

ALCALINIDAD DE LA SANGRE

La alcalinidad es lo opuesto de acidez, este término se interpreta en forma muy limitada, la acidez se asocia al clásico ardor estomacal o a los flujos. La adecuada comprensión y la posterior corrección de la acidificación orgánica, servirá para resolver la mayor parte de los grandes problemas que afligen a la salud pública. Estos conceptos han sido científicamente demostrados por grandes investigadores de nuestro siglo y utilizados desde tiempos remotos en la medicina oriental.

Acidez y Alcalinidad son términos que responden a la forma de clasificar la reacción de cualquier elemento, sobre todo en medios líquidos. El grado de acidez o alcalinidad se mide a través de una escala de PH (potencial de hidrogeno), que va de 0 (extremo ácido) a 14 (extremo alcalino), ubicándose en el centro (7) el valor neutro. Entre 0 y 7 tenemos valores de acidez y de 7 a 14 de alcalinidad. El ácido y lo alcalino se complementa en las reacciones químicas. Por ello se habla de equilibrio o balance. En medicina oriental, lo ácido se clasifica como Yin y lo alcalino como Yang, siendo deseable la tendencia al equilibrio entre los extremos.

Dado que la química corporal genera infinidad de reacciones y exigencias específicas, intentaremos comprender aquí como funciona el mecanismo base del equilibrio ácido-alcalino a nivel celular. Los trillones de células que componen nuestro organismo, necesitan alimentarse, eliminar residuos y renovarse constantemente. A fin de satisfacer esta exigencia vital, la sangre cumple dos funciones vitales para el correcto funcionamiento celular: llevar nutrientes (sobre todo oxígeno) y retirar los residuos tóxicos que genera la transformación (metabolismo) de dichos nutrientes. A nivel celular se produce una especie de combustión interna, que libera calor corporal. Los residuos que se originan en este proceso de combustión, son de naturaleza ácida y deben ser evacuados del organismo mediante la sangre, a través de las vías naturales de eliminación (hígado, riñones, pulmones, piel).

Para cumplir eficazmente dicha tarea, y por otra cantidad de razones orgánicas, el plasma sanguíneo debe de mantenerse con un ligero nivel de alcalinidad. El PH de la sangre puede oscilar en un estrecho margen: entre 7.35 y 7.45 ("arriba de siete"). Al transgredir estos límites, la sangre pierde capacidad de almacenar oxígeno en los glóbulos rojos y también pierde eficiencia en la tarea de eliminación de los residuos celulares. En pocas palabras, la sangre no nutre y no limpia las células, génesis profunda de cualquier enfermedad. Para dar una idea del estrecho margen de maniobra del PH sanguíneo, digamos que al descender de 7 se produce el coma diabético y la muerte. Cuando se incrementa el nivel de acidez sanguínea, varios mecanismos (tampones) buscan restablecer este vital equilibrio. En todos los casos se requiere eliminar toxinas y metales pesados, con la suficiente presencia de bases (álcalis) que neutralicen los ácidos. O sea que un eficiente metabolismo celular exige un constante flujo de sustancias alcalinas, con el fin de poder eliminar y neutralizar los ácidos provenientes del alimento y del metabolismo celular.

En primera instancia y como mecanismo más simple hay que eliminar toxinas y metales pesados, y a su vez la sangre obtenga suficientes bases de los alimentos.

En caso de carencia (tanto por excesos de ácidos circulantes como por deficiencia nutricional de bases), la sangre echa mano a dos mecanismos de emergencia para

preservar su equilibrio, uno consiste en derivar ácidos, depositándolos en los tejidos a la espera de un mayor aporte alcalino. Esto genera (reuma, problemas circulatorios, afecciones de piel, etc.) El otro mecanismo es recurrir a su reserva alcalina: las bases minerales (calcio, magnesio, potasio) depositadas en huesos, dientes, articulaciones, uñas y cabellos. De este modo, la sangre se convierte en un "saqueador" de la estructura orgánica, con el único objetivo de restablecer el vital equilibrio ácido-básico que permite sostener el correcto funcionamiento orgánico.

