

Sorocaba, 18 de março de 2012

Saúde: Acidez faz mal a saúde

Prof. Jaime Paulino

profjaime@terra.com.br

Esp. em Acupuntura e Terapias Alternativas /Docência no Ensino Superior –

Profº de Educação Física –

(Centro Universitário Metropolitano de São Paulo – FIG/UNIMESP

Membro do grupo INTERESPE

Primeiro Tema

Hiperacidez causa muitas doenças em nosso corpo, inclusive o câncer

Dr. Otto Warburg

Tornou-se membro da [Royal Society](#) em [1934](#).

Sua sepultura está localizada no [Cemitério de Dahlem](#).

Ganhou Premio Nobel por sua descoberta em que o **CÂNCER** se desenvolve em meio ácido; o câncer não consegue se desenvolver no meio alcalino.

Esse assunto não chega com clareza para a população e acredito até mesmo para os que possuem cultura diferenciada, por isso resolvi pesquisar sobre o PH.

O “P” vem de potenz em alemão e significa poder de concentração

O “H” é só lembrar das aulas de química que é para o íon de hidrogênio (H⁺)

Portanto o PH ou potencial de Hidrogênio iônico é um símbolo que foi criado em 1909 por um químico dinamarquês(Søren Peter Lauritz Sørensen) com isso ele indicava o grau de acidez ou alcalinidade de uma substância e isso ocorre até os dias atuais.

A escala de medição do PH varia de 0 a 14 tendo o 7 como valor neutro, o 0 como acidez máxima e o 14 como alcalinidade máxima.

Portanto:

0	1	2	3	4	5	6.....	7	8	9	10	11	12	13	14
							Neutro								

Os químicos ainda fizeram uma escala logarítmica, ou seja a cada passo é dez vezes maior que a anterior. Ex: PH. 4.0 é dez vezes mais ácida que o(PH.5.0) cem vezes mais ácida que o(PH. 6.0) e ainda mil vezes mais ácida que o(PH. 7.0)

A água natural, pura possui um PH 7.0, isso é ótimo porque é neutra, mas uma água de torneira por exemplo tem PH 4.0 e é mil vezes mais ácida que a água natural.

Aprofundando um pouco mais a água H₂O é ionizada nos íons hidrogênio (H⁺) e hidroxila (OH⁻), se estiverem em proporções iguais o PH é neutro 7.0, se tiver mais H⁺ é ácida se tiver mais OH⁻ é

alcalina.

Nosso corpo é constituído de 70% de líquido em média sendo que o líquido intracelular e extracelular está em torno de 7.35 a 7.45 de PH, ou seja levemente alcalina. Nosso organismo tende a alcalinidade, isso significa que que a água saudável é a alcalina. Vamos prestar atenção na água que bebemos?

Sua água precisa ter o sabor da saúde



[folhas, Tocar, água](#)

Brand X PicturesRF Royalty Free



Agora vamos nos defender. Uma pessoa acometida de câncer apresenta um PH no tecido de 4.5 esse ambiente é pobre em oxigênio portanto propício ao desenvolvimento do tumor e o premio Nobel dizia que além de se desenvolver em meio ácido também se desenvolve em ambientes pobres em oxigênio.

E vejam que interessante dizia ainda o Dr. Otto que quando o PH do sangue está baixo(ácido), as gorduras são aderidas às paredes das artérias causando doenças do coração. As doenças causadas pela Tireoide é resultado da deficiência do mineral iodo e esse elemento só é absorvido pelo organismo quando o PH está ideal 7.4.

No comercio de alimentos predomina em grande parte os alimentos ácidos ou seja PH baixo, fiquemos atentos.

Resumindo: Estando o PH do organismo abaixo do ideal 7.4 ele fica propenso a todos os tipos de doenças: do coração, fadigas crônicas, alergias, além de doenças causadas por vírus, bactérias e fungos.

Uma lista de alimentos com PH baixo(ácidos).

Café 4.0

Refrigerante 2.0

Cerveja 2.0 a 4.2

Vinagre 2.9

Mais alimentos ácidos, não significa que são nocivos, mas deve se comer com moderação

Açúcar branco e todos os produtos que contenham açúcar

Açúcar mascavo
Caldos de carne
Carne de galinha e outras aves
Carnes de todos os tipos
Castanhas de caju, noz pecã
Cereais (trigo, arroz, cevada, trigo sarraceno e farinhas* de cereais)
Extrato com carne
Frutos do mar
Laticínios (leite, queijo, iogurte, etc.)
Leguminosas: feijões (azuki, preto, fradinho, mulato, soja, etc.), grão-de-bico, ervilhas secas, lentilhas.
Nozes
Ovos a clara e alcalina
Pães, bolos, tortas, biscoitos
Peixe
Queijo
Refrigerantes
Sopas c/ carne
Sorvetes

Alimentos alcalinos (bom para saúde) A dúvida porque alguns alimentos azedos como o limão a laranja aparecem no alcalinos, na fisiologia humana azedo(ácido) com ácido vira alcalino é uma defesa do próprio corpo. Chama-se homeostasia.

Abacaxi
Abacate
Ameixa seca
Banana
Cereja
Damasco (seco ou fresco)
Figo
Framboesa
Frutas da estação
Goiaba
Jaca
Kiwi
Laranja
Limão
Mamão
Manga
Melancia
Melão
Mexerica
Morango
Nectarina
Passas
Passas de banana
Pêra
Pêssego
Pinha
Pitanga

Tangerina

Uva

Vegetais

Abóbora

Abobrinha

Agrião

Aipo

Alface

Alho poró

Aspargo

Batata Inglesa (c/ cas ca)

Beldroega

Beringela

Beterraba

Brócolis

Caruru

Cebola de Cabeça

Cebolinha

Cenoura

Chicória

Cogumelo

Shiitake

Couve

Couve de Bruxelas

Couve-Flor

Dente-de-Leão

Ervilha Verde

Espinafre

Feijão-Verde

Jiló

Maxixe

Mostarda

Nabo

Nirá

Pepino

Pimentão

Quiabo

Rabanete

Raiz de lótus

Repolho

Rúcula

Taioba

Tomate

Vagem

Cereal

Algas

Umeboshi

Brotos

Painço

Noribroto

de alfafa
Aveia (em grão hidra- tada)
broto de Girassol
Kombubroto de feijão
Wakamebroto de moyashi
Agar-Agarbroto de lentilha
Chlorellabroto de trigo
Hijiki
todas as sementes germinadas

Na medicina chinesa tratamos o PH, ácido, base ou ácido, álcali como Yang = ácido e álcali=Yin, com o símbolo da neutralidade já conhecido.

Yin Yang



Em termos emocionais maior acidez faz um temperamento mais agressivo.
Exercícios físicos recomendados principalmente os aeróbios pois o corpo não sofre débitos de oxigênio.

Uma colaboração Prof. Jaime Paulino