

# Propiedades del Agua Alcalina

## El pH

Todos sabemos que el agua es el mejor disolvente que existe. Pues bien, en el agua potable que consumimos hay un gran número de minerales que son los que definen su acidez o alcalinidad. Y ésta se determina por medio de una escala universal graduada de 0 a 14 siendo 7 el punto correspondiente a la neutralidad. Por tanto, cuando un agua tiene un **pH inferior a 7 se dice que el agua (o el líquido que se quiera medir) es ácida, si es igual a 7 se dice que es agua neutra y si es superior a 7 agua alcalina.**

Dicho esto hay que añadir que el pH normal del líquido extracelular e intracelular de nuestro cuerpo fluctúa entre

7'35 y 7'45. Nuestro organismo, pues, tiende ligeramente a la alcalinidad. Y de ahí que, según los expertos japoneses, consumir el agua del grifo de nuestros hogares (generalmente agua neutra) sea indudablemente saludable... pero que beber agua alcalina lo sea aún más. Y no porque tenga un valor nutritivo especial, incremente la energía o tenga valor medicinal sino simplemente porque neutraliza el exceso de acidez de nuestro organismo, algo que en gran medida es el causante de muy diversas enfermedades y del proceso de envejecimiento.

Vamos a comentarlo.

## El exceso de toxinas

En su actividad metabólica diaria todas las células de nuestro cuerpo, al recibir los nutrientes que convierten en energía, producen desechos. Sean alimentos naturales, sea comida basura, siempre se producen desechos al ser asimilados. Y en su gran mayoría esos desechos, que el organismo elimina básicamente a través de la orina, las heces y la transpiración, son de naturaleza ácida. Y de aquí que la orina y la superficie de la piel sean de naturaleza ácida (bueno, en realidad el pH de nuestra orina oscila entre 4.6 y 8 ya que depende de lo que se elimine). En cuanto a la acidez de la piel ese hecho es positivo porque nos protege de los microbios y virus con los que entra en contacto.

Ahora bien, cuando se rompe el equilibrio y nuestro organismo comienza a producir y almacenar más desechos tóxicos de los que puede eliminar se manifiestan diversas dolencias. Y las principales razones de ese desequilibrio suelen ser las

siguientes:

-Un estilo de vida sedentario y estresante. Realizamos muy escaso ejercicio, bebemos poca agua y descansamos menos de lo que debiéramos. En suma, llevamos una vida marcada por el estrés y las preocupaciones.

-Una alimentación inadecuada. La mayor parte de los alimentos que se consumen son de naturaleza ácida. Las carnes, pescados y mariscos así como la mayor parte de los cereales son ácidos mientras la mayoría de las frutas y vegetales son alcalinos (aunque los cítricos tienen sabor ácido contienen minerales alcalinos por lo cual también se les considera alcalinos).

-Un medio ambiente contaminado. Es importante saber que mueren muchas más células sanas de nuestro organismo por las sustancias tóxicas contaminantes depositadas en el agua, el aire y la tierra que por muerte natural en el transcurso de los procesos metabólicos.



## El exceso de acidez, causa de muchas patologías

Según los investigadores japoneses, como el organismo tiene que preservar el nivel alcalino de la sangre para poder mantenerse con vida, los desechos ácidos que no logra eliminar los convierte en desechos sólidos. Desechos que, cuando se acumulan, acaban compactándose y convirtiéndose en colesterol, ácido graso, ácido úrico, piedras en los riñones y vejiga, uratos, fosfatos, sulfatos, etc. produciendo un gran número de enfermedades. Es decir, taponan las arterias y los capilares provocando una deficiente circulación sanguínea incapaz de realizar la labor necesaria para mantener el organismo en condiciones saludables. Porque cuando se reduce el suministro de sangre a los diferentes órganos y zonas del cuerpo empiezan a aparecer dificultades en el funcionamiento de los mismos. De

hecho, hay investigadores que afirman que incluso muchas de las llamadas enfermedades degenerativas están causadas por un exceso de desechos ácidos tóxicos. **W. Crile**, ex director de su propia clínica en Cleveland (EEUU), sostiene por ejemplo que "no existe la muerte natural. Todas las llamadas muertes por causas naturales son sencillamente el punto terminal de una saturación de acidez en el organismo". Una opinión que junto a la de muchos otros especialistas fue recogida por **Mary C. Hogle en su libro "Comidas que alcalinizan y sanan"** en el que puede leerse: "Cuando el cuerpo llega a los límites de tolerancia para los desechos tóxicos, tanto en el sistema digestivo como en cualquier otro tejido del organismo, comienza de inmediato un proceso de

# Propiedades del Agua Alcalina

limpieza que puede tomar varias formas: diarrea, dolores de cabeza, gripes, erupciones cutáneas, abscesos, forúnculos, reumatismo, inflamaciones de los ojos o de otros órganos, cataratas, escalofríos, fiebres u otros síntomas que se conocen como enfermedad aguda. Pero todo esto tiene su origen en una sola causa: la acumulación de desechos ácidos en el organismo."

