

ERES LO QUE BEBES: AGUA, ZUMO Y BEBIDA VERDE

Cómo bebes es, por lo menos, tan importante como la manera en que comes, empezando por el hecho de que la mayoría de nosotros no bebemos lo suficiente. Además, cuando lo hacemos, la mayoría de las veces no bebemos lo que es bueno para el organismo. Si no tienes una hidratación adecuada (**o si te “hidratas” con las cosas incorrectas**) pondrás tu salud en peligro. En el núcleo de este tratamiento disponemos de tres formas sencillas de cambiar todo eso: beber agua alcalina, zumos y bebida verde.

Este capítulo se centra en cada uno de ellos, explicando sus beneficios, señalando los puntos débiles que debes evitar y describiendo lo que necesitas para asegurarte de obtener lo mejor para tu organismo.

El Agua Adecuada



Lo más importante que puedes hacer para mantenerte sano es beber abundante agua de calidad. El agua es de la máxima importancia para tener y conservar una buena salud, pero la calidad del agua (del grifo y embotellada) de muchos países ya es de por sí nefasta y empeora rápidamente. Hace siglos, el agua potable del planeta era alcalina, pero debido a la industrialización y a la contaminación en general, esto ya no es así, y no sólo en países como EE.UU., sino en muchas partes del mundo.

El agua de mala calidad puede, de hecho, hacerte enfermar y que te sientas cansado. Obtener agua alcalina y rica en electrones es tan importante como consumir alimentos con estas características. Al igual que el planeta en el que vivimos, nuestro cuerpo está formado por un 70% de agua (**entre 38 y 49 litros**). Todos los seres vivos están compuestos, en gran medida, por agua. Tus músculos y tu corazón contienen un 75% de agua, tu cerebro y tus riñones un 83%, tus pulmones un 86%, tu sangre un 94% y tus ojos un 95%. Debes mantener cada célula de tu organismo hidratada de manera correcta si quieres tener una salud óptima.

Eres, literalmente, lo que bebes. Si bebes agua ácida, serás ácido, y si consumes agua alcalina, serás alcalino. La hidratación adecuada mantiene todas tus células sanas y con un **pH** equilibrado. Si tus células no obtienen el taponamiento que necesitan a partir de lo que les proporcionas, extraerán sales minerales alcalinizantes de los huesos y los músculos y de otros lugares del cuerpo, dejando esas zonas indefensas. Para gozar de una salud óptima necesitarás agua pura, alcalina, cargada de electrones y que tenga una estructura molecular ideal.

Agua Pura



Las células corporales son únicamente tan sanas como los fluidos en que están bañadas. Si bebes sólo agua contaminada, imagínate la devastación en tu organismo. Piensa en ello, no tienes que “imaginarlo”: existen posibilidades de que lo estés experimentando ahora mismo. Casi toda el agua a la que podemos acceder con facilidad es ácida y hará que tu cuerpo se acidifique. Si tu agua es ácida no podrá actuar como tapón ni ayudar a eliminar el ácido de tu

organismo. El agua alcalina, por otro lado, neutraliza los productos de desecho ácidos almacenados procedentes de la dieta y del metabolismo y, si la consumes a diario junto con una buena dieta, eliminará los ácidos del cuerpo con delicadeza.

Desgraciadamente, el agua que necesitas no sale de tu grifo, y ni siquiera la puedes adquirir embotellada, independientemente de lo cara que sea o de las reivindicaciones que aparezcan en la etiqueta sobre lo “natural”, que es. Incluso aunque tenga un aspecto transparente y sepa bien (y afrontémoslo, el sabor no siempre es tan perfecto, en especial si es agua del grifo), quizá no se trate de algo que debieras beber. Incluso aunque la filtres (con el popular, pero no suficientemente eficaz sistema Brita o similares), no es saludable.

La mayoría de suministros de agua municipal son una vergüenza, en especial aquellos envenenados con cloro y flúor, lo que implica a la mayoría. Según el Natural Resources Defense Council (NRDC, Consejo de Defensa de los Recursos Naturales), más de 240 millones de estadounidenses usan, a diario, agua de sistemas públicos contaminados. El agua embotellada, aunque suele tener mejor sabor, también puede contener impurezas o estar muerta debido al procesado y el almacenamiento. Los estándares de calidad para el agua potable comercial pasan por alto miles de contaminantes potenciales. La EPA (Agencia de Protección Medioambiental) menciona alrededor de doscientos contaminantes principales e importantes del agua con respecto a los cuales se tiene que analizar el agua potable municipal y la comercializada.



