¿Qué es el PH?

El pH es una medida utilizada por la química para evaluar la acidez o alcalinidad de una sustancia por lo general en su estado líquido.

El pH mide la concentración de iones de hidrógeno de una sustancia, es decir, "el potencial de hidrógeno"

La escala de pH se establece en una recta numérica que va desde el 0 hasta el 14.El número 7 corresponde a las soluciones neutras. El sector izquierdo de la recta numérica indica acidez, que va aumentando en intensidad cuando más lejos se está del 7.

Por ejemplo una solución que tiene el pH 1 es más ácida o más fuerte que aquella que tiene un pH 6.

De la misma manera, hacia la derecha del 7 las soluciones son básicas y son más fuertes o más básicas cuanto más se alejan del 7. Por
ejemplo, una base que tenga pH 14 es más fuerte que una que tenga pH 8

Importancia del PH en nuestro Cuerpo

El cuerpo humano esta formado por 75% agua, es decir, el valor de su PH es muy valioso para todas y cada una de las funciones de todos nuestros órganos para sustentar la vida.

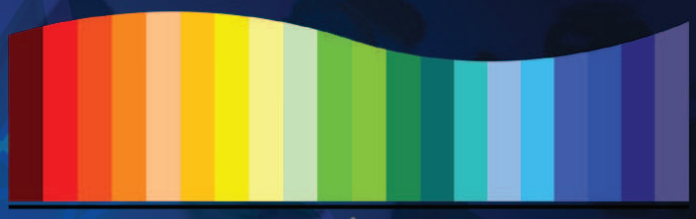
El valor del PH en el cuerpo determina el estado de cada uno de nuestros órganos y por consecuencia de cada una de las funciones de nuestro cuerpo.

Actualmente se ha demostrado cientificamente que el PH en el organismo es la base de un cuerpo sano o enfermo.

El valor del PH en el cuerpo esta relacionado directamente con la salud y bienestar de una persona.

Derivado de que toda enfermedad actual es resultado de un desequilibrio, se ha demostrado que todo desequilibrio en la salud se genera en un ambiente ácido es decir en un valor que va de 6.9 a 0 de PH.

MUY ACIDO:	ACIDIFICANTE:	NEUTRAL:	MEDIANAMENTE ALCALINIZANTES:	ALTAMENTE ALCALINIZANTES:	MUY ALCALINIZANTES:
POLLO	ARROZ	GARBANZOS	ESPARRAGOS	PIMIENTA	PEPINO
CARNE ROJA	AVENA	SANDIA	ZANAHORIA	APIO	ESPINACAS
PESCADO	PAN	LECHE DE ALMENDRAS	QUINOA	LECHUGA	ALMENDRAS
AZUCARES	PASTA	CENEJAS	LENTEJAS	CEBOLLA	LIMON
HUEVOS	MANZANA	ACEITE DE GIRASOL	ACEITE DE OLIVA	TOMATE	BRÓCOLI
PROTEINAS LACTEAS	MANGO	MELÓN	COCO	RÚCULA	ALGAS MARINAS
	PLATANO				

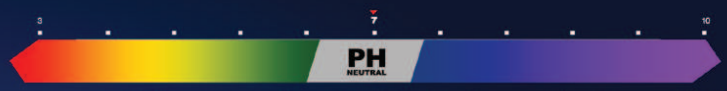


ÁCIDOS — PH NEUTRO — ALCALINOS

El cuerpo humano por naturaleza, necesita estar en un equilibrio armónico para gozar de salud y bienestar, dicho equilibrio armónico se encuentra en el valor neutro y ligeramente alcalino del cuerpo, es decir un valor que va de 7 a 10 en la escala del PH.

El pH es una forma de representar el carácter ácido, neutro o básico de una solución acuosa.
El agua pura está levemente disociada en iones H+ e iones OH- por partes iguales. Cuando la cantidad de iones H+ es mayor a la cantidad de iones OH- nos encontramos con una solución ácida. En caso inverso (OH- > H+) nos encontramos con una solución básica.
La escala del pH
La forma más cómoda de medir la concentración de iones es mediante una escala logarítmica, que es el llamado pH. La escala va de 0 a 14, y el punto neutro es el 7. El pH neutro 7 (agua pura) es equivalente a una concentración de 10 elevado a -7 iones-gramo por litro.
El pH del ácido clorhídrico (un ácido fuerte) es 1. El pH del hidróxido sódico (una base fuerte) es 13,5. Un pH inferior a 7 representa una solución ácida. Un pH superior a 7 representa una solución básica o alcalina.
La sangre es ligeramente alcalina (ph de 7'35 a 7'45), mientras que en el estómago hay un ambiente ácido (para permitir la digestión), de pH 2 a 3 en personas adultas, y 4 (más suave) en bebés lactantes.

