

Bagan Keseimbangan pH Makanan

(Patokan makanan untuk mencegah dan mengobati penyakit Kanker)

Saran untuk mencegah dan mengobati penyakit Kanker: banyak makan makanan yang ber pH Basa

Basa kuat	Basa	Basa lemah	KATEGORI MAKANAN	Asam lemah	Asam	Asam kuat
Stevia (tumbuhan pemanis selain tebu)	Pemanis <i>Maple</i> , pemanis dari butir padi	Madu mentah, gula tebu	PEMANIS	Madu terproses, <i>Molase</i> (campuran tebu, anggur + buah bit)	Gula pasir, Gula pasir + <i>Molase</i>	Pemanis buatan, <i>equal</i> , aspartam
Lemon, semangka, lime, jeruk bali, mangga, pepaya	Ara, melon, anggur, kiwi, <i>Blueberry</i> , apel, <i>pear</i> , kismis	Jeruk, pisang, ceri, nenas, persik, alpukat	BUAH	Buah plum, jus buah	Ceri asam	Blackberry, cranberri, prune
Asparagus, bawang, jus sayur, peterseli, bayam baku, brokoli, bawang putih	<i>Okra</i> , labu, kacang hijau, bit, seledri, <i>Lettuce</i> , timun jepang, kentang manis, <i>carob</i>	Wortel, tomat, jagung segar, Jamur, kubis, kacang, kulit kentang, zaitun, kedelai, tahu	KACANG SAYURAN BIJI-BIJIAN	Bayam dimasak, kacang merah, kacang buncis	Kentang (tanpa kulit), <i>pinto beans</i> , <i>navy beans</i> , <i>Lima Beans</i>	Coklat
Minyak zaitun	Kacang <i>almond</i> <i>Flax Seed Oil</i>	<i>Chestnuts</i> Minyak <i>Canola</i>	BIJI KACANG MINYAK	Biji labu, biji bunga matahari Minyak jagung	kacang pikan, kacang mede	Kacang tanah, kenari
		<i>Amaranth</i> , jawawut, <i>Wild Rice</i> , <i>Quinoa</i>	BIJI-BIJIAN SEREAL	Roti gandum <i>sprouted</i> , <i>Spelt</i> , beras merah	Beras putih, jagung, <i>buckwheat</i> , <i>oats</i> , gandum hitam	Gandum, tepung putih, kue kue, <i>Pasta</i>
			DAGING	daging rusa, ikan laut dalam	kalkun, daging ayam, daging domba	Sapi, babi, kerang
	ASI	Keju kedelai, susu kedelai, susu kambing, keju dari susu kambing, <i>Whey</i>	TELUR, SUSU	Telur, mentega, yogurt, <i>buttermilk</i> , keju halus	Susu mentah	Keju, <i>Homogenized Milk</i> , es krim
Teh herbal, air lemon	Teh hijau	Teh jahe	MINUMAN	Teh	Kopi	Bir, <i>Soft Drink</i>

Perhatikan bahwa: kecenderungan makanan membentuk asam atau basa (alkali) dalam tubuh tidak ada hubungannya dengan pH aktual dari makanan itu sendiri.

Sebagai contoh, lemon sangat asam, namun akhir-produk yang dihasilkan setelah pencernaan dan asimilasi sangat basa (alkali), sehingga **lemon akan menjadi basa dalam tubuh.**

Demikian juga, daging bersifat basa (alkali) sebelum pencernaan, tetapi meninggalkan residu sangat asam dalam tubuh, sehingga seperti hampir semua produk hewani, hasil akhir daging akan bersifat sangat asam.

Sumber original: <http://www.naturalhealthschool.com/pH-balance.html>

Lembar ini kami anjurkan untuk ditempel pada lokasi Strategis, agar mudah dilihat semua orang