Hay miles de contaminantes más no identificados, y miles más que son variantes o combinaciones (pero que no aparecen listados). La asociación Physicians for Social Responsibility (Médicos por la Responsabilidad Social) informa de más de setenta y cinco mil compuestos químicos y sintéticos tóxicos identificados en el suministro de agua de EE.UU. Nadie puede analizar todos los posibles tóxicos presentes en el agua, y eso antes de pensar en el hecho de que algunos contaminantes bien conocidos ni siquiera cuentan con estándares de calidad: nadie

está contando, de manera oficial (o quizás nadie sabe), si nuestra agua contiene unos niveles seguros o no de estos contaminantes. Cuando hay algún organismo vigilando, los análisis suelen ser insuficientes o muy caros.

Los análisis para detectar algunos de los peores contaminantes cuestan hasta 1.200 dólares [unos 830 euros] (¡y eso para cada sustancia química!).

Además, no debemos dejarnos engañar por el sabor: algunos de los contaminantes más mortíferos carecen de sabor (una de las razones por las cuales los estándares oficiales los pueden pasar por alto). He analizado aguas de todo el mundo (embotelladas y del grifo) y sólo he encontrado algunas (pocas) realmente escasas que me llevaría a la boca. La amplia mayoría del agua potable que tenemos a nuestra disposición, incluida la mayor parte de la embotellada, la obtenida mediante ósmosis inversa y la destilada, es de esperar, de forma razonable, que contengan algunos contaminantes.

Podría escribir todo un capítulo sobre los aspectos concretos de los contaminantes presentes en el agua de nuestro país (y, de hecho, de la del resto de los países del mundo), incluso sus nombres científicos impresionantemente largos y las muy amedrentadoras listas de sus efectos demostrados sobre la salud. Podría indicar cuáles son aditivos comunes de los combustibles o metales pesados venenosos, cuáles se usan para matar termitas, cuáles proceden de operaciones de minería agresivas, cuáles son fármacos, o mohos y cuáles se encuentran, principalmente, en los productos de limpieza domésticos, pero la cuestión es que, con independencia de su nombre, de su función o de su procedencia, no tienen que estar presentes en el agua que consumimos, ni en nuestro organismo.

Tenemos que enfrentarnos a los hechos: somos responsables del agua. La enorme mayoría de las cosas que hay en la naturaleza no son buenas para nosotros en su estado actual. Hace mucho tiempo, quizás el agua procedente de la fusión de los glaciares, o el agua de manantial, la de la lluvia o la de los riachuelos de montaña era perfecta, Pero la contaminación del aire, la lluvia ácida, el agua subterránea contaminada y los vertidos en los océanos han modificado todo eso, y ya hemos determinado que no podemos contar con que el procesado según los estándares actuales dé como resultado un producto que esté a la altura de nuestros estándares de calidad. Por fortuna, hay formas de purificar el agua que todos podemos llevar a cabo en casa y las estudiaremos más adelante en este capítulo.

AGUA ALCALINA



Además de estar libre de contaminantes, nuestra agua también debe ser alcalina, es decir, tener un **pH** superior a 7. Cualquier **pH** alcalino será mejor que cualquier **pH** ácido en el agua pero, en condiciones ideales, recomiendo un agua con un **pH** de por lo menos 9,5 (y para aquellas personas que se estén enfrentando a unos problemas de salud graves, un agua con un **pH** de hasta 11,5-12,5). La mayor parte del agua del grifo, no obstante, ni siquiera llega a la neutralidad (tiene un **pH** inferior a 7). (El agua destilada tiene un **pH** de 7, pero este tipo de agua es problemática; “véase “No bebas agua destilada, en la página 171”).

Los contaminantes de los que hemos hablado antes pueden, entre otros problemas, hacer que el agua que los contiene sea ácida.

Cuando bebemos agua ácida, nuestro organismo tiene que recurrir a sus reservas de sustancias alcalinas simplemente para alcalinizar el agua. De este modo, estas sustancias no estarán disponibles para ninguna otra tarea alcalinizadora, y esto representa un problema cuando la sustancia es, por ejemplo, el calcio, que se supone que está fortaleciendo los huesos. Sin embargo, cuando bebemos agua alcalina, nuestro cuerpo puede utilizarla para eliminar los ácidos de sus tejidos; y los microorganismos nocivos no podrán sobrevivir en un entorno repleto de agua alcalina. Además, esta agua puede contener minerales que nuestro organismo necesita, incluidos el calcio, el magnesio y el potasio. Ése es, de hecho, el sistema ideal de suministro de estos minerales: suspendidos en el agua, que es la mejor forma para que nuestro organismo los absorba.

Sé, a partir de los análisis que he llevado a cabo por todo el mundo, que es muy improbable que ya estés bebiendo agua alcalina, independientemente del agua que consumes, pero hay formas sencillas de alcalinizar tu agua, y llegaré a ellas tan pronto como acabe de describir todas las propiedades del agua saludable.

AGUA CARGADA DE ELECTRONES

Para gozar de una salud óptima, tu agua debe estar llena de energía: saturada de electrones. El agua de este tipo está muy cargada y llena de energía potencial. Además, también es alcalina. De hecho, el agua es alcalina debido a la carga negativa de todos sus electrones, mientras que los ácidos se ven dominados por los protones, que tienen una carga positiva. Es la atracción entre los protones y los electrones la que permite que las sustancias alcalinas neutralicen a las sustancias ácidas.

