

Vad är basisk mat?

I princip alla frukter och grönsaker, bär, alger och många örter är basiska.

Vad är syrabildande mat?

Syrabildande mat är kött, fisk, ägg, säd (vete, havre, råg och korn) plus alla mjölkprodukter.

Undvik raffinerad mat som hel- och halvfabrikat och margarin. Undvik vitt mjöl, socker, läsk, smagodis, kaffe och alkohol. Var försiktig med kött- och mjölkprodukter.

Du bör äta upp till 75 procent basbildande mat

För att hålla en god balans i kroppen behöver vi äta cirka 75 procent basbildande mat (oraffinerad mat, frukter och grönsaker) och inte mer än 25 procent syrabildande mat.

Tips på bra recept finns på www.rakost.se.

Kosttillskott

Har du svårt att lägga om kosten till att vara basisk kan basande kosttillskott vara ett bra komplement.

Vad sänker kroppens pH-värde?

- Felaktig kost.
- Stress, ilska, ångest.
- Vissa sjukdomar.
- Mediciner.
- Hård fysisk anstränging (idrott på hög nivå).

Vad höjer kroppens pH-värde?

- Bra kost.
- Vila, glädje.
- Motion.



Stenfrukten mandel och den "sura" frukten citron är bra exempel på basande livsmedel som ökar kroppens pH-värde.

Holistic pH-papper

De pH-papper som Holistic säljer är i området 5,6–8,0 med intervallet 0,2 enheter. De är dessutom anpassade för prov på saliv och urin.

Vad är optimalt pH-värde?

Optimalt pH-värde i saliven är 7,0–7,4. pH-värdet i urinen ska alltid vara lägre än i saliven.

När ska jag mäta mitt pH-värde?

Mät ditt pH-värde före frukost. Testa ditt pH-värde innan du börjat basa dig med våra kosttillskott.

När du är färdig med din "kur" måste du vänta tre dagar innan du åter testar ditt pH-värde i urinen. Testa före frukost även denna gång.



5,6 5,9 6,2 6,5 6,8 7,0 7,2 7,4 7,7 8,0



Holistic BasBalans

holistic.se/kosttillskott/basbalans

Holistic BasBalans innehåller speciella mineralföreningar för att balansera kroppens pH-värde.



Ingredienser

Natriumbikarbonat, magnesiumlaktat, natriumfosfat, kaliumcitrat, kaliummalat, zinkmalat, kiseldioxid.

Mineralinnehåll per 5 g = 1 tsk: RDI

Natrium	1 132 mg	*
Kalium	247 mg	12 %
Fosfat	245 mg	*
Magnesium	50 mg	13 %
Zink	5 mg	33 %

* = uppgifter om RDI saknas

Dosering: 1/2–1 tsk i 2 dl vatten 1–3 ggr per dag, eller enligt rekommendation. Intas minst 1/2 timme före eller mer än 2 timmar efter måltid.



Holistic Björkaska-extrakt

holistic.se/kosttillskott/bjorkaska-flytande

Askan i Holistic Björkaska-extrakt kommer från utvalda björkar som vuxit i mineralrika marker i norra Finland. Extraktet har pH-värde 12.

Ingredienser

Vatten och björkaska.
Björkaskaextrakt är ett kosttillskott utvunnet genom kokning av 2 msk björkaska per liter vatten.

Dosering vuxna

1–2 msk i minst 2 dl vatten 2–3 gånger per dag, eller enligt rekommendation. Intas minst 1/2 timme före maten eller 2 timmar efter maten. Skaka flaskan innan användning.

Varning!

Drick inte extraktet outspätt. Det är frätande i koncentrerad form (pH=12). Akta ögon, hud och kläder. Om du får extraktet i ögat ska du skölja ögat med mycket vatten.



Holistic Björkaska

holistic.se/kosttillskott/bjorkaska

Holistic Björkaska kommer från utvalda björkar som vuxit i mineralrika marker i norra Finland. Den har pH-värde 12.

Ingredienser

Finsk björkaska.

Så här gör du:

- 4 msk björkaska blandas med 2 liter vatten i en rostfri kastrull.
- Koka i 15 minuter under lock.
- Låt uppkoket svalna.
- Sila därefter genom ett oblekt kaffefilter.

Dosering vuxna

1–3 msk avkok i ett glas vatten 2–3 gånger per dag, eller enligt rekommendation. Intages minst 1/2 timme före eller 2 timmar efter maten.

Avkoket bör konsumeras inom två månader. Det ska förvaras svalt eller i kylskåp.



Basande bad för huden

Du kan också ta ett välgörande och basande bad genom att tillsätta Holistic BasBalans eller Björkaska i badvattnet.

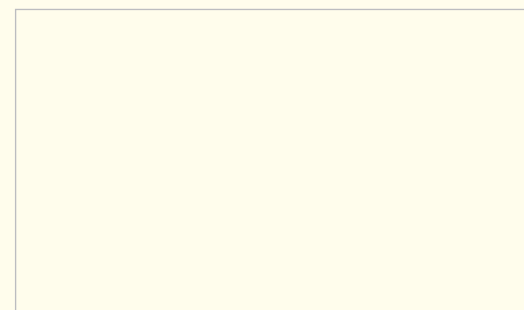
Så här gör du:

Lös upp 4 matskedar Holistic BasBalans eller Björkaska i ett glas vatten och häll i badkaret.

Ligg och njut av badet i minst 20 minuter.



Holistic köper du hos:



Ringtrastvägen 1, 591 37 Motala
www.holistic.se



Basa kroppen!

Kroppen behöver ha rätt pH-värde för att fungera optimalt. Dagens kost och stress är en belastning för kroppen.