

# La importancia de un Cuerpo Alcalino



Seguro muchas veces has escuchado que un cuerpo alcalino es un cuerpo sano, pero ¿qué es la alcalinidad?

Como sabemos, el PH (Potencial de Hidrógeno) es la escala que se utiliza para conocer la acidez o alcalinidad de un elemento, en nuestro caso, la sangre.

La escala PH va del 0 al 14, siendo el nivel 7 el equilibrio entre el bien y el mal, es decir, entre lo ácido y lo alcalino.

Dirás, ¿y qué tiene que ver esto con mi cuerpo?, pues ¡MUCHO!, ahora verás.

Podemos decir que para que las células de nuestro cuerpo trabajen de forma correcta, debemos mantener nuestro PH en un nivel ligeramente alcalino, siendo 7.4 el valor ideal. Lo que derivará en un cuerpo saludable.

Está científicamente comprobado que la acidez en el cuerpo humano es el ambiente ideal para el desarrollo de cualquier tipo de enfermedad, llámese gastritis, diabetes, colitis, acné, cáncer y todas las enfermedades que te puedas imaginar.

## ¿Cómo trabaja nuestro cuerpo?

El cuerpo humano es una maravillosa maquina que trabaja a través de energía. Energía que generan nuestras propias células para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

Los glóbulos rojos son los encargados de oxigenarnos y para que esto suceda, deben de mantener una carga positiva interna y una carga negativa externa, con el fin de que éstos viajen por todo nuestro torrente sanguíneo libres de bloqueo y puedan cumplir su función. Y para que los glóbulos rojos viajen libres sin interrupciones nuestro cuerpo debe de tener un equilibrio, es decir, estar alcalino, porque si no, la energía de los glóbulos rojos se pierde y hace que éstos empiecen a chocar entre sí, que se empiecen a agrupar entre sí, y que el cuerpo comience a echar mano de las reservas alcalinas existentes, hasta llegar a un déficit que hará de nuestro organismo un gran almacén de grasa que llegará para quedarse, ya que al principio ésta actuará como un mecanismo que protegerá los órganos vitales del ambiente ácido que nuestro cuerpo está generando, y que por consecuencia, dará pie a enfermedades como la obesidad, cáncer, problemas cardiovasculares, hipertensión y un etcétera interminable.

La respuesta es muy sencilla, comer saludablemente, dejar de lado la comida chatarra y productos altamente procesados, que lo único que hacen es acidificar nuestro cuerpo y almacenar grasa, y cambiar nuestros hábitos de consumo, empezando a consumir más productos naturales.

## ¿Y cómo hacemos para tener un cuerpo alcalino?



Los jugos verdes y los batidos a base de vegetales son la mejor opción para tener un cuerpo alcalino y darle a nuestro organismo la cantidad de nutrientes necesarios, ya que nos permite consumir tantos vegetales y frutas podamos imaginar en un solo vaso, y que siendo novatos, de manera individual no alcanzaríamos a consumirlos en todo el día.

Los granos enteros y semillas son otra fuente de energía y nutrientes súper importantes, y básicos para lograr un cuerpo alcalino.

Es cierto que hay enfermedades que vienen de herencia, pero también hay que reconocer que lo que hoy en día está afectando nuestra salud, es también la herencia de los hábitos de consumo.

## ¿Estás listo para alcalinizar tu cuerpo?

La empresa TIENS produce y distribuye alimentos alcalinos que son muy reconocidos en el mundo en sus más de 25 años haciéndose acreedor de premios a la calidad y efectividad. Asimismo, tiene las certificaciones que lo avalan como un excelente proveedor de la ONU y tiene presencia en más de 190 países, contando con las certificaciones de cada ministerio de salud correspondiente.

**Te invito a visitar mi página y puedas ver los videos de las demostraciones.**

Saludos cordiales

Luis Fernando  
WhatsApp: +51 958 164 097  
Lider Internacional Master

[WWW.SALUDNATURAL.TK](http://WWW.SALUDNATURAL.TK)