

# POTENZIARE LE CURE CON L'ALIMENTAZIONE

Il pasto deve essere costituito prevalentemente da verdure crude e cotte, **quindi cibi alcalini**, da associare a uno dei seguenti cereali, proteine, carboidrati; questi tre elencati non devono costituire l'alimento preponderante.

**Le proteine di carni animali e di prodotti animali sono più acide e producono più sostanze tossiche di scarto e quindi un più cospicuo viraggio del ph verso l'acido. Per tale motivo i cibi vegetali devono comunque essere preferiti a quelli animali.**

## L'eccesso di cibi acidi → verso la malattia

**E' bene nella alimentazione naturale dare la preferenza ai cibi alcalini. Ma senza scartare i cibi acidi, dei quali abbiamo comunque bisogno.**

**Il consumo di carne, preferibilmente bianca e alla griglia, deve essere limitato a 2 volta la settimana.**

Un eccesso di cibi acidi sottrae minerali al nostro organismo, a lungo andare le ossa perdono la loro consistenza, il sangue diventa anemico, si possono formare i calcoli ai reni o alla cistifellea, debolezza generale, infezioni, disturbi digestivi, malattie gravi e degenerative.

**Non esiste un rapporto diretto tra un alimento dal sapore acido e la sua reazione nell'organismo; il succo del limone fresco è un buon antiacido dello stomaco e nell'organismo.**

## LA TABELLA VI AIUTERÀ A CAPIRE E AD IMPARARE A SCEGLIERE

### Alimenti acidi

#### **FRUTTA**

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
ANANAS		OLIVE VERDI	MANDORLE
PISTACCHI		LIMONI	NOCI BRASILIANE
NOCCIOLINE		POMODORI	AVOCADO
		BANANE	UVETTE
		KIWI	
		ANGURIE	
		POMPELMI	
		SEMI GIRASOLE	
		SEMI SESAMO	
		ARANCE-UVA	
		PERE-DATTERI	
		ALBICOCCA-MELE	
	MANGO		

### Alimenti alcalini

**VERDURA**

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
VEGETALI IN SCATOLA		SPINACI	
VEGETALI SURGELATI		SEDANO	
FUNGHI		CAROTE	
CICORIA		ZUCCHINE	
		CAVOLFIORE	
		PATATE	
		RAVANELLI	
		MELANZANE	
		LATTUGA	
		CETRIOLI	
		ORIGANO	
		ERBE DI GRANO	
		CIPOLLE	
		PISELLI FRESCI	
		AGLIO	

**LEGUMI**

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
ARACHIDI	FAGIOLO DEL OCCHIO	LENTICCHIE	
	FAGIOLO BIANCO		
	FAGIOLO CANNELLINO	TOFU	
	FAVA		
	CECI		

**CEREALI**

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
PASTA BIANCA	RISO		
FARRO - ORZO - AVENA		MIGLIO	
PANE		QUINOA	
MAIS		AMARANTO	
SEGALE			

**CARNI**

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
VITELLO	PESCE	SALMONE NON DI ALLEVAMENTO	
MAIALE	CROSTACEI		
SARDINE			
TONNO IN SCATOLA			
MANZO			

**CASEARI**

MOLTO ACIDIFICANTE	POCO ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
PARMIGIANO	LATTE OMOGENEIZZATO		
FORMAGGI STAGIONATI	YOGURT		
LATTE PASTORIZZATO	RICOTTA		
UOVA INTERE	FIOCCHI		
YOGURT DOLCIFICATO	STRACCHINO		
	GELATI		

**DRINKS**

Moltissimo ACIDIFICANTE	MOLTO ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
BEVANDE A BASE DI SODA	TEA NERO	ACQUA PURA	ACQUA IONIZZATA
ALCOLICI	VINO	TE VERDE	ACQUA CON SPREMITA DI LIMONE

