

3

VÍDEO

CÓMO MEDIR E INTERPRETAR LOS
VALORES DE PH DE

Orina y
Saliva

GABRIEL GAVIÑA

INTERPRETAR LOS VALORES DEL pH DE ORINA

Documento complementario del Vídeo 3

muybio.

Gabriel Gaviña – MUYBIO.COM

Interpretar las mediciones de ph de **Orina**

Gabriel Gaviña – MUYBIO.COM

Derecho de Autor, Aviso Legal y Responsabilidad

Esta publicación está protegida por la Ley Derecho de Autor y las leyes federales, estatales y locales, y todos los derechos están reservados, incluidos los derechos de reventa: no se le permite dar o vender esta publicación a nadie más. muybio.com - Copyright © 2015 - Todos los derechos reservados.

ADEVERTENCIA

Las interpretaciones de las mediciones de éste documento deben ser estrictamente hechas en relación con los tutoriales del Curso gratuito ***Como medir e interpretar las mediciones de pH de Orina y Saliva (vídeo 3)***. De otra manera podría convertirse en información errónea y potencialmente dañina.

INDICE DE CONTENIDOS

¿Qué significan los números que obtengo?

Si los valores obtenidos de pH de la orina están entre 5,5 – 5,8

Si los valores obtenidos de pH de la orina están entre 6,0 – 6,6

Si los valores obtenidos de pH de la orina están entre 6,8 – 8.0

Un consejo útil

Entonces, ¿qué hacer si "fallas" en el Test-DAC ?

Cambio de Dieta

Métodos complementarios

Medir la cantidad de pulsaciones entre respiración y respiración.

Características de la Lengua

Prueba de Saliva para Cándidas

¿Qué significan los números que obtengo?

El concepto más importante a recordar del vídeo que has visto antes de descargar el documento es:

Los números del pH de la orina son indicadores de la **reserva de minerales alcalinos** que hay en tu sistema.

6

Si no lo has visualizado todavía es importante hacerlo antes de leer éste documento. Puedes hacerlo [AQUÍ](#).

Una vez llevado adelante el **Test-DAC** de 48hs. seguidas de recargar la dieta con alimentos productores de cenizas ácidas querrás saber qué es lo que indican los valores que has obtenido y apuntado.

Dividiremos los valores que es posible obtener en sólo 3 rangos diferentes. Con ello logramos simplificar y reducir las posibilidades de interpretación.

Los rangos de valores son:

1. Valores que van de 5,5 a 5,8
2. Valores que van de 6.0 a 6.6
3. Valores que van de 6.8 a 8.0

Ahora podemos ver que:

1. Si los valores obtenidos de pH de la orina están entre 5.5 – 5.8

5,5- 5,8

Significa que tu reserva alcalina es adecuada y se mantiene estable.

Aun tienes suficientes minerales alcalinizantes en tu cuerpo para manejar una alta concentración de ácido en la dieta. Eso es bueno, muestra que tienes suficientes minerales alcalinos para proteger tus riñones de ser exigidos por el ácido fuerte del exceso de proteínas.

Puedes estar tranquilo por ahora. Tal vez lo hiciste bien porque todavía eres muy joven y no has tenido suficientes comidas para provocar variaciones importantes en tu reserva alcalina. Tal vez no eres un gran comedor de carne, tal vez solo te gustan los vegetales y las frutas. Cualquiera que sea

la razón por la que te fue tan bien, necesitas asegurarte de que continúas re-alimentando tu suministro alcalino para un buen futuro.

Aunque el pH de la orina indica que tu cuerpo puede manejar grandes cantidades de proteínas, no deberías hacerlo a menudo. Si te habitúas a sobrecargarte con alimentos ricos en proteínas, tu suministro de minerales neutralizantes disminuirá lentamente. Tu reserva alcalina es suficiente ahora y deberías mantenerla así. Asegúrate de comer suficientes alimentos productores de ceniza alcalina para mantenerla bien abastecida.

