Dieta Alcalina Pdf Presenta “La Más Completa Tabla del pH”

Esta tabla del pH es el resultado de un largo trabajo de recopilación de contenido proveniente de varias fuentes de consulta. 20 páginas de información articuladas en una herramienta indispensable para adherir a La Dieta Alcalina.

Las distintas subtablas están diseñadas como medio de aplicación una vez se haya “digerido” la teoría básica, los fundamentos de la dieta alcalina, y esto último te lo proporcionamos gratuitamente aquí en este sitio web:

DIETAALCALINAPDF.com

Todos los alimentos al ser digeridos dejan unos residuos ácidos o “cenizas” en nuestro organismo. Esta ceniza puede ser neutra, ácida o alcalina, dependiendo en gran medida de la composición mineral de los alimentos. Esta tabla clasifica los distintos alimentos según su capacidad de producir más o menos residuos ácidos en el cuerpo y se utiliza como guía para equilibrar el pH del organismo en general. La tabla del pH NO clasifica alimentos en buenos o malos. No existen alimentos 'naturales' buenos ni malos (ojo, 'NATURALES'), tanto unos como otros se requieren para un perfecto balance ácido alcalino en la alimentación.

Idealmente, los alimentos y bebidas consumidas deben ser 75% a 80% alcalino y 25% a 20% ácido. Si deseas restaurar el equilibrio del pH de tu cuerpo, necesitas hacer cambios para hacer tus comidas más alcalinas.

Dieta Alcalina Pdf te da un ejemplo con los sustitutos que relacionamos mas adelante. Estas sustituciones son clave para alejarte de los alimentos que forman ácidos al ser digeridos por tu organismo.

Recuerda, a menos que estemos combatiendo una enfermedad como el cáncer, o la acidosis, no tenemos que adherir 'estrictamente' al lado alcalino de la tabla. Basta con que un buen porcentaje (mínimo del 75% al 80%) de nuestros alimentos provengan de ese lado. Aunque el ideal es 4 partes alcalinas a 1 parte acida o sea 80% a 20%. De hecho, una dieta en la que estos alimentos ácidos están ausentes pueden llevar a deficiencias que socavan la capacidad del cuerpo para mantener el pH sanguíneo adecuado.

El curso **Sanar y Adelgazar con la Dieta Alcalina** promueve una dieta rica en nutrientes que suministra ambos minerales alcalinos y ácidos clave para restaurar el equilibrio del pH. Recuerda, el secreto está en como unos alimentos neutralizan a otros cuando se ingieren en las combinaciones correctas. No necesitas privarte de alimentos como pollo, huevos, etc., solo hay que conocer como ingerir estos alimentos conjuntamente con otros para neutralizar su carga ácida…

Por ejemplo...

1. Sugerencias para mantener el equilibrio ácido y alcalino para restaurar el equilibrio del pH:

MEZCLAR EN UNA MISMA INGESTA ÁCIDO Y ALCALINO PARA UN PERFECTO BALANCE

Cerveza y semillas de calabaza

Rubarbo y uvas pasas

Pan y Ajo

Queso y Mostaza

Chocolate y cerezas ácidas

Chocolate y aguacate (Receta de Mousse)

Leche de vaca y Nuez moscada

Vino y Avellanas

Curry y Almendras

Naranja y Semillas de girasol

2. Sugerencias para restaurar el equilibrio del pH mediante sustituciones:

INGIERE ESTE ALIMENTO ALCALINO EN VEZ DE ESTE ALIMENTO ÁCIDO

Fruta congelada en vez de Fruta enlatada;

Té de hierbas/ té verde en vez de Café;

Hierbas y especias frescas en vez de Condimentos secos;

Leches vegetales en vez de Leche de vaca;

Agar-agar en vez de Gelatina de paquete;

Lentejas y garbanzos en vez de Judías blancas;

Almendras y castañas en vez de Maní;

Agua con gas en vez de Gaseosas;

Arroz salvaje o basmati en vez de Arroz blanco;

Pan germinado en vez de Pan blanco y levado;

Harina de almendras/ linaza en vez de Harina Blanca;

Pescado azul y Tempeh en vez de carne;

Stevia/Estevia en vez de azúcar blanca;

Mantequilla clarificada en vez de Mantequilla y substitutos.

La mantequilla clarificada es mantequilla a la que se le han retirado proteínas, azúcares y agua. El resultado final es un producto libre de lactosa o caseina.