BIRRA  
CAFFÈ

ACQUA GASATA

TE ALLE ERBE  
LATTE DI MANDORLE  
SOIA

LIME

**ALTRO**

MOLTO ACIDIFICANTE	ACIDIFICANTI	ALCALINI	MOLTO ALCALINI
DOLCI	BISCOTTI	ACETO DI MELE	OLIO DI OLIVA
CIOCCOLATO	CIBI PRONTI		OLIO DI LINO
ZUCCHERI BIANCHI E ARTIFICIALI	CIBO IN SCATOLA	MIELE NATURALE	OLIO DI SESAMO
FRUTTOSIO	CONDIMENTI	SCIROPPO DI RISO INTEGRALE	OLIO DI BORRAGINE
COTTI AL MICROONDE	ACETI		
CIBO "SPAZZATURA"	MARGARINA		
BURRO	MIELE PROCESSATO E PASTORIZZATO		

Estratto dal libro "La Soluzione Totale" di Dott. Marco Rho

## **ALIMENTI CONSIGLIATI: COSA MANGIARE**

Sono indicati tutti i cibi con pH alcalino, fino a raggiungere il 70-80% dell'apporto energetico giornaliero. Ecco a voi la lista dei cibi consentiti:

- **Verdure:** tutte ma in modo particolare bieta, carote, sedano, spinaci, cavolfiore, broccoli, zucca;
- **Frutta:** mela, pera, banana, arancia (anche sotto forma di succo), fragole, ciliegie, mango, lime, pompelmo, ananas, melone, uva, datteri, avocado;
- **Pesce:** spigola, trota, salmone, tonno;
- **Cereali;**
- **Legumi** (soprattutto fagioli);
- **Acqua alcalina:** uno dei cardini della dieta alcalina è un consumo giornaliero di liquidi superiore o quantomeno uguale a 2 litri. **Si consiglia di scegliere un'acqua in bottiglia oligominerale e con un pH uguale o superiore a 9.5 (LEGGETE L'ETICHETTA);**
- Tè verde e tisane a base di erbe.

## **CIBI VIETATI: COSA EVITARE**

**Cibi acidi:** vediamo insieme **quali sono e quali evitare a dieta**. Esiste un delicato **equilibrio acido basico dell'organismo** che può essere alterato in maniera significativa in favore dell'acidificazione, attraverso l'ingerimento costante di questa tipologia di alimenti. Quando mangiamo un determinato cibo, infatti, all'interno del corpo si può verificare una reazione chimica alcalina, neutra oppure acida. Per comprendere meglio la questione, è necessario conoscere il **pH degli alimenti**. Può variare da 0 (molto acido) a 14,14 (molto alcalino). L'acqua pura, neutra, ha un pH 7,07.

Tra i **cereali acidificanti** bisogna citare grano, mais, frumento, avena, segale, orzo, riso. La percentuale aumenta se vengono sottoposti a processi di raffinazione.

Nell' **elenco degli alimenti più acidi**, occupano i primi posti i **cibi di origine animale** che presentano un ph tra il 2 e il 4.5. Possiamo citare i formaggi a media e alta stagionatura, lo yogurt dolcificato, la panna industriale, il burro, lo strutto e l'uovo. **Carne** e insaccati, sardine e tonno sono ulteriori **cibi molto acidi** da **evitare durante la dieta**.

### **Seguite il nostro elenco di cibi acidi da evitare!**

Vanno limitati al 20-30% dell'apporto energetico giornaliero i cibi che una volta metabolizzati rilasciano acidi, e cioè:

- Carne;
- Uova;
- Latte e formaggi, soprattutto ricotta: il latte e i suoi derivati contengono lattosio che verrebbe convertito in acido lattico, che come dice il nome è un acido. Lo stesso vale per il latte di soia;
- Noci e arachidi;
- Pomodoro;
- Bevande: tè, caffè, cioccolato, vino e alcolici sono totalmente vietati;
- Zucchero raffinato (bianco).

Carne, pollo (concesso 2 volte la settimana se cucinato alla griglia), pesce (ad eccezione di quelli elencati, che sono perfetti), insaccati, latte e formaggi, uova, grassi (burro e margarina), cereali, pasta, pane, pomodori, melanzane, peperoni, mais, fiocchi e farine di cereali, frutta secca, zucchero, cioccolata, the e caffè.

I cibi che danno reazione ACIDA sono i fagioli, la carne, il pesce, il formaggio, i cereali ed alcune noci, gli alimenti raffinati e industriali, zucchero bianco, arachidi, uova, salmone fresco, ostriche, crackers integrali, noci, pane e farina integrale, formaggi, ricotta, pane bianco, riso cotto, pasta cotta, frutta secca, tè caffè, cioccolato.