En química, la adición de un electrón se llama reducción, y la eliminación de un electrón oxidación. El valor conocido con el nombre de potencial de oxidación-reducción, o potencial redox (PRO), nos permite cuantificar la actividad de los electrones o el potencial en energía del agua (o de cualquier otra cosa) numerando sus electrones. La reducción almacena energía en una sustancia. Un PRO negativo, expresado en forma de milivoltios (mV), nos permite saber que el agua es alcalinizante.

El agua con un PRO negativo proporciona una fuente segura de electrones libres para bloquear la oxidación del tejido normal por parte de los radicales libres del oxígeno. En otras palabras, es un antioxidante (y más potente que cualquier alimento o suplemento nutricional, gracias a la gran masa de electrones, todos dispuestos para ser donados, que contiene). Actúa de forma rápida y puede llegar a todos los tejidos del cuerpo en muy poco tiempo. Los efectos del consumo de agua reducida son inmediatos.

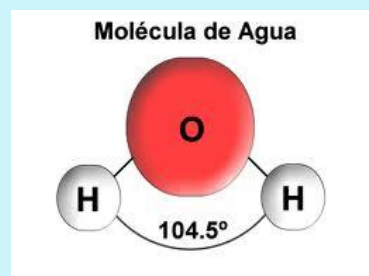
Deberemos tomar agua con un PRO de por lo menos -250 mV y con más de -1.250 mV, pero la mayor parte del agua del grifo tiene entre +400 mV y +1.250 mV: está saturada de protones y es apta para captar electrones y oxidar a otras moléculas. Se trata de agua sin energía. De hecho, robará energía a nuestro organismo. Por tanto, tenemos la tarea de encontrar agua saludable. No obstante, disponemos de una solución en la sección dedicada a cómo obtener el agua que necesitamos para tener una salud óptima.

Informe de investigación

Los Investigadores de la Universidad de Texas demostraron las propiedades dadoras de vida del agua alcalina cargada de electrones.

- Criaron a tres grupos de ratones con tres tipos de agua: agua del grifo (pH de 7.5; PRO de +600), agua reducida (pH de 9; PRO de -400) y agua híper reducida (pH de 10; PRO de -600).
- Los ratones del grupo intermedio, a los que se les dio agua alcalina (pero no el agua más alcalina), vivieron más que los ratones que bebieron agua del grifo, y los ratones que tomaron agua híper reducida vivieron más que cualquiera de los pertenecientes a los otros dos grupos (346 días de media frente a los 235 días de aquellos que bebieron agua del grifo y 287 días para los ratones del grupo del agua reducida).
- Los ratones que obtenían agua alcalina tenían un sistema inmunitario más fuerte (tal y como se midió mediante cuatro marcadores distintos). Poseían, además, unos niveles de antioxidantes más elevados en su organismo. ¡No es sorprendente que vivieran mucho más tiempo!

AGUA ESTRUCTURADA MOLECULARMENTE



La actividad de los electrones tiene lugar en la superficie de una molécula. Una mayor superficie implica una mayor actividad de los electrones. Las moléculas de **H₂O** que constituyen el agua, sea del tipo que sea, tienden a aglomerarse en grupos de entre diez y veinte, lo que reduce su superficie. Cuando rompemos o reducimos el tamaño de esos grupos de moléculas en el agua (lo que podemos hacer en casa, incluso sin tener un doctorado en química), incrementamos su superficie; ¡por tanto, también la energía contenida

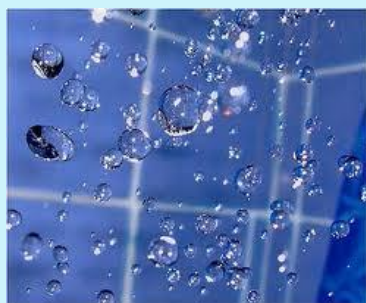
en ella. Romper los racimos de moléculas incrementa el potencial eléctrico del agua: hace aumentar su carga negativa.

Los pequeños grupos también permiten que el agua atraviese más fácilmente las membranas celulares, de modo que las células puedan estar completamente hidratadas por dentro y por fuera. Pienso en este tipo de agua como en un agua “más húmeda”. El agua con racimos de moléculas de mayor tamaño tiene dificultades para penetrar en las células del organismo, por lo que si bebemos el tipo inadecuado de agua podríamos quedar deshidratados, independientemente de la cantidad que consumamos. Al obtener un agua buena, ésta inhibirá la fermentación excesiva en el tracto digestivo, así como la anómala por parte de los microbios intestinales.

