



PRAL: A Evolução da Água Alcalina



A água é, definitivamente, imprescindível para nós, não existe organismo vivo em nosso planeta, e até onde se sabe no universo, que viva sem água. Ela é o nutriente mais abundante do corpo humano, tão importante que é considerada um super líquido. Porém, existem águas com mais e com menos qualidade, ou seja, nem toda água é realmente “super”. Vamos começar entendendo por que nem toda água é igual?

Os diferentes tipos de água

Olhando alguns copos de água lado a lado, muitas vezes, é impossível distinguir uma da outra. Mas, você sabia que mesmo parecendo exatamente iguais eles são completamente diferentes? E quando digo diferentes é porque são diferentes mesmo, desde seu sabor até a estrutura químico-molecular.

Água da torneira: É a mais prática e barata, porém o pré-tratamento ao qual ela é submetida não é ideal para o consumo. Embora deixe-a potável, este processo adiciona químicos à água que são nocivos à nossa saúde como o cloro e o flúor. O ideal é que ela seja tratada mais uma vez antes de consumirmos para eliminar os vestígios do pré-tratamento.

Água engarrafada: Este tipo de água contém, geralmente, mais elementos benéficos do que a da torneira, entretanto ela é mais ácida do que o recomendado, além de ser armazenada em garrafas plásticas que soltam elementos químicos, como o Bisfenol-A, que são potencialmente cancerígenos.

Água filtrada (em filtros comuns): É uma boa solução, afinal ajuda a remover os elementos do pré-tratamento e não fica armazenada por muito tempo em garrafas plásticas. O problema desta modalidade está em três tópicos, primeiro você tem de se atentar à qualidade da filtragem que o aparelho entrega, em segundo lugar os filtros

comuns não adicionam nenhum elemento benéfico à água (como magnésio e antioxidantes) e, principalmente, não a deixa alcalina, que é de suma importância para a qualidade.

Água alcalina ionizada com PRAL Negativo: Simplesmente a água perfeita! Ela é considerada por diversos estudos a água perfeita. Antioxidante, rica em minerais, leve, pura, alcalina e ionizada, melhor custo-benefício a longo prazo.

A Água Alcalina

As substâncias podem ser classificadas em três categorias: ácidas, neutras e alcalinas. Essa categorização é feita por meio de uma medida de pH. Ela é uma escala que vai do número 0 ao 14, sendo que o valor 7 é considerado neutro, tudo que estiver abaixo deste valor é considerado ácido, assim como tudo que está acima é considerado alcalino. A água, em geral, tem o pH neutro, ou seja, 7. Um refrigerante, por exemplo, é mais ácido, tendo um pH de, em média, 2,5. Não parece uma diferença muito grande, mas a escala de pH é logarítmica, o que quer dizer que ela aumenta em forma de multiplicação. Veja a tabela abaixo:

pH Ácido				pH Neutro	pH Alcalino = Saúde		
3	4	5	6	7	8	9	10
10.000x mais ácido (que o neutro)	1.000x mais ácido (que o neutro)	100x mais ácido (que o neutro)	10x mais ácido (que o neutro)		10x mais alcalino (que o neutro)	100x mais alcalino (que o neutro)	1.000x mais alcalino (que o neutro)

Substâncias alcalinas são, a grosso modo, o oposto de substâncias ácidas. Sua escala, também, é logarítmica, ou seja, cada nível acima é dez vezes mais alcalino que o anterior. Estudos apontam como a ingestão de alimentos ácidos faz mal à saúde, facilita a proliferação de

doenças e prejudica gravemente diversas funções do organismo. O consumo de alimentos ácidos deve ser evitado ao máximo, procurando sempre consumir alimentos que possuam o pH acima de 7, ou seja, alcalinos.

Quando nascemos somos, primordialmente, alcalinos e, à medida que envelhecemos, nos tornamos cada vez mais ácidos. Essa transição é um dos fatores primordiais para que, com a idade avançada, sejamos mais propensos à doenças como diabetes, hipertensão, problemas gástricos e, até mesmo, câncer. Por esse motivo cada vez mais médicos indicam e recomendam dietas alcalinas.

Nosso sangue é levemente alcalino, ficando entre 7,35 e 7,45, e seu corpo fará tudo para que ele se mantenha nesse patamar. Todas as vezes que seu corpo está acidificando ele busca meios de se alcalinizar. Uma das principais formas para atingir a alcalinidade é por meio de magnésio e cálcio, minerais alcalinizantes, e você sabe onde seu corpo vai encontrar esses itens? Isso mesmo, nos seus ossos. Ele retira esses minerais para realizar a compensação e isso facilita problemas como osteoporose, artrose e outras.