Es más, los suplementos de vitaminas, minerales y otros oligoelementos que se toman muchas veces con la esperanza de mantener o mejorar la salud no son útiles si el organismo está acidificado por un exceso de residuos ácidos.

Pues bien, según los expertos japoneses el agua alcalina puede jugar un papel fundamental en la neutralización de esa acidificación ya que si se toma diariamente ayuda a eliminar gradualmente los desechos ácidos acumulados en el organismo. Y con una clara ventaja sobre cualquier dieta por muy natural que ésta sea ya que no agrega ningún tipo de

desechos ácidos en el proceso de metabolización alimentaria.

El agua ácida tiene un número mayor de iones de hidrógeno (H+) que de hidróxido (OH-) (al contrario que la alcalina que tiene más iones de hidróxido que de hidrógeno) y por ello posee también más átomos de oxígeno. De ahí que el agua alcalina sea conocida como agua rica en oxígeno, elemento fundamental para todas las operaciones celulares. Sirva este ejemplo que vale la pena considerar: en un vaso de agua de 300 cc hay aproximadamente 10 seguido de 25 ceros moléculas de agua (H<sub>2</sub>O). Buen, pues si ese agua tiene un pH alcalino de 10 habría aproximadamente 10 seguido de 21 ceros de iones de hidróxido (OH-) y unos 10 seguido de 15 ceros de iones de hidrógeno (H+). Es decir, el número de iones de hidrógeno es una millonésima de los iones de hidróxido lo que es casi insignificante. Y es esa gran cantidad de iones de hidróxido la que permite neutralizar los iones de hidrógeno en el cuerpo reduciendo los desechos ácidos.

## Los efectos del Agua Alcalina

En definitiva, según numerosos estudios realizados en Japón la eliminación de desechos ácidos produce una mejoría sustancial en la salud. De ahí que el consumo de agua alcalina proporcione en el cuerpo una ganancia en la alcalinidad con unos beneficios prácticamente inmediatos. Así, según esos estudios,

-Evita las fermentaciones -productoras de toxinas- en nuestros intestinos asociadas a una mala o deficiente calidad de los alimentos.

-Colabora en los casos de diarrea crónica. El Ministerio de Salud Pública japonés confirmó ya en 1965 que el agua alcalina iónica tiene un efecto curativo en la indigestión, la diarrea crónica, las enfermedades del estómago e intestino y el estreñimiento.

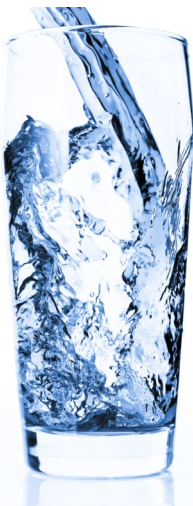
-Favorece la digestión de los alimentos.

-Neutraliza la hiperacidez gástrica, origen de gastritis y úlceras gastroduodenales.

-Atraviesa más fácilmente las paredes

celulares favoreciendo la alimentación de las células y la eliminación de sustancias residuales en su metabolismo. El proceso de electrolisis rompe los racimos moleculares (cluster) constituidos en torno a las moléculas de agua al adherirse a ellas moléculas de productos contaminantes lo que dificulta las funciones metabólicas. Los cluster de 10-13 moléculas pueden ser reducidos a la mitad mejorando el trasvase de nutrientes entre el exterior y el interior de la célula.

-Combate la acidez orgánica ocasionada tanto por la "comida basura" como por las dietas excesivamente ricas en carne y productos refinados. A medio plazo, los beneficios de beber agua alcalina se traducen en la prevención de gran número de dolencias: diabetes, asma bronquial, dermatitis, hepatitis, artritis crónica reumática, colesterol alto, síndrome de Meniere, insomnio, obesidad, dolores de espalda, neuralgias, enfermedades del climaterio, hemorroides, disentería crónica, etc.



## El Agua Alcalina y el cáncer

Incluso para sobrellevar una enfermedad tan grave como el cáncer podría ser positivo el uso de agua alcalina. Por su propia naturaleza física un sistema alcalino es rico en oxígeno, la sustancia más esencial para la vida humana. Y hace ya algunas décadas el **Dr. Otto Warburg (único médico que ha ganado dos premios Nobel en vida en la misma modalidad)** demostró que el cáncer es anaeróbico, es decir, se desarrolla en ausencia de oxígeno libre. Y, consecuentemente, es difícil que pueda desarrollarse en un ambiente de pH alto alcalino y, por tanto, cargado de oxígeno. De ahí que para Warburg el

cáncer, además de innumerables causas secundarias, tenga una causa primaria: "La primera causa del cáncer -afirmaría- es el reemplazo de la respiración normal de oxígeno de las células del cuerpo por una respiración celular anaeróbica".

Warburg explica que la carencia de oxígeno impide completar adecuadamente el proceso de combustión en la célula por lo que poco a poco se hace imposible la creación de células sanas, quemar energías y eliminar desperdicios. Y en esas condiciones al sistema inmune se le hace cada vez más difícil resistir los ataques a que está sometido ya que las células y fluidos del cuerpo se intoxican.