**Va comunque sfatato il mito che la dieta alcalina sia una dieta vegetariana. E' sicuramente una dieta priva di carne, uova e formaggi, ma non priva di pesce, Si consiglia di mangiare alcuni tipi di pesce (salmone, tonno, spigola, trota).**

**Sono dannosi per l'organismo l'acido urico e le purine presenti nelle carni**, l'acido lattico e cadaverico delle carni, l'acido butirrico dei grassi animali.

**Acido benzoico e reumatismi.** Per chi soffre di gotta e di reumatismi sarebbe bene evitare il consumo di prugne che contengono acido benzoico. In più l'acido tannico ad alte dosi è dannoso per il nostro organismo, contenuto nel caffè, nella frutta non matura, nel vino rosso e nel tè, un suo eccesso provoca denutrizione proteica ed il cancro.

**Cibi altamente acidificanti** sono anche gli snack dolci e salati, le bibite gassate, il caffè, i superalcolici, i succhi di frutta industriali.

Deve essere moderato anche il consumo di caramelle, **torte** e prodotti da forno.

## **CIBI DA SCEGLIERE: QUELLI ALCALINI**

Per contrastare un eccesso di acidità che provoca demineralizzazione è bene assumere carote, cavolo, sedano, frumento germogliato, insalate crude, l'acqua delle verdure bollite, succhi di arancia, e frutta come ananas, ciliegia, fragola, mela, uva, proteine vegetali, ortaggi e verdure, erbe, germogli, patate, zucca, avocado, rafano, cavolo rapa, carote, rape, barbabietole rosse, frutta fresca, ravanelli, soia, olio extravergine.

**Gli alimenti alcalinizzanti** danno una reazione ALCALINA **la frutta, la verdura, i legumi, il latte (totalmente scremato), fagioli, bieta, carote, sedano, melone, albicocche, ananas fresco, pompelmo, arancia, cavolo, banana, limoni, pesca, mela, pera, zucca, miglio, tisane a base di erbe, germogli.**

**Si è visto che in diversi esperimenti proprio gli antiossidanti presenti nell'alimentazione hanno un ruolo antineoplastico, in special modo quelli della frutta!**

Il **BENEFICIO** dei **broccoli** per prevenire diversi tipi di cancro. **Gli studi rivelano che il consumo di broccoli, ma anche di cavoletti di Bruxelles, cavolfiori o cavoli è di grande beneficio per proteggere il pancreas dallo sviluppo di eventuali tumori. Ameno due volte alla settimana, quindi, potete preparare un buon piatto di broccoli al vapore e la cura del pancreas.**

NON DIMENTICHIAMO IL VALORE BENEFICO DEI **lamponi** DEL **mirtillo** E DEL **ribes**

### **Qual è il cibo SPAZZATURA PER IL CORPO?**

**Di sicuro tutti voi lo sapete: frittture, alimenti trasformati, farine raffinate, zuccheri, cibo industriale, bibite gassate...** questi alimenti ricchi di grassi e sostanze nocive danneggiano gravemente il pancreas.

**Quindi non esitate e iniziate fin da subito a cambiare le vostre abitudini alimentari, evitando, ovviamente, anche il consumo di alcol.**

\*\*\*

**Cercate di bere almeno 15 bicchieri di liquidi al giorno, compresi i succhi e gli infusi specifici per il pancreas che vi illustriamo di seguito. I liquidi vi aiuteranno a rigenerare il vostro organismo e a disintossicare il pancreas.**

**Una sana abitudine al riguardo consiste nel fare un bagno caldo tutti i giorni prima di andare a dormire, sfregando la pelle con una spugna esfoliante. Questo stimolerà la circolazione e riattiverà il funzionamento del pancreas.**

È fondamentale che seguitate una dieta ricca di antiossidanti, vale a dire, consumiate frutta come **arance, pompelmi, limoni, kiwi, mango, fragole**... Tutti alimenti che vi aiuteranno a disintossicare il pancreas e, allo stesso tempo, a rinforzarlo.

