

Antioxidantes y compuestos azufrados

Otra de las pautas que nos va a ayudar a combatir la acidificación son los antioxidantes y los compuestos azufrados. Ambos, ayudaran a la limpieza y transformación metabólica de moléculas, de estado tóxico a estado óptimo para el organismo, tanto para su utilización o eliminación según sea el caso. Ayudarán en el paso de Fase I a fase II del hígado y así poder tener mejor preparado nuestro cuerpo.

Antioxidantes: Vitamina C, vitamina A, vitamina E, Zinc, Selenio, Glutación peroxidasa.

Sería conveniente tomar estos tanto en la alimentación como en suplementos en los casos de máxima acidificación.

Ayudarán a la transformación y eliminación de radicales libres, producidos en un ambiente acidificado.

En el caso de alimentos con grupos metil (una buena fuente es la cebolla, y mejor pochada o al vapor, en grandes cantidades), nos ayudarán también en las fases hepáticas y a dar una buena información genética para formar adecuadas proteínas y que no se produzcan mutaciones que hagan que epigenéticamente se manifiesten determinadas enfermedades silenciadas o caer en estas enfermedades tan de "moda" que son el cajón desastre como es el caso de la fibromialgia y la fatiga crónica. Quizás, después de una buena clínica lo que comprobemos es un problema de metilaciones, depuración y cansancio hepático, y "compuertas" genéticas (es decir, elaboración continua de proteínas por la información del ADN hiperactivo) sin cerrar cuando ya no son necesarias.