Esta lógica funcional es la homeostasis orgánica, que significa "mantener la vida generando el menor daño posible", para el organismo, una menor densidad ósea no significa peligro para la vida, pero sí un PH ácido en la sangre. Así funciona el mecanismo de la descalcificación y la desmineralización. Los huesos ceden calcio en forma de sales alcalinas, se hacen frágiles y hay osteoporosis; las piezas dentales se fisuran con facilidad y surgen caries; las uñas muestran manchas blancas y se tornan quebradizas; las articulaciones degeneran y hay artrosis; el cabello se debilita y se cae; se advierten lesiones en las mucosas, piel seca, anemia, debilidad, problemas digestivos, afecciones de vías respiratorias, infecciones, sensación de frío, etc.

Normalmente no se asocian estos síntomas con la acidez. Un ejemplo es la osteoporosis, clásica enfermedad de acidificación. Sin embargo se le combate inadecuadamente con alimentos (lácteos) que, por su aporte ácido, agravan el problema. Otro ejemplo es la anemia, cuadro que consiste en la baja capacidad de los glóbulos rojos para suministrar el oxígeno adecuado a los tejidos del cuerpo. Como vimos, esto es consecuencia de la acidificación sanguínea. El sentido común nos indica que frente a osteoporosis y anemia, lo correcto es atacar la causa profunda del problema: alcalinizar el organismo para neutralizar su acidez.

Por lo anterior podemos concluir que para permitir el normal trabajo de la sangre y las células, debemos de ser cuidadosos en la parte que realizamos a nuestro cuerpo a través de los alimentos que ingerimos. Por un lado tratamos de evitar alimentos (y situaciones, según veremos más adelante) acidificantes, y por otro incrementando la provisión de bases a través de una mayor ingesta de alimentos alcalinizantes. Todo esto complementado por un buen aporte de oxígeno, a través del necesario movimiento, y un correcto funcionamiento de los órganos depurativos encargados de eliminar ácidos.

LA ORINA COMO INDICADOR

Dado que los ácidos en exceso son eliminados a través de los riñones y la orina, tenemos ahí un modo simple y preciso de verificar que está sucediendo en nuestro organismo. Este método de verificación fue descubierto por el científico húngaro Eric Rucka y desarrollado por la Dra. Catherine Kousmine, investigadora suiza, creadora de un sistema terapéutico basado en la alimentación natural. "Una persona sana y bien equilibrada, que recibe suficiente cantidad de sustancias alcalinas en su alimentación – nos dice la Dra. Kousmine en el libro "Salve su Cuerpo" – tendrá en la segunda orina de la mañana un PH ligeramente alcalino, idéntico al de la sangre, la primera orina no sirve para el control por ser naturalmente ácida, ya que el reposo nocturno sirve para que los riñones eliminen los productos ácidos de desecho". El sistema para verificar este valor es sencillo y se basa en el simple uso de tiras de

papel reactivo. Al contacto con unas gotas de orina, el color de el papel nos brinda el valor.

“Si el control de la segunda orina del día nos da valores máximos a 5 y no ha habido esfuerzo físico de por medio (ácido láctico), quiere decir que el cuerpo esta sufriendo una acumulación anormal de sustancias acidas o carencias de bases (calcio, magnesio, sodio), aquí pueden aparecer manifestaciones tan variadas como palidez, dolor de cabeza, dolores reumáticos, neuralgias. La permanencia en valores cercanos a PH 5 esta también relacionada con una constante sensación de cansancio injustificado o la aparición de momentos de debilidad imprevista, en los cuales uno se siente completamente vacío, nuestra vida moderna es mas sedentaria, tiene poca oxigenación y esta basada en una alimentación pobre en bases, por este motivo es fácil sufrir malestares debido a la acumulación de sustancias acidas, si hemos pasado un periodo de excesiva tensión o hemos estado enfermos, el organismo acumula una gran cantidad de sustancias acidas y para eliminarlas de forma normal lleva tiempo, algunas veces puede llevar hasta mas de un año para retornar la orina al valor normal,. El control del PH urinario y su normalización, debe formar parte integrante del plan terapéutico de todo tipo de enfermedad crónica.