Vi piacciono i succhi naturali? Vi ricordiamo che i succhi di verdura vanno bevuti la sera oppure per accompagnare i pasti, mentre i succhi di frutta sono ideali la mattina, ma a stomaco vuoto e senza mangiare nulla durante la mezz'ora successiva. **Non aggiungete MAI zucchero!**

## FRULLATI DA ACCOMPAGNARE IL PRANZO O LA CENA

FRULLATE TUTTO NEL FRULLATORE PER OTTENERE UN COMPOSTO OMOGENEO, POI BEVETELO LENTAMENTE E A PICCOLI SORSI. SEMPLICISSIMO!

Dovrebbe risultare un succo tiepido, dalla consistenza densa, ma vi assicuriamo che è l'ideale per curare il vostro pancreas. **Bevetelo durante il pranzo. Non esitate a provarlo!**

### Succo a base di cavolo, carote e lattuga

- Una tazza di cavoletti di Bruxelles (già cotti al vapore)
- Un bicchiere di succo di carota
- Il succo di un limone
- Mezzo bicchiere d'acqua
- Un gambo di sedano

### Succo a base di carciofo e aloe vera

- Una tazza di succo di aloe vera (la polpa, la parte più gelatinosa)
- Un cuore di carciofo morbido (già cotto)
- Il succo di mezzo limone
- Mezza tazza di acqua calda

### Succo di papaya e semi di lino

- Una fetta grande di papaya
- Un cucchiaino di semi di lino, interi o in polvere.
- Mezzo bicchiere d'acqua
- Tre mandorle

## Esempio di menù giornaliero

Colazione Frullato di cetrioli e avocado

Spuntino Una banana

Zuppa di farro e fagioli condita con olio extravergine di oliva crudo e mezzo limone

Pranzo spremuto (peso secco totale 100 g)

Un contorno di carote tagliate a julienne (almeno 200 g)

Una mela – pane integrale

Un cucchiaino di olio extravergine d'oliva per tutto il pasto

Spuntino Un bicchiere di succo d'arancia

Un trancio di salmone con mezzo limone spremuto (80 g)

Cena Un contorno di zucca (almeno 200 g)

Una pera – pane nero

Un cucchiaino di olio extravergine d'oliva per tutto il pasto

Colazione Centrifugato di frutta, come ad esempio avocado e miele (lo zucchero è considerato neutro); non inserire né latte né yogurt. Una spremuta di arancia + un limone

Spuntino Una banana oppure una tazza di fragole

Zuppa di Cavolo condita con olio extravergine di oliva crudo e mezzo limone spremuto  
pane integrale

Pranzo contorno di cetrioli  
una mela – pane integrale

Spuntino Sedano e carote da consumare fresche

Salmone alla griglia condito con mezzo limone spremuto

Cena - contorno di broccoli lessi  
- una pera – Pane integrale

DA BERE Una spremuta d'agrumi freschi (un'arancia, un limone e un pompelmo)

### **Ricetta 1: "Insalata di salmone e verdure all'arancia"**

Ingredienti	Preparazione
4 tranci di salmone	
un porro	Pulire il finocchio, lo scalogno, il porro e tagliarli a cubetti. Far scaldare queste verdure in una padella insieme a 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva; far sfumare con il vino bianco, coprire e far cuocere per 10 minuti.
un finocchio	
un'arancia	Nel frattempo sbucciare l'arancia e tagliare la polpa a rondelle. Aggiungerla alle verdure nella padella e lasciare che appassisca, poi mettere sale e pepe.
uno scalogno	
mezzo bicchiere di vino bianco	Quando il composto sarà pronto, far cuocere sulla griglia i tranci di salmone, facendo attenzione che il pesce cuocia bene su entrambi i lati, poi salare leggermente.
olio extravergine di oliva	Servire in un piatto da portata mettendo sotto le verdure con l'arancia e sopra il salmone. Condire con mezzo limone spremuto.
sale e pepe.	
DA BERE	Un centrifugato di carote e mele, mezzo limone per un totale di 200 ml di succo, da completare con un 1 cucchiaino di miele vergine integrale.

**Ricetta 2: "Insalata MISTA a FINE PASTO"****Ingredienti****Preparazione**

250 g di frutta di stagione da mangiare senza buccia, 300 g di verdure crude miste (ravanelli, cetrioli, lattuga) tagliate a striscioline sottilissime e condite con succo di limone.

DA BERE

2 bicchieri di acqua oligominerale alcalina.

