
***Acidosis, el terreno de la enfermedad y su tratamiento a través de la
herbolaria tradicional***

HERBOLARIA Y MEDICINA TRADICIONAL MEXICANA

-Documento sin revisión, traducción del francés, por la misma autora-



TlahuiEdu AC

Estudiante: **Vassilissa Ranson**

Profesor: **Mario Rojas Alba**

Francia, Agosto del 2012

©Tlahui: Todos los Derechos Reservados. La edición digitalizada del documento: ***Acidosis, el terreno de la enfermedad y su tratamiento a través de la herbolaria tradicional***, de la autora Vassilissa Ranson, estudiante del Diplomado de *TlahuiEdu*, es una obra intelectual protegida por los derechos de autor reconocidos internacionalmente, igualmente en lo conducente por la legislación de México y Canadá. © *copyrights* a favor del o los autores, y Mario Rojas Alba, quienes detentan los derechos exclusivos para su uso en la Internet, en disquetes, compact-disk, o en cualquier otra forma de explotación electrónica o impresa. Está prohibida y penada su copia, reproducción total o parcial en cualquier forma sin la autorización por escrito de quienes detentan los derechos. Esta copia es para el uso exclusivo y personal del estudiante inscrito en los cursos de *TlahuiEdu AC*, y los lectores de nuestra revista y portal digital, está penada la copia que se transfiera por cualquier otro medio. Los programas educativos de nuestra institución se encuentran en: <http://www.tlahui.edu.mx>, igual se pueden solicitar en educa@tlahui.com.

Advertencia / warning / avertissement / warnung: Se advierte al lector que los autores y editor de esta obra no se responsabilizan de los errores u omisiones, ni tampoco de las consecuencias que pudieran derivarse de la aplicación de la información contenida en esta obra; por lo mismo no se emite ninguna garantía, formal o implícita, sobre el uso y contenido de la publicación. Este documento se publica con el propósito de dar a conocer las medicinas tradicionales y alternativas, en todo caso, la responsabilidad es sólo de quien le dé algún uso o aplicación.

EL ACIDO ÚRICO COMO FACTOR CLAVE DE LA ENFERMEDAD

Sus características y tratamiento

RESUMEN

Introducción _

I. EL EQUILIBRIO DEL PH

1) Definición de un equilibrio

- definición del pH
- tasa normal de pH
- dicotomía frío/calor

2) Acidosis

- definición de una acidosis
- el sistema tampón
- el equilibrio del cuerpo

3) Factores de acidificación

- alimentación
 - a) los 3 grupos de alimentos
 - b) el índice PRAL
- falta de oxigenación
- estres oxidativo
- eliminación insuficiente por los órganos eliminarios
- estado emotivo-sicológico
- ciertos medicamentos o ciertas situaciones particulares

4) Que provoca el exceso de ácido en el cuerpo? Síntomas y consecuencias

II. ALCALINIZAR SON PH

- ESTUDIO DE CASO EN OAXACA, MÉXICO

- biografía de Macario Cimas
- ENTREVISTA con Macario

1) CONTROLAR EL PH URINARIO

2) REFORMAR SU ALIMENTACIÓN

3) TENER UN APOORTE SUFICIENTE EN VITAMINAS ET OLIGO-ELEMENTOS *** 4) PRACTICAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE O HACER TEMAZCALES!

5) CONSUMIR MINERALES

6) ESTIMULAR EL DRENAJE DE LOS RIÑONES Y DEL HÍGADO

***LA HERBOLARIA TRADICIONAL ES CLAVE PARA LOS PUNTOS EN VERDE, PARTICULARMENTE EL TRATAMIENTO DE LOS RINONES E HIGADO, QUE SON CLAVES PARA ESTE TIPO DE CONDICIONES.

- CASOS VISTOS en Oaxaca

III. REGULACION DE BALANCE ACIDO-BÁSICO A TRAVES DE LAS PLANTAS

1) a- DESINTOXIFICACIÓN DEL HÍGADO

A. Boldo

B. Diente de león

b- plantas depurativas

A. Achicoria

B. Ortiga

2) DESINTOXIFICACIÓN DE LOS RIÑONES

A. Raíz de pericón

B. Yerba del sapo

3) REMINERALIZAR EL CUERPO

A. Cola de caballo

B. Amaranto

C. Chia

4) AYUDAR A DESHACERSE DEL ESTRES OXIDATIVO

A. Te verde

B. Romero

C. Una de gato

• **Otras plantas**

CONCLUSIÓN

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

La medicina tradicional siempre se basa en un equilibrio entre polos opuestos. La ciencia moderna nos da un polo muy claro: el equilibrio ácido-básico (pH) de nuestra propia química corporal. Cuando este equilibrio se pierde, surge la enfermedad. El cuerpo recibe y genera ácidos de manera general, pero como son pocos, los puede neutralizar y eliminar fácilmente. El problema surge cuando el cuerpo recibe demasiado ácido y no es capaz de eliminarlo eficazmente. También puede que el cuerpo produzca más ácidos de lo que debería. La producción excesiva de ácido entra en círculo vicioso con una deficiencia o carencia crónicas en vitaminas, oligoelementos y minerales.

Asimismo el exceso de ácido puede provenir que los órganos eliminatorios (o "puertas de salida de las toxinas") no logran bien cumplir su función, en particular el hígado, los riñones y los pulmones, empeorando los niveles de ácido en el cuerpo y creando un círculo vicioso de malestar. **Existe un terreno orgánico ideal que permite a nuestros órganos funcionar de manera óptima.** El cuerpo está compuesto a 70% de líquidos (que son la sangre, la linfa y los sueros), la función de esos líquidos es traerle oxígeno a nuestras células y a cambio recibir los desechos de cuales las células se quieren deshacer. Eso significa que esos líquidos son el medio vital de nuestras células, y como esas son vivas, no pueden sobrevivir en un medio que les sea desfavorable. **Mientras mejor sea la composición esos líquidos, menor será nuestra tendencia a enfermarnos de manera grave.**

I. EL EQUILIBRIO DEL pH

1) DEFINICIÓN DE UN EQUILIBRIO

• definición del pH. Para empezar, el espectro ácido-alcalino (base) hace referencia al índice de pH. Este índice mide la capacidad de una materia para liberar iones de hidrógeno. *El pH o potencial Hidrógeno mide la actividad química de los iones hidrógenos positivos (H⁺) en una solución acuosa, es decir que mide el grado de acidez o de alcalinidad de una solución, sobre una escala de 0 a 14.* Cada medida indica un incremento x10 en relación a la medida anterior. Esto quiere decir que, por ejemplo, una solución de pH 5 es considerada 10 veces más ácida que una de pH 6, una solución de pH 9 es 10 veces más alcalina que una de pH 8 y etc... **Al llegar a un cierto punto excesivo en el pH, el cuerpo humano se entra en toxemia, sufre una fatal descomposición de los órganos,** y finalmente muere.

• tasa normal de pH. Así que, si consideramos que el 0 sería el ácido absoluto y 14 el alcalino absoluto: **una solución de pH 7 es "neutra"; una solución de pH < a 7 es dicha "ácida"; y por fin, una solución de pH > 7 es "básica" o "alcalina". El pH de la sangre es normalmente ligeramente alcalino, es decir 7,4.** En los principios de la alimentación y nutriología de la medicina tradicional china, se busca un equilibrio en el consumo de alimentos y suplementos. Esta medicina entiende la relación de opuestos como una de frío-calor en la que se intenta llegar a un estado "neutro", es decir, a no tener más tendencia hacia el calor que hacía el frío, hacia el ácido que hacía el alcalino (se ve ese equilibrio en el signo del yin yang). **El pH de los líquidos (sangre, linfa) debe ser entre 7,36 y 7,42 para tener un**

cuerpo saludable. El pH de la piel varía según los individuos pero en general se encuentra alrededor de 5,2. No existen otras maneras de medir el pH del terreno orgánico fuera de la sangre, la orina o la saliva. El pH de los tejidos y líquidos celulares son inversamente proporcionales al pH de la sangre. Esto quiere decir que mientras más ácidos son los tejidos y líquidos celulares, más alcalina se vuelve la sangre para contrarrestar la acidez. Por esta razón, no se puede medir efectivamente el pH a través de la sangre, ya que esta puede ser alcalina en un estado de acidosis orgánica. El aumento de acidez en la orina indica un exceso de ácido en los tejidos, por lo cual es el método más eficaz de medir el pH de estos últimos. El pH de los desechos metabólicos siempre es ligeramente ácido, ya que puede bajar hasta los 5 en la escala de pH. En realidad, es el acumulo de estos ácidos y la subsecuente incapacidad del cuerpo para eliminarlos lo que provoca una acidosis en el cuerpo.