Además de saber que sucede con nuestra alimentación, este sistema permite monitorear otros aspectos importantes de nuestro equilibrio en el cuerpo.

VISIONES PIONERAS

Según los estudios del Dr. Ragnar Berg – medico sueco fallecido en 1956, pionero en la investigación de la alimentación alcalinizante – un 85% de nuestra dieta debe estar compuesta de elementos ricos en bases (de los cuales una parte debe estar compuesta en estado crudo) y solo un 15% debería estar reservado a los alimentos acidificantes. Si bien Berg combatía los procesos de acidificación con preparados de sales alcalinas y citratos.

El Dr. Berg determino que las verduras silvestres poseen mayor cantidad de sales alcalinas que las de cultivo. Esto ha sido confirmado por estudios franceses y alemanes, que demuestran una disminución de estos valores (y de otros nutrientes importantes), inversamente proporcional al aumento de abonos químicos. Ello debe a la disminución de minerales alcalinos y a la presencia de residuos ácidos. También se ha probado experimentalmente que la fruta madura artificialmente (en cámara) deja de comportarse como alcalinizante en el organismo. Son comprobaciones científicas de la involución cualitativa de la producción industrializada de nuestros alimentos.

William Howard Hay, creador de la dieta Hay, que se popularizo en los años 30, sugería una proporción en volumen del 20% en alimentos acidificantes y 80% en alcalinizantes. Paavo Airola, naturista europeo, sostenía que necesitamos ambos tipos de alimentos, en sintonía con el concepto de balance Yin – Yang de los orientales.

ALIMENTOS ALCALINIZANTES Y ACIDIFICANTES

Nuestros nutrientes (como todos los elementos de la naturaleza) tienen distintos grados de acidez o alcalinidad. El agua destilada es neutra y tiene un PH de 7.

Básicamente todas las frutas y verduras resultan alcalinizantes. Si bien la fruta tiene un PH bajo (cerca de lo ácido), no es lo mismo la reacción química de un alimento fuera que dentro del organismo. Cuando el alimento se metaboliza, puede generar una reacción totalmente distinta a su carácter original. Es el caso del limón o la miel. Ambos tienen un PH ácido, pero una vez dentro del organismo provocan una reacción alcalina. Distinto es el caso de las células animales. Tanto la desintegración de nuestras propias células como la metabolización de productos de origen animal, dejan siempre un residuo tóxico y ácido que debe de ser neutralizado por la sangre.

Así vemos la diferencia básica entre un alimento de reacción ácida (que obliga a robar bases del organismo para ser neutralizado) y un alimento de reacción alcalina (que aporta bases para neutralizar excesos de acidez provocados por otros alimentos o por los propios desechos del cuerpo).

A fin de servir como referencia didáctica, veamos la siguiente Tabla que expresa en grados de acidez o alcalinidad, la reacción metabólica de ciertos alimentos en el organismo humano. Esta información es importante para orientar, pues nos permite comprender como funcionan ciertos alimentos en nuestro cuerpo.

Alimentos de Reacción Metabólica Alcalina		Alimentos de Reacción Metabólica Ácida	
Pasa de Uva	23.7	Panceta de Cerdo	28.6
Porotos Blancos	18.0	Pollo Hervido	20.7
Almendras	12.0	Pavo Asado	19.5
Dátiles	11.0	Carne de Novillo	13.5
Remolachas	10.9	Maní	11.6
Zanahorias	10.8	Clara de Huevo de Gallina	11.1
Apio	8.4	Salmón fresco	11.0
Melón	7.5	Caballa fresca	9.3
Damascos	6.8	Galletas Integrales Crackers	8.5
Pomelos	6.4	Nueces	8.4
Repollo	6.0	Pan de harina de trigo Integral	7.3
Tomate	5.6	Queso de Vaca	5.5
Limón	5.5	Ricota de Vaca	4.5
Manzana	3.7	Manteca de Maní	4.4
Zapallo	2.8	Pan de harina de trigo refinado	2.7
Nabo	2.7	Arroz blanco hervido	2.6
Uva fresca	2.7	Fideo refinados hervidos	2.1

Valores que indican grado de alcalinidad y acidez. Tabla elaborada por Bridges y modificada por Barber y Mitchell.

