

SYRE/BASE-LISTE

Kjære pasient.

Temaet «oversyring» er mer aktuelt nå enn noen gang. Mange forfattere har erkjent dette og har skrevet bøker med oversikter over hvordan ulike matprodusere syre eller base i våre kropp. I de siste årene er Pral-systemet stadig mer etablert. Pral (engelsk: Potential renal acid load) kan på norsk oversettes til «Potensielle nyremessige syrebelastninger man får gjennom næringsmidler». I sine beregningsformler har Pral målinger med basene kalium, kalcium, natrium og magnesium, og videre syrene klorid, fosfor og sulfat. Syrer fra puriner eller andre irriteringsstoffer som understøtter syreproduksjonen, er dessverre ikke hensyntatt. Likeså inngår heller ikke organisk syre, som for eksempel klorogensyre i kaffe, i beregningene.

Dessverre inkluderer heller ikke Pral-systemet en studie for hvordan syre-base reguleringen påvirker blodet. Derfor er kun én del av syre-base påvirkningen belyst. Pral-systemet er som man forstår ikke fullkomment, men fordi dette er det systemet som kan sies å ha best dokumentasjon, velger vi likevel, med visse unntak, å støtte oss til Pral som grunnlag.

I prinsippet kan man si at dersom syre-base reguleringen virker godt, vil kroppen også klare å nøytralisere syreproduserende næringsmidler. For å oppnå dette er det nødvendig å ha god nyreenergi (se BE-T-A analyse) og en god leverenergi, samtidig som man må drikke tilstrekkelig med vann. På bakgrunn av min mer enn 15-års erfaring som Heilpraktiker med hovedvekt på syre-base stoffskiftet, avgiftning, forbyggende behandling, og tusenvis av BE-T-A tester, kan jeg i dag med sikkerhet si at mange mennesker har en massiv oversyring på grunn av en moderne og usunn livsstil. Som følge av dette har mange pasienter allerede symptomer eller sågar utviklet sykdommer.

For svært mange pasienter danner ubalanse i syre-base-nivået grunnlag for sykdommen. Pasientene får hos oss behandlinger hvor avsyring (reduksjon av syrenivå) og avgiftning, i de fleste tilfeller er en viktig ingrediens, og derigjennom bevarer de god helse i lang tid.

På de følgende sidene vil du finne en oversikt over næringsmidler som overveiende produserer base eller syre. På grunn av dagens livsvaner bør man spise 60-80% mat som produserer base og kun 20-40% som produserer syre. Vær klar over at 150 g biff (syredannende) ikke balanseres kun med 150g grønnsaker (basedannende), men at man bør innta dobbelt mengde (vekt) grønnsaker.

Dessverre inneholder i dag frukt og grønnsaker kun ca 50% av vitaminer og mineraler i forhold til for 50 år siden. På grunn av dette bør vi spise mer frukt og grønnsaker enn i tidligere tider. Dette underskuddet på mineraler og vitaminer kan også avhjelpest ved å ta for eksempel spesialtilskudd som Cellagon Aurum (spør oss om mer informasjon).

Med vennlig hilsen

Oliver Weiß

SUNNHETSSJEKK

- Vitalitet • Kroniske sykdommer • Syre/base-nivå • Betennelsesområder • Allergier
- Forurensninger • Reguleringsevne • Parasittbelastning • Revmatisme
- Forebyggende medisin • Fibromyalgi behandling • ME-behandling

Basedannende

Frukt fersk / tørket

Ananas
Eple
Aprikos
Avokado
Banan

Pære
Solbær

Klementiner
Tranebær
Dadler
Jordbær
Fiken
Granateple
Grapefrukt
Guava
Blåbær
Bringebær
Cantaloupe
Currant
Jostaberry
Sure kirsebær
Søte kirsebær
Kiwi
Kumquat

Lime
Litchi
Mandarin
Mango
Pasjonsfrukt
Melon
Mirabelleplomme
Nektarin
Grønn oliven
Sort oliven
Orlandofrukt
Papaya
Fersken
Plomme
Fysalis
Stjernefrukt
Druer
Sitron

Syredannende

Frukt

Appelsiner

Pasta

Alle pasta

Frokostblandinger

Fullkornprodukter
(se mer info siste
side)

Hvete
Spelt
Rug
Havre
Bygg
Ris

Hvetemelprodukter

Hirse
Mais
Bokhvete
Amarant
Quinoa

Søtsaker

Alle søtsaker
Iskrem

SUNNHETSSJEKK

- Vitalitet • Kroniske sykdommer • Syre/base-nivå • Betennelsesområder • Allergier
- Forurensninger • Reguleringssevne • Parasittbelastning • Revmatisme
- Forebyggende medisin • Fibromyalgi behandling • ME-behandling