Procedimiento para la elaboración de mantequilla clarificada: En una cazuela no precalentada funde lentamente la mantequilla a fuego medio. No tapar durante el proceso ya que el contenido en agua de la mantequilla tiene que evaporarse. Lentamente los sólidos de la mantequilla irán separándose de los liquidos. Deja que los solidos comiencen a separarse formando una capa blanquecina algo espumosa. Apaga el fuego y retira esta capa. Luego filtra la grasa usando un colador forrado con tela, o un filtro de tela de café usado solo para este proposito. Deja que se enfríe antes de embotellar en un recipiente de vidrio con tapa. Conserva la mantequilla clarificada en la nevera.

SÚPER ALIMENTOS ALCALINIZANTES

Cuando se trata de restaurar el equilibrio del pH en el cuerpo a un estado más alcalino, entre los súper alimentos que pueden ayudar a combatir la acidez y restaurar el equilibrio del pH están:

Jugo de limón

El Bicarbonato de sodio

Vinagre de Manzana

Pimienta Cayena

Sal del Himalaya

Agua mineral

Los crucíferos (brócoli, coliflor, coles)

Las semillas de calabaza

El Ajo

Col rizada

Aguacate

Tomate

Soya fermentada

Algas marinas

Top 5 Alimentos Acidificantes

Y ahora, los cinco peores alimentos para tu equilibrio del pH. No sólo son generadores de ácido en tu cuerpo, sino que disfrutar de estos alimentos con frecuencia puede conducir a enfermedades crónicas, como enfermedad cardíaca, diabetes y hasta cáncer:

Alimentos fritos

Cortes grasos de carne vacuna

Alimentos refinados, procesados, enlatados

Refrescos de soda/colas (incluídos dietéticos)

Café/ tabaco

TABLA DEL PH-DIETA ALCALINA PDF-ALKALINE DIET-PH SCALE

TABLA PARA RESTAURAR EL EQUILIBRIO DEL PH

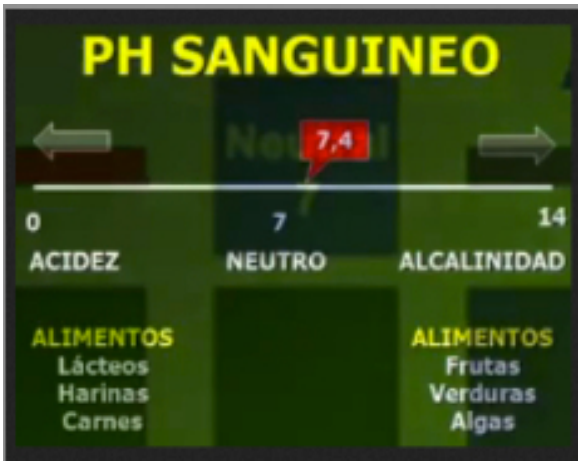


Tabla del pH clasificada por categorias de alimentos - De lo + Alcalino a lo + Ácido

TABLA DEL PH - VERDURAS ALCALINIZANTES

Alfalfa, Pasto de trigo, La hierba de cebada, Hojas de remolacha, Remolachas, Brócoli, Col blanca, Zanahoria, Coliflor, Apio, Chard Verdes, Chlorella, Collard Verdes, Pepino, Diente de león, Flores comestibles, Berenjena, Judías verdes, Guisantes, Col rizada, Colinabo, Lechuga, Hongos, Hojas de Mostaza, Verduras, Nightshade, Cebollas, Pastinacas (apio de campo), Chícharos, Pimientos dulces, Calabaza, Rábanos, Nabo sueco, Verduras del Mar (algas marinas), Espinacas, Espirulina Brotes varios (alfalfa etc.) Ajo, Camotes, Tomates, Berro, Hierba del trigo, Verdes Silvestres

TABLA DEL PH - GRANOS Y LEGUMBRES ACALINIZANTES

Habas; Lenteja, Lecitina de soja pura; Frijoles, Soja, Almendras, tofu

TABLA DEL PH -VEGETALES ORIENTALES ALCALINIZANTES

Daikon, Diente de león, raíz Kombu, Maitake, Nori, Reishi, Shitake, Umeboshi, Wakame

