son los encargados de realizar todo el trabajo. Estos son:

-**El sistema digestivo**, responsable de procesar lo que comemos y distinguir entre las materias buenas que debemos absorber y los tóxicos que debemos expulsar. No por nada ha sido denominado en naturopatía el segundo cerebro ya que es la cabeza inteligente de nuestro sistema inmune.

-**El hígado**, responsable de filtrar más de 1'5 litros de sangre a la hora, ocuparse de eliminar todos los tóxicos que ingerimos, respiramos y entran en contacto con nuestra piel, así como los generados por nuestras emociones negativas. Y coordinar todas las funciones de reparación y construcción de nuestro cuerpo así como la mayoría de procesos enzimáticos.

A parte de ser los grandes olvidados, son los grandes perjudicados en el sistema de alimentación de hoy en día. Se ha demostrado que el cuerpo debe mantener un sistema alcalino para funcionar correctamente y que la acidificación del mismo además de generar severas complicaciones (problemas cardiovasculares, endocrinos, diabetes, obesidad, etc...) es un entorno favorable para la proliferación de bacterias, virus, hongos y cándida.

El sistema digestivo, está continuamente expuesto a ataques. Debe procesar y descomponer los alimentos y conseguir a cambio nutrientes buenos que se filtren a través de sus paredes al torrente sanguíneo, a la vez que debe discriminar y expulsar todos aquellos residuos que no deben entrar en contacto con la sangre. Pero hoy en día, por culpa de medicamentos (antibióticos y corticoides), una alimentación excesivamente acida (carnes, excesos de proteína animal, lácteos, refrescos de cola y similares, harinas procesadas, azúcar refinado, edulcorantes artificiales, alimentos procesados y comida basura) y otros factores, ha perdido su flora intestinal sana; la que producía la correcta fermentación de los alimentos en nutrientes útiles y saludables y ha dejado que acampen en nuestros intestinos bacterias que pudren los alimentos y permiten pasar todos esos residuos tóxicos que estas generan a la sangre causando múltiples problemas (alergias tanto de contacto como alimentarias, intestinos irritables y permeables, Crohn, etc..). Lo peor es que todas estas sustancias y gases tóxicos producidos por las bacterias pobladoras de nuestros intestinos se reparten por todo el organismo atacando las diferentes funciones del mismo.

En contra de lo que se pudiera pensar ni virus ni bacterias son nuestro enemigos, es una solución simbiótica para acabar con todos los residuos tóxicos del organismo, pero los pobres solo saben generar más basura y a veces en un intento de ayudarnos generan más problemas que soluciones.

Por si esto fuera poco, ante tanto toxico y acidez que generamos en nuestro organismo, el hígado se sobrecarga y se colapsa, no genera la suficiente bilis lo que hace que los intestinos no trabajen correctamente, la vesícula biliar genere piedras que hace que nuestra capacidad para digerir y transformar las grasas se vuelva incapaz y lo peor aún que la cisterna de quilo se colapse, esto es una bolsa donde va a desaguar todo nuestro sistema linfático, está situada en la espalda más o menos en la zona lumbar y se puede saber si tiene colapso por síntomas tan sencillos como el famoso flotador, dolores en las lumbares o bolsas debajo de los ojos. El sistema linfático es el encargado de combatir todas las infecciones y de desaguar la mayoría de residuos orgánicos.

Si el hígado no trabaja bien por atascos producidos en su interior por los malos hábitos y exceso de toxinas, el funcionamiento del colesterol no va a ser el adecuado, generando a la larga, un montón de problemas cardiovasculares y a la vez hormonales, ya que es el principal responsable de que el páncreas trabaje adecuadamente y su colapso además trae consigo un espesamiento de la sangre que a la larga puede incidir entre otras muchas cosas en el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, en la oxigenación de las células y en el tipo de nutrientes que llegan a ellas.

El cuerpo, ante cualquier desequilibrio interno, se esfuerza de todas las maneras que conoce (incluso generando autoinmunidad) en equilibrar el desastre al que le sometemos; y llega un momento conocido en naturopatía como síndrome metabólico, en que la única solución que encuentra para que esa acidez y falta de oxigenación generada en la sangre por nuestros hábitos alimenticios no devore literalmente los órganos principales es recubrirlos de grasa.

