

HOAF-CAIM

Las Siete frutas y verduras más alcalinas para Prevenir y revertir todo tipo de enfermedades y dolencias.

por el Dr. Robert O. Young



ESPINACAS



Todas las hortalizas y verduras de hojas verdes deberían consumirse en abundancia, pero de todas ellas las espinacas son una de las mejores ya que son fáciles de conseguir, fáciles de usar en recetas, ensaladas, y además son deliciosas. **Las espinacas “baby”** o las que ya han crecido completamente son vegetales verdaderamente energéticos, nutritivos y son **increíblemente alcalinizantes**. Al igual que todo el alimento verde, las espinacas son **muy ricas en clorofila**, son un **potente alcalinizante** y **precursor de la generación de glóbulos rojos**.

www.hoaf-caim.com
www.healthofamericans.org

HOAF-CAIM

También tienen un contenido muy elevado en vitamina K, vitamina A, manganeso, ácido fólico, magnesio, hierro, vitamina C, vitamina B2, calcio, potasio, vitamina E y fibra dietética. Es difícil que haya sobre la Tierra algún alimento más completo y os animo vivamente a que comáis espinacas cada día y más de una vez. Añade espinacas a tu bebida, sopa o batido verde favorito.

COL RIZADA



La col rizada es otra gran belleza con hojas verdes ampliamente reconocida por sus **beneficios contra el cáncer, por bajar los niveles de colesterol, por ser rico en antioxidantes** y poseer todo tipo de bondades desintoxicantes. Es menos popular que las espinacas, pero es porque históricamente se ha cocinado de forma poco adecuada (igual que el repollo). Cuando se prepara correctamente es absolutamente deliciosa. Si comes col rizada de dos a tres veces por semana verás que tus niveles de acidez dietética y metabólica descienden.

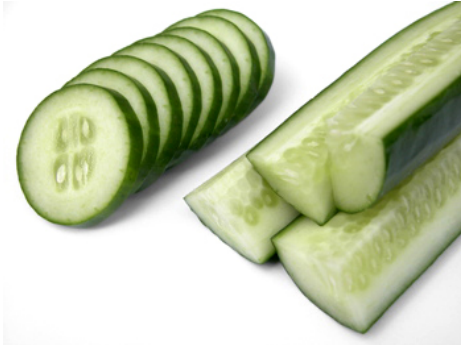
Al igual que en el caso de las espinacas su contenido en vitamina k, vitamina A y vitamina C es impresionante, y al estar compuesta de hojas verdes **su contenido en clorofila es altísimo** siendo un **gran precursor de glóbulos rojos, aumentando su calidad y cantidad, mejorando la hemoglobina y el hematocrito.**

La razón por la que es un antiácido tan potente, es que contiene al menos cuatro componentes que ayudan a bloquear los ácidos, los llamado glucosinolatos. El cuerpo humano transforma los glucosinolatos en componentes alcalinizantes bloqueando los ácidos y protegiendo, por lo tanto, las células corporales de ácidos metabólicos y dietéticos que son la causa de TODAS las enfermedades y dolencias.

Asimismo, la col rizada **ayuda a bajar los niveles de colesterol** significativamente ya que hace disminuir los ácidos metabólicos y los provocados por la dieta que a su vez son los que liberan colesterol. Debe tenerse en cuenta que la col rizada ingerida al vapor es más efectiva que tomada cruda a la hora de reducir los ácidos metabólicos y dietéticos, y por lo tanto para mantener el colesterol a raya.

HOAF-CAIM

PEPINO



La maravilla del pepino es que su **contenido en agua es del 95%**. Es algo fenomenal y no lo encontrarás en ninguna otra fruta. Es el abuelo en contenido de agua alcalina. Esto, por supuesto, lo convierte en un alimento de consumo **altamente hidratante**, que a su vez, también contiene increíbles cantidades de antioxidantes, incluyendo los súper importantes lignanos. Estos polifenoles altamente beneficiosos se han asociado más frecuentemente con los vegetales crucíferos, pero su contenido en otros vegetales, como en el caso del pepino, está ganando cada vez más atención.

Los pepinos contienen una cantidad adecuada de lariciresinol, pinoresinol y secoisolariciresinol, tres lignanos que han sido ampliamente estudiados e investigados por su conexión a la hora de **reducir la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cánceres**, incluyendo cáncer de mama, de vejiga, de ovarios y de próstata. Lo mejor del pepino es que proporciona una base excelente para casi todas las sopas alcalinas, batidos o jugos, aportándote una base muy alcalina y nutritiva que sabe de maravilla.

En términos concretos de contenido en nutrientes por ración, los pepinos contienen **grandes cantidades de vitamina K** y vitamina C, y menos contenido en vitamina A y vitaminas del grupo B. Los pepinos asimismo, también contienen los siguientes **minerales alcalinos**: calcio, fósforo, potasio, magnesio, selenio, cobre, manganeso, hierro y zinc.

BROCOLI



El brócoli es algo que realmente no puedes dejar de tomar. Si verdaderamente quieres tener una vida saludable, llena de energía y vitalidad sencillamente debes comer brócoli, y si no es a diario, al menos tómalo cuatro veces por semana. Se ha demostrado una y otra vez que el brócoli es **increíblemente poderoso inhibiendo los ácidos que provocan los estados cancerosos**.

