

La dieta alcalina

Valera, José Antonio

Editorial: Adhana Ediciones

ISBN: 8436005168629

Páginas: 2

Dimensiones: 22 x 30,5 cm

Encuadernación: Lámina tamaño folio plastificada

PVP.: 4,95 €

LA DIETA ALCALINA										
EL PH DEL CUERPO SE MIDE EN LA SANGRE Y LA CIFRA NORMAL EN UNA PERSONA SANA ESTÁ ENTRE 7,35 Y 7,45										
pH ALCALINO			pH NEUTRO			pH ÁCIDO				
Consumir libremente			Beber agua alcalina e ionizada			Tener la pasta de la comida cocinada en el cuerpo				
MUY ALCALINO pH 10.0			pH NEUTRO pH 7.0			MUY ÁCIDO pH 3.0				
MEDICAMENTOS NATURALES Y ALOPÁTICOS			MEDICAMENTOS NATURALES Y ALOPÁTICOS			MEDICAMENTOS NATURALES Y ALOPÁTICOS				
Cruela de Umeboshi			Sake, infusiones de hierbas			Algas azules o verde azuladas				
CARNES Y HUEVOS			Flores de bacha, homeopatía			Huevo de codorniz				
PESCADOS Y MARISCOS			Huevo de codorniz			Visceras, pato y huevos de gallina				
LÁCTEOS			Lácteos de vaca y queso			Pescados blancos y azules				
CEREALES			Café en grano, avena, amaranto, quinoa, cebada			Quesos de cabra, queso de vaca, leche de vaca, yogur, crema				
LEGUMBRES			Lentijas, habas, garbanos			Arroz integral, arroz negro, arroz blanco, arroz salvaje, arroz orgánico				
SEMILLAS, BROTES Y ACEITES			Semillas de girasol, semillas de linaza, semillas de calabaza			Trigo, arroz, trigo integral, trigo orgánico				
FRUTOS Y FRUTOS SECOS			Mango, olivo, melón y pomelo			Cebada malida, maíz, centeno, trigo, salvaje, arroz				
VERDURAS, RAÍCES Y ALGAS			Endivia, rúcula, repollo, perejil, hinojo, apio, espárrago, raíz de jengibre, ajo y rábano			Avena, trigo, arroz, trigo integral, trigo orgánico				
BEBIDAS			Agua alcalina pH 9.5, agua de mar y bicarbonato de sodio			Café refinado, arroz de trigo, arroz orgánico				
CONDIMENTOS ESPECIES Y HERBAS			Agave, ajo, ajo verde, ajo negro, ajo blanco, ajo rojo			Cereza, soda, Coca Cola y todas las bebidas carbonatadas				
CONSERVANTES SABORIZANTES Y VARIOS			Sal marina pH 8.5			Refinados como: azúcar refinada, levadura, vinagre blanco, Mermelada diet, gelatina, margarina refinada, emulsores y colorantes				

SINOPSIS

Práctica lámina plastificada, ilustrada a todo color, que recoge una tabla de alimentos alcalinos y ácidos, incluidos los macrobióticos, así como información básica sobre el pH del cuerpo, el cual se mide en la sangre y cuya cifra suele estar entre 7,35 y 7,45 en una persona sana. Ideal para tener a mano en la puerta de la nevera o en cualquier rincón visible de la cocina.