• dicotomía frío/calor La medicina tradicional entiende la relación frío-calor de la misma manera en al que entendemos la relación básico-ácida. De hecho, la concepción del "ácido" en esta tesis, es muy similar a la del calor en la medicina tradicional, pues se manifiestan de la misma manera: inflamación, "quemaduras" de los tejidos, etc ... En medicina tradicional se entiende también que el calor evapora a los fluidos, por lo tanto vamos a tener síntomas como resequead de la piel, pelo, unas etc... **El ácido, al igual que el calor, acaba por atacar a los tejidos y órganos internos.**

2) ACIDOSIS

• definición de acidosis. **La acidosis es un exceso de producción de ácido en el cuerpo o un defecto de eliminación de este exceso ácido por los riñones.** La acidosis se define como un desorden del equilibrio ácido-básico que se manifiesta como un aumento del pH de la sangre. Todo ácido en el cuerpo debe ser eliminado, en particular a través de la orina. Cuando los ácidos son dirigidos hacia unos riñones sobrecargados, estos los transforman en ácido úrico pero, incapaz de eliminarlos, los acumula. A este nivel de la condición, normalmente surge "dolor de espalda baja". Eventualmente este ácido se transporta hacia todo el cuerpo, cristalizándose, en particular en las articulaciones. En este momento surgen artritis, reumas, gota, "dolor en las articulaciones" etc... Como mencionamos previamente, **una de las consecuencias más inmediatas y devastadoras de la acidosis orgánica es el efecto que tiene en la capacidad del cuerpo para obtener, absorber y metabolizar los minerales necesarios a la función celular.** Una de las ilustraciones más claras del efecto de la acidosis sobre nuestra capacidad para metabolizar minerales es el "efecto tampón".

• el sistema tampón Para mantener el pH de la sangre y hacer frente a un golpe de pacificación, el organismo va accionar un **mecanismo de defensa** llamado "sistema tampón". Si consideramos la fórmula básica de química que supone que: **ácido + una base = una sal neutra**, esto quiere decir que el cuerpo, al recibir y acumular un exceso de acidez en el cuerpo, va ir a buscar en sus reservas (dientes, huesos, pelo, unas, la sangre, los cartílagos,...) las sales minerales alcalinas que le van a permitir neutralizar los ácidos que son en exceso. A lo largo, este proceso **lleva a una desmineralización del cuerpo**, (provocando carencias de minerales). Si hay muchos ácidos en exceso, la pérdida de sus minerales cansa nuestro organismo, favorece las enfermedades y acelera el envejecimiento del cuerpo. Los síntomas de la desmineralización que surgen como consecuencia son frío, nerviosismo, emotividad, una fragilización del sistema inmunitario, un decaimiento de la piel, los huesos, uñas y pelo etc...

• el equilibrio del cuerpo; **La acidez orgánica es causa y consecuencia de desmineralización y pérdida de vitaminas y oligoelementos en el cuerpo.** El equilibrio ácido-básico es importante puesto que está relacionada con la capacidad que tiene nuestro organismo de conseguir los llamados elementos micro-nutrientes, en cantidad suficiente y de forma asimilable. Estos micro-nutrientes son:

los oligoelementos, los minerales, los aminoácidos esenciales y los ácidos grasos poliinsaturados. La carencia de algunos o todos estos micronutrientes está relacionada con gran número de enfermedades y dolencias. **Los minerales presentes en nuestro sistema son responsables de las reacciones químicas que determinan el pH de nuestro cuerpo.**

Estos minerales se dividen en dos clases según su ubicación en el espectro de pH.

Los minerales básicos (alcalinos) son: el **calcio, sodio, potasio, magnesio, cobre, hierro, manganeso.**

Los minerales ácidos son: azufre, fósforo, cloro, flúor, yodo, sílice, etc. **La deficiencia de minerales esta estrechamente relacionada con el decaimiento de los tejidos corporales (piel unas, pelo, dientes, huesos etc...)y también en particular con estados emotivos bajos, tales como la ansiedad, la depresión, angustia, insomnio etc.. Estas deficiencias afectan las capacidades aeróbicas y eliminatorias de las células, destruyéndolas y afectando su proceso de descomposición, creando a su vez los procesos necesarios para generar una acidez orgánica.**

Asimismo, una de las causas más comunes de esta deficiencia en minerales es una acidosis orgánica que poco a poco debilita los sistemas corporales y se generaliza progresivamente.

En nuestra era moderna, la tendencia a la acidosis está generalizada en la población. Uno raramente es demasiado alcalino, sino que nuestro pH siempre va acercandose hacia el lado ácido del espectro. Este es un resultado de comportamiento tales como la falta de ejercicio, la alimentación a base de carne y productos lácteos, y el estrés cotidiano.

3) FACTORES DE ACIDIFICACIÓN

• **alimentacion** Siendo el factor principal de acidificación de nuestro cuerpo, -con el estrés-, la primera cosa que hacer en caso de padecer un exceso de ácido seria de cambiar nuestra dieta cotidiana. a) los 3 grupos de alimentos Podemos dividir los alimentos en 3 grupos: los acidificantes, los ácidos, y los alcalinizantes. (ver el recuadro más abajo) Los **alimentos acidificantes** no contienen ácidos en si mismos, pero lo que pasa es que cuando el cuerpo los metaboliza, **producen ácidos** en el cuerpo. Por ejemplo, si uno come carne en exceso sin balancear su alimentación, pues se va a generar ácido úrico en su cuerpo, y luego empezaran enfermedades como la gota, artritis etc. Los **alimentos ácidos** contienen muchos ácidos, y por eso se pueden reconocer fácilmente al gusto. La acidificación producida por estos alimentos **va a depender de cada persona**, en función de su metabolismo personal y su capacitación a neutralizar más o menos fácilmente los excesos de ácidos. Por ejemplo, estos alimentos siempre van a **acidificar a una persona que ya tiene un exceso de ácidos y/o que tiene un metabolismo más débil** y entonces tendrá más dificultades en neutralizar los ácidos. Los alimentos **básicos o alcalinos** son ricos en bases y no (o casi no) contienen ácidos. Entonces el consumo de esos siempre va a **alcalinizar el cuerpo**.

Recuadro de clasificación de los alimentos en función del equilibrio acido-básico:

ALIMENTOS ACIDIFICANTES	ALIMENTOS ÁCIDOS	ALIMENTOS BÁSICOS O ALCALINIZANTES
CARNE (res, puerco, hígado etc.)	FRUTAS ACIDAS (Y NO MADURAS): grosella, naranja, limon, toronja, ciruela, frambuesa, jitomate	VERDURAS VERDES: ejote verde, lechuga, espinaca, brócoli, acelga, col, alcachofa

POLLO	MAYONESA, MOSTAZA, VINAGRE	VERDURAS COLORIDAS: zanahoria, betabel
CAMARONES, MEJILLONES, PESCADO, SARDINAS	JUGO DE FRUTAS (porque son varias frutas por hacer un jugo, es un concentrado)	AJO, CEBOLLA
HUEVOS (blanco y amarillo)		PAPA
PRODUCTOS LACTEOS: leche, kefir, yogurt, queso (sobre todo los fuertes), helados de leche		APIO, HINOJO, PEREJIL
CEREALES Y HARINAS: arroz, harina d trigo, cornflakes, avena, pasta, pan		DÁTILES SECAS, HIGO SECO
VERDURAS SECAS: lentejas, chicharro, frijol blanco		PERA, PLÁTANO, UVA
FRUTAS OLEAGINOSAS: nuez		HELADO DE FRUTAS (SORBET) (ligeramente!)
CERVEZA (clara sobre todo), VINO		
CAFÉ		
TE		
SODA		
AZÚCAR BLANCO REFINADO, CACAO, DULCES, MANTEQUILLA, MERMELADA		

Muchas veces en México, pero también de voces extranjeras, he oído al ver o oír de esta clasificación, que no era posible seguirla porque no se podía comer "nada". A esos y a todos, les contesto: **NO ES NECESARIO suprimir completamente los alimentos acidificantes** o los ácidos de nuestra alimentación, porque también ellos traen nutrimentos fundamentales para nuestro organismo. Es cierto que se deben de suprimir al principio pero solo durante un periodo de 21 días seguidos para quitar el exceso de ácido de nuestro cuerpo. Después de esta dieta, habrá que **balancear nuestra alimentación**, es decir no comer alimentos acidificantes **en exceso**, y añadir más alimentos alcalinos a nuestra dieta a fin de restablecer y mantener el equilibrio necesario a nuestra buena salud. Es decir que se puede comer carne (preferiblemente no todos los días) pero entonces con esta también pondremos verduras o papas en nuestro plato, o comeremos un plátano de postre. Piensan en las sopas, los "gratins" de calabacines (en cuales se podrá poner queso dado que es contrabalanceado por las verduras!) etc. El único alimento acidificante del cual diría yo que **solo nos podría hacer bien dejar es el azúcar blanco refinado**. Ese, llamado "caloría vacía", solo nos hace daño. Quitar el exceso de azúcar de su alimentación cambia la vida. Y si quieren comer azúcar, opten por el azúcar morena.

b) el índice PRAL

El índice PRAL (del ingles **Potential Renal Acid Load**) es una manera de **indicar la carga potencial de ácido renal de un alimento**, es decir que según los minerales que cargan el alimento, va a tener un afecto sobre nuestro equilibrio ácido-básico, según si los minerales serán alcalinos o ácidos.

