



www.gratitudinfinita.com
Rambla Nova, 106 • 1º 4ª
43001 Tarragona • Tel. 977 219 429
info@gratitudinfinita.com



LA DIETA ALCALINA

La dieta alcalinizante y desintoxicante es muy adecuada cuando sentimos que nuestro cuerpo necesita, una buena cura de salud para recuperarse. Si quieres aprovechar esta dieta alcalinizante y desintoxicante seguro que tu cuerpo te lo agradecerá.

Duración de la dieta alcalinizante:

Duración mínima: 12 días.

Duración ideal: 40 días.

Eliminar en la dieta alcalinizante:

- Leche y productos lácteos.
- Carne y productos derivados (embutidos en general). Almejas y mejillones.
- Harinas blancas y productos de panificadora (pan, pastas, pasteles, galletas, pizza, etc.).
- Patatas, pimientos y berenjenas.
- Congelados, ahumados y productos envasados o en conserva, que estén conservados con aditivos, colorantes y conservantes tóxicos o cancerígenos. (Consultar la "Guía de los aditivos, colorantes y conservantes" por Ibrahim Elmafa, E.M. y D.F., de Ed. Manual Integral).
- Margarina, Aceites vegetales (obtenidos por solventes químicos), mayonesa y ketchup.
- Azúcar y derivados, chocolates, helados, edulcorantes (Sacarina E-954, Manitol E-421).
- Sal (con el antiaglomerante E-536, ferrocianuro sódico o potásico), olivas y anchoas.
- Bebidas dulces con o sin gas, agua con gas, bebidas alcohólicas, café (con o sin cafeína).

Comer en la dieta alcalinizante:

- Pescado fresco (al horno o a la parrilla). Calamares, sepia y gambas a la plancha.
- Huevos frescos (de granja) dos por semana, poco hervidos y nunca para cenar.
- Arroz integral y mijo.
- Legumbres (garbanzos y alubias).
- Verduras y hortalizas (alcachofas, judías verdes, espinacas crudas, espárragos, berros, lechuga, remolacha, rúcula, endibias, rábanos, zanahorias, nabos, cebollas, ajos, puerros, tomates, soja (tofu y/o leche), calabacín, apio, aguacates, brócoli, coliflor, repollo y guisantes. (Evitar los últimos cinco, si quiere perder peso).
- Fruta seca: dátiles, almendras (Poco y sólo por la mañana).
- Fruta fresca: piña, papaya, uva, melocotón, cerezas, manzanas, peras y albaricoques.

Beber en la dieta alcalinizante:

- Beber 2 litros de agua cada día. Evitar beber agua durante las comidas y poco tiempo después. (Así evitaremos diluir ácidos gástricos en exceso y no retrasaremos la digestión).
- Zumos frescos (no pasteurizados) de: zanahoria, limón, naranja con limón, pomelo y manzana (en todos los casos SIN AZUCAR AÑADIDO)
- Tomar TE verde o rojo en vez de café. (Evitar estas infusiones de noche).

Consejos para la dieta alcalinizante:

- Comer 4 veces más verduras frescas y poco hervidas que proteínas.
- Comer verdura y fruta fresca cada día.
- Tomar fruta sólo entre comidas o para desayunar.
- Masticar lentamente y bien.
- Respetar el horario de las comidas.
- Merendar a base de fruta seca o fresca, o zumos frescos.
- Para descongestionar las vías biliares y hepáticas, tomar una tisana de 1/2 cucharita de semillas de hinojo, 1/2 cucharita de semillas de anís y 1 cucharita de hojas de ortiga (frescas o secas). Ponerlo a hervir de 5 a 10 minutos todo junto con 250 cc de agua (una taza). Después filtrarlo. Beber después de la cena.
- Tomar un vaso de agua con unas gotas de limón antes de acostarse.

En todos los casos le recomendamos consultar con su médico, terapeuta u otro profesional de la salud competente. La información contenida en este artículo tiene una función meramente informativa.