**UN PRANZO TIPO****Ingredienti**

Crema fredda di verdure crude: 300 g (cotti) di verdure bollite (zucchine, spinaci, carote, finocchi...) condite con 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva, succo di limone ed eventualmente sale iposodico. 2 bicchieri d'acqua oligominerale alcalina. A scelta: 120 g di carne magra cotta senza grassi (al vapore, alla piastra, scottata...), oppure 150 di pesce o frutti di mare cotti senza grassi (al vapore, lessato, al forno, al cartoccio), 80 g di ricotta magra.

DA BERE Una spremuta d'agrumi freschi (un'arancia, un limone e un pompelmo)

**Ricetta 3: "Minestra di zucca popone e sedano arrostiti con cipolle caramellate" per 3-4 porzioni**

*Questa è una zuppa ideale per i freddi giorni autunnali ed invernali. È deliziosa anche con altre varietà di zucche e si presta bene a colazione, pranzo, cena o per spuntino*

1 zucca

1 cucchiaino di olio d'oliva o di olio Udo's

3 gambi di sedano tagliati a pezzi grossi

1/2 cipolla pelata e tagliata a pezzi grossi

3 tazze di brodo vegetale

Cannella e noce moscata oppure sale e pepe quanto basta

1 cipolla pelata e tagliata ad anelli sottili per guarnire

Preriscaldate il forno a 200°C. Tagliate la zucca a metà e rimuovetene i semi. Ungete leggermente con dell'olio la parte tagliata della zucca ed i pezzi di sedano o di cipolla. Ponete la zucca (con la parte tagliata rivolta verso il basso), il sedano e la cipolla su di una teglia oliata. Arrostiti per ca. 45 minuti, o finché si appassiscono e si scuriscono leggermente gli ortaggi. Raccogliete la polpa ammorbidita della zucca staccandola dalla buccia.

Riducete a purea gli ortaggi arrostiti in un frullatore o robot da cucina con parte del brodo. Se preferite una consistenza più soffice, passate la minestra attraverso un colino in un tegame pulito. Aggiungete il resto del brodo, insaporite secondo il vostro gusto e tenete in caldo.

Per la guarnizione con gli anelli di cipolla, friggete le fette in olio per 10 minuti fino a far dorare la cipolla e a renderla croccante. Spargeteli sulla minestra e servite immediatamente.

**Ricetta 4: "Borscht vegetale" per 4 porzioni**

3 tazze di brodo vegetale

1/2 tazza di carote trinciate  
 1/2 tazza di barbabietole tagliate grossolanamente  
 1/2 tazza di cipolle tagliate e fette sottili  
 1 tazza di cavolo cappuccio trinciato  
 1/2 peperone rosso trinciato  
 Sale iodato un pizzico  
 Pepe quanto basta

Unite il brodo alle carote, alle barbabietole ed alle cipolle in un tegame capiente. Cuocete a fuoco basso finché gli ortaggi si inteneriscono. Aggiungete il cavolo cappuccio, il peperone rosso e sale e pepe secondo il proprio gusto; cuocete per altri 5 minuti. La minestra avrà un sapore più intenso se la lasciate raffreddare completamente e poi la riscaldate nuovamente prima di servirla.

#### **Ricetta 5: "Consommé al peperone dolce e cavolo nero" per 3 porzioni**

1 peperone rosso grande + 1 cavolo nero  
 1 pomodoro  
 1/2 cipolla media  
 ¾ di cucchiaino di sale piccolo  
 1/2 spicchio di aglio  
 2 litri di acqua bollente  
 Tagliate il peperone in 4 e rimuovetene i semi. Tagliate in 4 il pomodoro e la cipolla. Calate tutti gli ingredienti nell'acqua bollente, fate cuocere a fiamma bassa per 1 ora e ½, tenendo coperto il tegame. Colate ed aggiustatene il sapore con i condimenti. Si tratta di una minestra delicata e deliziosa, adatta da servire calda o fredda. – da mangiare con crostini di pane nero.