Todos los números por encima de 0 indican un carga de ácido excesiva. Entonces un alimento es: - **más alcalinizante** si su índice PRAL es de -0,1 o menos; o si es neutro **-un poco acidificante** si su índice PRAL se ubica entre 0,1 y 4,1; **-bastante acidificante** si su índice PRAL es de 4,2 a 8,7; - **muy acidificante** si su índice PRAL es de 8,8 o más. Por ejemplo, la carne roja, que es muy ácida va a

tener un índice PRAL alto.

• falta de oxigenación

En efecto, el oxígeno tiene como propiedad, si llega en cantidad suficiente al organismo, de quemar algunos ácidos. **Todas las células necesitan asimilar oxígeno** en sus metabolismos (aerobia). Para sobrevivir, una célula en carencia de oxígeno modifica su metabolismo y puede ponerse a funcionar sin oxígeno (anaerobia). Es una de las características de las células cancerosas. **Al vivir en un medio excesivamente ácido, las células pueden perder su capacidad para asimilar oxígeno y, entre otras cosas, volverse cancerosas.** Es recomendado hacer unos ejercicios de respiración profunda cada día.

• estres oxidativo

Aquí se habla del estres oxidativo (déficit de electrones), que provoca una reacción toxica sobre las moléculas biológicas. Este estrés agota las substancias antioxidantes del organismo, y si el cuerpo no recibe más antioxidantes, los radicales libres atacan a las células y precipitan su muerte, lo que lleva a la formación del ácido úrico. Que son los radicales libres? Un átomo esta hecho por electrones. Esos electrones van por par de 2. Un radical libre, justamente, es un electrón que anda solo, buscando otro electrón para regresar a su condición de par, intentando por eso robar uno a una pareja, y entonces el nuevo electrón "soltero" va a buscar su pareja en otra nueva estructura biológica vecina, y crea caos, porque mientras el se roba un electron, el otro, por su parte, se vuelve nuevo radical libre. La **producción de radicales libres** por el organismo es necesaria porque destruye todos los agentes infecciosos. Lo que si es nefasto es cuando son productos en exceso, y de manera repetitiva, en general eso pasa **por la contaminación** (puede provenir del humo de cigarro, metales tóxicos, contaminantes ambientales (pesticidas, insecticidas, productos industriales, pinturas, solventes, gaz de escape), ropa en fibra sintética, la exposición a los rayos UV, el cloro (piscinas), bebida muy mineralizada, falta de sueño, enojo, sur-automedicación); **y la mala alimentación** (química, refinada, demasiada rica en grasas saturadas y en azucares rápidos (chatarra), sometida a un cocimiento agresivo, a unos tratamientos agroalimentarios, a unos conservadores, también las grasas rancias, el exceso de hierro, el exceso de alcohol..). **El ácido úrico proviene de la degradación de las purinas (bases azotadas presentes en los ácidos nucleicos), los dos tercios de purinas que el cuerpo tiene que eliminar cada día son las células muertas, y el último tercio viene de la comida ingerida.**

Consecuencias de los radicales libres sobre el organismo:

El exceso de producción de radicales libres lleva a la **deterioración de las células**, deterioración que lleva poco a poco a la destrucción de las células, de los tejidos y de los órganos produciendo ácido úrico; en otras palabras **provoca una degeneración acelerada del organismo**. Los síntomas de estrés oxidativo tendrán diversas manifestaciones en cada parte del cuerpo. Cuando los radicales libres atacan a los vasos sanguíneos, contribuyen a las enfermedades cardiovasculares, si atacan al ADN de nuestras células pueden causar el cáncer, si atacan a la piel, esa envejece, si atacan al cerebro, afectan a las facultades cognitivas y serían responsables de la enfermedad de Alzheimer, si atacan a los ojos, provocan graves lesiones oculares... Por ejemplo, síntomas como arrugas, manchas en la piel, pérdidas de memoria y concentración, de energía, *raideurs* articulares, desorden en el sistema inmunitario pueden ser indicativos de daño por radicales libres. Es interesante darse cuenta

que la producción de radicales libres debida al "estrés oxidativo" es responsable de los mismos problemas de salud relacionados al ácido úrico: insuficiencias renales y pulmonares, desarrollo de arterioesclerosis, cánceres, reumatismo, Alzheimer, Parkinson.

Esto resulta evidente al darse cuenta que los radicales libres y el ácido úrico son fenómenos estrechamente relacionados, ya que la presencia de radicales libres es la que provoca la muerte de las células que al descomponerse, liberan enormes cantidades de ácido que a su vez ataca órganos y tejidos. Estos fenómenos pueden ambos presentar síntomas como falta de energía, tendencia depresiva, pelo maltratado, pérdida de cabello, piel seca, unas frágiles, calambres y espasmos musculares, articulaciones dolorosas, sensibilidad al dolor etc... Más de 200 enfermedades (cardíacas, cánceres, enfermedades neurovegetativas...) serían relacionadas con este desequilibrio entre radicales libres y antioxidantes.

• eliminación insuficiente por los órganos eliminatorios (sobretudo pulmones, hígado y riñones).

Sea insuficiencia renal o pulmonaria, falta de oxigenación o de sudación.

• el estado emotivo-sicológico El estrés, los pensamientos negativos, la agresividad, el miedo, el enojo, la impaciencia, la angustia, la mala calidad de los alimentos y malas costumbres alimentarias, los excesos de todo tipo, favorecen esta acidificación del organismo.

• ciertos medicamentos o ciertas situaciones particulares (ayuno, gran esfuerzo deportivo)

• eliminación insuficiente por los órganos eliminatorios (sobretudo pulmones, hígado y riñones)

Sea insuficiencia renal o pulmonaria, falta de oxigenación o de sudación.

4) ¿QUÉ PROVOCA EL EXCESO ÁCIDO EN EL CUERPO? SÍNTOMAS Y CONSECUENCIAS

El ácido úrico afecta diversos sistemas y partes del cuerpo de manera diferente a diferentes grados de avance. En última instancia, se podría decir que todo enfermo sufre de una alta tasa de ácido úrico, y que el ácido úrico es responsable de tres cuartos de todos los males. Hay tres enfermedades que pueden aparecer en una persona que tenga el ácido úrico alto. Una, quizá la más conocida, es la gota, la artritis gotosa. Otra es la litiasis renal, la formación de piedras en el riñón que, como ya decimos también en otra parte de la guía, pueden ser de ácido úrico. Por último las personas con hiperuricemia, o sea, con niveles elevados de ácido úrico, pueden padecer un cuadro más grave que los anteriores que es una insuficiencia renal.

Sin embargo, el estado de acidosis orgánica afecta las células de nuestro cuerpo y puede originar muchas más condiciones. El avance del ácido en el cuerpo sigue una progresión en tres fases.

Síntomas de primera fase (los primeros en aparecer): una falta de energía generalizada, agresión de tejidos, quemazón, inflamación.

- Al nivel del estado general: cansancio crónico, hipotensión, migrañas frecuentes, depresión, uñas frágiles/dobladas/rompidas/rayadas/manchadas, sensibilidad de los dientes cuando se come algo frío, caliente, o ácido, quemazones rectales o urinarias, caída del cabello

- Al nivel del psiquismo: irritabilidad, estado de estrés permanente, nervosidad, estado depresivo, hiperemotividad, insomnio, falta de energía, augmentacion de la percepcion dolorosa.

- Al nivel musculario y articulario: inflamaciones, calambres, tendinitis, espasmos, dolores de espalda crónicos,artritis, dolores de cuello y hombros, dolores musculares difusas.

- Al nivel de las mucosas: quemadas urinarias, cistalgias, micosis, sudores acidas irritantes, piel "acartonada", seca y fisurada, irritada, ojos lagrimosos, transpiración abundante, encías inflamadas y sensibles, boca seca.

- Baja de la inmunidad: troubles ORL a repetición, tos, raclement de la garganta.

