



pH värde

Smärta och svullnad i bindväv och kring leder kan många gånger avsevärt förbättras då vi äter en basgörande kost. Kartan nedan visar födoämnen som är basgörande - högre siffra - för kroppen respektive de som försurar.

Titta gärna på denna korta animerade film https://www.youtube.com/watch?v=_RK2Xm8Nzag

Den är gjord av basbalans.se och klargör vad pH värde representerar och hur till exempel socker försurar kroppen och hur citron basgör kroppen.