Producen acidosis:



- Azúcar refinado
- Sal refinada
- Bollería industrial
- Bebidas con alcohol
- Bebidas carbonatadas (refrescos con gas)
- Alimentos precocinados y congelados
- Los aditivos (conservantes, espesantes, colorantes, antioxidantes, antiapelmazantes, saborizantes...)
- Medicamentos
- Café
- Chucherías (gominolas, caramelos, chocolatinas...)
- Exceso de carne y huevos (las proteínas suelen dejar un exceso de fosfatos o sulfatos que acidifican)
- Exceso de cereales en nuestra dieta, sobre todo la avena
- Sobrealimentación (comer en exceso)
- Diarreas o vómitos continuos o enfermedades pancreáticas o biliares, (perderemos bicarbonato, lo que disminuye también el pH, aumentando la acidez)
- Los metales pesados tóxicos residuales en los alimentos, el agua, vacunas, aire, etc... por ejemplo el mercurio, el aluminio, el plomo, arsénico, etc.

Acidosis y las principales enfermedades La acidosis de nuestro organismo tiene relación directa con las siguientes enfermedades o dolencias:

- hongos, por ejemplo cándidas vaginales
- anemia
- problemas renales (infecciones, irritación, cálculos)
- sobrepeso (enfermedades metabólicas)
- cansancio, déficit de energía
- jaqueca, migraña
- envejecimiento prematuro
- tendencia depresiva
- problemas respiratorios (por ejemplo asma infantil)
- cáncer
- vómitos, diarreas
- mareos, vértigos
- artritis, artrosis, osteoporosis, producidos por la desmineralización del organismo
- debilidad y caída del cabello
- facilidad para enfermar de gripe, sinusitis, etc... ya que la mucosa del tubo respiratorio se debilita
- dermatitis y otros problemas de la piel (el sudor se vuelve ácido irritando y debilitando la piel)
- osteoporosis (el organismo utilizará el calcio de los huesos, (el calcio es alcalino) para intentar compensar la acidez de la sangre)

Recomendaciones para equilibrar el pH y combatir la acidosis La acidosis como hemos visto se compensa con sustancias alcalinas y oxígeno, por eso una buena alimentación rica en sustancias minerales (oligoelementos), vitaminas y nutrientes será muy importante.

- Debemos consumir los alimentos crudos, o muy poco cocinados, ya que al cocinar los alimentos estos pierden la mayor parte de su valor nutricional, como las vitaminas.
- Evitando el estrés y las situaciones emocionalmente tensas, ayudaremos a combatir la acidosis.
- La actividad física proporcionará unos niveles de oxígeno muy beneficiosos para nuestro organismo, y con ello propiciaremos un pH más alcalino.
- Las algas, ricas en clorofila, como la espirulina o la chlorella, son sustancias ideales para aumentar la alcalinidad de nuestra sangre.

Alimentos alcalinos:

- en general todas las frutas y verduras crudas
- las frutas ácidas (pomelos, limones, naranjas, kiwis, piña...), ya que aunque son ácidos en si mismo, se oxidan y tienen una acción alcalinizante en nuestro organismo.
- miel
- melaza o azúcar de caña
- legumbres, en especial la soja
- son especialmente alcalinizantes: zanahoria, ajo, cebolla, patata, nabo, puerro, calabaza, espinaca, acelga, col, apio, pimiento, lechuga, uva, higo, manzana, plátano, ciruela, dátil, pepino. los lácteos, hasta cierto punto pueden ayudar a combatir la acidez, ya que son ricos en calcio que es alcalinizante, pero también contiene proteínas que son acidificantes y además recordemos que un exceso de alcalinidad en la sangre se intentará compensar con acidez. Por eso existen diferentes puntos de vista a cerca de la acidez o alcalinidad de los lácteos, en cualquier caso, no se deberían consumir en exceso.

Un gráfico de alimentos de pH puede resumirse como fuentes de alimentos que son más ácido en contenido o más alcalina en contenido. Suficiente hincapié en la importancia de estos alimentos no pueden ser factores. Se considera generalmente mejor que una dieta en que 75% de los alimentos ingeridos es alcalino en la naturaleza. El resto de la ingesta de alimentos que debe tener un individuo será ácido en la naturaleza.