Ahora que sabes que tu cuerpo puede manejar el exceso de proteínas en la dieta, regresa a tu dieta regular.

Después de un par de días, vuelve a comprobar el pH de tu primera orina. Si se registra un pH 6.2 o inferior, esto significa que estas comiendo demasiados alimentos de ceniza ácida.

Y necesitas reducir la cantidad de carne, aves, pescado, queso y granos y aumentar la cantidad de verduras y frutas de cenizas alcalinas. No es demasiado problema, solo un ajuste en las cantidades. No necesitas dejar de comer carne u otros productores de ácido. Tu cuerpo puede tolerar cantidades moderadas de ácido en la dieta, siempre y cuando refuerces tu reserva alcalina con generosas cantidades de minerales de reemplazo provenientes de frutas y vegetales.

Si la prueba de seguimiento del pH de tu dieta regular se registra por encima del pH 6.2, sigue haciendo lo que estás haciendo. Estás en el camino correcto. Probablemente ya comes cantidades generosas de verduras, frutas y granos, y una cantidad mínima de carnes. Si reduces la cantidad de granos en tu dieta, tus números de pH se elevarán aún más alto. Eso sería lo ideal.

Ten en cuenta que estos seguimientos de los números de pH de la orina de una dieta regular se aplican sólo si obtienes un pH de 5.5 o 5.8 en la prueba de **Test-DAC** con alta carga de alimentos productores de ácidos.

2. Si los valores obtenidos de pH de la orina están entre 6.6 - 6.6

6,0-6.6

Los resultados del **Test-DAC** del pH de la orina con resultados de entre 6.5 a 6.6 cuentan una historia diferente. No es bueno, pero no es demasiado malo. Esta es la fase de "alerta". Aunque parecería que tus reservas neutralizantes están mejor equipadas con un pH de seis y algo en lugar de un pH de cinco y algo, en realidad

tu reserva alcalina se está agotando.

Sin embargo, todavía tienes algunos minerales alcalinizantes disponibles.

Muy brevemente, funciona así. El mineral "de trabajo" de la reserva alcalina, el sodio, puede debilitar lo suficiente a los ácidos fuertes para proteger el delicado tejido interno. La reserva alcalina puede neutralizar cantidades importantes de ácidos de alimentos de ceniza ácida. Pero durante dos días llenaste tu sistema con un exceso de estos alimentos.

Hubo una gran cantidad de ácido fuerte que neutralizar, y en consecuencia, si el pH de tu orina es de 6.0 o superior, algo, además de los minerales alcalinizantes está trabajando para subir los valores hasta ese punto.

Lo que nos dice que **tu suministro de reserva alcalina, o bien no es el adecuado para hacer el trabajo por sí mismo, o está abrumado por el volumen de ácido que necesita ser neutralizado**. Por lo que otros sistemas de reserva empiezan a contribuir a la neutralización (moderación) de los ácidos.

Si estás en la categoría de pH 6.0- 6.6, en los últimos meses podrás haber notado más signos de envejecimiento. Como por ejemplo rigidez por la mañana que mejora mientras avanza el día. O puedes cansarte con facilidad o estar un poco destemplado. Tus articulaciones y músculos pueden estar doloridos, y puedes estar más "enfermizo" de lo que eras. Estos molestos síntomas fácilmente pueden ser interpretados como señales de que estás envejeciendo. En realidad, lo que ocurre es que tu sistema está padeciendo una forzada neutralización de los ácidos. Tus reservas alcalinas son tan bajas que tu cuerpo le ha pedido a los sistemas de reserva que ayuden a neutralizar el exceso de ácido de la dieta u otras fuentes. Y está empezando a cansarse, y no importa la edad que tengas.

Este proceso por el cual estás pasando se puede mejorar con bastante facilidad. Lo que debes hacer es reducir la cantidad de alimentos que producen cenizas ácidas y aumenta la cantidad de

vegetales cocidos en tu dieta diaria. Lo más probable es que habitualmente NO comas suficientes verduras y frutas. Debes conseguir reintroducirlas en tu rutina nuevamente y poco a poco.