**Nota bene:** *in queste pagine è dato per scontato che non vi siano intolleranze o allergie a determinati cibi; al pari, che non vi siano patologie strettamente correlate all'utilizzo o al non utilizzo di determinati alimenti. Pertanto, in caso di dubbi o sintomi particolari è sempre necessario rivolgersi al proprio medico di fiducia. Queste indicazioni voglio portare solo benessere: la salute prima di tutto!*

**Vi riportiamo alla pagina successiva una tabella riassuntiva.**

# ALIMENTAZIONE ASSOCIATA

FRUTTA ALCALINIZZANTE		FRUTTA ACIDIFICANTE		ORTAGGI		CERALI ALCALIZZANTI	
Anguria	7,5	Mirtilli rossi + acqua	4	Zucca estiva	5,5/6,0	Miglio	4,5
Pera	6/6,5	Mirtilli	3,5	Zucca invernale	5,0/6,0	Quinoa	4,5
Mela	5,5/6	Noce di cocco essiccata	3,5	Cipolla	4,5/5,5	Amaranto	4,5
Pesche	5,5/6	Mirtilli rossi	3	Indivia	4,5/5,5	CERALI ACIDIFICANTI	
Limone	7,5	Prugne secche	3	Pomodoro	4,5/5	Pane	2,0/3,0
Datteri essiccati	7	Prugne	3	Alghie	7	Farro	3,5
Fichi essiccati	7	Noccioline	3	Daikon	7	Mais	3
Ananans	6,5	Noce	3	Prezzemolo	7	Orzo	3
Meloni	7/7,5	Anacardi	3	Radice di kuzi in polvere	7	Segale	3
Mango	7	Pistacchio	3	Asparagi	6,5	Avena	2,5
Uva	6,0/7,0	Arachidi	2,5	Scarola	6,5	Riso basmati	2,5
Frutto della passione	6,5	SEMI ALCALINIZZANTI		Bietola	6	Riso integrale	2,5
Kiwi	6,5	Rafano germogliato	6,5	Carota	6	Grano saraceno	2,5
Prugne Umeboshi	6,5	Chia germogliato	6	Lattuga	6	Pasta integrale di frumento	2,5
Uva passa	6,5	Alfalfa germogliato	6	Sedano	6	Pop corn con sale	2,5
Albicocca	6	Sesamo non germogliato	4,5	Spinaci	6	Frumento integrale	2
Avocado	6	SEMI ACIDIFICANTI		Tarassaco	6	Riso bianco	1,5
Banane (mature e chiazate)	6	Zucca	3	Cavolfiore	5,5	Pasta bianca	1,5
Cachi	6	Girasole	3	Cavolo rapa	5,5	Frumento raffinato	1
Cedro	6	Germe di grano	2	Funghi	5,5	Dolci con farine trattate e zucchero	1
Datteri freschi	6	OLI NEUTRI O ALCALINIZZANTI		Mais	5,5	LEGUMI ALCALINIZZANTI	
Fichi secchi	6	Oliva	4,5	Patata bianca con la buccia	5,5	Pisello fresco	5,5/6
Frutti di bosco a bacche (tranne i mirtilli)	6	Avocado	4	Peperone	5,5	Fagiolo corno in baccello	5,5
Mandarini	6	Girasole	4	Rapa	5,5	Fagiolo pinto in baccello	5,5
Melacotogna	6	Mais	4	Verza	5,5	Fagiolo Lima in baccello	5,5
Nettarine	6	Mandorla	4	Zenzero fresco	5,5	Derivati della soia	4,5
Pompelmo	6	Margarina	4	Broccolo	5	LEGUMI ACIDIFICANTI	
Ribes	6	Noce di cocco	4	Carciofo	5	Lenticchia	3
Uva spina	6	Ricino	4	Cavoletti di Bruxelles	5	Fagiolo dall'occhio	3,5
Arancia	5,5	Sesamo	4	Cetriolo	5	Azuki	3,5
Carruba baccello in polvere	5,5	Soia	4	Cicoria	5	Fagiolo bianco	3,5
Fragola	5,5	CONDIMENTI ALCALINIZZANTI		Cipolle novelle o scalogno	5	Fagiolo cannellino	3,5
Lampone	5,5	Agar-agar	7	Melanzana	5	Cece	3,5
Melograno	5,5	Peperoncino cayenna	7	Porro	5	Fagiolo rosso messicano	3,5
Ciliegie	5	Aglio	6	Ravanello	5	Fava	3,5
Olive non trattate	5	Coriandolo	6	Crauti	4,5	ZUCCHERI ALCALINIZZANTI	
Mandorla	5	Erba cipollina	6	Rafano	4,5	Miele	5,0/5,5
Noce di cocco fresca	5	Maggiorana	6	BEVANDE ALCALINIZZANTI		Sciroppo di riso integrale	5
Castagna tostata	4,5	Stevia	6	Succhi di frutta	6,0/7,5	Succo di canna da zucchero	4,5
Pinoli	4,5	Alloro	6	Tisane di erbe e/o foglie	5,0/6,5	ZUCCHERI ACIDIFICANTI	
DERIVATI ANIMALI		Aceto di mele	5,5	Tisane di radici	4,5/5,5	Melassa biologica nera non tratt.	3
Latte vaccino crudo	3,5/4,0	Aneto (foglie)	5,5	BEVANDE ACIDIFICANTI		Melassa solforata	3
Latte di capra crudo	4,5	Basilico	5,5	Analcolici zuccherati	1	Miele trattato	3
Siero di latte di capra	4,5	Dragoncello	5,5	Bevande con caffeina	1	Sciroppo d'acero al naturale	3
Uovo (tuorlo in camicia, crudo o sbollentato)	4,5	Origano	5,5	Liquori	1,5	Sciroppo di malto d'orzo al naturale	3
Burro fresco	4	Rosmarino	5,5	Tè nero	1,5	Zucchero di canna trattato e sbiancato	1
Panna fresca	4	Salvia	5,5	Vino	2		
Siero di latte vaccino	4	Semi di carvi	5,5	Surrogati del caffè	3		
Yogurt naturale	4	Zenzero in polvere	5,5	Birra	1,0/2,0		
Burro salato	3,5	Tamari	5,5	Caffè	1,0/2,0		
Formaggio dolce	3,5	Sale marino	5,5	Bevande gassate	1,0/3,0		
Formaggio granuloso (es. feta)	3,5	Timo	5	Succhi di frutta tratt. e non freschi	2,0/3,0		
Latte di capra omogeneizzato	3,5	Miso	5				
Uovo (albume)	3,5	Coriandolo	5				
Burro trattato	3	Curry	5				
Formaggio di sapore medio	3	Paprica	5				
Latte vaccino omogeneizzato	3	Semi di cumino	5				
Panna trattata	3	Semi di finocchio	5				
Formaggio piccante	2,5	Trifoglio	5				
Uovo (intero fritto, strapazzato o sodo)	2,5	Lievito di birra	4,5				
Yogurt dolcificato	2	Salsa di soia	4,5				
		Anice	4,5				
		Cannella	4,5				
		CONDIMENTI ACIDIFICANTI					
		Aceto bianco trattato	1,5				
		Ketchup	2,5				
		Sale raffinato	1,5				
		Salsa di soia trattata	2,5				
		Senape naturale	3				
		Senape trattata	1,5				
		Noce moscata	3				