Por eso muchos de los regímenes que se conocen no funcionan en algunas personas, ya que el cuerpo lo último que va a hacer es soltar esa grasa y exponerse a lo que él considera un suicidio, si no eliminamos primero la acidez interna.

He expuesto a grandes rasgos y sin adentrarme en tecnicismos biológicos el funcionamiento del maravilloso sistema que tenemos como vehículo. Cuando como naturopata concentrada en otros síndromes me pidieron un régimen para adelgazar no quería organizar un sistema que sirviera para perder unos kilos en verano y seguir con el desequilibrio interno que a la larga traería consecuencias y se me ocurrió un sistema basado en una reeducación de nuestros hábitos de comida simple, en el que se aprendiese que alimentos no se deben combinar, cuales generan acidez y cuales alcalinidad y un programa de desintoxicación y reparación de los principales órganos: Hígado, Sistema Digestivo, Sangre, Sistema linfático y Glándulas suprarrenales.

La dieta que te propongo es una dieta reguladora reparadora basada en el ph que generan los alimentos en nuestro organismo y en cómo combinarlos para que el cuerpo pueda procesarlos y unas cuantas plantas que ayudaran a poner a punto los principales sistemas.

2.- La Dieta Reguladora

La Dieta Reguladora tiene 2 formas de hacerse, para aquellas personas cuyo objetivo prioritario sea adelgazar lo antes posible deberá llevar a cabo la dieta reguladora Intensiva, para las demás personas se puede hacer de forma tranquila y adaptado a su forma de vida, las bases aquí descritas son fáciles de recordar y aplicar en tu día a día. Adaptar estos hábitos como forma de vida es algo que tu cuerpo y tu salud agradecerán.

Nota: Cualquier dieta de adelgazamiento debe llevar como objetivo la pérdida como máximo de 1 kilo a la semana, cualquier dieta donde se pierda más de 1 kilo semanal estará sometiendo al organismo a un estrés que a la larga se pagara con el llamado efecto rebote. Las dietas Milagro **NO EXISTEN**

En cualquiera de las dos formas de aplicarla hay 5 normas.

- Cambio de hábitos.
- Plan Fitoterapéutico
- Hidratación
- Alimentos Prohibidos
- Aprender a Combinar los alimentos
- Dieta tipo

3.- Cambio de hábitos

1.- Hay una norma básica en cualquier parte, es cuestión de economía, si ingresas 100 y gastas 50 siempre tendrás un superávit de 50, es IMPOSIBLE comer mucho y no generar un exceso de reservas que el cuerpo tenderá a almacenar.

O comemos menos o nos movemos más, un ejercicio tranquilo como pasear hace que el metabolismo se acelere y gaste más energía, si podemos dejar un poco el coche y usar las escaleras en vez del ascensor será mucho mejor, al principio la idea de hacer ejercicio nos agota pero a medida que vayamos alcalinizando nuestro organismo nos daremos cuenta de que nos cansamos mucho menos.

Si no te seduce la idea del ejercicio, no pasa nada, entonces tendremos que reducir la cantidad que comemos, para eso hay dos formas, la mayoría de la gente cree que tiene hambre cuando en realidad lo que tienen es ansiedad o sed, practica meditación o algo que te relaje y cuando sientas hambre entre comidas prueba a beber, la mayoría de nosotros estamos deshidratados sin saberlo.

2.- Duerme, el organismo necesita 8 horas de sueño, una solución natural es la melatonina que simula la reacción química que el cerebro produce cuando la luz del día se va y sin efectos secundarios. La valeriana no es una opción, lo que la gente no sabe es que es un alcaloide (como el tabaco, café, etc...) y como tal no debe tomarse más de 15 días seguidos o intoxicara nuestro hígado. No te preocupes si te cuesta dormir a medida que vayas aplicando la dieta reguladora el sueño volverá.

3.-Fuera Estrés, prisas y emociones negativas, la medicina tradicional china sabe y aplica en sus tratamientos que cada órgano recibe y genera una emoción:

Alegría: es una emoción de profunda satisfacción conectada con el corazón. Cuando una persona se sobreexcita con alegría, puede experimentar agitación, insomnio, fiebre y palpitaciones cardíacas.