El agua que consumas no debería tener más de cinco o seis moléculas arracimadas. (Este tipo de agua recibe, a veces, el nombre de agua de pequeño diámetro, debido al tamaño de las moléculas). Lo ideal sería, de hecho, que consiguieras agua mono molecular: agua con cada una de sus moléculas separadas las unas de las otras. El agua del grifo suele estar formada por racimos de entre diez y cuarenta moléculas. El agua embotellada normal tiene grupos de unas veinte moléculas.

Las moléculas de agua se agrupan cuando pierden su carga eléctrica o cuando ésta se ve afectada por el ácido. Toda el agua ácida tiene unos grupos de moléculas de mayor tamaño.

OBTENER AGUA DE BUENA CALIDAD



La mejor forma de conseguir agua de calidad es con una máquina ionizadora de agua. Al proceso que realiza se le llama a veces electrólisis. La ionización o electrólisis invierte la carga del agua de positiva a negativa rompiendo los racimos de moléculas (por lo general haciendo que pasen a tener entre cuatro y seis moléculas). Esto no sólo incrementa el PRO (dando lugar a un agua cargada eléctricamente), sino, además, el pH del agua (haciendo que sea más alcalina).

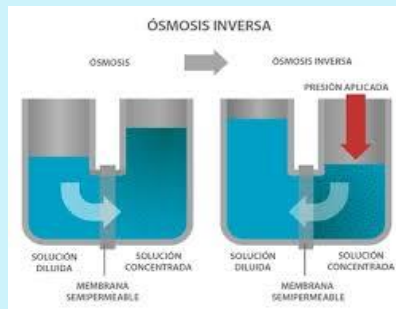
Sé que esto supone alabarme, pero sólo conozco un aparato que dé lugar a un agua ideal, alcalinizándola, purificándola, estructurándola y cargándola: el Young pHorever Ionizer. Se trata de un electrodoméstico de un tamaño y forma como la de un diccionario, que se conecta al sumidero de agua de tu cocina y se coloca sobre la encimera o debajo del fregadero. Otro buen aparato es el ionizador Jupiter Orion, aunque no tiene un rango de pH o de PRO tan elevado (véase la sección de Recursos).

El agua del grifo pasa a través de una manguera de plástico para entrar en el aparato, donde circula a través de múltiples tipos de filtros (filtros de micro malla, carbón activo, turmalina y minerales de calcio de coral) para así eliminar cualquier sustancia química (incluido el cloro), contaminantes, bacterias, levaduras, mohos, parásitos, fármacos y metales pesados (entre ellos el mercurio). Otros aparatos pueden, de hecho, transferir algunos contaminantes al agua o concentrarlos. Entonces, el agua es transportada a una cámara de ionización en la que pasa a través de siete placas autolimpiadoras de titanio/platino que utilizan el magnetismo para atraer más electrones hacia un lado de la cámara y más protones hacia el otro. (Estas placas de titanio son lo que aporta el pH y el PRO más elevado y más bajo, respectivamente, que cualquier otro aparato del mercado).

Aquí, el agua se divide en dos corrientes distintas mientras se generan dos tipos de agua: el 70% es un agua alcalina rica en electrones y el 30% restantes una agua ácida rica en protones. La buena (con un pH entre 9,5 y 11, unos racimos pequeños de moléculas y un PRO de entre -150 y -450 mV) sale del grifo, lista para que la bebas.

De hecho, la otra agua es “buena” también para ciertos fines. El agua ácida cargada positivamente (con un **pH** de 4) es un gran desinfectante. Puede quitar electrones a las bacterias, matándolas. Usa el agua oxidada de tu aparato ionizador para lavarte las manos y los utensilios de cocina, las hortalizas frescas y la fruta, las tablas de cortar y las pequeñas heridas. Además, las pruebas han demostrado que es eficaz para tratar el pie de atleta, las pequeñas quemaduras y las picaduras de insectos. El equipo para obtener agua saludable en casa de esta forma te costará entre dos y tres mil dólares (1.400 - 2.100 euros), pero el precio para que funcione, incluida la electricidad, es generalmente bajo: de unos dos o tres céntimos de euro por litro de agua procesada.

OSMOSIS INVERSA



Otra tecnología útil es el sistema de la ósmosis inversa. Se trata de un sistema multifiltro que purifica el agua de sustancias químicas tóxicas y de grandes depósitos minerales. Estas unidades no alcalinizan ni llenan de energía el agua, pero puede que sean más baratas y fáciles de encontrar que los aparatos de ionización (véase la sección de Recursos). Si utilizas un sistema de ósmosis inversa, te recomiendo añadir unas gotas de pH (véase más abajo) al agua filtrada, que incrementarán el potencial eléctrico del agua y reducirán su

concentración de protones o iones hidrógeno.

Gotas de PH



Si no puedes permitirte un aparato para estructurar y corregir el nivel del PRO de tu agua filtrada, o no tienes acceso, temporalmente, a un aparato de este tipo, no permitas que puedas optimizar el agua. Filtra el agua con filtros de buena calidad, y usa gotas de **pH** alcalino para corregir el **pH** del agua y hacer que alcance un valor de 9 o 10.