TABLA DEL PH - FRUTAS ALCALINIZANTES

Limón verde y amarillo, Aguacate, Frutos de tomate, Sandia, Lima, Higos secos, Uvas pasas, Fruto de coco, Cerezas ácidas, Plátano verde para cocinar, Coco fresco, Nectarinas , Caquis , Frambuesa, Mandarina, Piña

TABLA DEL PH – FRUTAS NEUTRAS TIRANDO A ÁCIDAS

Manzana, Albaricoque, Plátano (alto índice glucémico), Brevas, Blackberries, Cantalupe, Pasas, Fechas, Uvas, Pomelo, Melones Honeydew (miel de rocio) y Cantalupe, Papaya, Naranja, Melocotón, Pera, Ruibarbo, Fresas, Frutas Tropicales maduras, Las ciruelas Umeboshi.

TABLA DEL PH - PROTEÍNAS DE NEUTRAS A ALCALINIZANTES

Almendras, Castañas, Mijo, Tofu fermentado (Tempeh), Miso (pasta fermentada de soya), Whey (Proteina en polvo)

TABLA DE PH - EDULCORANTES ALCALINIZANTES

La Stevia/ Estevia

TABLA DE PH - ESPECIAS Y CONDIMENTOS ALCALINIZANTES

Chili Pepper, Pimienta cayena, Canela, Curry, Jengibre, Hierbas (todas), Miso, Mostaza, Sal marina, Tamari

TABLA DEL PH - ACEITES MEDIANA/ ALCALINIZANTES

Aceite de Lino, aceite de Coco (el mejor para cocinar). El aceite de oliva es de neutro a ligeramente ácido.

TABLA DEL PH - OTROS ALCALINIZANTES

Agua alcalina antioxidante, Vinagre de sidra, de manzana, El polen de abeja, Jugo de fruta fresca madura, Jugos verdes, Gránulos de lecitina, Agua mineral, Melaza blackstrap, Los cultivos probióticos, Productos Lácteos agrios, Jugos Vegetales

TABLA DEL PH - MINERALES ALCALINIZANTES

Calcio: pH 12; Cesio: pH 14; Magnesio: pH 9; Potasio: pH 14; Sodio: pH 14

NOTA:

Aunque podría parecer que las frutas cítricas tienen un efecto acidificante en el cuerpo, el ácido cítrico que contienen en realidad tiene un efecto alcalinizante en el organismo. Por ejemplo, los limones son muy ácidos, sin embargo, los productos finales se producen después de la digestión y asimilación. A pesar de

su acidez los limones son de formación alcalina en el cuerpo. Así mismo, la carne es alcalina antes de la digestión, pero deja residuos muy ácidos en el cuerpo así, como casi todos los productos de origen animal.

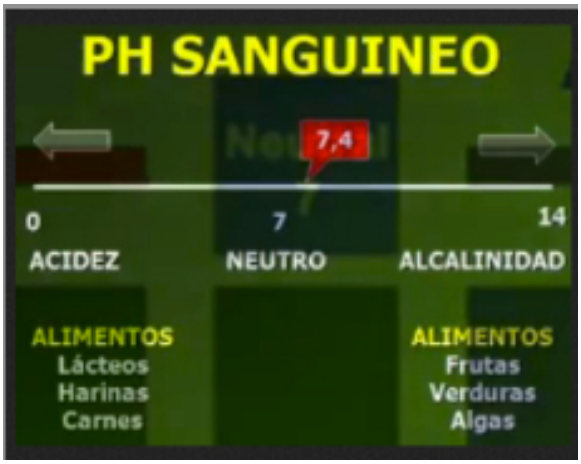


TABLA DEL PH - VERDURAS ACIDIFICANTES

Maíz, Aceitunas, Calabaza de invierno, Verduras en escabeche, Verduras en conserva

TABLA DEL PH - FRUTAS ACIDIFICANTES

Arándanos, Frutas en Conserva/ mermelada de arándanos, Ciruelas Pasas

TABLA DEL PH - GRANOS DE NEUTROS A ACIDIFICANTES

Amaranto, Cebada, Avena (neutra), Centeno, Salvado de trigo, Pan, Maíz, Maicena, Galletas, Harina de trigo Harina blanca Harina de semilla de cáñamo, Kamut (neutro), Macarrones, Fideos , Quinoa, Arroz (todos, el integral más que el Basmati), Pasteles de Arroz, Centeno, Espaguetis, Escanda (neutra), Germen de Trigo, Trigo búlgaro, Pan integral sin gluten, Cuscus.