Ira: emoción asociada con el resentimiento, la frustración, la irritabilidad y la furia. La medicina china afirma que esta emoción de cólera está almacenada en el hígado y la vesícula biliar, los cuales producen y acumulan bilis, respectivamente. Esta ira puede afectar muchos procesos biológicos que minan la energía y causan dolores de cabeza, mareos y presión sanguínea alta.

Ansiedad: emoción de excesiva preocupación que puede afectar los pulmones y el intestino grueso, puede causar que una persona sea incapaz de usar su energía y sufra de falta de aliento y colitis ulcerosa, una inflamación del intestino grueso.

Pena: emoción que causa que una persona llore, crea falta de armonía en los pulmones y bloquea la energía que circula a través del cuerpo. La pena puede minar las ganas de vivir, lesionar los pulmones y causar enfermedades respiratorias.

Ensimismamiento: emoción de pensamiento excesivo y melancolía. Afecta el bazo y puede causar cansancio, letargo e incapacidad de concentrarse, también puede contraer el sistema digestivo y afectar el estómago con gases, distensión e hinchazón.

Miedo: emoción que puede causar falta de armonía en los riñones.

Temor: emoción de sorpresa y pánico debida a un suceso súbito e inesperado. El temor afecta el corazón en un principio y, cuando se vuelve crónico, también puede afectar los riñones.

La vida actual parece que no nos permite otra opción, pero cuando llegues a casa apaga un poco la tele y haz algo que te relaje y te guste, lee libros que generen en ti pensamientos bonitos y deja a un lado el telediario que solo genera emociones negativas, permítete jugar con tus hijos y que te enseñen a recordar cómo era ser pequeño y no tener preocupaciones.

4.- Plan Fitoterapeutico

En Naturopatia, la forma de poner a punto un organismo acidificado seria: limpieza de colon, limpieza de hígado y vesícula biliar, estricta dieta crudivegetariana, ayuno y algun que otro enema; por experiencia se que estas técnicas no gustan de manera que le propongo una formula a base de plantas con 2 fases diferenciadas que no solo le ayudan a adelgazar, si no que limpiaran todo el organismo, poniendo a punto tanto hígado como intestino y limpiando la sangre y el organismo de posibles virus y parásitos, incluida la candida que la mayor parte de las veces está detrás de muchos problemas de aumento de peso; y de metales pesados y tóxicos.

Este plan fitoterapeutico consta de 2 fases:

1º FASE

En esta primera fase, el objetivo es desparasitar, limpiar y reparar, tanto hígado como intestino, si tiene problemas de peso, seguramente tambien tiene un intestino permeable, un problema de asimilación de nutrientes y quizá un desajuste hormonal.

De manera que en esta primera fase vamos a intentar corregir la mayoría de los problemas, el tiempo de tratamiento de esta fase es de 3 meses, para que surja efecto y el tratamiento que conlleva será:

- **Cardo complex de health aid (Cardo Mariano)**, excelente depurador y reparador del hígado, tomar 1 comprimido antes del desayuno, y otro antes de la cena

Para conseguir cardo complex de health aid en España y Portugal pinche [aquí](#)

Para conseguir el equivalente del cardo complex en Latinoamerica (Tomar 1 en desayuno, comida y cena)pinche [aquí](#)

-**MycoKyl**, excelente antibiotico capaz de matar todo tipo de virus, bacterias, parasitos y candida. Tomar 1 comprimido en desayuno comida y cena.

Para conseguirlo en España y Portugal pinche [aquí](#)

Para conseguir el equivalente de MycoKyl en Latinoamérica (Tomar 2 en desayuno y 2 en cena) pinche [aquí](#)

-**Ferment Slim**, esto son probioticos especificamente el lactobacilus Gasseri, intimamente relacionado con los problemas de control de peso, vamos a repoblar el intestino con bacterias que fermenten y no pudran lo que comemos y ellas solas expulsaran a las malas, tomar 1 comprimido antes del desayuno

Para conseguirlo en España y Portugal pinche [aquí](#)

Para conseguir el equivalente en Latinoamerica (tomar 1 con el desayuno y 1 con la cena) pulse [aquí](#)

-**Zeolita con curcuma**, esta combinación no solo va a ayudarnos a retirar nuestros metales pesados y posibles sustancias tóxicas, sino que va a ayudar a reparar nuestro intestino y solucionar los problemas de intestino permeable. Tomar 1 pastilla antes de desayunar y otra antes de cenar.

