

PRAL: A Evolução da Água Alcalina

PRAL NEGATIVO: O segredo da água perfeita

A água alcalina ionizada é considerada a água perfeita pois ela traz inúmeros benefícios que todas as outras não trazem. Ela é especial pois auxilia o nosso corpo a atingir níveis elevados de saúde, bem-estar e qualidade de vida, além de ajudar na busca por uma longevidade saudável. Isso é tão verdade que os lugares no mundo onde se vive por mais tempo e com muito mais qualidade são os mesmos onde se encontra a água alcalina ionizada na natureza, ou seja, ela tem relação direta aos números de idade dessas populações.

Mas, o que muitos não sabem é que a água não pode ser apenas alcalina. O maior diferencial entre uma água comum, uma água alcalina comum e a melhor água do mundo é o PRAL NEGATIVO. Nosso desafio é tentar explicar esse conceito que é relativamente novo e que traz muita solidez científica para esta tese, já que todos os estudos publicados sobre uma dieta alcalinizante (com PRAL negativo) elucidam e mencionam PRAL.

Foi possível, por exemplo, verificar que uma dieta alcalinizante previne e até trata doenças como Diabetes. Então não basta beber água com PH alcalino, é necessário beber uma água com PRAL negativo, ou seja, alcalinizante.

O que é PRAL?

PRAL é uma sigla inglesa que em tradução significa Potencial Renal de Carga Acida, ele é um cálculo matemático que, em resumo, nos diz se o alimento tem um poder alcalinizante ou não.

Em 1995 os pesquisadores Remer e Manz conseguiram, de forma inédita até então, fazer o cálculo da carga ácida ou alcalina de um alimento, o que significa que pela primeira vez no mundo foi possível definir com precisão se aquele alimento tinha o poder de acidificar ou alcalinizar o nosso corpo, ou seja, favorecer ou adoecer o seu organismo.

Aí entra a primeira dúvida que muitos têm: “Isso não é fácil? Não basta eu apenas medir o pH da substância?” A resposta é NÃO para as duas perguntas. O limão, por exemplo, é extremamente ácido (ácido cítrico), porém quando é absorvido pelo corpo ele tem um potencial alcalinizante fenomenal, ou seja, mesmo sendo ácido ele nos alcaliniza. O inverso também pode ocorrer.

O cloro é uma substância alcalina, mas nem por isso recomendamos beber um copo cheio com ele. Uma água tratada com cloro é importante para chegar na sua torneira, mas é péssima para ser consumida pois acidifica o seu organismo.

Como se mede o PRAL?

O PRAL é basicamente calculado através da presença de componentes alcalinos e ácidos em determinada substância. Para o diagnóstico ser dado sobre como a alimentação está a influenciar o seu organismo, o cálculo é feito através da urina. Se após o completo processo digestivo da sua alimentação, a sua urina possuir níveis maiores de fósforo e enxofre ela terá um PRAL positivo, que indica que o seu corpo está acidificado, pois está tentando eliminar o excesso de ácido. Por outro lado, caso a medição de sua urina indique presença de minerais como magnésio, cálcio ou potássio o PRAL é negativo, o que nos demonstra que o seu corpo não possui muitos rejeitos ácidos para serem eliminados.

O resultado desta diferença entre a quantidade de ácidos e alcalinos é o PRAL, onde o resultado negativo é bom e positivo é mau.

Qual a importância do PRAL para sua saúde?

Bom, há muito tempo que é de conhecimento geral que os rins (que são responsáveis por “filtrar” as substâncias em nosso corpo) não têm uma capacidade ilimitada de eliminação de ácidos. Então, quanto mais ácida é uma dieta mais sobrecarregados são os rins e mais ácida é a urina.

Diversas doenças degenerativas se manifestam em um meio ácido, manter uma dieta alcalina e, conseqüentemente, auxiliar seu corpo na produção de cargas alcalinas é o melhor meio de prevenir e/ou combater essas doenças que vão desde um simples resfriado até doenças mais graves como alzheimer.

E o PRAL em resumo é isso, ele ajuda a ter certeza de que aquilo que está a consumir, que parece alcalino, realmente será alcalino. É como se o PRAL fosse a sua segurança para garantir o bem ao seu corpo e organismo.

Uma forma simples para entendermos como o PRAL funciona é imaginar dois copos de água alcalina, uma com PRAL negativo e outra com PRAL positivo. Se colocarmos um pouco de vinagre (que é um poderoso ácido) nos dois copos, a água com PRAL positivo se tomará ácida na mesma hora, enquanto a água com PRAL negativo permanecerá alcalina. Ou seja, o vinagre acidifica a água com PRAL positivo, mas a água com PRAL negativo tem o poder de, praticamente, alcalinizar até o vinagre que foi colocado no copo.

A Lâmpada

Uma outra forma de exemplificarmos o PRAL para um completo entendimento é imaginarmos nosso corpo como um quarto escuro que precisa ser iluminado. A iluminação vem através de uma lâmpada, que nesse caso é como um copo de água.

O pH alcalino é importante porque ele diz o quanto esta lâmpada pode clarear o ambiente, quanto maior o pH é como se a lâmpada tivesse mais luz. Entretanto, de nada adianta termos a lâmpada mais potente se ela não permanecer ligada. Aí é que entra o PRAL, ele é o responsável por manter esta lâmpada acesa, ou seja, manter alcalino todo o ambiente.

Então, partindo destes exemplos podemos afirmar que o PRAL é o responsável por fazer a alteração da alcalinidade do meio, ele garante que a água alcalina que está a beber permanecerá alcalina, mesmo quando chegar no estomago, que é um ambiente completamente ácido.

Ácido: A raiz do problema

Diabetes, hipertensão, problemas hormonais, alzheimer, cancro. Sabe o que todas essas doenças têm em comum? A causa delas pode estar na hiperacidez do seu corpo que, inclusive, pode desregular as emoções, trazendo à tona sentimentos como raiva e impaciência de forma mais latente.

Já vimos que o pH do sangue não se altera, mas com uma dieta ácida, ou seja, pobre em alimentos alcalinos e com um PRAL positivo, nosso corpo passa a perder minerais para fazer a compensação alcalina do metabolismo, da mesma forma que há uma menor presença de oxigénio. Este cenário é o ideal para que as doenças que falamos acima se instalem, lembre-se dessa informação, as doenças se proliferam mais facilmente em ambientes ácidos, e é na transformação desse ambiente que o PRAL negativo age, tornando-o mais alcalino.

Cuidado com receitas alcalinas

Dito tudo isso, cuidado com receitas para produzir água alcalina em casa ou com filtros que alcalinizam a água, mas não possuem o poder de deixar o PRAL negativo. Uma água alcalina sem um PRAL negativo é basicamente o mesmo que uma água comum.