TABLA DEL PH - GRANOS MUY ACIDIFICANTES

Bebidas fermentadas a base de levadura (acidificante) y granos como la cebada (cerveza) y el maiz (chicha)

TABLA DEL PH - LEGUMBRES DE NEUTRAS A ACIDIFICANTES

Frijoles Negros, Garbanzos, Guisantes, Frijoles Pintos, Frijoles rojos, Frijoles Blancos, Leches vegetales (mayormente neutras)

TABLA DEL PH - LÁCTEOS ACIDIFICANTES

Mantequilla, Queso, Quesos fundidos, Helado, Leche pasteurizada

TABLA DEL PH - NUECES ACIDIFICANTES

Anacardos, Mantequilla de cacahuete, Cacahuates, Pacanas, Tahini, Nueces

TABLA DEL PH - PROTEÍNA ANIMAL ACIDIFICANTE

Tocino, Carne de res, Carpa, Almejas, Bacalao, Corned Beef, Pescado, Eglefino, Cordero, Langosta, Mejillones, Vísceras, Ostra, Lucio. Cerdo, Conejo, Salmón, Sardinas, Salchicha, Vieiras, Mariscos, Camarón, Atún, Turquía, Ternera, Venado

TABLA DEL PH - GRASAS Y ACEITES ACIDIFICANTES

Mantequilla, Aceite de canola, Aceite de Maíz, Aceite Hemp Seed Oil, Manteca de cerdo, Aceite de cártamo, Aceite de sésamo, Aceite de Girasol.

TABLA DEL PH - EDULCORANTES ACIDIFICANTES

Algarroba, Jarabe de maíz, Azúcar refinada, Endulzantes artificiales (todos)

TABLA DEL PH - ALCOHOL - ACIDIFICANTE

Cerveza, Aguardiente, Chicha, Vino

TABLA DEL PH - OTROS ALIMENTOS ACIDIFICANTES

Snacks, Comida chatarra o de paquete, Salsa de tomate comercial, Cacao, Café, Mostaza, Pimienta, Refrescos soda, Cerveza: pH 2,5; Coca-Cola: pH 2; Café: pH 4

TABLA DEL PH - MEDICAMENTOS/ QUÍMICOS ACIDIFICANTES

La aspirina

Productos químicos

Drogas y medicamentos

Las drogas psicodélicas

Herbicidas;

Conservantes

Pesticidas

El tabaco

Aditivos

Colorantes de alimentos

HFCS (jarabe de maíz)

Acentuadores de sabor (MSG)

Estos alimentos dejan una ceniza **alcalina**, pero tienen un efecto **acidificante** en el cuerpo.

TABLA DEL PH-DIETA ALCALINA PDF-ALKALINE DIET-PH SCALE

TABLA DEL PH - ALIMENTOS ÁCIDOS - ALIMENTOS ALCALINOS DE CALIFICACIÓN INCIERTA...

Hay varias versiones de la tabla del pH. Encontramos alimentos ácidos y alimentos alcalinos que se encuentran diferentemente referenciados por las distintas fuentes que publican la tabla del pH . Los siguientes alimentos a veces se atribuyen a la parte ácida de la tabla y, a veces hacia el lado alcalino

Nueces de Brasil, Coles de Bruselas, Alforfón, Anacardos, Pollo, Maíz, Requesón, Huevos, Semillas de lino, Té verde, Té de hierbas, Miel, Kombucha, Habas, Jarabe de arce, Leche, Nueces, Leche Orgánica (no pasteurizada), Patatas blancas, Semillas de calabaza, Quinoa, Chucrut, Tofu, Las semillas germinadas, Calabazas, Semillas de girasol, Tomates, Yogourt.

