



# *el* AYUNO ALCALINO

*Una guía práctica, clara y concisa*



S a b i n e      W a c k e r



La información contenida en este libro se basa en las investigaciones y experiencias personales y profesionales del autor y no debe utilizarse como sustituto de una consulta médica. Cualquier intento de diagnóstico o tratamiento deberá realizarse bajo la dirección de un profesional de la salud. La editorial no aboga por el uso de ningún protocolo de salud en particular, pero cree que la información contenida en este libro debe estar a disposición del público. La editorial y el autor no se hacen responsables de cualquier reacción adversa o consecuencia producidas como resultado de la puesta en práctica de las sugerencias, fórmulas o procedimientos expuestos en este libro. En caso de que el lector tenga alguna pregunta relacionada con la idoneidad de alguno de los procedimientos o tratamientos mencionados, tanto el autor como la editorial recomiendan encarecidamente consultar con un profesional de la salud.

Título original: SABINE WACKER, BASENFASTEN KURZ & BÜNDIG, 4TH EDITION

Traducido del alemán por Eva Nieto Silva

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© de la edición original

2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, ein Unternehmen der Thieme Gruppe,  
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany

© 1. Auflage 2007 Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,  
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

© 2. Auflage 2010, TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,  
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

© 3. Auflage 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG,  
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

[www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

[sirio@editorialsirio.com](mailto:sirio@editorialsirio.com)

I.S.B.N.: 978-84-18531-99-6

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en [www.editorialsirio.com/newsletter](http://www.editorialsirio.com/newsletter)

*Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.*

# Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Estimado lector o lectora](#)

[¿Qué es el ayuno alcalino?](#)

[Ayunar y disfrutar](#)

[¿Qué son los «formadores de ácido»?](#)

[Alimentos formadores de ácido](#)

[Alimentos no acidificantes, pero que no están permitidos durante el ayuno alcalino](#)

[¿En qué me va a ayudar el ayuno alcalino?](#)

[Adelgazar con la dieta alcalina](#)

[Dieta alcalina para la belleza](#)

[Hacerse mayor de manera saludable](#)

[Síndrome premenstrual - Los días antes del día](#)

[Remedios para la enfermedades de la civilización](#)

[¿Osteoporosis por ácido?](#)

[Alimentos alcalinos ricos en calcio](#)

[El ser humano es tan viejo como lo sean sus vasos sanguíneos](#)

[¿En qué consiste el ayuno alcalino?](#)

[Los básicos del ayuno alcalino](#)

[Los básicos del ayuno alcalino](#)

[Con la motivación adecuada todo fluye](#)

[Pon en tu mesa solo alimentos alcalinos](#)

[Salud y placer](#)

[Bebe más](#)

[Un intestino limpio facilita el ayuno alcalino](#)

[Limpiar de forma regular](#)

[El ejercicio y la felicidad](#)

[Solo quien duerme por las noches estará en plena forma durante el día](#)

[Ayunar puede ser fácil](#)

[El día a día del ayuno alcalino](#)

[Aprovisionamiento básico de la dieta alcalina](#)

[El alcalímetro](#)

[Recetas alcalinas](#)

[Recetas alcalinas](#)

[Muesli alcalino original, siguiendo la receta Wacker](#)

[Desayuno de piña y frambuesa](#)

[Smoothie de mango y hierbas silvestres](#)

[Zumo de vitaminas recién exprimido](#)

[Aliño mediterráneo](#)

[Aliño de tomate](#)

[Ensalada de lechuga de temporada con lentejas germinadas](#)

[Ensalada «italiana»](#)