- Al nivel digestivo: mal olor de boca, lengua cargada, acidez gástrica, gastritis, ulcera, quemazones rectales, inflamación de los intestinos, estreñimiento.

En un 2do tiempo: desmineralización, agotamiento metabólico, caries, pelo terno, caída del cabello acelerada, uñas frágiles, desdoblados, desmineralización del cartílago, artrosis, osteoporosis, dolor lumbar.

En un 3cero tiempo: saturación de los órganos eliminatorios: depósitos de minerales, toxemia celular, celulitis, gota, cálculos biliares, renales y vesiculares, fibromas, lipomas, tumores, enfermedades degenerativas: **CANCER** etc... **Se le recomienda a cualquier persona sufriendo de estos síntomas investigar el equilibrio ácido básico en su propio cuerpo.**

II. ALCALINIZAR SON PH

- ESTUDIO DE CASO EN OAXACA, MÉXICO (ESPECÍFICAMENTE SOBRE ÁCIDO ÚRICO)

Pasted Graphic 2.tiff –

imagen por Vassilissa Ranson, cartel pegado a fuera de la casa de Macario Cimas, curandero tradicional de Oaxaca.

Macario Cimas, corta biografía: Nacido en la Ciudad de Mexico en 1960, estudio Karate desde los seis años, siendo el primer niño mexicano en emprender el estudio de esta disciplina. Se graduo en Historia en la UNAM, y trabajo para la aeronáutica mexicana, así como entrenador de fútbol americano, antes de dejar todo para adentrarse en la naturaleza por un lapso que se extendió más de un año y medio. Es considerado el cuidador del fuego de la tribu de los Mexicas, título que le pertenece por herencia de su abuela paterna.

Macario es curandero desde temprana edad, habiendo conocido el "camino" a través del hongo sagrado y practicando la medicina tradicional desde hace más de 30 años.

Reside en Oaxaca desde hace 20 años y se considera oaxaqueño de corazón, y en la zona montañosa de este estado ha construido y mantenido más de media docena de temazcales

Macario vive en Oaxaca, donde dirige un temazcal y practica curación para la gente de Oaxaca.

ENTREVISTA A MACARIO

"Creo que necesitamos educación, necesitamos regresar a una alimentación que se base primordialmente en las plantas, en las frutas, y que hagamos un lado de tanta carne que viene de animales demasiados grandes, que tienen toxinas que nos cuesta mucho trabajo eliminar, la adrenalina de los animales grandes nos hace un daño impresionante, la adrenalina de un puerco también. México tiene que regresar al amaranto, porque era la base de nuestra alimentación, evita que te descalcifiques porque tomando pastillas, como el calcatre, la única cosa que va a hacer es que vas a tener piedras en los riñones o en la vesícula biliar.

El amaranto permite a la gente que se alcalinice, y por eso la gente tenía tan buenos huesos, tan buenos dientes, era gente sana. Por eso también **las tortillas hechas a mano son muy buenas, porque contienen mucho calcio, asimilable por el cuerpo**.. Ya no tenemos bastante minerales dentro de nuestro porque tenemos tanto ácido que nos los quitan. Ya nos falta hasta oxígeno para respirar. No podemos tener las mismas capacidades que antes porque estamos mal alimentados, tenemos que regresar a lo que verdaderamente nos hacia bien, y es una alimentación más simple. " Macario Cimas

• Que es el ácido úrico?

El ácido úrico es uno de los venenos que contienen los alimentos y las frutas que comemos y que debido a los excesos en ellos, nuestro cuerpo no es capaz de eliminarlos, es lo que produce que envejecamos y moramos. Es un veneno para el cuerpo.

• Mucha gente sufre de un exceso de ácido úrico? Porque? Aquí en Oaxaca, es una de las enfermedades más grandes que tenemos debido al alto contenido de ácido en nuestra alimentación: el jitomate, el miltomate que son frutas que comimos diariamente contienen mucho ácido.

• Es específico a la gente de aquí? Eso es en todo México, pero aquí en Oaxaca se nota más por el gran contenido y consumo de chiles, de moles, de sustancias que son irritantes para nuestro hígado que lo inhibe de que el nos pueda ayudar a deshacerse del ácido úrico. También hay una falsa creencia de mucha gente aquí en Oaxaca que dice que si no comieron carne, no comieron.

• Que hace el ácido úrico en el cuerpo? El ácido úrico empieza a destruir los tejidos, -es como una proteína- empieza por quedarse en los pies, en las rodillas, en las coyunturas, y va a inhibir el funcionamiento correcto de todas las partes. En el pie, se cristaliza, y llega a aparecer como si trajeras alfileres en la parte de abajo, porque los cristales de ácido úrico al momento que los pisas, se siente que se te entierran.

• Como se puede que el ácido úrico lleve a una parálisis? Puede llevar a una parálisis o una embolia por el exceso de acidez en el cuerpo: te va a causar que te vengán problemas de huesos, que se te descalcifiquen los huesos, de que haya artritis degenerativa en los huesos.

• Cual es el tratamiento que les das? Cuanto tiempo dura? Nosotros pensamos que la mejor forma de controlar el ácido úrico es que constantemente tengamos unos periodos de desintoxicación de 21 días en donde se come y se alcaliniza el cuerpo. Se utiliza el temazcal en ese lapso para poder alcalinizar completamente, reducir los niveles de ácido úrico, triglicéridos y colesterol que por lo regular van de la mano. Porque cuando alguien ya tiene el ácido úrico muy alto, es porque tiene un desorden alimenticio. Por la carne, lo que recomendamos es que cuando no haces ejercicio, ni temazcal, que a lo mucho la carne que comes a la semana sea de 50g, -por semana, entonces, de esta manera evitas de contaminar tu cuerpo con tanto ácido úrico. El limón, la naranja, la mandarina, la toronja, todos tienen contenidos altos de ácido, que al final cuando tú tienes un problema en los riñones o en el hígado, se queda en tu organismo como ácido úrico.

• Que hacen/ De que sirve la raíz de perico?

Cómo te enteraste de la acción favorable de esas plantas sobre el hígado y los riñones?

__Nosotros tratamos de corregir los problemas que tengan en las vías urinarias, y el hígado.

Por las vías urinarias nosotros utilizamos el té de raíz de pericón, que es un té que elimina todas las enfermedades que tu tengas en las vías urinarias, ayuda los riñones a volver a adoptar su tamaño normal, y a que hagan un filtrado correcto de todo los líquidos que están en tu cuerpo. Es una de las plantas que hemos encontrado aquí en Oaxaca, de las más beneficiosas para todo el país. Esa planta, nacía en todo el país, en el D.F., hasta en las jardineras de la ciudad salían, el gobierno la erradicó. Sin ni siquiera ponerse a pensar que podía ser un gran beneficio tener esta planta en el Distrito Federal. Ahora es muy difícil conseguirla en el D.F., si se puede pero ya es difícil. Es muy importante que cada curandero use poco número de plantas, a lo mucho 14 plantas para todo lo que curamos (pericón, boldo, toronjil, valeriana, naranja, tila..).

Nuestra curación se basa en corregir el funcionamiento de los 5 órganos básicos que tienes: riñones (té de raíz de pericón), hígado (boldo), estomago (4 a 5 plantas diferentes según el padecimiento), corazón y pulmones (temazcal). Es muy similar a la medicina china pero la diferencia es que

nosotros consideramos los riñones en lugar del bazo. la afectación mayor de nuestra alimentación es hacia los riñones y no hacia el bazo.

• Poner las esencias en el temazcal es igual que poner plantas? Hay esencias recomendables en el tratamiento del exceso de ácido úrico? Lo que se busca es que tu pongas esencias ácidas y alcalinas, algunas ácidas porque matan al mismo ácido una vez que ya las pones como esencia. Al quemarse, se alcalinizan y ayudan a matar el ácido. Y luego hay unas que son alcalinas que nos van a ayudar a limpiar todo el exterior de la piel. Nosotros buscamos que se limpien los pulmones, las esencias que usamos son expectorantes, utilizamos agua con sal para limpiar la sinusitis y todo el moco que esta pegado en nuestras caras; las esencias tienen que ser prácticas y a la mano, tenemos que organizar nuestra medicina a manera de que las plantas que estén cerca de nosotros sean aquellas que podamos utilizar para que el costo de nuestra medicina se mantenga muy bajo.

• la acupuntura hace parte de la medicina tradicional mexicana o tu la añadiste? por que y de que sirve? En el conocimiento del cuerpo ha sido una de las grandes cosas que tenían nuestros antepasados, no era precisamente acupuntura lo que ellos hacían sino que utilizaban las espinas de maguey y las espinas de nopal para motivar los nervios. Ahora nosotros tenemos la facilidad de que no tengamos que utilizar espinas y que podamos usar agujas. pero es muy similar porque estamos usando el sistema nervioso como lo utilizan los chinos; lógicamente yo le doy gracias a Dios de haber tenido la oportunidad de aprender acupuntura, porque a mi lo único que me hizo ver es como evolucionaba la medicina. En ese momento nuestros antepasados usaban espinas, cuando hubieran conocido los metales, era lo que iban a usar.

