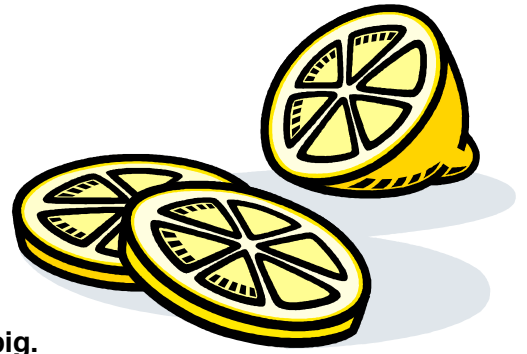


SÚRT OG BASÍSKT MATARÆÐI.



Látið matinn vera lyfið og lyfið vera matinn.

Sagði Hippokrates, hann sagði líka:

Pú ert það sem þú nýtir, ekki það sem þú lætur ofan í þig.

Það er staðreynd að líkaminn vinnur betur ef hann fær mat sem byggir hann upp og er þá sterkari til að berjast gegn því sem hrjáir hann.

Efnajafnvægi líkamans er ákaflega mikilvægt. Súrir líkamsvefir eru ein af grundvallar sökum margra sjúkdóma, sérstaklega gigtar.

Eftir meltingu eða bruna verður úrgangur eftir sem getur verið hlutlaus, súr eða basískur og fer aðallega eftir því hvernig steinefnasamsetning fæðunnar er.

Sumar fæðutegundir skilja eftir sig súran úrgang, aðrar basískan.

Heilbrigður líkami geymir venjulega miklar varabirgðir af basa sem er notaður ef hættuástand skapast vegna of mikillar sýrumyndandi fæðu.

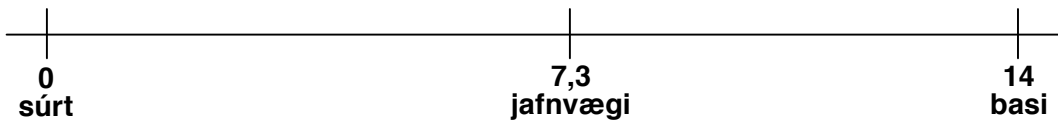
Sýringareitrun verður þegar varabirgðir líkamans af basa tæmast. Þegar hlutfallið milli basa og sýru fellur í þrjá á móti einum, getur heilsunni verið hætta búin.

Því er lífsnauðsynlegt að rétt hlutfall sé milli sýru- og basamyndandi fæðutegunda í matnum.

Sýrubasajafnvægið.

Líkaminn reynir stöðugt að halda sér í jafnvægi 7,3.

PH-skalin er:



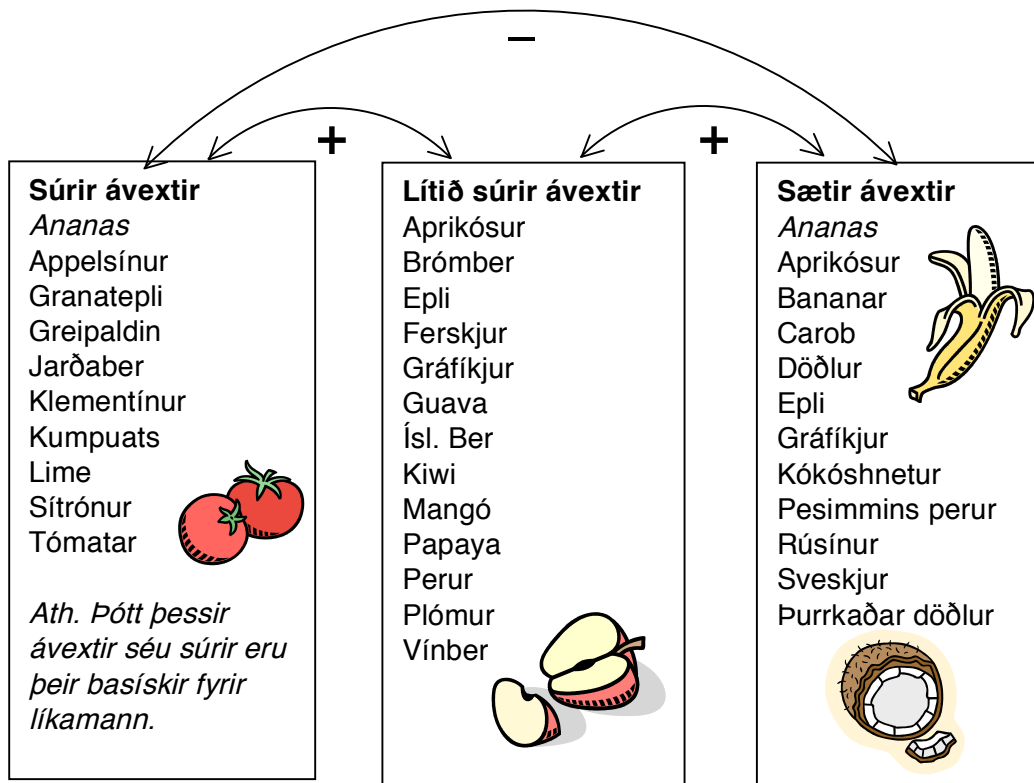
Náttúrulegt hlutfall í eðlilegum og heilbrigðum mannlíkama er því sem næst 4:1 fjórir hlutar af basa móti einum af sýru eða 80% móti 20%. Þegar þessi stöðugleiki er fyrir hendi, hefur líkaminn mikinn viðnámsþrótt gegn sjúkdómum. Sjúkdómar sem stafa af sýringareitrun batna því hraðar sem hlutfallið af basamyndandi mat í fæðunni er hærra. Basinn gerir sýrurnar hlutlausar. Því þarf fæðan að mynda basískan úrgang til mótvægis við áhrif sýrumyndandi fæðutegunda.