Para conseguirlo en España y Portugal pinche [aquí](#)

Para conseguir el equivalente en Latinoamerica (tomar 2 goteros y medio en desayuno, comida y cena) pinche [aquí](#)

2º FASE:

Luego tendremos una segunda fase, que esta ya va a depender de cuanto peso queramos perder, lo ideal es hacerla otros 3 meses, en total un intestino tarda en arreglarse de 6 a 9 meses y de como nos vayamos encontrando.

-Zeolita con curcuma, esta combinación no solo va a ayudarnos a retirar nuestros metales pesados y posibles sustancias tóxicas, sino que va a ayudar a reparar nuestro intestino y solucionar los problemas de intestino permeable. Tomar 1 pastilla antes de desayunar y otra antes de cenar.

Para conseguirlo en España y Portugal pinche [aquí](#)

Para conseguir el equivalente en Latinoamérica (tomar 2 goteros y medio en desayuno, comida y cena) pinche [aquí](#)

-Cetonas de Frambuesa con Te verde. Es un quemagrasas acelerador del metabolismo que nos va a ayudar a deshacernos del exceso de grasa que tengamos en el metabolismo, pero recuerda, si el organismo está intoxicado no va a soltar la grasa que le protege, tan fácilmente. Tomar una pastilla media hora antes de comer y otra antes de cenar.

Para conseguirlo en España y Portugal pinche [aquí](#)

Para conseguir el equivalente en Latinoamérica pinche [aquí](#)

-Espirulina del granero integral, esta alga no solo ayudara a mantener una sensación de saciedad sino que además, nos provee de clorofila y nos ayuda a alcalinizar nuestro organismo. Tomar 2 comprimidos en desayuno, comida y cena.

Para conseguirlo en España y Portugal pinche [aquí](#)

Para conseguir el equivalente en Latinoamérica (Tomar 1 comprimido en desayuno, comida y cena)pinche [aquí](#)

-Acidofilus ultra de Sura Vitasan, esto son simbioticos, es decir probioticos y prebioticos para ayudar a tener una flora intestinal sana. Tomar 1 capsula antes del desayuno

Para conseguirlo en España y Portugal pinche [aquí](#)

Para conseguir el equivalente en Latinoamérica pinche [aquí](#)

Importante, si nunca hemos tomado ningun suplemento alimenticio para limpiar nuestro cuerpo, es posible, y seguro, que aparezcan las llamadas crisis de sanación, que no son más que la reacción del cuerpo a la hora de expulsar todos los parasitos, virus y bacterias muertas, al sacar los metales pesados y la toxinas acumuladas durante años.

Esta “llamada crisis de sanacion” suelen ser mareos, dolores de cabeza, dolores musculares, calambres, insomnio, gripes, urticarias, eccemas y achaques diversos. Al principio se nota una rapidisima mejoría, pero en cuanto el exceso de patogenos comienza a morir hay una crisis curativa donde aparecen dolores de cabeza, nerviosismo, insomnio, diarrea y estreñimiento, cansancio.

Estamos limpiando el cuerpo de los seres que no debian estar en el, por eso siempre insistimos con lo de beber agua y mucha, para ayudar al cuerpo a limpiar todo esto, hay que beber como minimo el peso de tu cuerpo dividido por 7 en agua filtrada o de limon (pero recuerda no con azucar).

Una vez que pasemos esta crisis de sanacion si estabamos bien de salud nos iremos mejorando cada vez mas pero si tenemos alguna enfermedad cronica o autoinmune vendra otra crisis de sanacion aun mas fuerte porque el cuerpo al recuperarse va a querer librar aquellas batallas que en su día dejo cronicas por falta de fuerzas. Si es tu caso sigue insistiendo mas de 3 meses la clave de tu salud esta como siempre en tu intestino.

5.- Hidratación

Como antes comente la mayoría de nosotros estamos deshidratados, y como vamos a empezar a mover mucha toxina asentada en el organismo la única forma de poder ir la sacando fuera es beber mucha agua, entre 1 y 2 litros diarios, no lo hagas una obsesión solo acuérdate de varias cosas:

No beber agua del grifo, solo vale si esta filtrada, alcalinizada o es mineral. Si no la tenemos a mano hay un pequeño truco, echa unas gotitas de limón al agua (eso lo alcalinizara, al agua del grifo es muy acida)

No beber más de un vaso de agua con las comidas, si encharcamos el estómago todas las fermentaciones se convierte en complicadas y tienden a la putrefacción.