1) CONTROLAR EL PH URINARIO

Es muy fácil, hay que comprar a la farmacia un papel especial que por medio de nuestra ruina nos va a indicar cuál es nuestro pH. **Debe ser de entre 7 y 7,5.** Cuidado de **no hacerlo antes de la noche o con la primera orina del día**, porque cuando dormimos, el cuerpo se deshace de los excedentes de ácidos, entonces es normal que nuestro pH sea más ácido que en otros momentos del día.

También si la prueba se hace después de haber hecho ejercicio, el pH va a ser más ácido. Tampoco hay que hacerlo justo después de haberse paseado, porque la oxigenación importante va a ayudar a quemar ácidos y el pH tendrá a ser más alcalino de lo que es realmente. Lo más preferible es hacer la prueba durante 5 días, 3 veces al día: **con la segunda orina de la mañana, antes de la comida, y antes de la cena, y si siempre el resultado de nuestro pH es inferior a 7, quiere decir que tenemos un exceso de ácido.** Si el pH sale entre 7 y 7,5 quiere decir que la persona esta en **buena salud**, si su primera orina es ella un poco ácida (lo que confirmara que los riñones logran bien a eliminar los excesos ácidos).

Si el pH urinario es de 6 o 6,5 quiere decir que nuestro terreno es ligeramente acidificado;

pero **si el pH alcanza 5 o 4,5, ya es muy ácido**, seguramente ya se habrán declarado síntomas de una acidosis, y hay que ayudar el cuerpo a quitarse su exceso de ácido.

Si su pH es superior a 7,5, también está mal, porque eso puede llevar, entre otras cosas, a una **alcalosis** (que es el contrario de la acidosis, ósea un exceso de bases alcalinas en el cuerpo, pero ese es tema de otra tesina !)

(Christopher Vasey propone una segunda forma de medir: ver si nuestros músculos duelen al ser presionados; ese test se hace sobre los trapecios, los escalenos, los cuádriceps y el psoas)

2) REFORMAR SU ALIMENTACIÓN

Ver el recuadro más arriba; recuerdo que no hay que suprimir todos los alimentos acidificantes y ácidos, sino que cambiar un poco sus costumbres malas y comer **MENOS** de alimentos acidificantes y más de los alcalinos para balancear nuestra dieta y encontrar el equilibrio ácido-básico. Globalmente consistiría en **comer mucho menos carne roja, bastante menos carne blanca, y mucho más verduras y frutas non ácidas.**

3) TENER UN APORTE SUFICIENTE EN VITAMINAS ET OLIGO-ELEMENTOS

Son necesarios a nuestro organismo y previenen muchas enfermedades.

4) PRACTICAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA REGULARMENTE O HACER TEMAZCALES !

Los pulmones aseguran el 90% de la desacidificación del cuerpo, al arrojar exterior diversos ácidos transformados en ácido carbónico. De ahí la importancia del ejercicio físico también en este terreno.

El Temazcal como proceso tradicional de sudación utiliza la piel como órgano eliminatorio.

Es particularmente bueno para quemar las grasas, deshacer los cristales de ácido úrico, y remineralizar el cuerpo (también a través de la sal).

5) CONSUMIR MINERALES

El calcio, mineral del sistema nervioso y indispensable para la solidez de los dientes. La carencia en calcio provoca: caries, aftas, spasmofilia, sueño perturbado, nervosidad, dolores musculares, depigmentación. **El magnesio, mineral del ritmo cardiaco; tambien participa en el drenaje del hígado, la croissance, la contracción de los músculos y permite una buena absorción de otros minerales, glucosa y vitamina C.** La carencia en magnesio provoca: insomnio, cansancio, dolores de cabeza, irritabilidad, alergias, debilidad muscular, espasmos, inflamaciones, calambres. **El potasio, mineral del equilibrio neuromuscular, estimula el funcionamiento renal, permite conservar un buen equilibrio general.** La carencia en potasio provoca: cansancio, hipertensión, retención de agua, parálisis, debilidad muscular..

Para tener un pH equilibrado, la relación de potasio ingerido a sodio, es de 5. (5 K (potasio)/ 1Na(sodio))

6) ESTIMULAR EL DRENAJE DE LOS RINONES Y DEL HIGADO

A través de la alimentación y de las plantas.

LA CURA La cura va a ser de drenaje. No hay que ir a ningún extremo en lo que es de la intensidad de la cura. Una cura se debe de ser un mínimo larga para tener efectos, porque las toxinas requieren tiempo para quitarse de la sangre y de los tejidos. Pueden durar un mes, Macario dice que el cuerpo necesita mínimo 21 días para deshacerse del exceso critico de ácido. Acordarse de que si es la primera vez que se hace una cura, es mejor empezar con la estimulación de solo uno órgano eliminatorio para que no se dispersan las fuerzas del cuerpo. Entonces se escogerá para tratar el órgano más deficiente. También si la cura va a ser larga y que las personas no son tan intoxicadas (personas con medicamentos fuertes, o que comen mucha carne) o las que no tienen menos fuerza (los grandes enfermos o los viejos), se dice que se puede estimular los órganos eliminatorios por su orden de importancia, que es: hígado, riñones, intestinos, piel, pulmones. Una vez que serán todos reeducados, ya se podrán tratar todos a la misma vez.

• casos vistos en Oaxaca

Caso 1: Mujer en sus 50, con piel seca y "acartonada", dolor en las articulaciones y de espalda baja. Se concluyó que sufría de una tasa elevada de ácido úrico que se acumulaba en los riñones causando el dolor de espalda. Este mismo ácido se había cristalizado a lo largo de sus articulaciones, particularmente la muñeca, área en la cual se notaba más claramente la resequedad de la piel causada por el "quemazón" interno del ácido. Se le prohibió la carne y los productos lácteos y se le puso en un régimen de te de raíz de pericón 5 días en ayuno, y te de boldo 21 días en las noches. Así mismo ingreso

al temazcal 3 veces en 10 días. Al cabo de 10 días, el dolor de espalda ya había desaparecido y la piel estaba visiblemente menos acartonada. El dolor de articulaciones había disminuido y el paciente interrumpió su tratamiento al encontrar las restricciones alimentarias demasiado difíciles.

Caso 2: Hombre en sus 30, con parálisis de lado derecho del cuerpo (cara, brazo, pierna) Se concluyo que sufría de una tasa elevada de ácido úrico que provoco un bloqueo del sistema circulatorio que culmino en un derrame cerebral y la parálisis parcial del cuerpo. Se le prohibió la carne y los productos lácteos y se le puso en un régimen de te de raíz de pericón 5 días en ayuno, y te de boldo 21 días en las noches. Así mismo ingreso al temazcal 4 veces en 15 días. Este tratamiento fue clave en ayudar a eliminar toxinas así como para proteger la función hepática que fue clave en la rehabilitación motriz (tendones), Así mismo, se le aplico acupuntura y corriente eléctrica para rehabilitar los canales nerviosos y se le prescribió un régimen de ejercicio muscular. Al cabo de 3 semanas, el paciente se mostró impecable en las instrucciones y recupero su función motriz un 70 por ciento.

Caso 3: Hombre en sus 50, con parálisis de lado derecho del cuerpo (cara, brazo, pierna) Se concluyo que una falla hepática, debida a una hepatitis grave, dio lugar a una acumulacion de ácido y toxinas que culmino en un derrame cerebral y la parálisis parcial del cuerpo. El sujeto estaba extremadamente desmineralizado y débil. Se le puso en un régimen de cola de caballo y chia para remineralizar su cuerpo, se le dio en un régimen de te de boldo 21 días en las noches para corregir la funcion hepatica. Así mismo ingreso al temazcal 4 veces en 10 días. Se le aplico a el también un tratamiento de acupuntura y corriente eléctrica, así como un régimen de marcha regular. La alimentación del paciente era muy mala y se le dio un régimen con poca carne, bastante papa, frijoles, y muchas verduras. Al cabo de los 10 días, el paciente tuvo que irse, pero tanto su dolor como su movilidad habían mejorado como un 30 por ciento.

III. REGULACIÓN DE BALANCE ÁCIDO-BÁSICO A TRAVÉS DE LAS PLANTAS

1) a. DESINTOXICACIÓN DEL HÍGADO

Se puede decir que es el órgano eliminatorio el más importante porque además de filtrar y eliminar los desechos como lo hacen también los otros, también puede neutralizar numerosas sustancias tóxicas y cancerígenas, eso si tanto que está en buena salud y capaz de trabajar suficiente. Por tratar el hígado, vamos a utilizar el boldo, o el diente de león.