Independientemente de cómo proceses el agua, puedes hacerla más alcalina, según sea necesario, con la adición de gotas de pH, como las consistentes en bicarbonato de sodio/potasio (NaHCO_3 , o KHCO_3) o dióxido de cloro (ClO_2). Al usar una solución al 5% de clorito de sodio, recomiendo quince gotas por litro de agua, y en el caso de una solución al 8% de bicarbonato de sodio/potasio, recomiendo cinco gotas. Busca clorito de sodio (NaClO_2) en tu tienda naturista, o bicarbonato de sodio y/o potasio normal o líquido en tu tienda naturista o de comestibles (véase la sección de Recursos).

Las gotas de pH ayudan a reducir el tamaño de los racimos moleculares en el agua e incrementan la actividad de los electrones. Estas sustancias reaccionan y liberan oxígeno en el agua, incrementando su potencial de energía. Cuando se añaden al agua pura, y, por tanto, a tu torrente sanguíneo, las gotas de pH actúan como catalizador de oxígeno, alcalinizando, neutralizando, oxigenando y equilibrando el pH del organismo. Puedes beber agua alcalina antes, durante y después de las comidas para ayudar al estómago a alcalinizar el alimento ingerido.

NO BEBAS AGUA DESTILADA



La destilación consiste en la evaporación y condensación del agua imitando el ciclo natural de la lluvia. Muchos expertos en salud (incluyéndonos a nosotros) han recomendado el agua destilada debido a su pH. neutro, pero esta agua destilada es eléctricamente neutra: no contiene energía y no puede cederla. (Cuando se piensa en ello, el agua del organismo no es agua destilada, es alcalina). Además; como carece de bicarbonatos y minerales, da lugar, de forma ligera, a la formación de ácidos en el cuerpo. Por tanto, ya no recomendamos el agua destilada como perteneciente al grupo de las mejores respuestas a la pregunta sobre qué beber.

El agua destilada supone una ayuda excelente para la eliminación de la toxicidad y la quelación, ya que su pureza hace que se excreten toxicidades del organismo, pero no funcionara de forma eficaz un día tras otro como usar agua rica en electrones.

Añadir gotas de pH de clorito de sodio o de bicarbonato de sodio y/ó potasio incrementa la concentración de electrones, haciendo, que .se trate de una alternativa adecuada si no podemos obtener agua ionizada.

Si tienes que quedarte con algo de este libro, aconsejamos que sea obtener suficiente agua para tu organismo, y no cualquier agua: necesitarás un agua pura, alcalina, cargada de electrones y con una estructura molecular ideal, y tómala en cantidades abundantes.

¡ BEBETELO TODO ¡

En condiciones ideales, tomaras por lo menos cuatro litros de agua buena a diario. Esto puede parecer una cantidad enorme al principio, por lo que puedes ir incrementándola poco a poco. Tu organismo pronto se acostumbrará a la hidratación adecuada.

Al seguir este tratamiento puede que no sientas la necesidad de beber con las comidas, ya que la gran cantidad de hortalizas que ingerirás contiene mucha agua (muchas están formadas por un 70-90% de agua). Por tanto, es de especial importancia que sigas un programa consistente en beber agua entre comidas.

A nosotros nos gusta exprimir zumo fresco de lima o limón y añadirlo a nuestra agua de bebida para potenciar sus efectos alcalinizantes. Además, es muy sabrosa.

Pero el agua de calidad no va a salir del grifo sin más. No a menos que mejore el suministro municipal mediante las formas descritas anteriormente. Además, no se puede comprar una botella de agua buena. (Las únicas aguas embotelladas razonables son las ionizadas y embotelladas en vidrio, como las de las marcas pH Miracle Water, Essentia, Evermore, y Trinity. Véase la sección de Recursos). Pero invertir en los utensilios adecuados para tu hogar y añadir gotas de pH según sean necesarias puede proporcionar a tu organismo aquello por lo que de verdad siente sed: un agua buena que pueda hidratar a las células, que tapone los ácidos de la dieta y los metabólicos, agua que sea alcalinizante y energizante. Agua que respalde a un yo más fuerte, saludable y lleno de energía.

ZUMO



Unos 240 ml (un vaso) de zumo de hortalizas frescas suponen un inicio ideal para cualquier comida o un tentempié excelente. Todos los beneficios de las hortalizas (y de las hierbas) pueden potenciarse extrayendo su zumo. Los nutrientes están más concentrados y el organismo dispondrá de ellos de forma más rápida y fácil. Al extraer el zumo perderemos la fibra, pero eso es lo que libera los nutrientes o los electrones. (La masticación logra lo mismo, pero no de forma tan completa como la extracción del zumo).