Bebe cuando sientas sed, ansiedad o hambre, al limpiar tanta toxina es posible que los primeros días aparezcan constipados, diarreas, nerviosismo, insomnio, dolores de cabeza y malestar, todos los órganos están soltando toxinas y mientras están en la sangre producen algo de lío, bebe mucha agua.

Hazte limonada: el zumo de medio limón, 1 litro de agua y endulzar con azúcar moreno (azúcar integral de caña) al gusto, bebe tanta como quieras, tenerla fresquita en la nevera es algo de lo que disfrutara toda la familia. Y el limón limpia tu sangre.

6.- Alimentos Prohibidos

No iba a ser todo tan bonito, los siguientes alimentos debes eliminarlos de tu dieta durante las tres primeras semanas si estas siguiendo la dieta intensiva y reducirlos todo lo que puedas si estas siguiendo la normal.

De todas maneras si los sacas de tu vida harás un gran favor a tu organismo ya que son unos altamente acidificantes y la mayoría de ellos lo que se llaman calorías vacías.

Breve explicación de caloría vacía: el cuerpo ingiere un alimento en el que tiene que invertir un montón de energía para procesar, desacidificar y absorber para ¡¡OH SORPRESA!! No encontrar un solo nutriente útil, gasto inútil de minerales y enzimas que quizá otros procesos como regenerar células cancerosas que producimos todos los días requieran, y a cambio almacenamos por su culpa residuos tóxicos y ácidos. ¿A qué se te quitan las ganas?

CALORIAS VACIAS:

Los refrescos. Una lata equivale a unos seis terrones de azúcar.

Las bebidas "para deportistas", estimulantes o energéticas.

Los zumos envasados.

El azúcar de mesa, la miel, el cacao soluble y la mermelada.

Las galletas, los snacks, las golosinas, dulces, bollería industrial, helados y los cereales azucarados de desayuno.

El alcohol.

ALIMENTOS ALTAMENTE ACIDIFICANTES:

Lácteos, Alimentos procesados, Fritos, Tabaco, Café, Te Negro, Edulcorantes artificiales (sacarina, aspartamo, etc.), comida basura, encurtidos y escabechados, carne roja, agua del grifo, vinagres de sidra y vino, drogas, cacahuets, pan blanco, harinas blancas refinadas, agua con gas, atún en lata, conservas de mariscos, marisco.

7.- Aprende a Combinar los alimentos

Hay una serie de normas que son fáciles de aprender y seguir para que nuestro estomago pueda procesar lo que le obligamos a ingerir, solo con hacerlas mantendremos a raya la acidez de nuestro organismo:

-NUNCA mezclar PROTEINAS de origen animal (carne, pescado, aves y huevos) con HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES: Pasta, pan blanco, dulces, azúcar, postres azucarados. Es decir en una comida no pueden estar los dos.

-NUNCA mezclar frutas con ningún otro alimento (Son hidratos de carbono simples), cómelas solas a media mañana o a media tarde o 20 minutos antes de cualquier otra cosa.

-NO beber más de 1 vaso de agua en la comida

-NO TOMAR CAFÉ CON LAS COMIDAS (2 horas después o 1 hora antes)

-No mezclar leche con ningún otro alimento.

-No mezclar el melón con nada (Siempre solo)

-NO mezclar en una misma comida dos proteínas animales diferentes (Por ejemplo comer huevos con chorizo)

-No tomar postre

-No mezclar plátano con cereales

-Nunca mezclar salado con dulce, el estómago usa unas enzimas para lo dulce y otras para lo salado si tiene que liberarlas a la vez no funcionan ninguna de las dos.

-Come para nutrirte no para estimularte, come cuando tengas hambre no cuando estés aburrido.

-Procura guardar una digestión de 30 minutos en la comida y nunca irse a la cama sin que pasen mínimo 2 horas del final de la cena

8.- Menú Tipo

MENU TIPO PARA DIETA REGULADORA NORMAL

Si hemos querido hacer esta dieta, para limpiar todo nuestro organismo y perder algun kilo que otro, este será el plan de dieta que deba seguir

Aquí pongo un ejemplo de como podrías organizar tu dieta

DESAYUNO:

Cereales Integrales (no azucarados) o tostadas de cereales integrales, pan integral
Infusión o Te verde

Se podría tomar una naranja (pero jamás en zumo)

Si se quiere tomar algo de proteína se eliminaría la naranja

MEDIA MAÑANA

Fruta

COMIDA

Elegir cada día entre vegetales, legumbres, semillas, germinados, ensaladas y carne o pescado a la plancha.