A -BOLDO

Nombre comun: Boldo

Otros nombres comunes: An(lêtre gn)as Keru, Nulisa-t"uj Sara, Wiluna, Pillurina

Nombre científico: *Peumus boldus*

Familia: *Monimiaceae*

Habitat y Características Botánicas: *Peumus boldus* Molina o *Boldea fragans* Jus. se le encuentra en los valles soleados y secos de Chile. Se cultiva en diferentes países de América Latina, igualmente se le puede encontrar con facilidad en los mercados populares de plantas medicinales. El boldo es un arbusto o árbol perenne de hasta 6 metros de altura; de hojas pecioladas de unos 6 cm de largo, correosas y ovaladas.

Parte empleada: hojas

Propiedades: Colagogo, estimulante, tónico, digestivo, diurético.

Usos en Medicina tradicional para las enfermedades del hígado, y de la vejiga urinaria. Evita las congestiones del rostro. Diurético. Tiene un efecto estimulante de la secreción gástrica y biliar, promueve la eliminación del ácido úrico, y puede eliminar los cálculos biliares. Fortificante nervioso. Los indígenas de los Andes lo han utilizado desde épocas muy antiguas como estomacico y carminativo. Es un **excelente** depurativo sanguíneo, combate las enfermedades de los riñones, del hígado y la sífilis. Las hojas, hervidas en agua, se emplean como cataplasma en el tratamiento de las migrañas y otros dolores de cabeza, en baños, para la hidropesía y el reumatismo. Recetas: 1. Una pulgarada de hojas para una taza de café en infusión, después de los alimentos, sirve como preventivo y curativo en la insuficiencia hepática. La tisana tranquiliza a las personas que padecen exceso de fatiga y facilita la digestión. 2. En la congestión del hígado con cólico hepático, la infusión de 25 gramos de hojas para 250 ml de agua, distribuir en 3 tomas diarias. En América del Sur se usan las hojas del boldo, mezclándolas con la yerba mate. (*Ilex paraguayensis*) Composición Química: Contiene - particularmente en la corteza- diferentes alcaloides de núcleo aporfínico, como la boldina, principio activo usado en el tratamiento de algunas enfermedades del hígado. Las hojas y corteza contienen: aceite esencial, ascaridol, eucaliptol, y p-cimol; alcaloides como la boldina y flavonoides y derivados. La boldina excita las funciones digestivas, actúa sobre las células hepáticas aumentando la secreción biliar. Como resultado de su función colagoga permite la eliminación de urea, Contiene además un glucosido, la boldoglucina, que estimula la función biliar y el sueño por anestesia general. El aceite esencial y los derivados flavónicos tienen una acción diurética. Su denominación farmacológica es Folia Boldo (Hojas de Boldo) Algunos cuidados y contraindicaciones: Se ha dejado de utilizar a dosis altas ya que puede ejercer una acción hipnótica y alucinaciones cromáticas y auditivas. Puede producir mareos, acompañados de cierto efecto vomitivo y laxante suave. Consulte a su médico.

B. DIENTE DE LEÓN

Buen estimulante de la función hepática y biliar (hepatitis, cirrosis), depura la sangre (= elimina toxinas = colesterol, ácido úrico, diabetes, urticaria, mala circulación, favorece la expulsión de las piedras del riñón) y protege al hígado de una posible degeneración causada por intoxicación (alimentaria o química). Antioxidante (vitamina A), remineralizante (potasio, magnesio, calcio (segunda verdura más rica en calcio después de las espinacas).

Nombre científico: *Taraxacum officinale* Weber

Familia: Compuestas

Habitat y Características Botánicas: Planta perenne muy variable de hasta 40cm de altura, que crece junto a los caminos, baldíos y pastos secos. Tallos que soportan las flores sin hojas. Hojas basales en roseta, que varían bastante, desde enteras hasta divididas en lóbulos triangulares y con el peciolo generalmente alado. Capítulos amarillos de hasta 6 cm con largas liguas y brácteas bien marcadas, con las exteriores curvadas hacia atrás.

Partes empleadas: flores y hojas secas

Propiedades: colagogo, hepatoprotectivo, depurativo, diurético (es una de las plantas que más estimula la producción de orina), antioxidante, remineralizante

Recetas: 1) favorecer la expulsión de las piedras del riñón: infusión de las hojas secas (o hojas secas más raíces). Tomar 3 tazas al día.

2) antioxidante (>vitamina A y vitamina C): 30 g. frescos de esta planta cubren las necesidades diarias de un adulto.

3) depurar: caldo (muchas vitaminas) o mezclada en ensaladas con plantas a las propiedades depurativas similares, como el apio, la cebolla o zanahoria.

Composición Química: componentes activos: aceite esencial, alcaloides (Taxarina), asparagina, tanino, vitaminas B y mucha vitamina C, ácido fólico, inulina, colina, levulina, sacarosa, taraxecina, gluten, saponinas, potasio (contrarresta el sodio y contribuye a sus propiedades diuréticas), magnesio y calcio (circulación sanguínea y control de la hipertensión-los 2 minerales- el calcio para el buen desarrollo de los huesos y prevención osteoporosis, y prevención de enfermedades circulatorias (formación de trombos en las arterias o la hipertensión)), fósforo (mejora el mantenimiento de los dientes/huesos/pelo), caucho- en el latex contenido en los tallos, vitamina A en forma de betacarotenos (mucho más que en las espinacas!) (la vitamina A constituye uno de los mejores antioxidantes), cobre (formación de los huesos y buen estado de los nervios y las defensas) (y junto con el hierro, el cobre tiene un papel fundamental en el mantenimiento de los glóbulos rojos y la buena salud de las arterias), hierro (fuente vegetal más importante de hierro)

Algunos cuidados y contraindicaciones: No está recomendado en personas con piedras en la vesícula o con obstrucción de los canales biliares porque es uno de los principales colagogos, tampoco a las que sufren de acidez estomacal o úlcera estomacal. Porque aumenta los jugos gástricos. no tomar las hojas en cantidades elevadas porque podrían dañar al organismo (porque son ricas en oxalatos (=inhiben la absorción de minerales como el magnesio, cobre, hierro, calcio)) cuidado con los niños: intoxicación por comer tallos (contienen latex).

No es recomendado a las personas con piedras en la vesícula (porque es un colagogo)
Las hojas no son recomendadas como alimento a las personas que tienen piedras en los riñones (porque contiene muchos oxalatos, lo que origina esas piedras; sin embargo la cantidad de oxalatos ingerida mediante infusiones es tan pequeña que no afecta al riñón)
tampoco debe suministrarse a personas sufriendo de acidez estomacal o úlcera de estómago (porque aumenta los jugos gástricos)

Anecdotes: puede usarse como sustitutivo del café (sin sus inconvenientes) ! = raíces tostadas y molidas

alimentos (conteniendo magnesio): cereales, papa, dátiles, trigo, espinaca, betabel, verduras secas, pan y arroz completos, pescado

b-plantas depurativas

Consiguen eliminar las toxinas del organismo.

La depuración del organismo constituye una necesidad, por combatir por ejemplo, la artritis, la gota o la celulitis.

-ACHICORIA

Otra planta tónica amarga.

Nombre científico: *Cichorium intybus L.*

Familia: Compuestas

Habitat y Características Botánicas:

Planta perenne de hasta 1m que crece junto a los caminos, carreteras y terrenos secos. Tallos erectos,

glabros o hispídos, con ramificación muy irregular. Hojas basales en roseta, dentadas. Hojas superiores muy pequeñas, con dientes menores. Flores azules de hasta 4cm.

Partes empleadas: raíces y corteza

Propiedades: **hepatoprotectiva, coleretica y colagoga**, = ayuda a que nuestro hígado no este enfermo, mejorando los casos de **insuficiencia hepática**.

Recetas: **1) Hígado y vesicula biliar:** Maceración durante un par de semanas de 35 gr. de raíces secas trituradas en un litro de vino blanco de Jerez. Un vaso diario repartido en varias cucharadas al día, **2) Para estimular la producción de bilis o ayuda a vaciar la vesicula biliar** por lo que resulta adecuada en casos de **insuficiencia biliar**.: decocción de 30 gr. de raíces secas trituradas por litro de agua. Una taza pequeña antes de desayunar.**3) Efecto diurético (acido chicoresico)(en contra de la aritis, gota):** decocción de 30 gr de raíces secas trituradas por litro de agua. Beber un par de tazas al día.

