

## TABULKA ALKALIZUJÍCÍ A OKYSELUJÍCÍ STRAVY

### *Potraviny zvyšující pH, a tedy zásaditost, neutralizující kyseliny*

(od neúčinnějších k těm méně)

- Jedlá soda, rozinky, sušené fíky, okurky, špenát, zázvor, celer
- Mrkev, pampelišky, zeleninová nať, kedluben, černý rybíz
- Čistý lecitin, houby, květák, meloun, mango, brokolice
- Řepa, citron, ředkev, ředkvička, česnek
- Hlávkový salát, kapusta, černá melasa, olivy, jablečný ocet, rajčata, zelený oves, mořské řasy
- Sójové boby, pomeranče, cibule,
- Banány, hrušky, jablka, maliny, meruňky, třešně, lískové ořechy
- Brambory (zejména ve slupce), pohanka, zelený a bylinný čaj

### *Potraviny snižující pH a způsobující okyselení*

(v pořadí od těch nejvíc okyselujících k těm méně)

- Vepřové, telecí, králík, mořští raci, hovězí, ústřice, uzeniny, nápoje s kyselinou fosforečnou
- Krocan, kuře, rýžové otruby
- Ryby, jiné maso, vajíčka, likéry, čokoláda, tvrdý a uleželý sýr
- Čočka, oves, pšenice, další obiloviny, chléb, margarín, ořechy, těstoviny, bílá rýže
- Máslo a smetana
- Tvaroh a čerstvý měkký sýr, kokosový ořech, pivo, víno, káva, černý čaj
- Syrovátka, kravské a kozí mléko, kefír, mandle

Potraviny na spodních řádcích kyselého seznamu se blíží neutralitě a nepředstavují z hlediska pH problém.

Nejvhodnější z olejů je olivový – oleje jsou převážně neutrální. Střídmé pití vína, piva, kávy nebo černého čaje nemusí výrazně snižovat pH.

*Další okyselující faktory:* Kouření, velká a dlouhotrvající námaha bez odpočinku (soutěžní sporty, přepracování atp.), stres, strach, drogy, vše, co vzbuzuje napětí.

*Alkalizující faktory:* Meditace, odpočinek, harmonie, rozumné cvičení a rekreační sporty, procházky, relaxace.

**pH sliny měřené ráno po probuzení lakmusovým papírkem** (jeho rozsah 6,0-7,5 pH apod.) optimálně nemá klesat příliš pod 6,8. Pokud klesá pod 6,3, jedná se o acidózu, která je jedním z hlavních udržujících faktorů chronických nemocí. Nejlépe (u zdravých vyvážených lidí) je pH sliny 7 i více, slina dobře vyjadřuje stav pH v buňkách těla.

## **Obecně:**

*Potraviny zanechávající v těle zásaditou stopu (posílit příjem):*

Zelenina

Ovoce

**Jedlá soda** (půl čajové lžičky rozpustit do vody 1x až, na omezenou dobu, 5x denně u dospělých osob), nikoliv těsně před a po jídle

*Potraviny způsobující v těle okyselení (nutno omezit):*

Maso

Rýže a obiloviny a výrobky z nich

Po odstranění zastaralých kyselých úsad v těle (proces detoxikace může trvat i mnoho měsíců nebo déle u velmi vážných případů acidózy) a po dosažení pH stabilně se blízcího sedmi je možné se částečně vrátit k obvyklé stravě a měřit, které potraviny nás více okyselují. Měříme 2 hodiny po jídle. Různí lidé mohou reagovat na různé potraviny různě. Jako správná vyváženost běžné denní stravy bývá někdy uváděno 20% kyselé a 80% zásadité stravy.

U onkologických onemocnění je vhodné vyloučit cukr.

Pít cca tři litry vody denně – u dospělých osob.

Při individuálním výběru potravin je nutno upřednostnit lékařská doporučení.

Zdroje: Murphy, Whang, McCauley, Koellová, Worlitschek