

Hoe kunt u uw lichaam ontzuren door de juiste voeding te eten? 55

Inleiding	57
3 • Verzurende, basische en zure voedingsmiddelen	59
Verzurende voedingsmiddelen	62
Basische voedingsmiddelen	66
Zure voedingsmiddelen	69
8 eetregels voor een goed zuur-base-evenwicht	73
4 • Indeling van de voedingsmiddelen op basis van hun verzurende werking	79
Vers fruit	80
Gedroogd fruit	84
Oliehoudende vruchten	85
Groenten	86
Granen	89
Zuivelproducten	92
Vis en vlees	95
Peulvruchten	95
Andere voedingsmiddelen	96
Dranken	97
5 • Verzurende maaltijden en basische alternatieven	101
Het ontbijt	102
Het tussendoortje	109
Het middagmaal	113
Het vieruurtje	120
Het avondmaal	124

Hoe kunt u zuren neutraliseren en elimineren? 129

6 • Basische voedingssupplementen	131
De samenstelling van basische supplementen	134
Intolerantie voor basische supplementen	141
Dosering van basische supplementen	141
Maandelijks controle	143
Duur van de kuren	144
7 • Zuren afvoeren	147
Zuren afvoeren via de nieren	148
Zuren afvoeren via de huid	154
Zuren afvoeren via de longen	160
Zijn vastenkuren en monodiëten doeltreffende middelen tegen verzuring?	161
8 • Revitaliserende basische voedingssupplementen	165
Spirulina	166
Zwarte melasse	167
Ginseng	168
Tarwekiemen	169
Levertraan	171
Meettabel pH	173
Bibliografie	174
Register	177