Með því að huga að því, hvernig við setjum saman matinn okkar er auðvelt að viðhalda góðri heilsu.

Grunnreglur:

1. Forðist að borða ef þið eruð í uppnámi, eða eftir mikla áreynslu.
2. Borðið einungis ef þið eruð svöng og hættið áður en þið verðið södd.
3. Borðið ekki of heitan eða of kaldan mat. Það getur skaðað ensímin sem eru nauðsynleg fyrir niðurbrot fæðunnar.
4. Ekki drekka með mat, það þynnir og skolar út meltingarsafann.
5. Að kynna sér rétta samsetningu fæðunnar er ekki tískufyrirbrigði heldur vísindaleg, efnafræðileg staðreynd
6. Forðist að borða unnar matvörur og skyndibitamat.

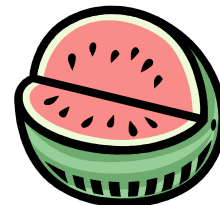
SAMSETNING MATAR:



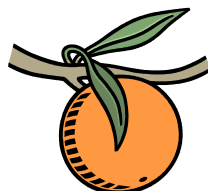
Gott er að blanda saman súrum ávöxtum og lítið súrum.
Gott er að blanda saman lítið súrum ávöxtum og sætum ávöxtum.

Slæmt er að blanda saman súrum ávöxtum og sætum ávöxtum.
Mjög slæmt er að blanda ávöxtum saman við annan mat.

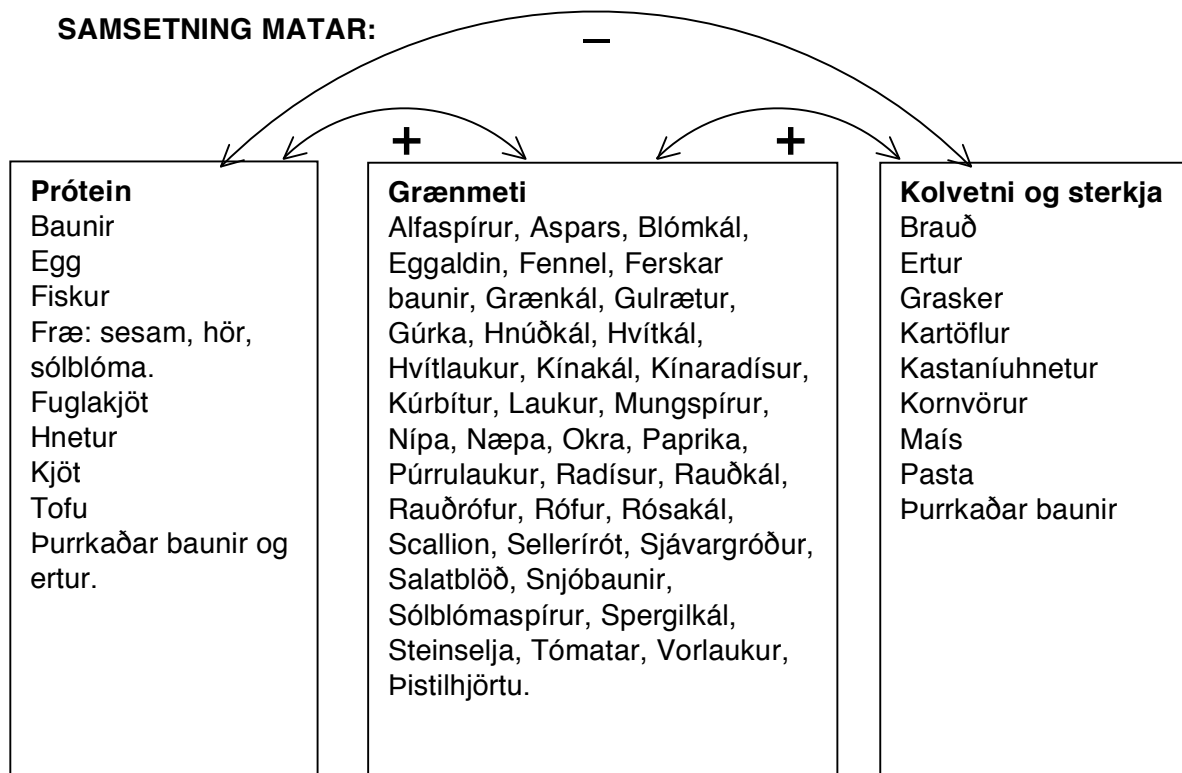
Eftir að þið hafið borðað ávexti skuluð þið bíða í að minnsta kosti 30 mínútur áður en annað er borðað.
Alltaf borða melónur sér.



