**RECIENTEMENTE EL NEUROLOGO JORGE AMAT HA REALIZADO ESTUDIOS QUE CONFIRMAN QUE EL NO DESCANSAR DEBIDAMENTE ALTERA EL PH DE NUESTRO ORGANISMO.**

SUS ESTUDIOS ARROJAN LOS SIGUENTES RESULTADOS:

EL PH HUMANO OSCILA LAS 24 HORAS DEL DIA ENTRE UNA ALCALOSIS Y UNA ACIDOSIS. POR TANTO, EL MOMENTO EN QUE SE TOMAN LAS MUESTRAS DE PH DEL CUERPO ES MUY IMPORTANTE.

DURANTE EL DÍA ESTAMOS EN ACIDOSIS, QUE AL PASAR DE LAS HORAS SE VA TRANSFORMANDO PAULATINAMENTE EN UNA ALCALOSIS QUE NOS INVITA AL SUEÑO. Y DURANTE EL SUEÑO Y DESCANZO PROFUNDO ESTAMOS EN UN ESTADO ALTO DE ALCALOSIS QUE SE VA TRANSFORMANDO EN UNA ACIDOSIS NUEVAMENTE HASTA QUE NOS DESPERTAMOS.

EL PUNTO DE ACIDOSIS MAXIMA ES AL DESPERTAR Y EL PUNTO DE ALCALOSIS MAXIMA ES CUANDO NOS ENTRA EL SUEÑO Y NOS DORMIMOS. POR TANTO SUEÑO=ALCALINIDAD Y ACIDEZ=INSOMNIO. SI NO DESCANZAMOS EL TIEMPO SUFICIENTE NUESTRO ORGANISMO SE TORNARA ACIDO AUNQUE NUESTRA ALIMENTACION SEA ALCALINA.

NUESTRA EDAD TAMBIEN HACE VARIAR EL PH DEL ORGANISMO:EL PH DE LOS NIÑOS ES SE TORNA MAS ALCALINO, MIENTRAS EL DE LOS JOVENES Y ADULTOS SANOS ESTA BALANCEADO ENTRE ALCALOSIS Y ACIDOSIS, ENCAMBIO LA ENFERMEDAD Y LA ANCIANIDAD VAN UNIDAS A ENFERMEDADES COMO CONSECUENCIA DE UN FALLO DEL RITMO DEL PH, QUE SE VIERTE AL LADO DE LA ACIDOSIS.

EN TODA ENFERMEDAD LO PRIMERO QUE TENEMOS QUE HACER ES REGULAR EL BALANCE PH, PARA QUE EL BALANCE SE CORRIGA Y COMIENZE LA ALTERNACIA FISIOLOGICA ENTRE ALCALOSIS Y ACIDOSIS (EN TORNO AL PH 7.4), CON EL RITMO Y LA CADENCIA ADECUADA.

Tabla de los modos de vida acidificantes y alcalinizantes:ACIDIFICANTE

· Vida sedentaria.

· Prefiere utilizar el ascensor.

· Se desplaza con un vehículo aún en tramos pequeños.

· Vive mucho en interiores.

· Estresado(a).

· Vida agitada, no se da tregua al descanso.

· No duerme lo suficiente.

· Sueño agitado, insomnio.

· Fumador(a).

· Negativo(a).

· Tendencia colérica e irritable.

· Agresivo(a), envidioso(a)

ALCALINIZANTE

· Vida activa

· Sube a pie las escaleras.

· Se desplaza a pie lo posible.

· Realiza deportes (actividades al aire libre)

· Vida tranquila y organizada.

· Duerme bien.

· Sueño reparador.

· No fumador.

· Optimista.

· Apacible y paciente.

· Amable, generoso(a).

ALIMENTOS ACIDIFICANTES· Carnes, aves, salchichonería, frutos del mar.

· Huevo.

· Quesos fuertes.

· Cuerpos grasos animales (manteca de cerdo)

· Los aceites refinados o hidrogenados (margarina).

· Los cereales, sean o no integrales; trigo, avena, mijo.

· El pan, las pastas y las hojuelas.

· Las legumbres: cacahuate, soya, alubias, habas.

· El azúcar refinado.

· Los dulces: pasteles, chocolates, bombones, etc.

· Las bebidas industriales azucaradas: refrescos.

· El café, el té, el cacao y el vino.

Asi como todos los alimentos preocesados.

ALIMENTOS ALCALINIZANTES· Frutas, verduras y hortalizas

· Queso blanco bien exprimido (sin grasa) y nata

· Mantequilla

· Plátanos

· Almendras y nueces.

· Frutos secos; dátiles, uvas, pasas.

· Aguas minerales alcalinas.

· Lechada de Almendras.

· Aceitunas

· Aguacate

Azúcar moscabado

·Aceite de prensado en frío (aguacate, uva, olivo)

La forma correcta de alimentarse es ingiriendo cantidades superiores de alimentos alcalinizantes que de alimentos acidificantes.

¿Cómo desacidificar tu organismo?Se aconseja, además de la dieta ya mencionada, el aporte de suplementos minerales básicos como: calcio, potasio, magnesio, hierro y manganeso.

ALGUNAS SUGERENCIAS:1.- Alga spirulina: Es una alga de agua dulce. Contiene proteínas, betacaroteno, vitamina B12, hierro, ácido gammalinoleico. Es recomendada en caso de fatiga y anemia, problemas de la vista, trastornos menstruales y afecciones de la piel (Dosis 10 gramos).

2.- La Melaza: Es un subproducto de la caña de azúcar, obtenido por el prensado de la caña. Es rico en minerales, vitaminas, oligoelementos, magnesio, hierro, etc. Se recomienda en caso de anemia, calambres, edemas, reúmas, insomnio y estrés.

3.- El Ginseng: Es una planta de Extremo Oriente que crece en el sotobosque. Es la raíz la que se utiliza de esta planta. Contiene vitamina del grupo B, A, C, E, y D. Se recomienda en casos como agotamiento, enfermedades degenerativas, depresión, debilidades del sistema nervioso, diabetes, estrés, problemas del hígado y de memoria y la convalecencia.

4.- El Gérmen de Trigo: Es la parte nutritiva más rica del grano de trigo. Contiene aminoácidos, los ácidos grasos esenciales, minerales, oligoelementos, vitaminas B y vitamina E. Se recomienda en casos de hipotensión, depresión, tendencia a la trombosis y reglas dolorosas e irregulares.

5.- El aceite de Bacalao: Es un pez de los mares del Norte cuyo hígado contiene un aceite muy rico en vitamina D. Favorece la absorción de calcio a nivel intestinal, evita la descalcificación del esqueleto y también contiene vitamina A.

6.- También se recomienda un suplemento alimenticio rico en GLUTATION.

El glutatión es una pequeña molécula que contiene 3 aminoácidos: el acido glutámico, la cisteína y la glicina. El glutation tiene la habilidad de donar un

electrón de hidrógeno, que hace posible su bioactividad. Por esta

misma razón, se le ha llamado el antioxidante intracelular principal,

es decir, el mejor antioxidante dentro de la célula.

Los antioxidantes son sustancias que

combaten los radicales libres, y los radicales libres son átomos a los que les

falta un electrón y resultan muy reactivos llegando a causar daños en

las células, incluido el ADN, convirtiendo algunas de ellas en

cancerígenas. El glutatión neutraliza los dañinos radicales libres.

Al descender el nivel de radicales libres se aumentan los niveles de oxido

nítrico y se sabe que bajos niveles de oxido nítrico se asocian a la

aparición de innumerables patologías crónicas, como inflamaciones, cáncer y

arteriosclerosis.