

Câncer, problemas hormonais, envelhecimento prematuro entre outros, estão relacionados com o pH do corpo

Já sabemos que uma enorme quantidade de doenças e problemas físicos são ocasionados pela acidificação do sangue, e que obviamente está associado com a ingestão de alimentos acidificantes.

A dieta ocidental é extraordinariamente composta por alimentos formadores de ácidos no sangue (proteínas, cereais, açúcares), principalmente os "alimentos" Industrializados, estes são grandes aliados na degeneração da saúde e eficientes em tornar um organismo propício a doenças de todos os tipos. Como se não bastasse, somam-se a isso fatores de maus hábitos de vida e poluição, estresse. Tanto a falta de atividade física quanto a atividade física intensa também causam acidificação no sangue. Os alimentos geradores de alcalinidade como vegetais são consumidos em uma escala muito menor. É de extrema importância a ingestão de vegetais e frutas para equilibrar a necessidade do consumo de proteínas, que são geradores de ácidos.

O pH (potencial Hidrogeniônico), é um indicador de acidez ou alcalinidade de uma determinada solução, quanto maior o índice de pH, mais alcalino e mais rico em oxigênio é a solução, quanto menor for o pH, mais ácida, e, portanto, mais pobre de oxigênio é a solução. O pH varia de 0 a 14, onde, pH 7 seria um pH neutro, e, tudo abaixo de pH 7 seria ácido, e, tudo acima de pH 7 é considerado alcalino.

O pH do sangue varia entre (7,35 e 7,45), desta forma, um sangue com pH abaixo disso é um ambiente propício para doenças, entre elas a mais temida, o câncer, todos os tipos de câncer. O câncer só se desenvolve e vive em ambiente ácido.

O corpo possui uma pequena reserva de minerais alcalinos como sódio, potássio, magnésio e cálcio, contudo uma alimentação ácida, retira destas reservas estes minerais, ou seja, um sangue ácido, rouba estes minerais dos corpo, principalmente dos ossos para poder equilibrar o pH do sangue. É por esta razão que a médio e longo prazo bebidas como cerveja, refrigerantes, bebidas com conservantes (bebidas de caixinhas) são causadores de osteoporose, pois além de serem bebidas ácidas, são feitas com água filtrada por Osmose Reversa, destiladas e/ou purificadas.

Um pH ácido pode ocorrer devido a uma dieta acidificante, estresse emocional, sobrecarga de toxinas, e/ou reações do sistema imunológico ou qualquer processo que dificulte as células de absorver oxigênio ou outros nutrientes. O corpo tentará compensar o pH ácido usando minerais alcalinos. Se a dieta não contiver minerais suficientes para compensar, ocorrerá uma acidificação celular.

Resumindo, quando o pH sanguíneo fica abaixo do normal, o organismo está propenso a todos os tipos de doenças do coração, fadiga crônica, alergias além de doenças causadas por vírus, bactérias e fungos. Uma maneira de manter o pH saudável é evitar alimentos com pH baixo, como café (em torno de 4,0), refrigerante (em torno de 2,0), cerveja (varia de 2,5 a 4,2 dependendo da marca). O consumo grande de açúcar produz pH ácido.

A água considerada adequada para consumo, boa para a saúde, tem de ter um pH entre 7,0 e 7,5. Um pH levemente alcalino do sangue aumenta a oxigenação das células e a imunidade, uma vez que, vírus e bactérias precisam de um meio ácido para sobreviver. Assim como o fogo precisa de oxigênio para existir, os vírus e bactérias necessitam de um meio ácido para se manterem vivos.

ALIMENTOS FORMADORES DE ÁCIDOS NO SANGUE

Espargos, cevada, feijão (seco), carne, pão, trigo, manteiga, castanhas de caju, cereais, queijo, castanhas, frango, chocolate, moluscos, óleo de fígado de bacalhau, queijo curado, Farinha de milho, caroço de algodão, ervilha, caranguejo, nata, ovos, farinha branca, avelãs, nozes de noqueira, mel, carne de cordeiro, lentilhas, lagosta, cavala, Macarrão, xarope, margarina, mariscos, cogumelos, aveia, massas, amendoim, ervilhas, nozes, romã, carne de porco, ameixa, marmelo, arroz, nabos, centeio, chucrute, salmão, esparguete, açúcar, xaropes, tapioca, peru, nozes, trigo, gérmen de trigo.