Se puede comer pan integral, no comer postre y no mezclar dos tipos de proteína animal

MERIENDA

Fruta o frutos secos

CENA

Comer a elegir cada día entre vegetales, legumbres, semillas, germinados, ensaladas y carne o pescado a la plancha.

Se puede comer pan integral, no comer postre y no mezclar dos tipos de proteína animal

MENU TIPO PARA DIETA REGULADORA INTENSIVA

Si tu objetivo, es hacer una dieta orientada exclusivamente a perder peso lo antes posible pero sin ponder en riesgo tu salud, esta será la dieta que debas seguir.

DESAYUNO

Cereales Integrales (no azucarados) o tostadas de cereales integrales, pan integral
Infusión o Te verde

Se podría tomar una naranja (pero jamás en zumo)

Si se quiere tomar algo de proteína se eliminaría la naranja

MEDIA MAÑANA

Fruta

COMIDA

Comer a elegir cada día entre vegetales, legumbres, semillas, germinados, ensaladas y carne o pescado a la plancha.

Se puede comer pan integral, no comer postre y no mezclar dos tipos de proteína animal

MERIENDA

Fruta

CENA

Las 2 primeras semanas tomar una sopa alcalinizadora y pescado de mar, conejo o pato a la plancha, sin pan ni postre.

Después: Comer a elegir cada día entre vegetales, legumbres, semillas, germinados, ensaladas y carne o pescado a la plancha se puede comer pan integral, no comer postre y no mezclar dos tipos de proteína animal

Receta de la sopa alcalinizadora:

1 calabacín cortado en juliana, 200 grs de judías verdes en juliana, 2 apios en juliana, 2 zanahorias en juliana y Sal marina o del Himalaya (no vale la sal de mesa industrializada y desnaturalizada)

Cubrir las verduras con agua mineral o filtrada y hervir durante 12 minutos

Tomarla junto con las verduras o beber el caldo para depurar

9.- ¿Como saber mi Ph?

Para Saber cómo esta nuestro organismo del alcalinizado o acidificado existen unas tiras de Ph que se pueden adquirir en cualquier herbolario o farmacia. Se puede realizar de 2 maneras:

-Ph en orina, se metería la tira en la 2º orina de la mañana ya que la 1º siempre va a ser muy acida debido a la curva del alba donde el organismo libera una gran cantidad de azúcar para poner en marcha todo el metabolismo necesario para que el cuerpo se despierte el rango normal debería estar entre 6,7 y 7,5. Por encima de estos valores estará alcalino y por debajo acido

-PH en saliva, se analiza con la tira el ph de la saliva, una hora después de comer nada o lavarnos los dientes o fumar, el rango debería estar entre 6,4 y 6,8, por encima de estos valores estará alcalino y por debajo acido

Es más segura la prueba en saliva pero si combinamos las dos tendremos más información porque cuanto más bajo es el PH en orina y más alto el PH en saliva más acidosis existe.

10.- Información útil

Aunque todos estos ciclos o funciones están en alguna medida, continuamente en marcha, cada una de ellas se intensifica durante ciertas horas del día. Son ciclos regulares de 8 horas.

- De 14 a 22 horas: APROPIACIÓN (ingestión y digestión)
 - De 22 a 6 horas: ASIMILACIÓN (absorción y uso)
 - De 6 a 14 horas: ELIMINACIÓN (de desechos corporales y restos de alimentos)
- Respetando estos ciclos, favorecemos la eliminación de desechos tóxicos, acidez y exceso de peso.

Nota: Ninguna de las soluciones que aquí proponemos sirven como alternativa al tratamiento que pueda estar siguiendo, solamente proveemos información sobre algunos suplementos minerales y complementos nutricionales que pueden ayudarle a mejorar y aliviarle de los efectos secundarios de su tratamiento. No abandone nunca su tratamiento y consulte a un profesional de la salud sobre como tomar complementos alimenticios.