[Sopa alcalina](#)  
[Crema de setas de ostra y calabacín](#)  
[Sopa de remolacha \(borschtsch\)](#)  
[Sopa verduras alcalinas - receta básica](#)  
[Ratatouille](#)  
[Apionabo con brócoli](#)  
[Gratinado de berenjena y setas](#)  
[Patatas al horno con tomillo limonero](#)  
[Manejar el hambre](#)  
[Galletas alcalinas](#)  
[¿Y ahora qué?](#)  
[Controles del éxito](#)  
[Control de éxito corto y preciso: ¿cómo ha sido tu desacidificación?](#)  
[Control de éxito corto y preciso: ¿cómo es tu perfil alcalino?](#)  
[Control de éxito corto y preciso: ¿qué ha mejorado?](#)  
[El ejercicio te activa](#)  
[Flexibilidad y armonía a través del yoga](#)  
[El cocodrilo](#)  
[El puente sobre los hombros](#)  
[Torsión sentado](#)  
[La reverencia](#)  
[El árbol](#)  
[Ejercicio al aire libre](#)  
[Nadar](#)  
[Bienestar en una cura alcalina](#)  
[Tipo de baños adecuados:](#)  
[Relajación muscular progresiva](#)  
[Hoteles de cura alcalina](#)  
[Convertir la dieta alcalina en un hábito](#)  
[¿Qué debo comer en el día a día?](#)  
[Programa a largo plazo: predominantemente alcalino](#)  
[La regla 80/20](#)  
[Regresa al ayuno alcalino](#)  
[3 preguntas para cada día](#)  
[Un día puntual de ayuno alcalino](#)  
[Día alcalino puntual](#)  
[Bibliografía](#)  
[Sobre la autora](#)  
[Índice temático](#)

# Estimado lector o lectora

¿Eres de los que piensan que las dietas no están hechas para ti? ¿Realmente te molesta solo el hecho de pensar que vas a comer muy poco a lo largo de todo el día? Bueno, entonces es que todavía no conoces el ayuno alcalino. Es más, en esta dieta tienes que comer bastante. Te será muy sencillo sobrellevarla porque disfrutarás siguiéndola y tus comidas no perderán sabor.

Se trata exclusivamente de extraer del cuerpo los ácidos sobrantes, que no nos aportan absolutamente nada y además favorecen la aparición de enfermedades. Para tal fin, durante un corto espacio de tiempo, en tu plato solo habrá alimentos alcalinos. Estos alimentos conseguirán que los ácidos que están almacenados en tu organismo dejen de ser dañinos, ya que se ocuparán de transportarlos y evacuarlos fuera de él.

Disfruta durante unos cuantos días y siéntete maravillosamente en tu propio cuerpo. Al cabo de muy poco tiempo notarás los efectos positivos y descubrirás una nueva sensación corporal. No solo lo agradecerá tu digestión, sino que además podrás perder esos molestos kilos.

Lo único que hay que hacer es eliminar por completo aquellos alimentos que produzcan ácidos. Podrás comer todo tipo de alimentos alcalinos, de hecho, podrás comer hasta que quedes totalmente saciado. Y lo mejor de todo es que los ácidos se eliminarán de tu cuerpo y tu metabolismo seguirá trabajando, solo que omitirá todos aquellos factores que produzcan ácido. A través de una alimentación cien por cien alcalina, tu cuerpo estará abastecido con todos los nutrientes importantes y, a diferencia de las dietas tradicionales, dispondrás de una elevada capacidad de rendimiento, ya que tu organismo estará muchísimo menos agotado. En las dietas alcalinas casi nunca aparecen problemas de salud, algo que sí puede suceder por ejemplo en el caso de la renuncia por completo a alimentos sólidos durante un período de tiempo largo.

Las dietas alcalinas pueden llevarse a cabo sin ningún problema en el día a día; en nuestro hotel oficial<sup>1</sup> y durante un corto espacio de tiempo, tendrás la oportunidad de alejarte de todos aquellos alimentos que produzcan ácidos. Te sumergirás en un mundo alcalino y descubrirás la perfecta combinación de una dieta y unas vacaciones de bienestar.

El ayuno alcalino es apropiado para todas las personas que quieran hacer algo en pro de su salud. Con toda la información que aparece en esta guía breve, en poco tiempo podrás organizar tu programa personal de bienestar y empezar de manera inmediata.

Sabine Wacker

---

\* Ver el apartado «Sobre la autora».