Necesitarás fibra, pero no podrás obtenerla de esta forma; no obstante, cuando “bebes hortalizas”, tu cuerpo obtiene una mayor concentración de sales minerales alcalinas, vitaminas, minerales, clorofila y electrones de fácil utilización, por lo que

los zumos de hortalizas son muy alcalinizantes. También tienen un efecto limpiador importante en los intestinos. Extraer el zumo de las hortalizas que, de otro modo podrías cocinar, también proporciona un alivio alcalinizante a los órganos digestivos.

El mejor zumo, y el más alcalinizante, es el elaborado principalmente a partir de verduras y hierbas. (Los zumos de fruta deben evitarse, especialmente al principio de este tratamiento, debido a sus grandes cantidades de azúcares ácidos). Al principio, cuando tus papilas gustativas quizás no estén todavía acostumbradas al dulzor más sutil de las hortalizas, quizás quieras añadir un poco de zanahoria, remolacha o pimientos morrones rojos, amarillos o naranjas. Incluso puedes utilizar calabaza y boniato con moderación.

Estas hortalizas son dulces porque tienen unos niveles más elevados de azúcar ácido, así que consúmelas en poca cantidad, haciendo que constituyan un 20% o menos del zumo, lo que implica un 80% de verduras. (La remolacha también puede ser un potente limpiador del intestino grueso, lo que constituye otra razón para consumirla con mucha moderación, especialmente al principio). A medida que tu cuerpo vaya siendo más alcalino, los zumos verdes te sabrán cada vez mejor, y entonces quizás quieras reducir la proporción del zumo de zanahoria o de remolacha al 10% o menos, para así ingerir más verduras. (Los pimientos no son ricos en azúcares, así que puedes consumirlos cuando lo desees).

La sección dedicada a las Recetas proporciona muchas ideas para obtener combinaciones de zumos, y la de Recursos incluye algunos buenos libros sobre zumos si quieres saber más.

Además, todas las licuadoras traen consigo algunas recetas. Experimenta un poco para encontrar las combinaciones que más te gusten. Todas las verduras son fantásticas para licuarlas (nosotros usamos mucho apio, pepino, brécol, pimiento morrón verde, calabacín, judías verdes, lechuga, col, hojas de remolacha y verduras de todo tipo).

Los tomates también son excelentes para la extracción de zumo, como probablemente ya sabrás; pero no confíes en los productos procesados o en conserva: Prepara tus propios zumos (y piensa en empezar a cultivar tu propio huerto). Licuar hierbas es una buena forma de obtener sus beneficios sin sentir que estás masticando tu bolo alimenticio como un rumiante. Puedes licuar germinados para obtener todavía más beneficios, concentrando todavía más los nutrientes, hasta el momento muy concentrados, y haciendo así que sean más alcalinizantes que si los consumieras enteros. Piensa también en condimentar el zumo con jícama (tiene un sabor dulce muy suave), perejil, rábano, jengibre y ajo.



Como el zumo lo concentra todo, es de especial importancia que utilices productos de calidad. Usa productos ecológicos siempre que puedas y, como siempre, cómpralos y consúmelos lo más frescos que sea posible. Lávalos bien, en especial cualquier producto que no sea ecológico. También puedes dejarlos en remojo en agua alcalina pura (veinte gotas de ClO₂, o de bicarbonato de sodio y/o potasio por cada cuatro litros de agua).

Pela las hortalizas que estén muy enceradas. No obstante, la piel contiene muchos nutrientes, así que siempre que puedas déjala intacta. No olvides usar también las partes verdes aéreas de las hortalizas, como las hojas de remolacha y de zanahoria. Cuando no puedas obtener hortalizas ecológicas o recién recolectadas, podrás reforzar tu zumo añadiendo algunas “verduras” secas en polvo (como las descritas en el capítulo 12). Puedes usar zumo de pasto agropiro en polvo como alternativa a licuar el pasto agropiro (si te resulta difícil comprarlo fresco o si tu licuadora no es suficientemente buena). Cuando centrifugas, bates, agitas y prensas hortalizas para obtener zumo, los microzimas excretan productos de desecho ácidos, haciendo que el zumo sea ligeramente ácido a pesar de proceder de hortalizas alcalinas. Por tanto para que los zumos sean muy alcalinos, dilúyelos con agua destilada (simplemente una parte de zumo y entre diez y veinte partes de agua), y añade luego unas gotas de pH (entre diez y veinte gotas por cada 300-600 ml). Preparar tu propio zumo es la mejor opción en lo que respecta a la frescura. Bébetelo tan pronto como lo prepares. No lo dejes reposar más de unos pocos minutos.

Si vas a dejarlo reposar más de diez o quince minutos, mantén sus propiedades añadiendo entre tres y cinco gotas de vitamina C coloidal al recipiente del zumo mientras vaya llenándose, o disuelve 250-500 miligramos de vitamina C cristalina en un poco de agua pura y añádela al recipiente del zumo antes de empezar a licuarlo.

