

Belleza y salud

POR: FABIOLA GALLEGOS
gallek_66@hotmail.com

Mantén en línea tu pH

Nuestro cuerpo tiene un determinado balance entre ácidos y alcalinidad. Si este balance se altera nuestra salud y belleza sufren.

El pH del cuerpo se puede alterar debido a nuestra alimentación y el desbalance hormonal algunas veces provocado por el estrés y otras emociones.

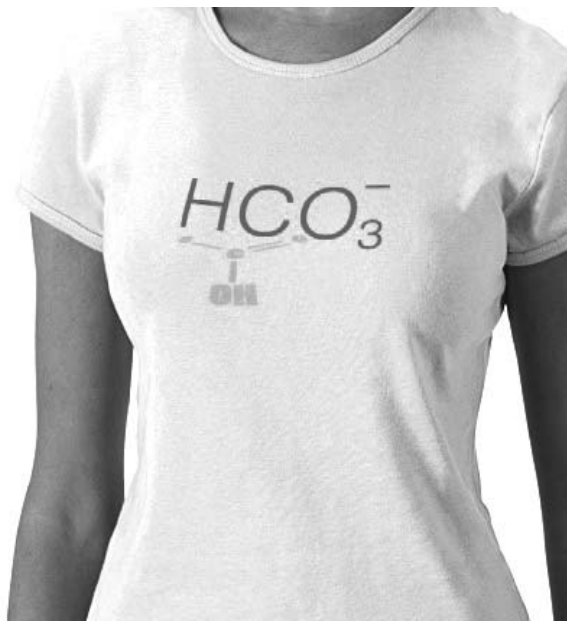
El pH mide la alcalinidad y ácidos de una sustancia, significa potencial de hidrógeno. Sin entrar en complicada química nuestro cuerpo tiene un rango de pH normal de 7.3 que generalmente se mide en la saliva con una tira reactiva.

IMPORTANCIA DEL PH DEL CUERPO

El tener mucha ácidos o mucha alcalinidad es como envenenar el cuerpo. En lugar del cuerpo estar manteniéndose y regenerándose normalmente, con un pH desbalanceado gasta la energía en balancearlo y nos deja sin resistencia a las enfermedades.

Los desequilibrios prologados del pH de cualquier tipo (muy ácido o muy alcalino) no son bien tolerados por el cuerpo. Todos los mecanismos de regulación del cuerpo incluyendo la respiración, la circulación, la digestión etc., tratan de equilibrar el pH mediante la eliminación y metabolización de residuos de ácidos en los tejidos del cuerpo sin dañar las células vivas.

El pH desbalanceado por largo tiempo contribuye al desarrollo de enfermedades como: problemas cardiovasculares, cáncer y diabetes. También puede contribuir a la obesidad. Casi



siempre el desbalance es hacia el lado ácido. Para explicarlo de una manera sencilla diremos que todo lo que ingerimos deja al final de su proceso de nutrición unos residuos o "cenizas" en el sistema. Esas cenizas pueden ser ácidas o alcalinas. Lamentablemente la mayor parte de lo que hoy en día acostumbramos a consumir en los países "civilizados" deja residuos ácidos.

Nos atragantamos con café (ácido) y croissant (ácido) para desayunar, pan (ácido) y hamburguesas (ácido), papas fritas (ácido) para comer bañándolas con un gran vaso de cola (ácido), pizza (ácido) para cenar todo con postres dulces (ácido),...

El PH está bajo control directo sobretodo de lo que ponemos en nuestras bocas.

Lo que bebemos y comemos tiene directo impacto en los niveles de acidez/alcalinidad de nuestro cuerpo, y el PH de nuestro cuerpo controla cada una de las reacciones metabólicas que ocurren en nosotros segundo a segundo.

Seguramente le suena la frase de Hipócrates "Que tu alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento". ¡Hasta la próxima!

Lista de algunas enfermedades relacionadas al desbalance del pH en personas que sufren de acidosis leve:

- 1- Signos prematuros de envejecimiento
- 2- Alteración de las bacterias del cuerpo
- 3- Problemas hormonales
- 4- Vejiga y condiciones de los riñones
- 5- Baja energía y fatiga crónica
- 6- Deficiencia del sistema inmunológico que dificulta recuperarse de los resfriados, la gripe u otros virus.

COMO MANTENER EL EQUILIBRIO DEL PH

- 1- Si se padece de ácidos estomacal el médico puede recomendar medicamentos.
- 2- Consumir suficientes grasas Omega 3
- 3- Consumir vegetales
- 4- Disminuir el consumo de azúcar
- 5- Disminuir el consumo de alimentos de origen animal especialmente carnes rojas
- 6- Consumir una dieta rica en fibra
- 7- Evitar el consumo excesivo de café, harina refinada y refrescos embotellados
- 8- Evitar los edulcorantes artificiales (como la sacarina)
- 9- Asegurarse de que los niveles de calcio están bajo control
- 10- Masticar bien los alimentos porque la saliva es alcalina y provee alcalinidad al cuerpo.