TABLA DEL PH-DIETA ALCALINA PDF-ALKALINE DIET-PH SCALE

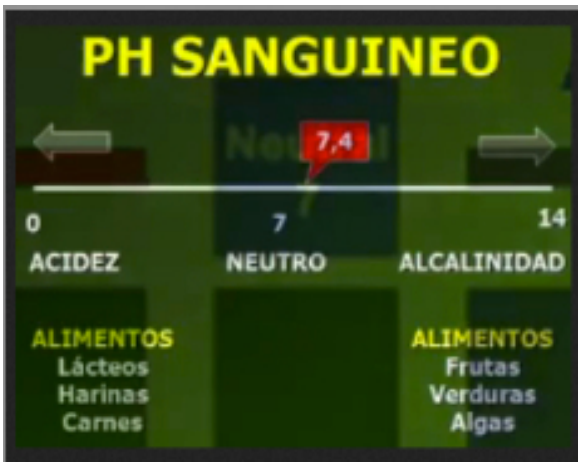


TABLA PARA RESTAURAR EL EQUILIBRIO DEL PH

De lo + Alcalino a lo + Ácido

TABLA DEL pH - pH SCALE - Alimentos de formación extremadamente alcalina

El Bicarbonato de Sodio

Limones verdes y amarillos

Col Blanca (Repollo)

TABLA DEL pH - pH SCALE - Alimentos de formación alcalina alta

Sal del Himalaya, agua mineral, las semillas de calabaza, col rizada, aguacate, limón, tomate, sandia, lentejas, raíz de taro, vegetales marinos, raíz de loto , camote, nectarinas , caquis , frambuesa, sandia, mandarina, piña, melón, apio, pimienta, dátiles, higos , algas, limas , mango, melón , papaya, perejil , algas, uvas sin semillas (dulce) , el berro, espárragos , zumos de frutas , uvas (dulces) , kiwi , maracuyá , peras (dulces) , piña , pasas , ciruelas umeboshi y jugos vegetales.

TABLA DEL PH-DIETA ALCALINA PDF-ALKALINE DIET-PH SCALE

TABLA DEL pH - pH SCALE - Alimentos de formación alcalina moderada

Albaricoques , especias, kambucha , melaza (melaza no sulfurada organica) , salsa de soja, anacardos , castañas , pimiento , coles , la chirivía , el ajo , los espárragos , remolacha, perejil , escarola , rúcula, mostaza verde , raíz de jengibre , brócoli , pomelo, melón, melón , cítricos , oliva, zarzamora, zanahorias , loganberry , mango. Manzanas (dulces) , brotes de alfalfa , albaricoques, plátanos maduros , pasas , dátiles, higos (frescos) , el ajo, la toronja , uvas,

guayabas , hierbas (hojas verdes) , lechuga (hoja verde) , nectarina, melocotón (dulce) , peras (menos dulce) , guisantes (frescos, dulces), Manzanas (agria) , frijoles (frescos, verdes) , remolacha, pimientos, brócoli, repollo, coliflor, algarrobos, jengibre (fresco) , uvas (agria) , lechuga (verde pálido), naranjas, melocotones , guisantes , patatas (con piel), calabaza (menos dulce) , frambuesas, fresas , calabazas , maíz dulce , el nabo

TABLA DEL PH-DIETA ALCALINA PDF-ALKALINE DIET-PH SCALE

TABLA DEL pH - pH SCALE - Alimentos de formación alcalina baja

La mayoría de las hierbas, té verde, té mu, jarabe de arroz , el vinagre de sidra de manzana , sake , huevos de codorniz, aceite de onagra , las semillas de sésamo, aceite de hígado de bacalao, las

almendras , las coles , patatas , pimiento , champiñones, coliflor, col, nabo , ginseng , berenjena, la col verde, pera manzanas (amargas) pera (menos dulce), mora , cereza , melocotón.

Té de jengibre , vinagre de umeboshi , manteca, huevos de pato , la avena, café de grano , quinua , arroz japonica , arroz salvaje , aceite de aguacate , la mayoría de las semillas, el aceite de coco , aceite de oliva , aceite de lino , la col de Bruselas , alcachofas (Jerusalén), remolacha , cebolleta , cilantro , apio, okra , pepino , hojas de nabo , calabazas , lechugas, naranjas , plátanos, arándanos , pasas, grosellas, uvas, fresas.

las cerezas, coco (fresco), pepinos , berenjenas, miel (crudos), puerros , setas, okra, aceitunas (maduras) , cebollas , encurtidos (casero) , rábanos, especias , los tomates (maduro) , vinagre (arroz integral dulce) castañas (tostadas en seco) , yema de huevo (suave cocidas) , pan esenio , la leche y el suero de leche de cabra (en bruto) , mayonesa (casera) , aceite de oliva , semillas de sésamo (completas) , habas de soja (secas) , queso de soja , leche de soja , granos germinados , tomates (menos dulce), y la levadura (copos nutricionales) .