También los minerales juegan un rol importante en el comportamiento acidificante o alcalinizante en los alimentos y ello nos permite hacer una elección más conciente. Por lo general resultan acidificantes aquellos alimentos que poseen un alto contenido de azufre, fósforo y cloro. En cambio son alcalinizantes aquellos que contienen buena dosis de calcio, magnesio, sodio y potasio.

En general los cereales generan desechos ácidos al ser metabolizados: ácido sulfúrico, fosforito y clorhídrico. Esto resulta más marcado en el trigo y maíz (los indígenas americanos remojaran el maíz en agua con cal). El mayor contenido en minerales alcalinos hacen que otros cereales resulten más alcalinizantes: mijo, cebada, quínoa, trigo sarraceno. El arroz integral es considerado como neutro en la dietética oriental. Por su parte las legumbres y las semillas son ligeramente acidificantes por su contenido proteico, aunque no todos por igual, con excepciones como las almendras y los porotos blancos, aduki y negros. Los lácteos son elementos acidificantes, aunque la leche fresca sin acidificar sea ligeramente alcalina. La pasterización acidifica la leche y por lo tanto a todos sus derivados.

Mientras la dieta clásica y la ciencia de alimentación no dan importancia o ignoran totalmente esta distinción, en una nutrición conciente es muy importante conocer la reacción de los alimentos. Además es importante manejar otros aspectos que tiene que ver con la preparación de los alimentos. Por ejemplo: se ha demostrado que de un 40%-60% de los elementos minerales y un 95% de las vitaminas y bases se pierden en el agua de cocido de las verduras. Resulta entonces que el alto contenido de bases que posee las verduras y que resultan tan útil para el equilibrio sanguíneo, se desvaloriza. Incluso las verduras llegan a presentar naturaleza ácida cuando se tira el agua de cocción.

De allí la importancia del sistema oriental de cocer las verduras al vapor en cestas de acero o bambú, o sea sin que estén en contacto directo con el agua, también comprendemos el alto valor terapéutico de los caldos, que conservan todo el alto contenido alcalino de las verduras y que resultan tan equilibrantes en enfermos y convalecientes.

Lamentablemente la acidosis (disminución de la reserva alcalina en la sangre) se está convirtiendo en una enfermedad social que provoca grandes problemas y que generalmente no se diagnostica. Sin embargo nadie se preocupa por advertir sobre el problema. Por el contrario, el borbando publicitario incita al consumo masivo de productos industriales, que resultan altamente acidificantes, dejemos de lado lo obvio, carnes y hamburguesas, que muchas personas logran disminuir o evitar. Gaseosas basadas en azúcares refinados y compuestos acidificantes; bebidas alcohólicas, alimentos elaborados con cereales, grasas y azúcares refinados; lácteos industrializados y especialmente quesos; aditivos alimentarios, conservadores..... forman un explosivo cocktail que se ingiere los 365 días al año, varias veces por día y en grandes cantidades.

ACIDOS BUENOS Y MALOS

En nuestros alimentos existen ácidos beneficiosos y otros perjudiciales, entre los beneficiosos podemos citar los frutales. El caso de los ácidos: cítrico, málico, tartárico, fumarico, etc. Estos ácidos orgánicos débiles, una vez metabolizados en el organismo se combinan con minerales (sodio, Calcio y potasio) y dan lugar a sales minerales, carbonatos y citratos (elementos que tienen la capacidad de fluidificar y alcalinizar la sangre) o bien se oxidan en la sangre y son eliminados del organismo como anhídrido carbónico, activando a ventilación pulmonar. He aquí la explicación del efecto del limón, cuyo jugo ácido es utilizado para la hiperacidez del estómago.