# Propiedades del Agua Alcalina

Obviamente, si permitimos que esa carencia de oxígeno se vuelva crónica el sistema inmune se va agotando y aparece la enfermedad. Los desechos ácidos depositados en algunas áreas u órganos provocarán la muerte de algunas células cuyos desechos se acaban convirtiendo a su vez en ácidos. Cuando el ácido se acumula en alguna zona del cuerpo (con excepción de los fluidos estomacales, que deben ser ácidos para remover la basura metabólica y digerir los alimentos) ésta se vuelve deficiente de oxígeno y -siempre según Warburg y quienes comparten su visión del cáncer- algunas células podrían adaptarse a ese ambiente y, en lugar de

morir (como las células normales hacen en un ambiente ácido, aunque eso suponga la aparición de diversas enfermedades) sobreviven convirtiéndose en células anormales. Células anormales que no responden a los procesos biológicos naturales, crecen indefinidamente sin orden e inician un proceso cancerígeno.

Bueno, pues el agua alcalina, al permitir al organismo mantener un nivel interno rico en oxígeno, dificulta también el crecimiento de las células tumorales.

## El Agua Alcalina y el envejecimiento

Hay estudios científicos que muestran que las células y tejidos de la gente joven tiene 10 veces más enzimas que las de la gente mayor. Y que el entorno ácido perjudica notablemente el trabajo de las enzimas, moléculas proteicas especializadas que aceleran hasta en miles de veces las reacciones bioquímicas de cada célula, tejido, órgano o sistema. Es decir, se trata de sustancias vitales sin las cuales las reacciones químicas necesarias para la vida no tendrían lugar (regulan la temperatura corporal, la contracción muscular, la conducción nerviosa, la excreción de orina, el intercambio de gases en el pulmón, la utilización de oxígeno por la células, el crecimiento y reparación celular, el proceso digestivo...). Pues bien, nuestras enzimas se inactivan si el pH celular se desvía más allá de unos estrechos límites. Y si los niveles de enzimas disminuyen los procesos de reparación celular y de defensa no responden eficientemente con lo que también el proceso de envejecimiento celular se acelera.

A todo ello hay que añadir el efecto de los radicales libres sobre nuestro organismo y su cada vez más reconocida influencia en el envejecimiento. Los procesos normales del organismo, como el metabolismo de los alimentos, la respiración o el ejercicio, producen radicales libres, moléculas inestables y altamente reactivas. Su "misión en la vida" es la de remover el electrón que les hace falta de las moléculas que están a su alrededor para obtener la estabilidad. Solo que la molécula "atacada" (a la que "roba" el electrón) se convierte entonces a su vez en un radical libre. Y de esa manera se inicia una reacción en cadena que daña muchas células y descompone las membranas de nuestras células llegando a destruir y mutar su información genética facilitando así el camino para que se desarrollen diversos tipos de enfermedades y nuestro organismo vaya envejeciendo.

Pues bien, el equilibrio en el organismo lo ponen los antioxidantes, sustancias que tienen la capacidad de inhibir

la oxidación (proceso de captación de electrones) causada por los radicales libres. De los que unos actúan a nivel intracelular y otros en la membrana de las células, siempre en conjunto para proteger a los diferentes órganos y sistemas. Lo que pasa es que su trabajo se puede ver desbordado cuando, además de con los radicales naturales, tienen que enfrentarse con aquellos procedentes de fuentes externas como la contaminación industrial, el tabaco, la radiación, los medicamentos, los aditivos químicos presentes en los alimentos procesados y los pesticidas, por nombrar sólo los más comunes y los que masivamente nos invaden.

Obviamente el peligro de la oxidación causada por los radicales libres se contrarresta proporcionando al cuerpo antioxidantes para neutralizarlos y prevenir así su acción perjudicial, especialmente las vitaminas C y E, el betacaroteno y el selenio que actúan liberando electrones en la sangre que, al ser captados por los radicales libres, los convierten en moléculas estables. Sin embargo, el agua alcalina puede ser aún mejor solución porque aporta una gran cantidad de electrones libres que pueden bloquear la alteración de las células normales ya que al ser una sustancia de bajo peso molecular y gran dinamismo le permite alcanzar todos los tejidos del cuerpo en un tiempo muy corto.



Fuente: ESTE TEXTO ES UNA REPRODUCCIÓN DE UNA PARTE DEL REPORTAJE PUBLICADO EN DSALUD

[LINK AL REPORTAJE COMPLETO EN DSALUD](#)

**HOREQUIP**  
airpure

**HOREQUIP AIRPURE, S.L.**

El Bedul, 19 Bajo—39778 Limpias (Cantabria) - Tel: 942 60 52 72 / 842 05 40 27 Fax: 942 61 28 00  
horequip@horequipairpure.es // [www.horequipairpure.es](http://www.horequipairpure.es)