11.- Tablas de Ph de los alimentos

Cada alimento deja una carga Acida o alcalina en nuestro organismo al consumirlos, a mayor acidez más propensión a desequilibrio y enfermedad en el organismo.

Si consumimos habitualmente alimentos ácidos el cuerpo tendrá que gastar mucha energía y recursos para contrarrestar los efectos nocivos de estos, generando colesterol, sobrepeso, alergias, tensión alta y mucha predisposición a cualquier enfermedad. Los virus y bacterias se desarrollan exclusivamente en entornos ácidos, ya que en los alcalinos no pueden vivir.

Un alto consumo de Fritos, refrescos, carnes, azúcares, café, tabaco, alimentos procesados y bollería industrial entre otros, crean en nuestro organismo una alta carga toxica que es agravada con los residuos del agua del grifo y la contaminación que nos llega a través de productos químicos, desodorantes, productos de cosmética, polución, medicamentos y emociones nocivas como el estrés y la ira.

En la tabla que viene a continuación se indican los residuos que dejan en nuestro organismo los diferentes alimentos. Podemos huir de alimentos de elevada carga toxica o mejor aún aprender a combinarlos, si tomamos un alimento muy acido combinarlo con otros muy alcalinos y así contrarrestamos los efectos nocivos de los mismos en el cuerpo.

Use la tabla como una guía no como una norma, los valores son por cada 30 grs de alimento de manera que si nos comemos un filete de 200 grs que es acido tendremos que compensar con 200 grs de verdura alcalina. Lo ideal sería incorporar en nuestra dieta un 70% de alimentos alcalinos y un 30% de ácidos.

Si en algún momento no podemos combinarlos y por circunstancias de nuestra vida nos hemos visto obligados a consumir un exceso de generadores de acidez podemos depurar nuestro cuerpo la sopa alcalinizadora del capítulo 8.



Muy Alcalinizante

Agua Alcalina 8.8 ph
Sal del Himalaya
Agua del mar
Hierba de Cebada
Hierba de Avena
Hierba de trigo
Pepino
Col Rizada
Espinacas
Perejil
Brócoli
Germinados
Algas marinas
Almendras crudas
Sal marina sin refinar
Sal del Himalaya
Goji
Limón
Pomelo
Stevia
Té de hierbas



Altamente Alcalinizante

Limón
Lima
Pomelo
Aguacate
Remolacha
Pimentón y pimienta
Repollo
Berengenas
Apio
Endivias
Ajo
Jengibre
Judías verdes
Lechuga
Granos de mostaza
Espárragos
Cebolla
Cebolla roja
Rábano
Rúcula
Tomate
Semillas de soja
Té verde



Medianamente Alcalinizantes

Alcachofa
Coliflor
Zanahorias
Cebolletas
Calabacín
Puerro
Patatas
Guisantes
Colinabo
Berro
Pomelo
Coco
Trigo sarraceno
Quinoa
Espelta
Lentejas
Tufu
Hierbas y especias
Aceite de Oliva
Aceite de lino
Aceite de Coco
Higos secos

+ -

**Neutral / poco
Acidificante**

Judias negras
Garbanzos
Habichuelas rojas
Seitán
Melón
Pasas
Nectarinas
Ciruelas
Cerezas
Sandía
Amaranto
Mijo
Pescado salvaje (salmón)
Leche de arroz
Leche de soja
Anacardos
Nueces
Avellanas
Aceite de girasol
Aceite de uva
Mango
Papaya

+

**Moderante
Acidificante**

Zumos naturales
Mayonesa casera
Mantequilla
Manzana
Albaricoque
Plátano
Moras
Arándanos
Uvas
Naranja
Melocotón
Frambuesa
Arroz integral
Avena
Pan de centeno
Trigo
Pan integral
Arroz salvaje
Pasta integral
Pescado/ Atún
Huevos y claras
Agua Con Gas
Palomitas
Cereales Desayuno

++

**Altamente
Acidificante**

Alcohol
Café
Zumos de frutas
(envasados)
Té negro
Chocolate
Mermelada
Gelatina
Mostaza
Vinagre
Ketchup
Sal refinada
Levadura
Champiñones de setas
Queso
Leche de Vaca
Yougurt
Edulcorantes
Escabeches
Encurtidos
Edulcorante
Harinas blancas
Bebidas carbonatadas
Frituras