Con una orina matutina con un rango de pH 6.0 - 6.6, las verduras cocidas son mejores que las verduras y las frutas crudas. Aunque no siempre es éste el caso. A medida que tu cuerpo se acostumbra a manejar más alimentos de origen vegetal, serás más capaz de comer verduras y frutas crudas sin sufrir de signos de malas digestiones o incompletas. Tu digestión no está preparada para ello todavía.

9

3. Si los valores obtenidos de pH de la orina están entre 6.8 – 8.0

6,8-8.0

Un pH de orina alto parece indicar un ideal almacenamiento de minerales alcalinizantes trabajando. Sin embargo, ese no es el caso cuando has exigido a tu cuerpo con dos días de sobrecarga de alimentos generadores de cenizas ácidas. Unos valores de pH de orina de 6.8 a 8.0 cuando el cuerpo está saturado con ácido dietético es muy significativo.

Indica que tu suministro de reserva alcalina disponible prácticamente se ha agotado.

Tu sistema está estresado, seguramente te sientes cansado la mayor parte del tiempo, además de tener rigidez en las articulaciones, dolores musculares, ardor al orinar etc.. Esta es la progresión natural después de la etapa de pH 6.0 - 6.6 si tu dieta regular consiste principalmente en alimentos generadores de ceniza ácida.

Un pH de la orina alto luego de la prueba **Test-DAC** indica que el importante sistema neutralizador de emergencia, el amoníaco, está siendo utilizado.

En lugar de que los minerales estén neutralizando el ácido, es el amoníaco el que está haciendo el trabajo.

El amoníaco se produce de forma natural en el cuerpo a través de una variedad de actividades químicas en casi todas las células. También se produce en los riñones. El amoníaco es un

alcalinizante fuerte que puede hacer que el pH de la orina sea tan alto como un 8.0 o más. Un álcali fuerte (números altos de pH) puede debilitar un ácido muy fuerte (números de pH bajos) tales como el ácido sulfúrico. Y un álcali fuerte, como el amoníaco puede neutralizar el tipo de ácido en tu cuerpo que proviene de alimentos productores de cenizas ácidas (proteínas) y otras fuentes.

El **amoníaco fisiológico es el que se crea en el cuerpo** y es de gran utilidad.

No es el mismo que el amoníaco fabricado para uso doméstico, el que mantienes bajo llave para que los niños no puedan alcanzarlo y envenenarse. Ese es muy fuerte y peligroso.

Tu cuerpo produce amoníaco fisiológico en cantidades específicas para usos específicos.

El amoníaco fisiológico producido por los riñones ayuda a neutralizar el exceso de ácido.

Cuando el líquido filtrado por los riñones contiene demasiada proteína debido a un consumo excesivo de alimentos ricos en proteínas, se produce amoníaco como un subproducto en la eliminación del exceso de proteína.

Mientras más proteína hay en el fluido renal, más amoníaco se produce y mayor es el pH. Cuando el cuerpo está saturado por el ácido/proteína, los riñones tienen que manejar una gran cantidad de ácido y deben generar mayores cantidades de amoníaco.

Pero los riñones son casi el punto final del proceso de eliminación de tu digestión. Idealmente, para cuando los fluidos entran en los riñones ya deberían haber sido neutralizados por la reserva alcalina.

Todo ello seguramente ya te ha demostrado:

- (1) por qué puedes tener una orina alcalina si has saturado tu cuerpo con alimentos productores de ceniza ácida, y
- (2) porqué la orina huele a amoníaco!

Los dos hechos van de la mano.

Inmediatamente después del Test-DAC el pH de tu orina puede variar desde ácido con valores de pH 4,5 a un pH ligeramente alcalino 8.0+ .

Un pH de orina bajo indica que hay minerales de reserva y que están todavía disponibles.