El zumo preparado por ti siempre será mejor que el envasado o el conservado. La pasteurización (y casi todo el que encontrarás, incluso en las tiendas naturistas, es pasteurizado) destruye la fuerza eléctrica que contiene.

Tómate el tiempo y las molestias necesarias para escoger una licuadora de calidad: vale la pena. Encontrarás una amplia variedad de precios, aunque el hecho de que sean más caras no siempre implica que sean mejores. Si es posible, habla con personas que tengan distintos tipos de aparatos y escucha lo que piensan (y pregúntales si te permiten probar su máquina). Busca una que sea eficaz y que tenga la capacidad de extraer zumo continuamente (descarta las licuadoras/prensas manuales y las licuadoras manuales para pasto agropiro) y que sea fácil de limpiar (que tenga pocas partes móviles y que se monte y desmonte con facilidad). Para licuar hierbas o perejil necesitarás un aparato potente (fíjate en el embalaje para comprobar el voltaje y la potencia). Hay incluso una licuadora en el mercado (la Green Power Juice Extractor) que ioniza el zumo, lo que supone un aspecto positivo extra, en mi opinión.

También es ideal con las hierbas, cosa que no se puede decir de todas las licuadoras (véase la sección de Recursos). Esta máquina no calienta el zumo, como sí hacen algunas. Asegúrate de obtener un aparato que no caliente el zumo. (Una licuadora que bata o centrifugue el zumo provocará que se caliente mientras las moléculas rebotan las unas contra las otras. Al igual que sucede con la pasteurización, el calor provoca que los electrones se evaporen y reduce o destruye la fuerza vital del zumo. Mi licuadora dispone de un mecanismo

rotatorio y el zumo cae por gravedad (en comparación con una licuadora por centrifugación, que necesita que le cambien el filtro).

La Historia de Juan

Hace dos años, enfermé debido a algo que creía que era una gripe, hasta que vi sangre en la orina. Mi médico me sometió a un chequeo: me dijo que los riñones estaban fallando y me ingresó en el hospital. Me fui a casa una semana más tarde con el diagnóstico de una insuficiencia renal, aunque me dijeron que podría volver a hacer vida normal, pero, a medida que pasaban los meses, me sentía más y más enfermo. Ir a trabajar y llevar a cabo mis actividades, cotidianas, normales me parecía casi imposible. Entré y salí del hospital cuatro veces, y en más de una ocasión pensé que no iba a salir con vida. Incluso durante los días buenos sentía como si me estuviera muriendo lentamente.

Dos días después de oír hablar por vez primera del tratamiento del pH (y antes de hacer nada con respecto a lo que había oído de él), me desmayé en una iglesia con una fiebre de 40 C y me llevaron corriendo al hospital. Mi esposa encargó polvo verde concentrado (contiene verduras y hierbas en polvo) y gotas de pH (aunque, los médicos descartaron estos productos) y empecé a tomarlos en cuanto volví a casa: Después de aproximadamente una semana, empecé a tener algo más de fuerza, y me hice la promesa de cambiar la forma de vida y emprendí todo el tratamiento. Con una dieta radicalmente distinta, noté unos resultados increíbles al cabo de un mes. No había más sangre en mi orina, no me sentía cansado todo el tiempo y tenía fuerzas para jugar con mis hijos. Ha pasado casi un año y medio desde la última vez que estuve en el hospital y nunca me he sentido mejor. En un chequeo llevado a cabo hace dos semanas, los médicos no pudieron encontrar nada malo en mí ni en mis riñones. No saben como explicarlo pero yo sí lo sé.

Quiero apuntar otra opción para el procesado de los alimentos que a primera impresión parece similar a la extracción de zumo: el método del puré, en el que una máquina especial bate frutas, hortalizas e incluso cereales enteros para dar lugar a líquidos o cremas. Pero este Proceso mezcla mucho aire con el alimento, cosa que no es muy agradable para el estómago. Conserva la fibra, que es buena para nosotros y absorbe las enzimas o los ácidos de los alimentos y los líquidos que bebemos. Por otro lado, al conservar la fibra, hace que los nutrientes sean menos accesibles para nuestro organismo. La consistencia cremosa también desalienta la masticación y potencia que comamos más rápidamente, privando así al alimento de todo el complemento de las secreciones orales necesarias para una digestión completa y adecuada junto con las grandes cantidades de materia sólida, esto somete al aparato digestivo a un mayor estrés que el zumo. Por tanto, aunque este método puede aportar algunos beneficios, no debe remplazar a la extracción de zumo. Evitémoslo por completo al iniciar este tratamiento y, si más tarde decidimos añadirlo, no lo usaremos en la misma comida que el zumo.

