

“Os tecidos cancerosos são ácidos, enquanto que os tecidos saudáveis são alcalinos. A água divide-se em iões H^+ e iões OH^- , se houver um excesso de iões H^+ , esta será ácida; se houver um excesso de iões OH^- , então esta será alcalina.”

Otto Warburg (Prémio Nobel Medicina 1931)

Introdução (Água Alcalina).....	1
O que é a Alimentação Alcalina?.....	1
Produto em destaque.....	1
As bases da Alimentação Alcalina.....	2

INTRODUÇÃO (ÁGUA ALCALINA)

A necessidade de garantir uma boa hidratação, e de conjugar este aspeto com o equilíbrio ácido-alcalino no corpo, levou ao aparecimento de sistemas que permitem produzir água alcalina reduzida com várias vantagens em termos de saúde. Para se compreender melhor a vantagem da ingestão de água alcalina com poder reductor, temos primeiro de a enquadrar num estilo de vida que preserva a alcalinidade do corpo nos seus níveis ótimos. São estes os temas a que nos propomos nesta e na próxima Aqualetter.

O QUE É A ALIMENTAÇÃO ALCALINA?

A alimentação alcalina é um caminho simples para se seguir uma vida saudável, que é suportado por variados estudos científicos realizados por nutricionistas, biólogos e médicos.

Na origem do conceito está a compreensão de que o nosso corpo está “desenhado” para ser alcalino. O pH dos nossos fluidos mais importantes, tal como o sangue, é regulado para um valor de 7,365, que é ligeiramente alcalino. Da mesma forma que o nosso corpo faz tudo o que é necessário para regular a nossa temperatura interna, para se manter numa faixa de variação estreita, faz também o mesmo para o pH dos nossos fluidos. E enquanto o nosso corpo cria ácidos naturalmente através das nossas funções corporais, nós temos um pequeno sistema “tampão” ou amortecedor que trabalha para neutralizar esses ácidos criados pelo nosso corpo na sua atividade diária. O nosso corpo tem de manter o pH do sangue, células e outros fluidos no seu valor de pH ligeiramente alcalino e fará tudo para manter esse balanço. Para realizar tal tarefa, vai buscar as nossas reservas alcalinas que funcionam de tampão e que são perfeitamente adequadas quando temos uma alimentação natural e saudável.

PRODUTO EM DESTAQUE

ALKALARK

**BEBA ÁGUA
CONVENIENTEMENTE
SAUDÁVEL
SEMPRE, EM
QUALQUER LUGAR**

O dispositivo portátil Alkalark produz água alcalina por ação de redução da água, podendo ser utilizado em qualquer momento e em qualquer lugar. Sendo produzida através de minerais, a água alcalina obtida está repleta de vitalidade.



Água Alcalina por ação de Redução

Por ser rica em hidrogénio ativo, a Água Alcalina obtida por redução da água ajuda a curar várias doenças pela eliminação de radicais livres que são a causa de muitos tipos de doença.

Certificações e homologações

O Alkalark está registado na FDA (Food and Drug Administration – EUA) com o nº 3005004016 como dispositivo médico; aprovado como dispositivo médico pela KFDA (Korea Food and Drug Administration); certificado como dispositivo médico classe I de acordo com a diretiva na CE 93/42/ EEC - certificado nº 06 0411 T/ITC.

Doenças provocadas por Radicais Livres de Oxigénio

Mais de 90% das doenças estão relacionadas com os radicais livres de oxigénio. Doenças tais como cancro, enfarte agudo do miocárdio, arteriosclerose, acidentes vasculares cerebrais, diabetes, inflamação do fígado, nefrite, reumatismo, úlcera gástrica, doença de Parkinson, colagenopatias, dermatites atópicas, prisão de ventre, fadiga, etc.

Contudo estas reservas são rapidamente diminuídas porque em geral comemos e bebemos alimentos muito ácidos e fazemos muito pouco exercício – a que se adiciona o facto de o nosso estilo de vida, agitado com elevado stress, o ato de fumar, beber bebidas alcoólicas e dormir pouco, aumentar o problema.

A alimentação alcalina pressupõe que podemos ajudar a manter o rácio do balanço natural do pH do nosso corpo através de uma alimentação mais alcalina.