El brócoli **apoya el sistema digestivo, sistema cardiovascular y los procesos de desintoxicación en el cuerpo**, asimismo, favorece el buen estado de la piel, el metabolismo y

HOAF-CAIM

el sistema inmune, siendo un fabuloso antiinflamatorio proporcionando amplios antioxidantes quelantes.

Ingerido tanto al vapor como crudo es un alimento **increíblemente alcalino y alcalinizante**, y es un alimento **altamente nutritivo**. Por favor, por favor, come grandes cantidades de brócoli.

Añádelo a las ensaladas, a los jugos y batidos, cremas y sopas, cocínalo al vapor junto a otras verduras, incluso lo puedes asar.

AGUACATE



Yo como cantidad de aguacates porque los cultivo aquí en nuestro rancho del Sol. Nunca preparamos ninguna de nuestras ensaladas, batidos o sopas sin que vaya acompañada al menos de un aguacate. Yo ingiero de siete a diez aguacates por semana. Ahora bien, se que hay gente que le ha dado mala prensa al aguacate porque es un alimento con un contenido en grasa muy alto (el 85% de sus calorías provienen de la grasa), pero **esta grasa es totalmente beneficiosa**. Esta grasa buena no te hará ganar peso, al contrario. Si hay algo que hace el aguacate gracias a su **elevado contenido en ácido oleico** (muy rico en grasa omega 9 siendo muy similar al aceite de oliva) es, precisamente, **disminuir el nivel de colesterol total** y aumentar el nivel de lipoproteínas de alta densidad (HDL), a la vez que hace disminuir las lipoproteínas de baja densidad (LDL), también es conocido como el colesterol que tiene un efecto quelante de ácidos metabólicos.

Los ácidos grasos oleicos también frenan el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, y favorecen la producción de antioxidantes quelantes de ácido. Estos aceites omega beneficiosos también ayudan a acelerar el metabolismo, así que en realidad mas bien **ayudan a perder peso en vez de engordar**.

Por lo tanto, continuando con el tema de las grasas, diremos que el aguacate, asimismo, **contiene una amplia gama de otros nutrientes que tienen un poderoso efecto antiinflamatorio, favoreciendo la salud cardíaca y cardiovascular**, ayudando a prevenir el cáncer, y haciendo disminuir de forma natural los niveles de azúcar en sangre. Contiene antioxidantes clave como los alpha-carotenos, beta-carotenos, luteína, selenio y más. Por lo tanto, es un poderoso súper alimento nutriente alcalino. El antiácido más poderoso es la luteína que ha demostrado prevenir y revertir el cáncer de próstata.

HOAF-CAIM

APIO



El apio al igual que el pepino es otro de mis favoritos ya que es alcalino Y su contenido en agua también es muy elevado, así que lo uso frecuentemente como base para mis jugos y sopas. Uno de los grandes beneficios del apio es su **gran contenido en vitamina C**, dos nutrientes menos conocidos son las phthalides que se ha demostrado que **disminuyen el colesterol y las cumarinas** que tienen la capacidad de inhibir algunos procesos cancerosos.

La maravilla de los alimentos ricos en vitamina C es que **ayudan con los problemas de salud más comunes y problemáticos, favorecen el sistema inmunológico y ayudan en los procesos inflamatorios como por ejemplo, la artritis, la osteoporosis, asma, etc.** La vitamina C asimismo, favorece significativamente la salud cardiovascular.

Si estás en proceso de perder peso, te alegrará saber que este alimento básico **contiene abundante potasio y sodio, y por lo tanto, es diurético.** En resumen, **ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de fluidos ácidos.** Gracias a que el apio es una **gran fuente de sodio**, este vegetal **ayuda a mantener el diseño alcalino del cuerpo.** Los elevados niveles de sodio contenidos en el apio, también ayudan a transportar los iones de energía en la forma de electrones, siendo fundamental para la producción de bicarbonato sódico.

PIMENTÓN / PIMIENTO / PIMIENTA



El pimiento **un antioxidante superpotente**, es uno de mis favoritos desde siempre porque es crujiente y refrescantemente delicioso. Lo puedes usar crudo en prácticamente todas las comidas, al vapor o ligeramente asado y siempre triunfarás. El pimiento es altamente beneficioso para la salud gracias a su contenido en carotenoides que han sido ampliamente investigados, prestandoles mucha atención en el campo de la salud ya que los pimientos contienen unos treinta tipos distintos de estos carotenoides, todos ellos pertenecientes a la misma familia de nutrientes. El único alimento que se le parece es el tomate. Se ha observado en distintas investigaciones que **el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, degeneración macular, cáncer, inflamación y más, descienden cuando se consume pimiento.**

Junto con estos antioxidantes más complejos o menos conocidos, el pimiento es uno de los alimentos que contiene, por no decir el que más, los antioxidantes más comunes como: vitamina C, vitamina A y vitamina E. De hecho, los pimientos contienen el doble de vitamina C que las naranjas y sin todo ese azúcar acidificante. Estos son solo algunos de los antioxidantes que contiene el pimiento: flavonoides, lúteolina, quercitina, hesperidina, carotenoides, alfa-carotenos, beta-carotenos, cryptoxantina, luteína, zeaxantina, ácido ferúlico, ácido hydroxycinámico y ácido cinámico.