

El cuerpo humano posee un equilibrio ácido-alcalino, expresado químicamente como PH, que en condiciones normales es ligeramente alcalino.

Este equilibrio se mantiene estable debido a dos factores: primero, a los mecanismos normales de selección y exoneración del organismo y, segundo, al tipo de comidas que ingerimos. Mientras nuestro cuerpo está normal, soporta un exceso de alimentos acidificantes. Pero en el caso en que los mecanismos de defensa fallan, es necesario reducir en mayor o menor medida la ingesta de productos que aumentan la acidosis del medio interno.

Los resultados obtenidos con el uso del bioZapper se optimizan manteniendo un balance entre los alimentos acidificantes y alcalinizantes.

En caso que su prueba de PH, en la segunda orina de la mañana, haya dado menos de 7.0, recomendamos seguir las sugerencias de la siguiente dieta.

Duración de la dieta alcalinizante

Seis semanas, coincidiendo con el inicio del uso del bioZapper. Se deben efectuar controles semanales.

Eliminar en la dieta alcalinizante

Leche y productos lácteos.

Carne y productos derivados (embutidos en general). Almejas y mejillones.

Harinas blancas y productos de panificadora (pan, pastas, pasteles, galletas, pizza, etc.).

Batatas, pimientos y berenjenas.

Congelados, ahumados y productos envasados o en conserva, que estén conservados con aditivos, colorantes y conservantes.

Margarina, Aceites vegetales (obtenidos por solventes químicos), mayonesa y ketchup.

Azúcar y derivados, chocolates, helados, edulcorantes.

Muy poca sal.

Bebidas dulces con o sin gas, agua con gas, bebidas alcohólicas, café (con o sin cafeína).

Comer en la dieta alcalinizante

Pescado fresco (al horno o a la parrilla). Calamares, sepia y gambas a la plancha.

Huevos frescos (de granja) dos por semana, poco hervidos y nunca para cenar.

Arroz integral y mijo.

Legumbres (garbanzos y porotos). Verduras y hortalizas (alcaucil, chauchas verdes, espinacas crudas, espárragos, berros, lechuga, remolacha, rúcula, endibias, rábanos, zanahorias, nabos, cebollas, ajos, puerros, tomates, soja (tofu y/o leche), calabacín, apio, palta, brócoli, coliflor, repollo y arvejas. (Evitar los últimos cinco, si quiere perder peso).

Fruta seca: dátiles, almendras (Poco y sólo por la mañana).

Fruta fresca: piña, papaya, uva, melocotón, cerezas, manzanas, peras y damasco.



Beber en la dieta alcalinizante

Beber 2 litros de agua cada día. Evitar beber agua durante las comidas y poco tiempo después. (Así evitaremos diluir ácidos gástricos en exceso y no retrasaremos la digestión). Zumos frescos (no pasteurizados) de: zanahoria, limón, naranja con limón, pomelo y manzana.

Tomar té verde en vez de café. (Evitar estas infusiones de noche).

Antes de desayunar, tomar una cucharadita de miel pura.

Consejos para la dieta alcalinizante

Comer 4 veces más verduras frescas y poco hervidas reemplazando a las proteínas.

Comer verdura y fruta fresca cada día.

Tomar fruta sólo entre comidas o para desayunar.

Masticar lentamente y bien.

Respetar el horario de las comidas.

Merendar a base de fruta seca o fresca, o zumos frescos.

Desintoxicar el hígado con tres tomas diarias de 30 gotas de Cocú, 15 minutos antes de las comidas.

Tomar un vaso de agua con unas gotas de limón antes de acostarse.

En todos los casos le recomendamos consultar con su médico, terapeuta u otro profesional de la salud competente. La información contenida en este artículo tiene una función meramente informativa.