En cambio otros ácidos como el oxálico, el benzoico, el tánico pueden no ser tan buenos para el organismo. El oxálico (presente en acelgas, espinacas, cacao y remolacha), además de su acción acidificante, disminuye la absorción de calcio y daña los riñones. El ácido benzoico (presentes en las ciruelas) está contraindicado en gota y reumatismo. El ácido tánico (café, té negro, vino tinto, fruta verde o poco madura) está acusado de precipitar la pepsina clorhídrica y bloquear y limitar la digestión de las proteínas. Se recomienda moderar su consumo si se es propenso a la problemática citada.

Las bebidas gaseosas contienen azúcares que generan ácidos en su proceso metabólico (ácido acético). A ello se agregan los aditivos acidulantes (ácido fosfórico) y el ácido carbónico, generando un cocktail dañino, que se potencia con los grandes volúmenes de consumo diario.

Los ácidos presentes en carnes, embutidos y lácteos (úrico, láctico, butírico, nítrico, sulfúrico). La desintegración de células animales en nuestro cuerpo por alimentarnos de ellos, nos deja un residuo tóxico y ácido. Estos residuos, además de consumir bases para poder ser neutralizados en la sangre, deben de ser luego eliminados del organismo. Cuando estamos jóvenes, el buen funcionamiento de los órganos de eliminación (principalmente riñones y piel), hacen que los ácidos sean eliminados satisfactoriamente. Pero con el correr de los años, al acentuarse los efectos nocivos de la acidificación en el organismo, estos órganos pierden eficiencia.

Al no poder ser eliminados del organismo, el ácido úrico y otros residuos metabólicos de naturaleza ácida, son retenidos fundamentalmente por el tejido conjuntivo, así como por los huesos y cartílagos del cuerpo, con el objetivo de retirarlos del flujo sanguíneo y poderlos eliminar más adelante. Esto sirve a dolencias tales como: artritis, artrosis, reumatismo, fibromialgia, enfermedades del corazón, de los nervios, ciática, alergias, eccemas, herpes, urticaria, asma, nefritis, hepatitis, cálculos, arteriosclerosis y un estado de enfermedad latente pronto a manifestarse.

Las consecuencias que tiene para la salud una acumulación persistente de residuos o escorias (que el organismo debe de eliminar y no puede), son funestas. Según la naturaleza de cada persona, comenzarán a presentarse a corto plazo los primeros síntomas del padecimiento de una o otra enfermedad (signos de alarma), que variarán según cuales sean los tejidos u órganos afectados.

Una alimentación pobre en bases entorpece el normal proceso de combustión en los tejidos celulares, dando lugar a la formación de estos residuos de naturaleza ácida, muchos de los cuales no pueden ser eliminados por la orina.

Todo esto nos permite comprender que aun una dieta que excluya la carne, puede no ser ideal y puede resultar acidificante si se consume en exceso: huevos, quesos, legumbres, oleaginosas, cereales refinados, café, té, chocolate, gaseosas y azúcar blanca.

Una clásica expresión que oímos es "pero si como sano, no como carne; como acelga hervida, un poco de queso, fideos, tomo té negro con galletas y mermelada", todos alimentos acidificantes.

Existen otros ácidos perjudiciales como lo es el ácido nicotínico del tabaco, el ácido acetilsalicílico de los analgésicos, el ácido clorhídrico que genera el estrés y los ácidos provenientes del smog y la contaminación ambiental, también debemos de tomar en cuenta los ácidos generados en la mala función intestinal, a raíz de los procesos de putrefacción y fermentación.