Composición Quimica: aminoácidos, inulina (hojas), fibra, minerales

Algunos cuidados y contraindicaciones:

No utilizar auellas personas que presenten tendencia a producir piedras en los riñones dado que es rica en oxalatos. Siempre consultar a su medico

-ORTIGA

Nombre científico: *Urtica dioica L.*

Familia: Urticaceas

Habitat y Características Botánicas:

En baldíos, basureros, junto a los caminos y en tierras húmedas y ricas. Planta perenne de la familia de las urticáceas de hasta 1,5 m. de altura. Tallos erectos, cuadrangulares. Hojas de hasta 15 cm, aserradas, puntiagudas verde oscuras y provistas, al igual que el tallo, de pelos urticantes. Flores de hasta 10 cm.

Partes empleadas: hojas y raíz

Propiedades: **depurativa, remineralizante, antioxidante, hepatoprotectora y ayuda a la recuperación del hígado en caso de enfermedad hepática, diuretico, colagogo.**

Recetas: **1) Proteger al hígado y favorecer la función biliar:**

Infusión de 2 cucharadas de hojas secas por litro de agua. Tomar 3 veces al día antes de las comidas.

2) Diurético (= favorable en caso de piedras en el rinon, gota, artritis, atrosis, reumatismo etc.): decocción de la raíz seca durante 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.

3) Para beneficiar de todas las propiedades: hojas hervidas, se pueden comer en tortilla por ejemplo.

Composición Quimica: **ácidos cafeico, linoleico y oleico que intervienen en su poder hepato-protector, vitaminas B, mucilago, lecitina, serotonina (pelos urticantes), minerales (potasio, calcio), clorofila,**

Algunos cuidados y contraindicaciones:

No conviene abusar de esta planta porque puede ocasionar reacciones estomacales. Al vivir en zonas ricas en desechos orgánicos, esta especie tiende a acumular en sus tejidos grandes cantidades de nitratos, lo que puede ser perjudicial.

alimentos ayudando a la depuración: ajo, chayote etc.

2) a. DETOXIFICACION DE LOS RIÑONES

Los riñones se encargan de eliminar los desechos filtrados de la sangre diluyéndolos en la orina. Su capacidad para trabajar es un factor determinante en el pH del cuerpo. Cuando hay un exceso notable de ácido úrico, después de cristalizarse bajo de la piel. se va a cristalizar en el riñon mismo.

A. RAÍZ DE PERICÓN

Nombre común: Pericon

Otros nombres: Mexico: Periquillo, Anisillo, Flor de Santa Maria, Hierba de Santa Maria, Hierba Anis, Periquillo, Flor de Tierradentro, Hierba de San Juan; Nahuatl: Yautli; Huichol: Ti-mutsari, Tumutsali; Purepecha: Cucurumin; Zapoteco: Guia Laga-zaa

Nombre científico: *Hypericum perforatum* L.

Familia: Gutiferaceae

Habitat y Características Botánicas: planta euro-asiática (Grecia y Asia Menor) Arbusto enano, perenne o semiperenne, tiene hojas de color verde oscuro, opuestas, enteras y con ramas que cuelgan. Sus flores de color amarillo con cinco pétalos y estambres que salen en ramillete, como si fuera una brocha. Florece en pleno verano. Alcanza 30 cm de altura y se extiende indefinidamente.

Partes empleadas: raíz

Propiedades: diuretica, regenera la función de los riñones y los desinflama.

Usos en Medicina tradicional: Se usa en Oaxaca la raíz de pericon para ayudar a los riñones, desintoxicarlos.

Recetas: para desinflamar los riñones y limpiar las vías urinarias: tomar el te de raíz de pericon 5 días seguidos en ayuno.

Si uno sufre de gota, artritis etc. Sus propiedades analgésicas serán apreciadas para combatir el dolor: infusión de una cucharadita de sumidades floríferas en una taza de agua un par de veces al día.

Composición Química: hipericina, hiperforina, quercetina y rutina (planta)

Algunos cuidados y contraindicaciones:

◦El uso interno de esta planta no es recomendable si se han de tomar otros medicamentos prescritos habitualmente como son los anticonceptivos orales, diversos antidepresivos, inhibidores de la proteasa y

de la transcriptasa (fármacos utilizados en el tratamiento del VIH/SIDA), ciclosporina, simvastatina, nifedipino y digoxina. El consumo excesivo de hiperico puede producir fotosensibilización, consistente en una alergia que se intensifica con la acción de la luz solar.
No consumir durante el embarazo o lactancia.

B. YERBA DEL SAPO

Otro nombre comun: yerba del sapillo

Nombre científico: *Eryngium Heterophyllum Engelm*

Familia: Apiaceae

Habitat y Características Botánicas: Planta de origen mexicano que se encuentra principalmente en regiones húmedas de San Luis Potosí, Sinaloa, Michoacán, Puebla, Tabasco, Veracruz y el Valle de México. Descubierta y estudiada por Erick Estrada L. y el Doctor Mora. Florece durante el verano. Pequeña, de 10 a 20 cm, de hojas partidas.

Partes empleadas: hojas y raíz

Propiedades: combate el exceso de colesterol, disminuye triglicéridos, ácido urico, disuelve piedras en hígado y riñón, arteriosclerosis, embolias, enfermedades crónicas degenerativas, artritis.

Recetas: 1) **Para los riñones:** un té de 1 cucharada de yerba del sapo pulverizada o cocida en agua.
2) **Si se toma en extracto, bajar nivel de colesterol:** tomar 20 gotas al día disueltas en agua
3) **para cálculos biliares o renales: 15 gotas 3 veces al día**

Composición Química: Mezcla de saponinas

Algunos cuidados y contraindicaciones:

El té produce comezón a poca gente, baja la presión arterial

alimentos ricos en potasio: puerro, zanahoria, almendras, polen, uvas, plátano, papas, arroz, trigo, soya, dátiles, col, salmón, verduras frescas, lentejas etc.

3) REMINERALIZAR EL CUERPO

A- COLA DE CABALLO

Una de las especies más **diuréticas** de todas las plantas y uno de los mejores **depurativos para exceso de ácido urico y enfermedades reumáticas como la artritis o la gota.**

Otros nombres comunes: equiseto, equiseto menor

Nombre científico: *Equisetum arvense L.*

Familia: Equisetaceae

Habitat y Características Botánicas:

Crece junto a los ríos, arroyos, bordes de paredes húmedas. Planta rizomatosa perenne de hasta 60cm. Tallos erectos marrón pálido huecos y duros, muy ásperos al tacto que crecen a partir de rizomas muy vigorosos. Aparecen antes que los fértiles. Tallos fértiles de hasta 30 cm, terminados en cabezuela (estrobilos) donde se encuentran los esporangios, desde donde se dispersan las esporas y que le dan al conjunto el aspecto de espárrago. a completar (voir site botanical-online.com)

Partes empleadas: tallos, planta entera

Propiedades: diurética, depurativa

Recetas: 1) Exceso de ácido úrico: decocción durante 30 minutos de 100 gr. de la planta seca por litro de agua. Tomar un par de tazas al día

O 3gr. de extracto fluido al día (se vende en farmacias y herbolarios)

O infusión mixta de una cucharadita de la mezcla a partes iguales de flores de sauco, tilo y tallos de cola de caballo. Beber un par de tazas al día.

Composición Química: -ácidos: ascórbico, ferúlico, silícico, málico, caféico, gálico, pectico, tánico,

-campesterol

-equisetrina

-equisetonina (con el potasio, el calcio y el magnesio, los ácidos ascórbico y caféico) da a la planta su propiedad diurética.

-tiamisina

-alcaloides: nicotina, palustrina, equispermina

-aminoácidos: niacina

-fibra

-minerales: magnesio, silicio, selenio, calcio, hierro, manganeso, fósforo, potasio, aluminio, cinc, cromo, cobalto

Algunos cuidados y contraindicaciones: No se aconseja tomarla durante tiempo prolongado, ni a las personas afectadas por problemas de riñón o por diabetes, tampoco a las personas que están acostumbradas a beber alcohol, que tienen carencia en potasio, ni con problemas de corazón. Contraindicado a las mujeres embarazadas o lactantes.

B. AMARANTO

Es un grano originario de América. Los primeros vestigios sobre su consumo datan del año 4000 a.C. Se prohibió con la llegada de los Españoles, debido a que formaba parte de los rituales indígenas. Se dice que con el frijol y el maíz era la base de la alimentación mexicana.

Propiedades: cardiosalubre, remineralizante, anticancerígeno

Composición química: rico en carbohidratos de lenta absorción, en fibra, calcio, vitamina C (aceite)

Recetas: 1) remineralizante: semillas cocinadas en sopas, atoles, tamales o postre

C. CHIA

Otros nombres comunes: chian

Nombre científico: *Salvia hispanica* L.

