

SAVASÍTÓ ÉS LÚGOSÍTÓ ÉLELMISZEREK

Az alábbi lista a különböző élelmiszerek hozzájárulását mutatja be a testnedvek, köztük a vizelet, a nyál és a vénás vér savasító vagy lúgosító hatásához.

Az allergiás reakciók és a stressz egyéb formái hajlamosak savakat termelni a szervezetben (a sejtek túlfokozott anyagcsere végtermékeinek felhalmozódása révén). A magas savasság jelenléte azt jelzi, hogy az élelmiszerek közül többet kellene a lúgosító csoportból választani.

Általánosságban fontos, hogy az étrend mindkét listáról tartalmazzon élelmiszereket. Az emberek különbözőek, de a legtöbbször számára az ideális étrend 70 százalékban lúgosító és 30 százalékban savasító élelmiszerekből áll.

LÚGOSÍTÓ ÉLELMISZEREK

Zöldségek: fokhagyma, spárga, erjesztett zöldségek, vízitorma, cékla, brokkoli, kelbimbó, káposzta, sárgarépa, karfiol, zeller, mángold, chlorella (alga), salátafélék, uborka, padlizsán, kelkáposzta, karalábé, saláták (mindenféle), gomba, mustárzöldek, pitypang, ehető virágok, hagyma, borsó, paprika, sütőtök, rutabaga, tengeri zöldségek, spirulina (alga), csírák (mindenféle), tökfélék, lucernafű, búzafű, árpa, vadzöldségek, éjjeli gyomnövények.

Gyümölcsök: alma, sárgabarack, avokádó, szeder, áfonya, sárgadinnye, cseresznye, datolya, füge, szőlő, grapefruit, lime, mézharmat, nektarin, narancs, citrom, barack, körte, málna, eper, mandarin, trópusi gyümölcsök, görögdinnye, ananász.

Fehérje: szabad tartásból származó tojás, tejsavófehérje por (bio, füvesített tehenektől), zsírmentes túró, bio joghurt, mandula, gesztenye, tofu, lenmag, tökmag, tempeh, tökmag, köles, amarant, quinoa, chia mag, kenderfehérje por és kendermag.

Italok: zöldséglevek, friss gyümölcslevek, biotej (fűvel táplált tehenektől), ásványvíz, minőségi víz.

Teák: zöld, gyógynövény, gyermekláncfű, ginzeng, bancha, kampuchea

Fűszerek és ízesítők: fahéj, curry, gyömbér, mustár, chilipaprika, só (tengeri só), miso, tamari, minden fűszer.

Zsírok és olajok: mandulaolaj, kókuszolaj

SAVASÍTÓ ÉLELMISZEREK

Állati fehérje: sovány csirkemell, marhahús, ponty, kagyló, kacska, hal, fehér hús, bárány, homár, kagyló, osztriga, sertés, nyúl, lazac, garnélarák, fésűkagyló, tonhal, pulyka, vadhús.

Gabonafélék: búza, árpa, rozs, hajdina, kukorica, rizs (fehér, basmati), tönkölybúza.

Tésztafélék: durum tészta, makaróni, spagetti, pékáru, stb.

Tejtermékek, tej és kemény sajtok: tehénsajt, kecskesajt, feldolgozott sajt, juhsajt, tej, vaj.

Diófélék és vajak: kesudió, brazil dió, földimogyoró, mogyoróvaj, pekándió, tahini, dió.

Zsírok és olajok: avokádóolaj, repceolaj, kukoricaolaj, kendermagolaj, lenolaj, szőlőmagolaj, sertészsír, olívaolaj, pórsáfrányolaj, szezámolaj, napraforgóolaj

Gyümölcsök: áfonya, banán (érett), mazsola, mindenféle szárított gyümölcs.

Babok és hüvelyesek: fekete bab, csirkebab, zöldborsó, vesebab, lencse, limai bab, pinto bab, vörösbab, szójabab, szójatej, fehérbab, fehérbab.

Gyógyszerek és vegyi anyagok: vegyi anyagok, gyógyszerek, gyógyászati termékek, növényvédő szerek, gyomirtók

Édességek és édesítőszer: melasz, cukorka, csokoládé, méz, juharszirup, szacharin, üdítőitalok, cukor, aszpartám, gyümölcsízű italok, magas fruktóz tartalmú kukoricaszirup.

Alkoholtartalmú italok: sör, szeszes italok, szeszes italok, borok

Egyéb: desztillált ecet, sörélesztő, mindennemű édesített és feldolgozott élelmiszer.