CONSEJOS PARA UNA DIETA ALCALINA

Debemos de hacer del comer un acto consiente. El estrés, las obligaciones y las tensiones, han provocado la transformación de nuestra nutrición en algo mecánico o apenas placentero. Nuestros problemas de salud, que todos arrastramos, como consecuencias de años de errores, nos deben de servir como incentivo para que comencemos a modificar nuestros hábitos, prestando atención a que y como comemos.

Comenzar a mejorar la calidad de nuestra alimentación y nuestra calidad de vida. Atender al equilibrio ácido – básico de nuestro organismo nos permitirá eliminar gran cantidad de síntomas, muchos de las cuales ya consideramos normales de tanto convivir con ellos.

Tener noción sobre que alimentos son acidificantes y cuales alcalinizantes, es bueno comenzar a modificar la ecuación de nuestra ingesta diaria, proponerse inicialmente un 2 a 1 (dos partes de alcalinizantes por cada parte acidificante), para luego llegar a un óptimo de 4 a 1.

El organismo se recarga de desechos, toxinas lo que hace que en la sangre existan grandes cantidades de anhídrido carbónico.

Las personas nerviosas, delgadas, friolentas, alérgicas, con dolores de articulaciones, neurálgicas, con tendencias a caries, cálculos o osteoporosis; obviamente tendrán mayores necesidades de alcalinización y desintoxicación. Así como no todos somos iguales, tampoco todas las épocas del año exigen los mismos nutrientes.

Hay que eliminar toxinas ácidas del cuerpo y a su vez basarnos en el abundante consumo de frutas (de estación y bien maduras) y verduras (crudas, cocinadas al vapor o consumidas con su agua de cocción en forma de sopas). Hacer mucho uso del repollo blanco (crudo), zanahoria, apio, papa, batata, nabos, hojas de ensalada, berenjenas, pepino, tomates. Las algas marinas son muy alcalinizantes debido a su riqueza de minerales básicos (magnesio, calcio, sodio, potasio). Entre las frutas usar limón, cereza, manzana, melón, sandía, naranja, mandarina, pomelo, anana, banana, durazno, pera, arandino y uva.

Confirmamos lo importante de consumir frutas y verduras de cultivo natural o orgánico, sin que hallan pasado por un proceso de aplicación de agroquímicos y fertilizantes para su producción, frutas y verduras que no conlleven metales pesados y tóxicos, frutas y verduras que contengan 3 veces más minerales (alcalinizantes) que los producidos con fertilizantes (acidificantes).

Esto puede parecer difícil en las grandes ciudades, pero es bueno insistir en la búsqueda de cambiar hábitos y cultura, buscar y consumir productos orgánicos.

Usar los cereales menos acidificantes (arroz, trigo sarraceno) o alcalinizantes (quínoa, mijo o cebada). Entre las frutas secas preferir almendras, dátiles, pasas de uva y castañas. Dentro del grupo de legumbres, los porotos blancos, negros y aduki resultan ser los mas alcalinizantes, como endulzante preferir miel de abeja o el azúcar moscazo integral.

A nivel hierbas, se destacan como alcalinizantes: el diente de león, la bardana, la congrosa, el incayuyo y el te verde.

También se ha demostrado que el exceso de alimentos es causa de acidificación corporea, es importante nutrirnos con moderación.

NOTICIAS SOBRE EL CÁNCER DEL HOSPITAL JOHN HOPKINS DE LOS E.U.A

Todos tenemos células cancerígenas. Estas células no aparecen en análisis estándares hasta que las mismas se hayan multiplicados por billones. Cuando un médico le dice a un paciente de cáncer que no tiene mas células cancerígenas en su cuerpo, luego de un tratamiento, esto significa que el examen no es capaz de detectar las células cancerígenas porque la cantidad de ellas en el cuerpo no han alcanzado las cantidades necesarias para ser detectadas en el análisis normal.

Las células cancerígenas aparecen de 6 a 10 veces en la vida de una persona.

Cuando el sistema inmune de una persona es suficientemente fuerte, las células cancerígenas son destruidas por este y se evita su multiplicación para formar un tumor.