TABLA DEL pH - pH SCALE - Alimentos de formación ácida muy baja

Curry , café koma , miel, jarabe de arce , el vinagre , la nata , la mantequilla, el queso de cabra / oveja , pollo , gelatina, órganos , carne de venado , pescado , pato salvaje, triticale , mijo, kasha , amaranto , arroz , aceite de semilla de calabaza , uva aceite de semilla , aceite de girasol , piñones , aceite de canola , espinacas, habas , alubias , judías verdes , habas de cera , calabacín, salsa picante , ruibarbo, coco , guayaba, fruta seca , higos y dátiles.

TABLA DEL PH-DIETA ALCALINA PDF-ALKALINE DIET-PH SCALE

TABLA DEL pH - pH SCALE - Alimentos de formación ácida baja

Vainilla , el alcohol , el té negro , el vinagre balsámico, la leche de vaca , queso curado , queso de soya, leche de cabra, carne de caza , cordero , cordero, jabalí , alce , crustáceos , moluscos , ganso , pavo ,

trigo sarraceno , el trigo , la escanda, el teff , kamut , harina , sémola, arroz blanco , aceite de almendras , aceite de sésamo , aceite de cártamo , tapioca, seitán , tofu, frijoles pintos , frijoles blancos , frijoles blancos , frijoles rojos , frijoles adzuki , habas , acelgas , ciruela, ciruela y tomate

TABLA DEL pH - pH SCALE - Alimentos de formación ácida moderada

Nuez moscada , café , caseína, proteína de leche, requesón, leche de soja , carne de cerdo , ternera , oso, mejillones , calamares , pollo , maíz, sémola de cebada , maíz , centeno, avena, semillas de pistacho , aceite de castaña, la manteca de cerdo , nueces , palma aceite de almendra , guisantes , cacahuetes, guisantes, otras legumbres , garbanzos, arándano y granada.Bananas (verde) , cebada (centeno) , los arándanos , el salvado , la mantequilla.

Los cereales (sin refinar) , quesos, galletas (sin refinar avena, centeno , arroz) , los arándanos , frijoles secos (mungo, adzuki , pinto , riñón, garbanzos) y coco seco, claras de huevo, huevos enteros (cocido duro) , fructosa , leche de cabra (homogeneizada) , miel (pasteurizada) , salsa de tomate , jarabe de arce (sin procesar) , la leche (homogeneizada)

Melaza (orgánica no sulfurada), la mayoría de los frutos secos , mostaza, avena (centeno, orgánico) , aceitunas (encurtidos) , pasta (grano entero) , pastelería (grano entero y miel) , las ciruelas , las palomitas de maíz naturales (con sal y / o mantequilla) , las patatas, las ciruelas pasas , el arroz (basmati y marrón), semillas (de calabaza, girasol) , salsa de soja , y el pan de trigo (germinados orgánicos)

TABLA DEL PH-DIETA ALCALINA PDF-ALKALINE DIET-PH SCALE

TABLA DEL pH - pH SCALE - Alimentos de formación ácida extremadamente alta

Edulcorantes de mesa como (NutraSweet , Spoonful , Sweet ' N Low , Equal o aspartame) , budín, mermelada , jalea, la sal de mesa refinada (NaCl) , cerveza , levadura , lúpulo , malta , azúcar , cacao, quesos procesados, helados , carne de res , langosta , pescado, carne

de cerdo , aves de corral , mariscos , el faisán , la cebada , el aceite de semilla de algodón, avellanas , nueces, nueces de Brasil , los alimentos fritos , la soja , y refrescos , especialmente el tipo de cola.

Para neutralizar un vaso de refresco de cola con un pH de 2,5 , se necesitarían 32 vasos de agua alcalina con un pH de 10 . Cerveza , pan, azúcar morena , las bebidas gaseosas , los cereales (refinados) , chocolate, cigarrillos y tabaco , café, crema de trigo (sin refinar) , flan (con azúcar blanco), el venado , medicamentos y drogas, la harina (blanco, trigo) , jugos de frutas con azúcar, mermeladas , jaleas , cordero .

Licor , jarabe de arce (procesado) , melaza (azufrados) , pasta (blanco) , pasteles y tortas de harina blanca, encurtidos (comercial) , azúcar (blanco), la sal de mesa (refinada y yodada), té (negro) , el pan blanco , el vinagre blanco (procesados) , los alimentos de trigo integral , el vino y el yogur azucarado.