ALIMENTOS QUE AUMENTAM A ALCALINIDADE NO SANGUE

Ágar-ágar, couve, amêndoas, maçãs, alcachofra, banana, beterraba, folhas de beterraba, amoras, brócolos, couve de Bruxelas, bardana, repolho, melão, alfarrobas, cenoura, couve-flor, aipo, acelga, cerejas, cebolinha, coco, pepinos, figo (seco), linhaça, alho, uvas, toranja, (doce), goiaba, alga marinha, repolho, alho-porro, limões, alface, limas, framboesas, manga, melão, milho, menta, melaço, amoras, melões, mostarda, nectarinas, quiabo, azeitonas, azeite, cebola, laranja, mamão, salsa, maracujá, pêssego, pêra, caqui, abacaxi, ameixa, abóbora, rabanete, uva, framboesa, ruibarbo, alface, soja, espinafre, abóbora, morangos, tangerina, nabos, óleos vegetais, agrião, melancia.

ALGUNS PROBLEMAS CAUSADOS PELA ACIDOSE NO SANGUE

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

CURIOSIDADE

Os rins são órgãos que filtram o sangue, são responsáveis pela eliminação de toxinas, e de substâncias que estejam em excesso no organismo. Os rins filtram 190 litros de sangue a cada 24 horas, ele limpa todo sangue mais de 40 vezes por dia. Uma insuficiência renal ocorre quando os rins ficam doentes, e desta forma todo seu funcionamento ficam comprometidos.

Portanto, cuide bem dos seus rins, evitando ingerir o mínimo de alimentos inadequados. Quanto menos uma máquina trabalha, se desgasta, mais tempo operando ela permanece, quanto menos desgastarmos nossos órgãos, que são as máquinas do nosso corpo, conseguiremos viver mais e bem.

Nutrição correta e equilíbrio bioquímico do sangue na prevenção de câncer

Câncer se desenvolve em meio ácido, o sangue de uma criança é alcalino, já o sangue de um adulto, um idoso é ácido, à medida que envelhecemos o sangue vai se acidificando, por esta razão é muito mais comum câncer em adultos e não em crianças. Porém, atualmente podemos observar crianças com hábitos alimentares inadequados e que deixam o sangue mais ácido, favorecendo o desenvolvimento de cânceres. O sangue é um líquido alcalino, onde o seu pH ideal varia entre 7,2 e 7,5. O pH é um indicador de acidez ou de alcalinidade de um meio líquido, a escala do pH varia de 0 a 14, sendo o pH 0 o mais ácido e o pH 14 o mais alcalino, o pH 7 é tido com um pH neutro.

Com essa informação, é possível compreender as diferenças entre os alimentos acidificantes e os alimentos alcalinizantes, e com isso entender quais são os efeitos destes alimentos em nosso sangue, como também procurar a equilibrar a bioquímica do sangue através da nutrição adequada.

Muitas pessoas tem a falsa ideia de que a ingestão de um alimento ácido pode tornar nosso sangue mais ácido, e a ingestão de um determinado alimento alcalino tornará nosso sangue mais alcalino, mas isto não está totalmente correto. Um limão por exemplo ele é originalmente ácido, porém, O ácido cítrico do limão, ao é transformado no organismo em citrato de sódio (sal alcalino), carbonatos e bicarbonatos alcalinos, fazendo uma alcalinização do meio humoral, neutralizando ou amenizando estados indesejados de acidez. Sem falar que, estes sais alcalinos são considerados os melhores remédios contra o excesso da viscosidade sanguínea, oferecendo prevenção contra acidentes cardiovasculares. Em paralelo, o limão, com todos os seus demais componentes, fortalece o sistema imunológico, retarda o envelhecimento precoce, bloqueia radicais livres, oferecendo assim proteção contra o câncer e demais doenças. Agora você já sabe, ao contrário do que se pensa, limão é um alimento ALCALINIZANTE.

Com base nisso, devemos buscar por uma alimentação mais alcalina e evitar ou diminuir a procura por uma alimentação mais ácida. Levando em consideração que o mais importante não é a acidez ou alcalinidade no estado original do alimento, mas sim, após a sua metabolização no organismo, como já foi explicado.

Os alimentos após serem ingeridos, metabolizados, dividem-se em dois tipos, que são os alimentos acidificantes e alimentos alcalinizantes, portanto benéficos para nossa bioquímica corporal.

Dentre as fontes nutricionais que mais contribuem para o equilíbrio bioquímico do sangue são eles:

as frutas frescas, frutas secas, folhas verdes verduras e legumes sem agrotóxicos claro. Os alimentos que mais se destacam são o quiabo, o chuchu, a abobrinha e o melão de cana.