BEBIDA VERDE



Aquí tenemos una manera de extraer lo que se obtiene de una hidratación adecuada y lo que se consigue de las hortalizas y del zumo de hortalizas y mejorarlo: los polvos verdes (contienen verduras y hierbas en polvo). Se trata de hierbas, cereales germinados, frutas verdes y verduras, secadas y trituradas en forma de polvo y comercializadas como un suplemento nutricional. Infunden a tu organismo energía eléctrica pura y unas vitaminas, unos minerales y

unos aminoácidos (los ladrillos que constituyen las proteínas) de fácil absorción. Asegúrate de adquirir un producto que se haya cultivado de forma ecológica.

Tal y como se ha mencionado, puedes añadir un poco a tu zumo de hortalizas para obtener un “impulso” extra. Por lo general, nosotros sólo agregamos polvos verdes al agua alcalina purificada rica en electrones (frecuentemente junto con gotas de pH) como parte de nuestra hidratación diaria. Esta bebida verde se prepara mezclando entre una y tres cucharadas soperas en un litro de agua tres veces al día, además de (ya que deberás ingerir por lo menos cuatro litros de agua alcalina rica en electrones cada día) algo de agua, aparte de la bebida verde. Asegúrate de evitar los polvos verdes que contengan frutas ricas en azúcares, algas, setas, enzimas o probióticos. Estos últimos son bacterias y pueden hacer que fermenten las hierbas verdes de la fórmula, haciéndola ácida.

Sólo conserva la bebida verde en una botella de agua de modo que puedas agitarla para mantener las verduras bien mezcladas. Prepara una botella de cada vez y tómala a temperatura ambiente. Tu organismo tiene que trabajar para calentar una bebida muy fría o para enfriar una bebida caliente, así que de este modo podrás ahorrarle cierto estrés a tu cuerpo.

Programa Diario de Hidratación

- ✚ Al despertarte: un litro de agua salada alcalina rica en electrones. Añade unas gotas de pH (ClOr) o bicarbonato de sodio y/o potasio líquido y luego una cucharada soperas de sales minerales no procesadas. Puedes añadir zumo de limón o lima al gusto.
- ✚ Entre el desayuno y la comida: 1 ½ litros de agua alcalina rica en electrones con 1 ½ cucharadas de postre de polvo verde y veinticuatro gotas de pH (ClO2) o de bicarbonato de sodio y/o potasio líquido.
- ✚ Entre la comida y la cena: 1 ½ litros de agua alcalina rica en electrones con 1 ½ cucharadas de postre de polvo verde y veinticuatro gotas de pH (ClO2) o de bicarbonato de sodio y/o potasio líquido.
- ✚ Entre la cena y la hora de irte a la cama: el agua alcalina rica en electrones que desees con zumo de limón/lima y ocho gotas de pH (ClO2) o de bicarbonato de sodio y/o potasio líquido por litro.

Mucha gente me pregunta qué es lo que hace la buena agua alcalina rica en electrones, ya que “todo el mundo sabe” que va air a parar al estómago, que es muy ácido. El problema no es que el agua se mezcle con ácido, sino que es “lo que todo el mundo saber”. No existe un bolsillo de ácido clorhídrico en nuestro organismo. La pared del estómago secreta bicarbonato sódico para alcalinizar el alimento y, no para digerirlo. Por cada molécula de bicarbonato sódico producida para incrementar la alcalinidad de un alimento también se genera una molécula de HCl. El HCl es un ácido muy fuerte y tóxico. El HCl cae lejos del alimento, mientras que el bicarbonato sódico asciende hacia la parte superior para contactar con el alimento y así alcalinizarlo. Ésa es la razón por la cual después de que el alimento salga del estómago, no queda bicarbonato sódico, sino tan sólo el HCl restante que tiene que ser eliminado a través de la sangre. Los alimentos con un contenido bajo en agua y que generan ácidos, como las carnes, los huevos y los panes, provocan la secreción de mayores cantidades de bicarbonato sódico junto con una cantidad equivalente de HCl. Los alimentos con un contenido elevado en agua, como las hortalizas no ricas en almidón, requieren mucho menos bicarbonato sódico para su alcalinización y, por tanto, quedan menos residuos de HCl en el estómago después de que el alimento haya salido del mismo.

El resultado no es la indigestión, ni el reflujo ácido, ni las úlceras estomacales y ni siquiera el cáncer de estómago. El agua alcalina rica en electrones (que tiene un contenido de electrones muy elevado) no desencadena la secreción de bicarbonato de sodio y, Por tanto, no provoca la formación de HCl, por lo que no interfiere en la alcalinización del alimento. De hecho, el agua alcalina rica en electrones, con su concentración elevada en electrones ayuda a alcalinizar el alimento y también a neutralizar el HCl, que es ácido y cáustico, evitando así la acidificación de la sangre y los tejidos. Así pues, ¡bébetelo todo!

La Milagrosa Dieta del pH

Capítulo 7 “Eres lo que Bebes”

Dr. Robert Young