TABLA DEL PH-DIETA ALCALINA PDF-ALKALINE DIET-PH SCALE

Estas tablas del pH son un trabajo de recopilación de contenido proveniente de varias fuentes de consulta. El resultado aquí expuesto es acorde a los datos en que estas fuentes investigadas concuerdan.

TABLA DEL PH - FUENTES DE CONSULTA

Conscious Eating de Gabriel Cousens

El poder curativo de los alimentos de Anne Marie Colbin

Macrobiotics and the Yin-Yang balance

Acid Alkaline Balance Diet

Diet on acid-base balance

Alkaline-alkaline

Essense-of-life

Descarga Sanar y Adelgazar con La DietaAlcalina

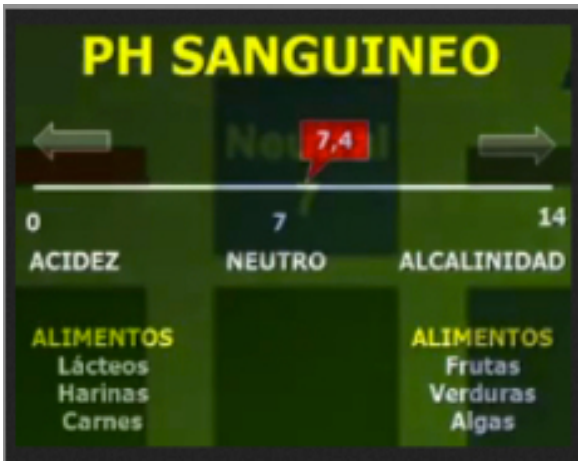
Click Aquí

PAQUETE COMPLETO EUR 37,00/USD $38.77

Download The Acid Alkaline Balance Diet Package

Click Here

COMPLETE PACKAGE USD $39.97



METODO SACK DE ALCALINIZACION DE ALIMENTOS

Aquí un método muy efectivo para alcalinizar tus preparaciones culinarias, y alimentos básicos, según estudios realizados por el médico alópata naturista experto en Dieta Alcalina, Dr. Samuel Sack.

El Dr. Samuel Sack hizo una interesante contribución a la cuestión del equilibrio ácido-base (alcalino) mediante el desarrollo de una técnica de inmersión de los alimentos ácidos en alimentos alcalinos, como caldo de repollo blanco o agua de bicarbonato. También sugiere el Dr. Sack, para alcalinizar las preparaciones, introducir una hojita de repollo blanco o verde claro (no rojo) en la cocción de sopas, potajes, salsas, guisos, y en el agua de cocción de legumbres, pastas, arroces, y otros cereales (hervir minimo x 15 minutos), incluso al hervir la leche. Una hoja de repollo no afectará el sabor y si transformará un alimento acidificante en alcalinizante.

Ten en cuenta que un alimento ácidificante o alcalinizante NO tiene nada que ver con el pH de la comida en sí . Por ejemplo , los limones son muy ácidos , sin embargo el producto final, resultado de la digestión y asimilación, es muy alcalino. Haciendo a los limones un alimento de formación alcalina en el cuerpo . Por otra parte, la carne es alcalina antes de la digestión pero deja residuos ácidos en el organismo después de la digestión y asimilación. Igual sucede con casi todos los productos de origen animal , las carnes se clasifican como un acidificante del organismo.

RECETA :

***Caldo de repollo blanco** (CR) coloca una hoja de col verde pálida o blanca , nunca roja , en un litro de agua = (CR) y llévala a ebullición.

***Agua de Bicarbonato** (AB) media cucharadita diluida de bicarbonato de sodio en un litro de agua = (AB)
Nunca utilices recipientes de aluminio .

El sistema del Dr. Sack se basa en las propiedades alcalinizantes y neutralizantes de ácido inherentes en la col o repollo blanco. Al llevar el agua a ebullición el álcalis

vegetal de la col pasará libremente al agua. El proceso de neutralización de los alimentos sumergidos en ella se realiza directamente por ese medio .