Forðist að borða ávexti í u.þ.b 3 klst eftir að þið hafið borðað aðra fæðuteigund.

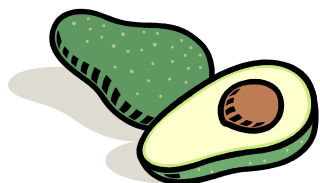


SAMSETNING MATAR:



Mjög gott er að blanda saman próteinum og grænmeti.
Mjög gott er að blanda saman grænmeti, kolvetnum og sterkju.
Gott er að blanda saman grænmeti og fitu.

Mjög slæmt er að blanda saman próteinum, kolvetnum og sterkju.
Mjög slæmt er að blanda saman ávöxtum við annan mat.



Undantekning á þessu er: avocado sem fer vel með öllum súrum og lítt súrum ávöxtum og grænmeti. Spírur og gegnvættar hnetur og fræ má blanda saman við ávexti. Tómatar fara vel saman við avocado, hnetur, fræ og grænmeti.

Sítrusávextir eru súrir en vegna mikils magns af kalki í þeim verða þeir basískir við meltingu.

Jafnvægi er í flestum olíum; ólífíuolíu, maísolíu, sojaolíu, sesamolíu ásamt fleirum.



Basískar fæðutegundir.

(80% fæðunar)

ávextir

Aprikósur
Avokadó
Bananar, þroskaðir
Ber
Döðlur
Epli
Ferskjur
Gráfíkjur
Greipávextir
Kirsuber
Mangó
Melónur
Ólífur, ferskar
Perur
Rúsínur
Sítrusávextir, s.s appelsínur, sítrónur o.fl.

Grænmeti

Agúrkur
Aspargus, þroskaður
Baunaspírur
Baunir, grænar
Blómkál
Graslaukur
Gulrætur
Hvítlaukur
Hvítkál
Rauðkál
Kartöflur
Næpur
Paprika, grænar og rauðar
Radísur
Salatblöð
Sellerí
Sojabauunir
Spergilkál
Spergill
Spínat
Sveppir, flestir
Söl

Mjólkurafurðir

AB-mjólk
Mjólk, ógerilsneidd, beint úr kúnni, 37 gráður
Mysa
Acidophilus hylki

Korn

Hirsi

Annað

Alfaalfaspírur
Agar agar
Engifer, þurrkaður
Eplaedik
Hunang
Kornkaffi
Möndlur
Pari
Ýmsar jurtir eins og mynta, rauðsmári, salvía og mate
Köld sturta, kærleikur, hlátur, faðmlag, ferskt loft

Súrar fæðutegundir.

(20% fæðunar)

ávextir

Bananar, grænir
Niðursoðnir ávextir og sultur
Plómur
Sítrusávextir, líka basískir
Sveskjur og sveskjusafi
Ólífur og matur í pækli

Grænmeti

Bauunir
Hnetur
Laukur
Linsbauunir
Rabbarbari
Tómatar

Mjólkurafurðir

Kotasæla
Ostur
Smjör
Ís
Mjólk

Korn

Brauð
Bökur og sætabrauð
Bókhveiti
Haframjöl
Hveitivörur, allar
Hrísgrjón
Kleinuhringir
Kökur, kex
Núðlur
Pasta

Kjöt og fiskur

Fiskur, allur
Fuglakjöt
Kjöt, allt

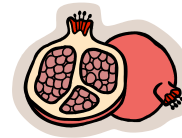
Annað

Áfengi
Edik
Egg
Kakódrykkir
Kaffi
Kóladykkir
Krydd
Matarolíur
Salatsósúr
Sósúr
Sultur
Hlaup
Sælgæti
Tóbak
Svefnleysi, yfirvinna, áhyggjur, stress, reiði, öfund.

