

## **Alimentos ácidos. Consecuencias**

Al igual que hablamos de lluvia ácida y sabemos que mata bosques y especies, debemos pensar que la acidificación también nos afecta a nosotros. La causa de un sinnúmero de secuelas es una total hiperacidificación del cuerpo humano. Hablamos del valor del **pH**. Los líquidos del cuerpo deben ser ligeramente alcalinos, hacia el 7,4. Así estaremos sanos. Sin embargo la realidad es muy distinta, ya que lo que nos encontramos es que el interior de los cuerpos los líquidos, especialmente la sangre, está por debajo de su valor, es decir ligeramente ácida en el 70% de las personas. Este cambio que puede parecer leve o demasiado sutil, es de extrema gravedad.

El centro de la actividad es el estómago. Las células parietales producen ácido clorhídrico, que permanece en el estómago como el ácido más fuerte. Además bicarbonato de sodio, que va a la sangre como la base más fuerte.

**Las bases** son necesarias para neutralizar ácidos y para el funcionamiento de los órganos. Estas bases deben suministrarse en forma suficiente con la alimentación y la hidratación. Si esto no sucede, tendremos un exceso de elementos acidificantes que irán modificando estructuras y en muchas ocasiones haciendo que perdamos nuestras propias moléculas de los tejidos para compensar esta acidificación. Al mismo tiempo, a través del exceso de alimentos ácidos o que reaccionan con acidez, se suministra más ácido. Las funciones deficientes del estómago, el intestino, las glándulas, etc., aumentan el desequilibrio. Se pueden añadir influencias ambientales como, lluvia ácida, contaminaciones, medicamentos, tabaco, aire contaminado, y por supuesto la nutrición acidificante. El hombre muere por muerte ácida.

### **Depósito retenedor:**

- **Tejido conjuntivo subepitelial.** No sólo almacena grasas sino también sustancias nutrientes. El tejido conjuntivo intercelular es una comunicación reticulada entre los capilares y las células. Si estos depósitos están colmados con exceso de proteínas, en especial de albúmina, la buena salud es cosa del pasado. Este almacenamiento impide la provisión de las células y el reflujo. Se producen congestiones dolorosas y peligrosas, sistemas. El taponamiento del tejido conjuntivo intermedio tiene como consecuencia que: las células ya no pueden ser alimentadas. Las células grasas ya no pueden movilizarse y renovar y eliminar sus depósitos, lo cual hace fracasar los tratamientos dietéticos.

El tejido conjuntivo intercelular atraviesa todo el organismo – los músculos, el corazón, los pulmones, etc. Si es compacto, le toca a las cavidades: las arterias. Esto se denomina aterosclerosis. Si parte de una placa se desprende, los fragmentos se denominan

embolia, si llegan a bloquear algo. Otros fragmentos de una cocina tóxica se denominan cálculos renales, cálculos vesiculares, etc.

- **La sangre** como medio de transporte tiene una elevada capacidad de almacenamiento, que también la necesita para transportar las sustancias nutrientes. Si esta capacidad de almacenamiento está agotada, se torna muy espesa. La sobrecarga de albúminas defectuosas provoca así mismo, que las moléculas de oxígeno ya no pueden asociarse: el organismo padece deficiencia de oxígeno. El líquido lleno de sustancias ácidas y tóxicos le cuesta más poder oxigenarse correctamente cuando pasa por los pulmones. Si se nota alguna insuficiencia de intercambio gaseoso, que en ocasiones es biológico como defensa, se aplican tratamientos con medicación. Un ejemplo podría ser el "asma", respuesta alérgica o de intolerancias, por una sobrecarga sanguínea de todas las sustancias absorbidas desde el intestino. Y el corazón dañado por el ácido está sobre exigido. Se puede ir derivando en una insuficiencia cardíaca. Y también para ello existen reparaciones.

- **Los huesos**, también deben considerarse depósitos. Las reservas alcalinas se almacenan especialmente aquí. Y si el cuerpo no tiene más, se sirve de estas existencias.

Las consecuencias de la acidosis no ayuda en absoluto y son parte de la causa de enfermedades de la civilización como el sobrepeso, las enfermedades infantiles, las afecciones dentales, el cerebro con falta de concentración, el reuma, las enfermedades orgánicas generales, el asma bronquial, las alergias, las enfermedades cutáneas, la diabetes, la osteoporosis, el cáncer, y el sistema inmunológico se debilita.

### **Alimentación desacidificante**

Con ello vamos a mejorar todo el estado sanguíneo y por lo tanto la vitalidad y salud de nuestro organismo.

### **Con ellos se perseguirá 3 partes principales:**

- Que las enzimas puedan trabajar correctamente con un pH específico y bien definido para su función.
- Bajar o eliminar la agresividad de los ácidos presentes en exceso en los tejidos.

- Que se frene la desmineralización, inevitable para compensar el exceso de ácidos ya que los minerales neutralizadores (como el calcio, el magnesio y potasio) los perdemos en un medio ácido para compensar.

En general con la alimentación se aconsejará para mejorar el estado ácido del organismo los alimentos alcalinizantes por excelencia que son las frutas y verduras.

### **Algunos de los ejemplos:**

- Hortalizas verdes, crudas o cocidas.
- Hortalizas coloreadas: zanahoria, remolacha... (salvo el tomate, que hay que considerarlo una fruta ácida).
- Maíz
- Plátanos
- En concreto en frutos secos almendras, nueces de Brasil, castañas.
- Dátiles, uvas pasas, ciruelas, piña, papaya.
- Aguas minerales alcalinas.
- Aguacate
- Aceite de presión en frío, principalmente oliva, sésamo y lino.

Las frutas conviene tomarlas de todas formas de una manera más o menos aislada, ya que aquellas personas con déficit metabólico (esto se ve en estudios de la orina de la mañana y las fluctuaciones a lo largo del día, no son capaces de eliminar ácidos, por lo tanto su orina en momentos que debería ser ácida no se acidifica).

Un rasgo característico de estas personas es el hinchamiento de la barriga cuando consumen la fruta, ya que no son capaces de metabolizarla bien, y les produce fermentaciones tóxicas no deseables. No tiene que ser todas las frutas. Habría que eliminarlas todas, y luego poco a poco ir las introduciendo en la dieta, para detectar cuales son las que no tolera (hay otros motivos por los que se puede hinchar la panza, aquí sólo destaco este).