AS BASES DA ALIMENTAÇÃO ALCALINA

Quase todos os alimentos que ingerimos, após serem digeridos, absorvidos e metabolizados, libertam ácido ou uma base alcalina (bicarbonato) no sangue. Cereais refinados, peixe, carne, marisco, queijo e leite produzem ácidos. Por essa razão a introdução e dramático incremento no consumo deste tipo de alimentos típicos da dieta ocidental levou a um aumento da produção de ácidos no nosso corpo. Por outro lado, o consumo de fruta fresca e vegetais diminuiu ao longo dos tempos, o que ainda potencia o cariz ácido deste tipo de alimentação ocidental.

O nosso sangue é ligeiramente alcalino, com um pH normal variando entre 7,35 e 7,45. A teoria por detrás da alimentação alcalina é a de que a nossa alimentação deve ter este fator em conta (tal como no passado) e ser ligeiramente alcalina. Os proponentes da alimentação alcalina acreditam que uma alimentação com base em alimentos produtores de ácido quebra o nosso equilíbrio ácido-alcalino e promove a perda de minerais essenciais tais como potássio, magnésio, cálcio e sódio, dado que o corpo tenta restaurar este equilíbrio. Este desequilíbrio é considerado como um dos fatores que aumenta a tendência das pessoas à doença.

Tudo o que ingerimos ou metabolizamos liberta ácidos ou bases (pH alcalino) no nosso fluxo sanguíneo. A química do nosso sangue, saliva e urina está fortemente regulada de forma a manterem-se estes fluidos ligeiramente alcalinos. Mantendo o nosso corpo dentro de uma variação de pH aceitável, tal irá permitir que o mesmo funcione melhor na proteção contra a invasão de bactérias, vírus e fungos. Ambientes ácidos convidam a este tipo de invasão no nosso corpo.



Quando o pH se torna muito ácido, o corpo encontra fontes internas de alcalinidade como empréstimo. Os minerais neutralizantes incluem cálcio, magnésio, potássio ou sódio. O cálcio retirado dos ossos é a principal causa de Osteoporose. Placas nas artérias e por outro lado placas bacterianas nos dentes e correspondente tártaro são consequências frequentes de acidez. A alimentação típica dos nossos dias é de cariz ácido. Esta falta de equilíbrio causa danos de curto e longo prazo no nosso corpo. Alguns corpos conseguem continuar durante longos anos sem aparente prejuízo. Contudo, o dano é constante e enquanto a capacidade do nosso corpo se adaptar perdura, este vai usando os recursos disponíveis nessa tarefa.

A alimentação ácida produz leveduras e colónias de bactérias nocivas que crescem. Primariamente surgem no aparelho digestivo, mas depois podem mesmo entrar no fluxo sanguíneo e a partir daí invadem todo o corpo provocando uma miríade de consequências.

Uma alimentação alcalina saudável tem como base o consumo regular de legumes, frutos secos (nozes, amêndoas, avelãs, etc.), tubérculos, raízes tuberosas e cereais. Relativamente às frutas, consideram-se aceitáveis numa alimentação alcalina, mas não devem ser consumidas em excesso dado que são em geral ricas em açúcares e serão processadas como tal. A sua riqueza de nutrientes leva a considerá-las como necessárias, apesar de poderem contribuir para a acidez em geral. As frutas deveriam ser comidas cozinhadas e isoladamente ou antes das refeições. Se uma fruta for comida no final de uma refeição mais pesada, vai fermentar durante a digestão e tornar-se ácida, causando gases e outros desconfortos digestivos.

Uma regra básica na alimentação alcalina é a de evitar leveduras e açúcares. Tal inclui quaisquer comidas processadas e fermentadas. Os fermentos necessitam dos açúcares para se desenvolverem por isso dever-se-á evitar ao máximo o consumo de alimentos que os contenham.

Açúcares químicos, conhecidos por adoçantes, decompõem-se fortemente em ácidos e devem ser evitados. Os antibióticos também criam um ambiente ácido, pelo que se devem ser evitados sempre que possível e consumir probióticos após a sua utilização, para reabastecer e reequilibrar o sistema.

A medicina convencional muitas vezes não reconhece os benefícios da alimentação alcalina. Contudo a maioria concorda que uma alimentação alcalina é recomendável para prevenção de inúmeras doenças e um fator preponderante para um estilo de vida saudável.

O texto desta *newsletter* foi redigido segundo as novas regras de escrita ditadas pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

RIBABLUE, LDA.

RUA DAS TAIPAS, 6 - PALHAIS
2640-068 SANTO ISIDORO MFR
TEL./FAX: 261 869 418
info@ribablue.pt | www.ribablue.pt