Un pH de orina alto está advirtiéndote que:

- Tu reserva alcalina es muy escasa y no puede neutralizar la avalancha de ácidos antes de que lleguen en los riñones, o
- Tu cuerpo está abrumado con grandes cantidades de subproductos de proteínas, y así... el amoníaco es producido... como última oportunidad de neutralización de los ácidos.

Ese amoníaco es excretado con la orina y los valores de pH de la orina son altos. Y es por eso que si tienes una orina alcalina después de comer una gran cantidad de alimentos ricos en proteínas, tu orina huele a amoníaco. Es amoníaco, y el amoníaco es el último recurso de tu cuerpo para mantener tus tejidos protegidos del exceso de ácidos de la dieta.

11

Un consejo útil

Beber jugo de arándano te ayudará a aliviar la sensación de ardor y el fuerte olor producido por el amoníaco cuando orinas. Los arándanos son alimentos productores de cenizas ácidas.

En forma de jugo, el ácido suave de los arándanos se desplaza rápidamente a través del tracto digestivo y "neutraliza" el fuerte álcali del amoníaco.

La mayoría de la gente piensa que el olor a amoníaco es "normal" en la orina. Y no es así. **Incluso en los niños, el amoníaco en la orina es la intervención neutralizadora de emergencia por el exceso de ácidos de la dieta.** Normalmente es un exceso de proteína, y no necesariamente de proteína animal.

El pH de la orina de los vegetarianos estrictos puede tener un amoníaco de 8.0 al igual que la orina de los ávidos consumidores de carne. Muchos vegetarianos comen demasiados granos, sus dietas giran en torno a los granos, granos en todas las formas. Y la mayoría de los granos son productores de cenizas ácidas. La mayoría de los frutos secos también son productores de cenizas ácidas. Los frutos secos también son los grandes favoritos de la mayoría de los vegetarianos. Y a tu cuerpo no le importa si está luchando con el exceso de ácido en la dieta proveniente de carnes, cereales o frutos secos. Está siguiendo la misma estrategia de supervivencia.

Entonces, ¿qué hacer si "fallas" en el Test-DAC ?

Comienza a mejorar tu dieta enseguida, pero no elimines todos los alimentos de cenizas ácidas y cambies todo lo que comes por verduras. Si eso ocurre, tu cuerpo te hará saber rápidamente que no está acostumbrado a manejar/digerir una oleada repentina de verduras y frutas. Un cambio rápido y radical en la dieta puede aumentar los desagradables síntomas que ya tienes, y puede agregar algunos nuevos. De todas maneras, tu cuerpo no te está diciendo que "no puede" manejar una gran cantidad de frutas y verduras. Ciertamente puede. Pero probablemente no te gustarán los resultados a corto plazo que obtendrás. Lo que en realidad pasa es que tu cuerpo ha estado trabajando duro durante mucho tiempo en su modo de supervivencia, lidiando constantemente con el exceso de ácidos. Está programado para la supervivencia al exceso de alimentos generadores de ácidos. El objetivo es alcalinizar tu cuerpo y adaptarse fácilmente.

12

Cambio de Dieta

Comienza a cambiar la dieta de forma gradual. Introduce algunos de los alimentos "más conservadores" de cenizas ácidas en tu dieta como el arroz integral y agrega una porción de vegetales cocidos a tu menú diario durante una semana. Después de una semana, puedes agregar otra porción de verduras. Continúa la rutina de agregar vegetales semanalmente por alrededor de 8 semanas. Esto puede sonar como una gran cantidad de verduras, pero tienes tres comidas al día en las que trabajar. Apégate al arroz integral por un tiempo, y facilita la transición con suplementos alcalinizantes.