As doenças precisam, em geral, de um meio ácido para se manterem e propagarem, por esse motivo uma dieta acidificante é tão prejudicial. O consumo da água alcalina ajuda a reequilibrar essa desordem, fazendo uma espécie de limpeza para que esses males não possam ficar instalados em seu corpo.

Saber o pH da água é obrigatório para que você tenha uma saúde perfeita, mas como podemos saber qual é o nível do pH água que consumimos? A maioria das pessoas imagina que precisa de testes laboratoriais complexos para saber o nível do pH, mas você sabia que pode fazer o teste em poucos segundos aí mesmo na sua casa? Para

isso você só precisa de um reagente de pH, um líquido que reage ao contato com a água modificando a cor, quanto mais perto do vermelho mais ácida está a água e quanto mais próxima ao azul escuro mais alcalina. A água com pH neutro é visualizada na tonalidade verde.

PRAL NEGATIVO: O segredo da água perfeita

Sim! Como já dissemos, 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 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. Hoje nós vamos focar em um item especial, o maior diferencial entre uma água comum, uma água alcalina comum e a melhor água do mundo: 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 tomar água com PH alcalino, é necessário tomar uma água com PRAL negativo, ou seja, alcalinizante. Parece confuso né? Dessa forma precisamos entender o que é poder alcalinizante ou PRAL.



O que é PRAL?

Pral é uma sigla inglesa que em tradução significa Potencial Renal de Carga Ácida, 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 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.

Como já dissemos, o cloro é uma substância alcalina, mas nem por isso recomendamos você beber um copo cheio com ele (é sério, por favor não faça isso). Uma água tratada com cloro é importante para chegar na sua torneira, mas é péssima para ser consumida pois acidifica seu organismo.

Como é feita a medida do 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 influenciando no seu organismo, o cálculo é feito através da urina. Vamos deixar mais fácil, se após o completo processo digestivo de sua alimentação, sua urina possuir níveis maiores de fósforo e enxofre ela terá um PRAL positivo, que indica que 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 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 resultado negativo é bom e positivo é ruim.

Qual a importância do PRAL para sua saúde?

Bom, há muito tempo 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 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 você a ter certeza de que aquilo que está consumindo, que parece alcalino, realmente será al-

calino. 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 tornará 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 pq 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, não é mesmo? Aí 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 você está tomando permanecerá alcalina

mesmo quando chegar no estômago, que é um ambiente completamente ácido.

Ácido: A raiz do problema

Diabetes, hipertensão, problemas hormonais, alzheimer, câncer. 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, é o que o Educador Físico da PUC-SP, prof. Jaime Paulino conta em seu artigo publicado, que você encontra ao final deste texto.

Já vimos que o pH do sangue não se altera, mas com uma dieta acidificante, 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 oxigênio. 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.

Este é nosso diferencial, a AcqualiveGroup é a primeira marca brasileira a trazer estudos e respaldo científico a respeito do PRAL e seus benefícios. Garantimos que todos os nossos filtros possuem a capacidade de negativar o PRAL da água, deixando-a, perfeita.

Mas, por que nunca ouvi falar de PRAL?

Este é um conceito relativamente novo, mas que chegou para mudar completamente a forma que os profissionais da saúde enxergam a alimentação humana. A cada dia que passa, mais artigos científicos e pesquisas são realizados para melhor entendimento do PRAL negativo e suas consequências benéficas à saúde.

Você pode nunca ter ouvido falar, mas o PRAL é o futuro da nutrição e, por isso, a Acqualive está na vanguarda, auxiliando pesquisadores e incentivando os testes para entender, ainda mais, os efeitos de uma dieta com poder alcalinizante.

Todos os nossos filtros, sem exceção, tornam o pH da água alcalino à mesma medida que deixam o PRAL negativo e isso, como vimos, é o tratamento perfeito para a sua água. Esqueça métodos caseiros, filtros que não garantem o PRAL negativo. Você quer dar o melhor para sua família? Quer fazer com que você e quem você ama fiquem mais resistentes às doenças e gozem de mais saúde e vitalidade? Quer ter a certeza que a água que você tem na sua casa é a melhor possível? Então, não tenha dúvidas, escolha um filtro ionizador AcqualiveGroup, a pioneira em água alcalina e agora em PRAL negativo.