Basedannende

Grønnsaker

Aubergin	Mangold
Blomkål	Persillerot
Bønner	Reddiker
Brokkoli	Romanesko
Kinakål	Rødbeter
Sikori	Rødkål
Erter (ferske)	Sjalottløk
Fenikkel	Havrerøtter
Vårløk	Spinat
Bladkål	Hodekål
Agurk	Søtpotet
Gulrot	Hodekål
Potet	Savoykål
Selleri	Sukkini
Kålrabi	
Gresskar	

Salat

Kinakål	Løvetann
Sikori	Lollosalat
Eikebladsalat	Radicchio
Endivesalat	Romaine salat
Marksalat	Rukola
Frøplanter (skudd)	Selleri blader
Bladsalat	Sukkini-blader
Spirer	

Syredannende

Grønnsaker

Artisjokker
Rosenkål
Asparges
Linser
Tørkede bønner
Tørkede erter
Kikerter
Rabarbra
Tomater
Løk

Ferdig-produkter

Alt fra boks, pose
eller pakke som er
industrielt fremstilt,
eller som
inneholder
syredannende
elementer.

Nøtter

De fleste nøtter
unntatt mandler og
valnøtter

SUNNHETSSJEKK

- Vitalitet • Kroniske sykdommer • Syre/base-nivå • Betennelsesområder • Allergier
- Forurensninger • Reguleringsevne • Parasittbelastning • Revmatisme
- Forebyggende medisin • Fibromyalgibehandling • ME-behandling

Basedannende

Urter / Krydder

Basilikum	
Brennesle	Peppermynte
Chili	Allehånde
Dill	Rosemary
Fenikkel	Safran
Flat persille	Salvie
Ingefær	Gressløk
Kamille	Selleriblader
Kapers (ingen eddik)	Timian
Kardemomme	Vanilje
Kjørvel	Fioler
Koriander	Kanel
Spisskummen	Sitron pepper
Karve	Sitron-timian
Gurkemeie	
Lavendel	Alle urter og kryddertyper er normalt basedannende
Løpestikke	Kryddermiks er også basedannende
Løvetann	dersom de ikke inneholder glutamat
Pepperrot	
Muskat	
Nellik	
Oregano	
Paprika	
Persille	
Pepper	

Drikkevarer

Vann (uten kullsyre)
Alle typer urtete (uten sukker!)

Syredannende

Drikkevarer

Kaffe
Kornkaffe
Fruktte
Te med sukker
Te med aroma
Kullsyreholdige drikkevarer, herunder
Vann (kullsyreholdig)
Brus
Cola
Alkoholholdige drikkevarer

SUNNHETSSJEKK

- Vitalitet • Kroniske sykdommer • Syre/base-nivå • Betennelsesområder • Allergier
- Forurensninger • Reguleringssevne • Parasittbelastning • Revmatisme
- Forebyggende medisin • Fibromyalgi behandling • ME-behandling

Basedannende

Sopp

Østerssopp
Sjampinjong
Blomkålsopp

Kantareller
Shiitake
Steinsopp
Trøffel

Alle sopparter er normalt basedannende

Frø og nøtter

Aprikoskjerner
Ferske valnøtter
Hampfrø
Mandler
Gresskarkjerner
Linfrø

Mandler
Valmuefrø
Sesamfrø
Sesam-salt
Solsikkefrø

Meieriprodukter

Råmelk
Råmelk-produkter

Basepulver og generelt tilskudd

Spesielt under og etter avgiftning trenger kroppen mer base (mineraler). Derfor anbefaler vi at man i denne perioden bruker et godt mineraltilskudd. Vår erfaring viser at dette støtter avgiftningsprosessen. Vi anbefaler produktet NemaBas Citrat fordi dette har en god balansert sammensetning og som samtidig er et preparat som ikke gir belastning for nyrene (slik andre basepreparater ofte gjør).

Generelt er det ofte vanskelig å få i seg tilstrekkelig og gode nok mineraler og vitaminer. Vi anbefaler derfor også at man daglig bruker en spesiell juice, Cellagon Aurum, som inneholder svært nyttige ingredienser av naturlige vitaminer og mineraler. Spør oss om mer informasjon.

Urin pH

Mange mennesker er av den oppfatning at pH-verdien i urinen alene gjenspeiler syre/base-balansen i kroppen. Dette er ikke korrekt. Man må samtidig også analysere blodet. Ref laboratorietesten BE-T-A. Spør oss om mer informasjon.

Fullkornprodukter

Alle kornprodukter er normalt syredannende, men ved å tygge fullkornprodukter godt (30 ganger) omdannes disse til baser i kroppen.

SUNNHETSSJEKK

- Vitalitet • Kroniske sykdommer • Syre/base-nivå • Betennelsesområder • Allergier
- Forurensninger • Reguleringssevne • Parasittbelastning • Revmatisme
- Forebyggende medisin • Fibromyalgibehandling • ME-behandling