No realices otra prueba de pH urinario durante una semana o dos. Dale un poco de tiempo a tu cuerpo para adaptarse. Si pruebas el pH de tu orina demasiado rápido después de haber iniciado tu nueva rutina más saludable, puede ser decepcionante. Los resultados importantes no aparecen inmediatamente. Incluso en una dieta mejorada los cambios en el pH de la orina no serán tan claros como quisieras. De hecho, **el patrón de cambio es inicialmente un aparente empeoramiento**. Cuando las reservas alcalinas mejoran por la dieta, la lectura del pH de la orina baja antes de empezar a subir de nuevo. Eso es porque los minerales alcalinizantes están siendo reabastecidos. A medida que más y más frutas y verduras proporcionan valiosos minerales

alcalinizantes, el pH de la orina baja a valores como el grupo de pH 6.0- 6.6 de pH después de haber pasado por el **Test-DAC**.

Los minerales alcalinos no son tan fuertes ni producen el resultado "alcalino" como lo hace la "herramienta" de emergencia, el amoníaco. Así que una tendencia descendente constante en el pH de la orina es lo que debes esperar a corto plazo mientras viajas por el camino a la salud.

Tus lecturas deben cambiar gradualmente- un cambio de color a la vez. Si realmente estás comprometido con mejorar tu dieta como una parte importante de tu búsqueda de la salud, es probable que veas un cambio importante en los números del pH en un par de meses.

13

Sinopsis del Test-DAC para el pH de la Orina

1. Sólo consume alimentos que producen cenizas acidas durante 2 días.
2. El tercer día, prueba el pH de la primera orina de la mañana.
3. Compara el color del papel de pH mojado con la tabla de colores en el dispensador del papel de pH para determinar el valor del pH de la orina.
4. Consulta la tabla de resultados del pH de la orina.
5. Ajusta la dieta de acuerdo a los resultados del pH.

Puedes conseguir las tiras de medición de pH por ejemplo en:

<http://www.amazon.es/Paquetes-Tiras-Reactivas-Carta-Color/dp/B00E7NGD0W>

<http://www.herbolariosaustrias.com/product/7446/14/85/1/1/Tiras-Reactivas-Medidoras-del-pH-Biosana.htm>

Métodos complementarios para valorar la Salud

Otros métodos que pueden aportar información sobre nuestra salud son:

1 - Medir la cantidad de pulsaciones entre respiración y respiración.

Debes hacerte la prueba en reposo y sentado cómodamente.

- Valor normal: 5
- Valor de probable acidez: 6/7
- Valores de $\frac{3}{4}$ podrían indicar alcalosis pero tienen menor validez.

14

2 - Características de la Lengua

Si tu lengua reúne uno o más de las siguientes características indica probable acidez.

- a) bordes de la lengua rojos
- b) lengua roja con capa de la lengua gruesa
- c) capa de la lengua gruesa, blanca o amarilla

3 - Prueba de Saliva para Cándidas

Esta prueba indica posible sobre-crecimiento de cándidas en el sistema. Asumimos que si hay Candidiasis también habrá acidosis, pues la *Cándida Albicans* necesita un ambiente ácido para desarrollarse.

PRUEBA: Al levantarte por la mañana debes escupir en la superficie de un vaso lleno de agua.

Saliva Sana: si es clara, flota en la parte superior y poco a poco se disuelve en el agua sin ningún tipo de nubosidad y sin hundirse (normalmente hay algunas burbujas o espuma de presentes).

Saliva "Enferma": (probable Candidiasis) si hay líneas, cuerdas hacia abajo a la parte inferior del vaso, nubes que se hunden, motas/nubes suspendidas en el agua. (probable Candidiasis).

Debes observar el vaso cada 15 minutos durante 1 hora. Cuanto más líneas, cuerdas y nubosidad hay, y cuanto más rápido se desarrolla, mayor es la probabilidad de sobre-crecimiento excesivo de *Cándida Albicans*.

Espero que experimentes y nos lo cuentes con todo detalle.

Un cordial saludo.



Gabriel Gaviña

Recetas **ALCALINAS** **DETOXPLAN**

- ✓ Más de **80 recetas** alcalinas.
- ✓ Clasificadas en **4 niveles** de alcalinidad.
- ✓ 30 días de **Menús Planificados**
(15 días detox y 15 días menos exigentes).



[VER DETALLES](#)