Cuando una persona tiene cáncer, esto indica que esa persona tiene deficiencias múltiples nutricionales. Estas podrían ser genéticas, ambientales, por alimentos o por factores de estilo de vida de esa persona.

Para solucionar las deficiencias nutricionales múltiples, el cambio de dieta, incluyendo suplementos nutricionales fortalecerá el sistema inmune.

La quimioterapia implica el envenenamiento de las células cancerígenas de rápido crecimiento, pero a la vez destruye células buenas en el sistema óseo, en el tracto intestinal, etc. y puede causar daños en órganos, tales como el hígado, riñones, corazón, pulmones, etc.

La radiación mientras destruye células cancerígenas, también quema, daña células saludables, tejidos y órganos.

El tratamiento inicial con quimioterapia y radiación a menudo reduce el tamaño del tumor. Sin embargo el uso prolongado de quimioterapia y radiación no conduce a la destrucción de más tumores.

Cuando el cuerpo tiene demasiada carga tóxica, fruto de quimioterapia y la radiación, el sistema inmune está comprometido o destruido, aquí la persona puede sufrir de varias clases de infecciones y complicaciones.

La quimioterapia y la radiación pueden provocar en células cancerígenas mutación y hacerse resistente y difícil a ser destruida. La cirugía puede también provocar que células cancerígenas se dispersen a otros lugares del cuerpo.

Una forma efectiva de combatir el cáncer es llevar a estas células cancerígenas a morir de hambre, por el método de no alimentarla con alimentos que la estimulen a multiplicarse.

ALIMENTACIÓN DE PERSONAS CON CÉLULAS CANCERÍGENAS

El azúcar es un alimento estimulante del cáncer. Eliminando el azúcar de nuestra alimentación se elimina un alimento que fortalece la proliferación de células cancerígenas. Los sustitutos del azúcar, tales como: Nutra Sweet, Equal, Spoonful, etc, los cuales son fabricados con Aspartame y este es dañino. Un mejor sustituto de la azúcar es la miel de abeja y la melaza, pero siempre en pequeñas cantidades. La sal de mesa se le añade un químico para el color blanco, lo cual es estimulante de células cancerígenas. Mejor alternativa es sal marina y Bragg's aminoácidos.

La leche produce en el cuerpo flemas, especialmente en el tracto gastro-intestinal. El cáncer se alimenta de flemas. Eliminando la leche y sustituyéndola con leche de soya sin azúcar produce que las células cancerígenas mueran de hambre.

Las células cancerígenas se desenvuelven en un ambiente ácido. Una dieta estructurada en cárnicos es ácida, por lo tanto es preferible ingerir pescado y carne blancas (pollos) en lugar de carne de cerdo. La carne roja también contiene antibióticos de ganado (animales), hormonas del crecimiento y parásitos, todos ellos son dañinos, especialmente a persona con cáncer.

Una dieta elaborada con un 80 % de vegetales frescos y sumos, granos, semillas, nueces y un poco de frutas estimularía a crear un ambiente alcalino (PH mayor de 7) en el cuerpo. Alcalinidad es salud. El resto de la alimentación (20%) puede ser provista de alimentos cocidos como granos. Sumo de vegetales frescos provee encimas vivas las cuales son fácilmente absorbidas, penetrando al nivel celular en 15 minutos, alimentando y estimulando el desarrollo de células sanas y saludables. Para conseguir encimas vivas que contribuyan a desarrollar células saludables trate y beba sumo de vegetales frescos (la mayoría de los vegetales incluyendo habichuelas y judías jóvenes, además ingiera vegetales 2 o 3 veces al día). Las encimas son destruidas a temperatura de 104°F (40°C), por lo tanto cocine sus vegetales a temperaturas inferiores a 40°C, de esta manera garantiza los nutrientes que ellos poseen que son beneficiosos para células cancerígenas.

Elimine el café, el te y el chocolate, los cuales tienen cafeína. Te verde es mejor alternativa y posee propiedades que combaten el cáncer. La mejor agua para beber es el agua purificada o filtrada. Esto evita conocidos tóxicos y metales pesados en el agua. El agua destilada es acida, evítela.