Familia: Labiadas, lamiaceas o lameaceae

Habitat y Características Botánicas: Crece como planta silvestre habitual de los mismos bosques tropicales, y también en bosques espinosos, bosques mesofilos de montaña, bosques de encinas, de pino y bosques de juníferos.

Es una planta nativa de America tropical, y formaba parte de la alimentacion de los indigenas igual que la quinoa y el amaranto, granos que junto con la chia fueron prohibidos por los colonizadores debido a que formaban parte de los rituales paganos.

Sus semillas son muy pequeñas y de forma ovalada, de color variable según la variedad (blanco, pardo o negro).

Partes empleadas: semillas

Propiedades: remineralizante, antioxidante

Recetas: se pueden comer en yogurts o poner en las ensaladas etc. Una cucharadita por día.

Composición Química: el alimento más rico en grasas Omega 3; muy rica en potasio (mineral alcalinisante) y calcio, en mucilago (fibra), rica en vitamina E (antioxidante natural), también contiene zinc (mineral antioxidante), oligoelementos (cobre, manganeso)

Algunos cuidados y contraindicaciones: Contraindicada cuando ya se toman medicamentos para la hipertensión, diabetes o anticoagulantes, a las personas con hipotensión (porque baja la tension) o en caso de diarrea (su acción en el transit intestinal la favorecera)

CUIDADO: LOS MINERALES SE ABSORBEN MEJOR POR MEDIO DE LOS ALIMENTOS O DE UNA PLANTA, NO ESTA BIEN BEBER AGUAS MINERALIZADAS.

4) AYUDAR A DESHACERSE DEL ESTRES OXIDATIVO

- ROMERO

Una de las plantas con más antioxidantes.

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis*

Familia: Labiadas

Habitat y Características Botánicas: Crece espontaneamente en los matorrales mediterraneos en compañía de otras plantas como el tomillo. Es un arbusto perenne muy aromático de la familia de las labiadas de hasta 3 metros. Tallos erectos y ramificados. Hojas lineares de un verde brillante al haz y de una gran pilosidad blanquecina al envés. Flores bilabiadas de color azul pálido con los estambres más largos que los pétalos y con el labio superior de la corola curvado.

Partes empleadas: ramas

Propiedades: ayuda a superar las afecciones del hígado, detoxificador y protector celular, antioxidante, hepatoprotector, colagogo,

Recetas: infusión para el hígado, (también servirá como antioxidante): 1 cuchara grande de planta seca o fresca en 1L de agua hervida. Tomar 3 tazas al día.

Composición Química: aceite esencial, monoterpenos, linaliol, borneol, flavonoides. hierro

Algunos cuidados y contraindicaciones:

Abortivo, contraindicado en caso de gastroenteritis y prostatitis, estreñimiento, epilepsia y enfermedades del cerebro, insomnio.

-TE VERDE

Forma parte de las 5 hierbas fundamentales de la medicina china.

Nombre científico: *Camellia sinensis* (L.) Kuntze, *Thea sinensis*

Propiedades: **Anticancerígeno** (a la diferencia del te negro !), posee muchas propiedades antioxidantes, útil para **prevenir enfermedades degenerativas.**

Protección del hígado, y ejerce sobre el una acción antivírica (bueno para tratar la hepatitis) **protege la degeneración del hígado** (antioxidantes) y ayuda a impedir cancer del hígado o cirrosis.

Recetas: Infusión de 1 cucharada de planta seca por vaso de agua. 3 vasos al día. Si se prolonga la infusión hasta unos 10 o 12 mn, casi se anula el valor estimulante de la cafeína.

Contraindicaciones: debilidad nerviosa o alteraciones cardiacas (cafeina) tampoco en casos de problemas gástricos, los que sufren de anemia, personas propensas a sufrir hemorragias.

-UNA DE GATO

Otros nombres comunes: choco, damento, garabato

Nombre científico: *Uncaria tomentosa* L., *Uncaria Guianensis* (Aubl.) Gmel.

Familia: Rubiaceas

Habitat y Características Botánicas: Enredadera tropical perenne de la familia de las rubiaceas de hasta 30m. de altura. Tallos leñosos provistos de espinas curvadas en forma de uñas (de ahí el nombre de la planta). Hojas aovadas de hasta 17cm de longitud. Hojas pecioladas con el envés tomentoso. Flores de color blanco amarillento, reunidas en racimos axilares de hasta 2 cm de longitud.

Partes empleadas: hierba, corteza

Propiedades: antioxidante, reduce el dolor y los síntomas de la artritis

Uso tradicional:

Ampliamente utilizada, especialmente por las tribu peruana Ashaninca, en forma de decocciones para tratar tumores, dolores articulares producidos por enfermedades reumáticas, problemas respiratorios, úlceras, enfermedades degenerativas e infecciosas.

Recetas: la uña de gato se puede consumir a través de su **infusión** 2 a 3 veces al día, colocando 1 cucharadita (5 gr.) de hierba o corteza por taza de agua hirviendo.

Composición Química: rutina, catequinas y beta sitosterol (: antioxidantes potentes) y muchos alcaloides

Algunos cuidados y contraindicaciones: esta planta puede tener ciertos efectos secundarios sobre el organismo; y por ello es fundamental consultar al médico ante cualquier duda o inquietud.

alimentos antioxidantes: manzana, ciruela(vitamina E), zanahoria, jitomate (vitamina C), alcachofa, papaya, pina, coco, mango

• Otras plantas:

He aquí una lista de plantas particularmente útiles en un tratamiento en contra del ácido úrico, se pueden usar separadas o combinadas según las necesidades del paciente. No hay que usarlas todas al mismo tiempo, siempre consultar a su médico antes.

	Tratar (ayudar y proteger)el hígado	Tratar los riñones ()	Depurativa	Remineraliz ante	Antioxidante
Alfalfa				X	
ACHICORIA	X		X	X	
Alcachofa	X			X	
Apio			X		
BOLDO	X	X			
CHIA				X	X
COLA DE CABALLO		X	X	X	
DIENTE DE LEON	X	X		X	X
Doradilla	X				
Maguey			X		
Manzanilla	X				
Oregano				X	X
ORTIGA	X	X	X	X	X
PERICON		X			
Romero	X				X
Sabila	X	X		X	X
TE VERDE					X
UNA DE GATO					X
YERBA DEL SAPO		X			

CONCLUSIÓN

A través de esta tesina, hemos visto una relación estrecha entre la tasa de acidez de un organismo, su consecuente desmineralización, estados psicológicos y emotivos bajos, y enfermedades de todo tipo.

Lo que propone esta tesis son soluciones para tratar el **terreno** de una enfermedad; el medio en el cual la enfermedad se desarrolla, nuestro cuerpo. Al controlar este terreno **alcalinizándolo**, se le evita la proliferación de estas enfermedades, en particular permitiendo a las células un funcionamiento óptimo (mineralizaron adecuada, buena oxigenación, evitar daño por radicales libres). Por lo tanto este sistema le brinda al cuerpo lo necesario para dirigir a su propia curación.

La alcalinización se lleva acabo a través de un régimen de 21 días de dieta, temazcal y hierbas medicinales que son necesarios para regresarle el equilibrio al organismo. El rol clave de la herbolaria en este proceso es el tratamiento directo de los órganos internos, asistiendo sus funciones, desintoxicando y depurandolos para mejorar su desempeño, y aportando sustancias claves para un funcionamiento optimo.

En el caso de la acidificación del cuerpo, el rol de las hierbas es: proteger y asistir la función del hígado, depurar y mejorar la función de los riñones, remineralizar el cuerpo, y eliminar el estrés oxidativo.

Este procedimiento puede ser hecho con una poderosa triada de plantas: **el boldo, la raíz de pericón, y la cola de caballo**. Sin embargo, a través de esta tesis hemos detallado una serie de plantas poderosas y extremadamente efectivas en el desempeño de estas funciones, que pueden ser utilizadas como auxiliares así como suplentes de estas plantas, en función de las necesidades de cada quien.

La aplicación de estos diversos aspectos le permite a un cuerpo desintoxicarse, mejorar su función eliminatoria, y de esta manera cada célula del cuerpo puede mejorar su funcionamiento, aportando salud a todos los niveles del ser: una verdadera medicina "holística".

BIBLIOGRAFÍA

- The pH miracle por R.O. Young
- The acid/alkaline balance diet por F. Kliment
- La importancia del equilibrio acido-basico por Christopher Vasey
- La prodigiosa yerba del sapo por el doctor Erick Estrada
- Documentación de los diplomados y sitio web de Tlahui
- Macario Cimas
- Encyclopedie des plantes médicinales