Skrá yfir algengar fæðutegundir, gefið er upp u.þ.b hvert sýru- og basagildið er í 28 grömmum (1 únsu) af hverri tegund.

Basamyndandi fæðutegundir

Gráfíkjur	30,0	Granatepli	2,0
Molasses	18,0	Nectarínur (svipaðar ferskjum)	1,8
Olífur (grænar)	16,0	Hvítkál	1,8
Sojabaunir	12,0	Kirsuber	1,8
Límabaunir	12,0	Súrkál	1,7
Apríkósur (þurrkaðar)	9,5	Greipaldin	1,7
Næpu- eða rófukál	8,0	Tómatar	1,7
Spínat	8,0	Radísur	1,7
Fíflablöð	8,0	Kúrennur (þurrkaðar)	1,7
Blöð sinnepsjurtar	8,0	Sítrónur	1,6
Rúsínur	7,0	Strengjabaunir	1,6
Kál	7,0	Blómkál	1,5
Möndlur	3,6	Ferskjur	1,5
Gulrætur	3,5	Sveppir (flestir)	1,2
Rauðrófur	3,5	Squash	1,0
Döðlur	3,0	Epli	1,0
Sellerí	2,5	Vínber	1,0
Gúrkur	2,5	Banar	1,0
Melónur	2,5	Vatnsmelónur	1,0
Salat	2,2	Vínber	1,0
Steinselja	2,2	Hirsi	0,5
Vatnakarsi	2,0	Parahneta	0,5
Cantaloupe (melóna)	2,0	Kókóshnetur	0,5
Kartöflur (sætar)	2,0	Braselúhnetur	0,5
Apríkósur (ferskar)	2,0	Bókhveiti	0,5
Ananas	2,0	Laukur	0,4
Kókóshneta	2,0	Grænar baunir	0,3



Spírað fræ og korn verður basískara eftir því sem á spírun líður.

Grænmetis- og ávaxtasafar eru yfirleitt basískir.

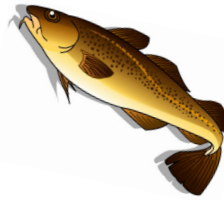
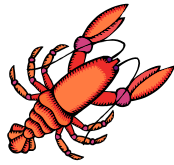
Þeir safar sem eru mest basamyndandi eru: gráfíkjusafi, grænn safi úr alls konar grænmeti og káli, gulrótar-, rófu-, selju-, ananas- og sítrussafar.

Grænmetissoð er ákaflega basamyndandi.

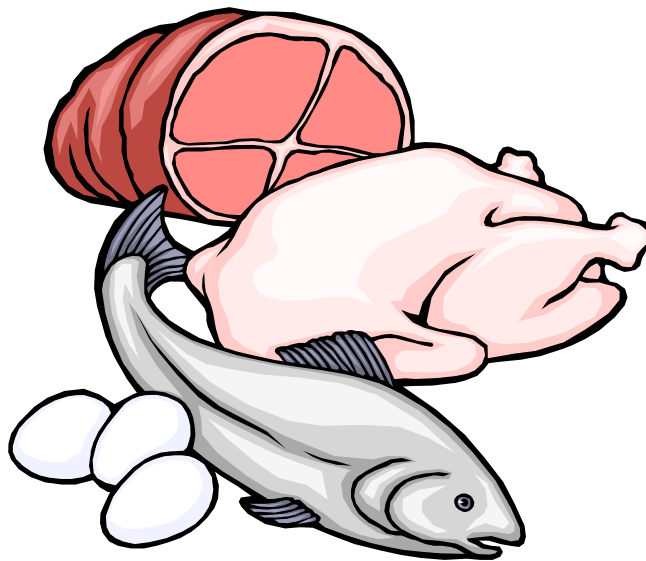


Sýrumyndandi fæðutegundir

Eggjarauða	7,5	Svínakjöt	3,0
Síld	5,5	Reykt svínakjöt	3,0
Ostur	5,0	Flestar korntegundir	3,0
Ostrur	4,5	Hrísgrjón	2,8
Krabbakjöt	4,5	Heilhveiti- eða rúgbrauð	2,5
Humar	4,0	Ýsa	2,5
Haframjöl	3,6	Flestar hnetur	2,0
Kálfakjöt	3,5	Eggjahvíta	1,7
Sardínur	3,4	Maismjöl	1,6
Lax	3,3	Náttúrulegur ostur	1,5
Flestar aðrar fisktegundir	3,3	Linsubaunir	1,5
Flest fugla og dýrakjöt	3,2	Jarðhnetur	1,0
Lifur	3,0		
Kjúklingur	3,0		



Flestar korntegundir eru sýrumyndandi nema hirsí og bókhveiti sem eru álitin basamyndandi.



Samantekt úr ýmsum áttum.