SCALA CORRETTIVA ALCALINA/ACIDA	
Estremamente alcalinizzante	7,5-7,0
Moderatamente alcalinizzante	6,5-6,0
Lievemente alcalinizzante	5,5-5,0
Neutro	4,5-4,0
Lievemente acidificante	3,0-3,5
Moderatamente acidificante	2,0-2,5
Estremamente acidificante	0,5-1,0-1,5

Per rifornire e sostenere le nostre riserve alcaline, in modo che siano in grado - in qualsiasi momento - di contrastare l'acidità, occorre seguire la regola dell'80/20: alimentarsi dell'80% di cibi alcalinizzanti e del 20% di cibi acidificanti.

Per qualunque alimento che sia stato cotto, surgelato o inscatolato bisogna sottrarre 0,5 pt di alcalinità (esclusi succhi crudi e cibi essiccati senza sostanze chimiche).

Occorre sottrarre inoltre 1,0 pt in caso di cibi coltivati o allevati con sostanze chimiche o preparati con l'aggiunta di conservanti o zucchero.

Più i cibi sono freschi e dolci al gusto, maggiore è la loro alcalinità.

Tratto da Theodore A. Baroody e Rocco Palmisano, *Alcalinizzatevi e Ionizzatevi*, Bis Edizioni, Cesena, 2012.