Beneficios de remojar los alimentos en el caldo de repollo :
Es muy útil para hacer la transición de una dieta "normal "a una dieta " alcalinizante"
Influye positivamente en el equilibrio ácido – base (alcalino)
No se altera la calidad o el sabor del alimento
Facilitar la asimilación y transformación en el cuerpo

PROCEDIMIENTO
-Hacer Infusiones y bases para preparaciones de CR en lugar de agua.
-Leche: Hervir 15 ' con una hoja de repollo blanco.
-Queso Ricotta o fresco : Remojar en CR o AB durante una hora.
-Quesos duros: Remojar las rebanadas de 4 cm en CR o AB durante 6 horas.
-Carnes tajadas: Remojar durante 6 horas en CR (conservar en la nevera).
-Patatas : Remojar las rebanadas de 4 cm en CR durante 3 horas.
-Dulce de Quince: siempre se consume cocinado, es como una pera) Hervir 15' en CR
-Dulce de Ruibarbo/rubarbo, igualmente se consume siempre cocido Hervir 15' en CR
-Chocolate: Remojar 1 a 6 horas dependiendo del grosor.
-Pulsos/legumbres: Remojar 6 hrs en CR o AB, enjuagar y cocinar en agua corriente.
-Verduras: En el caso de las acelgas, calabaza de invierno, setas etc., cocinarlas en CR o en agua con una hoja de col , o remojar previamente (3 horas) en AB y cocinar en agua corriente.
-Las patatas: Para cocer en CR o agua con una hoja de col . Para freír, remojar previamente x una hora en CR o AB. Para hornear, remojar 3 horas en CR o AB.
-Cereales y pastas : Cocinar en CR .
-Huevos : (con cáscara) remojar una hora en CR o AB.
-Aceites refinados : Colocar una cucharadita de bicarbonato de sodio en la botella , agitar bien y dejar reposar 24 horas. El bicarbonato neutraliza trazos de ácidos y disolventes utilizados en la industrialización, estos quedan asentados en el fondo de la botella (sedimentos), Esa es la reacción de bicarbonato sobre el ácido. Estos sedimentos deben descartarse.

RESUMIENDO

El Dr. Sack sugirió el uso del agua de la col para el remojo de alimentos acidificantes, como también el agregar una hoja de col o repollo en la preparación de salsas , cocción de pasta, arroz, huevos, legumbres y verduras como la espinaca, la calabaza de invierno, las setas etc. Se deben remojar principalmente las carnes. También recomienda añadir simplemente un trozo de repollo crudo a las ensaladas (en exceso produce gases) , y aconsejó en contra del consumo de col hervida por la misma razón, puede producir flatulencia.

Comenzar a mejorar la calidad de la nutrición es comenzar a mejorar la calidad de vida. Ser conscientes de qué y cómo comemos es el primer paso .

Prestar atención al equilibrio ácido-base (alcalino) en el cuerpo puede eliminar una gran cantidad de síntomas, muchos de los cuales a veces se consideran, falsamente, solo achaques del organismo.

Comer en exceso provoca acidificación en el organismo (agrieras, acidez estomacal, etc.) Es necesario nutrir el cuerpo con moderación para satisfacer las necesidades básicas.

Comer frutas (en temporada y maduras) y verduras (crudas, al vapor o con su agua de cocción.) Preferentemente comer frutas y verduras que crecen natural y orgánicamente.

Ingerir: Cereales medianamente acidificantes (arroz integral Yamani , trigo sarraceno, maíz) cocidos en el caldo de repollo como te indique. Los cereales alcalinizantes (mijo , cebada) no lo requieren. Las leguminosas: (la lenteja y el haba son alcalinizantes y no lo requieren) , pero las demás si: Frijoles, garbanzos, soja, guisantes, etc). Estos deben remojarse previamente en caldo de repollo blanco con una hoja de laurel.

Prefiere frutos secos, almendras , dátiles, pasas y nueces de la India como merienda. Y para endulzar preferiblemente Stevia.

El jugo de limón es excelente para alcalinizar el cuerpo. Toma limonada en vez de refrescos.

Puedes añadir cebolla y apio al caldo de repollo (CR) (otros 2 super alcalinizantes), resultando en un combo desintoxicante y alcalinizante para tomar antes del almuerzo y la cena. O mi preferido, un vaso de agua de limón con 1/8 de cucharadita de bicarbonato de sodio endulzado con Stevia (la stevia es alcalinizante)

Utiliza aceite de sésamo o nuez como aliño de ensaladas (aunque son ligeramente acidificantes son muy saludables). El mejor aceite para cocinar es el de Coco.

A tu salud!