Dentre as castanhas só existem duas apenas que tem ação alcalinizante, é a amêndoa e o pistache, com exceção destas, todas as demais tem ação acidificante em nosso sangue.

as raízes, os tubérculos, que além de deixar nosso sangue mais alcalino ainda fortificam nosso sangue como por exemplo as batatas, mandiocinha, inhame, mandioca, e muito mais, contanto que estes sejam cozidos e preferencialmente sem óleos vegetais ou frituras.

Resumidamente, as frutas, saladas, verduras são saudáveis, podendo ser consumidas diariamente.

Com exceção do que foi mencionado acima, todos os demais alimentos restantes são acidificantes e contribuem para um desequilíbrio da bioquímica do sangue, por esta razão, o seu consumo deve ser moderado. Vejamos agora um pouco dos alimentos que pioram a qualidade do sangue, tornando-o mais ácido:

todos os tipos de carnes, ovos, leite e derivados, proteínas de origem animal, cafeína, álcool, refrigerantes, cigarro, açúcar refinado e frituras com óleos vegetais.

Não podemos esquecer dos grãos e das castanhas, que apesar de serem alimentos acidificantes, tem o lado do benefício nutricional, e, por esta razão devem ser consumidos com moderação e critérios. Entre eles estão:

feijão, grão-de-bico, lentilha e similares, e as castanhas (exceto amêndoas e pistaches, já citados acima), amendoim, castanha de caju, castanha do pará, macadâmias e avelãs.

Cada pessoa possui fatores que não são comuns a todas as outras, e que irão responder a bioquímica do sangue de uma maneira. Entretanto, se o consumo de alimentos acidificantes for regulado, dando mais prioridade aos alimentos alcalinizantes, estaremos contribuindo drasticamente para um corpo saudável e mais resistente ao aparecimento de doenças, entre elas, o câncer.

Uma orientação afim de se manter o equilíbrio do pH do sangue é possuir uma alimentação com cerca de 75% de alimentos alcalinizantes e apenas 25% de alimentos acidificantes. Não sendo isso de modo geral, pois a depender de cada indivíduo esse percentual de alimentos alcalinizantes pode necessitar aumentar de 90% ou até mesmo 100% de alimentos alcalinizantes.

Um sangue onde o seu pH é alcalino fortalece todo o nosso sistema imune, prevenindo inúmeras patologias, dando mais disposição e vigor.

A qualidade bioquímica do sangue é quem define diretamente a predisposição a todos tipos de doenças e de nossa capacidade de resistirmos a elas.

ALIMENTOS FORMADORES DE ÁCIDOS NO SANGUE

Espargos, cevada, feijão (seco), carne, pão, trigo, manteiga, castanhas de caju, cereais, queijo, castanhas, frango, chocolate, moluscos, óleo de fígado de bacalhau, queijo curado, Farinha de milho, caroço de algodão, ervilha, caranguejo, nata, ovos, farinha branca, avelãs, nozes de noqueira, mel, carne de cordeiro, lentilhas, lagosta, cavala, Macarrão, xarope, margarina, mariscos, cogumelos, aveia, massas, amendoim, ervilhas, nozes, romã, carne de porco, ameixa, marmelo, arroz, nabos, centeio, chucrute, salmão, esparguete, açúcar, xaropes, tapioca, peru, nozes, trigo, gérmen de trigo.

ALIMENTOS QUE AUMENTAM A ALCALINIDADE NO SANGUE

Ágar-ágar, couve, amêndoas, maçãs, alcachofra, banana, beterraba, folhas de beterraba, amoras, brócolos, couve de Bruxelas, bardana, repolho, melão, alfarrobas, cenoura, couve-flor, aipo, acelga, cerejas, cebolinha, coco, pepinos, figo (seco), linhaça, alho, uvas, toranja, (doce), goiaba, alga marinha, repolho, alho-porro, limões, alface, limas, framboesas, manga, melão, milho, menta, melaço, amoras, melões, mostarda, nectarinas, quiabo, azeitonas, azeite, cebola, laranja, mamão, salsa, maracujá, pêssego, pêra, caqui, abacaxi, ameixa, abóbora, rabanete, uva, framboesa, ruibarbo, alface, soja, espinafre, abóbora, morangos, tangerina, nabos, óleos vegetais, agrião, melancia.

CONSEQUÊNCIAS DE UM ORGANISMO ÁCIDO

- Diminui a capacidade do corpo de absorver mineral e/ou outro nutriente
- Diminuirá a produção de energia nas células
- Diminuirá a capacidade para reparar células danificadas
- Diminuirá a capacidade do corpo se desintoxicar dos metais pesados
- Favorece o aumento e propagação de células cancerígenas
- Torna o corpo mais suscetível a cansaço e a doenças