La proteína cárnica es difícil de digerir, requiere de muchas encimas digestivas. Cárnicos no digeridos permanecen en el intestino, transformándose en sustancias putrefactas, lo cual conduce a la construcción de más tóxicos.

La pared exterior de las células cancerígenas tienen una capa exterior de protección de proteína. Reduciendo o comiendo menos cárnicos, libera más enzimas que atacan la pared exterior de las células enfermas, lo cual permite destruir un mayor número de células con cáncer.

Algunos suplementos alimenticios ayudan a construir el sistema inmune antioxidantes, vitaminas, minerales. etc., lo cual contribuye a que el propio organismo genere células que destruyen las células con cáncer. Otros suplementos alimenticios, como la vitamina E, se saben que causan problemas apopléjicos, lo cual programa la muerte de células, que es el método normal del cuerpo de disponer de células dañadas, no deseadas e innecesarias.

El cáncer es una enfermedad de la mente, del cuerpo y del espíritu. Una actitud proactiva y un espíritu positivo ayudan, indudablemente, al portador de cáncer a sobrevivir. La ira, la soledad y la tristeza provocaran un fuerte estrés al organismo, creando un medio ácido en él. Aprender a tener un espíritu lleno de amor y perdón contribuirá a mejorar las condiciones de cáncer. Aprender a relajarse y a disfrutar de la vida son herramientas útiles al canceroso.

Las células cancerígenas no pueden operar en un ambiente oxigenado. Ejercicios diarios y respiración profunda contribuyen a que las células reciban más oxígeno. La terapia con oxígeno es otra forma a emplear para destruir células cancerígenas.

1. No utilice envases plásticos en el microonda.
2. No ponga botellas en el freezer.
3. No utilices papel de aluminio en el microonda.

OTROS PUNTOS

1. John Hopkins recientemente emitió el boletín informativo que presentamos. Esta información también está siendo enviada a lectores por el Centro Médico Walter Reed del Ejército de los EE.UU. El químico Dioxina produce cáncer, especialmente cáncer de mamas. La Dioxina es un agresivo veneno para las células de nuestro cuerpo. No congele agua en botella plástica, esto libera dioxinas del plástico.
2. Recientemente, el Dr. Edward Fujimoto, Gerente del Programa de Salud del Castle Hospital, estuvo en un programa de televisión explicando riesgos en la salud. Explicó sobre la dioxina y cuán peligrosa es para nosotros. Dijo que no deberíamos calentar nuestros alimentos en microondas en envases plásticos. Esta sugerencia aplica especialmente para alimentos que contengan grasas. Dijo que la combinación de grasas, calor intenso y envases de plástico liberan dioxinas hacia el alimento, lo cual finalmente llega a las células del organismo al ingerirlos. En lugar del plástico, el Dr. Fujimoto recomienda utilizar vidrio, como los envases de Corning Ware, Pyrex o cerámicas para cocer los alimentos. Se consiguen los mismos resultados de cocción, pero sin dioxina. Alimentos precocidos que se venden en los supermercados deben ser retirados de sus envases plásticos y calentados en otros envases como los aquí explicados. El papel para reguardar los alimentos calentados no es malo, pero usted no sabe que contiene ese papel. Es más seguro utilizar vidrios,

- Corning Ware, etc. El Dr. Fujimoto recordó que hace un tiempo los restaurantes de comidas rápidas prescindieron de contenedores de papel para conservar alimentos calientes. El problema de la dioxina fue una de las razones.
- 3.** También el Dr. Fujimoto explicó que las envolturas plásticas, como la resina termoplástica, es muy peligrosa cuando es utilizada en alimentos a ser cocidos en microondas. El alimento es atacado con las toxinas dañinas generadas por la alta temperatura durante el proceso de cocción en el microondas, mezclándose con el plástico y retornando al alimento. Envolver los alimentos con papel toalla es una mejor opción.