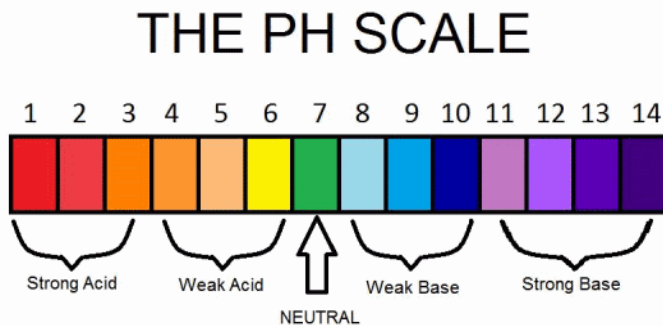


# asam basa tubuh manusia

26 OCT

## Apakah Tubuh Anda Asam? Sehatkah Anda?



Anda tidak akan bisa menjawab pertanyaan tersebut. Anda bisa menjawab pertanyaan tersebut dengan berintrospeksi apakah mengalami banyak kelainan seperti obesitas, arthritis, kelainan urinasi, penyakit kardiovaskuler, kelainan hormonal, osteoporosis, penuaan dini, kerusakan radikal bebas, lesu, dan lelah, serta banyak kelainan tanpa sebab lainnya. Ya, mungkin anda sekarang tahu bahwa tubuh anda bersifat asam. Anda juga bisa mendeteksi asiditas dengan seringnya menguap, urin yang berbau menyengat, dan gigi keropos.

### Asiditas

Semua hal di atas terjadi akibat reaksi tubuh anda karena pH dalam darah menjadi terlalu rendah, dan tubuh anda berusaha meningkatkan pH. Tubuh anda bekerja normal dalam keadaan basa ringan dengan pH sekitar 7,35 hingga 7,45. Turun sedikit saja, anda akan mengalami gejala tanpa sebab tadi. Akibat terburuk dari keadaan ini adalah resistensi insulin yang artinya diabetes, kolesterol tinggi yang menyebabkan embolus dan stroke juga darah tinggi, dan batu ginjal. Di luar rentang pH tadi, sistem imun juga tidak akan bekerja dengan baik, menyebabkan anda lebih rentan terkena banyak penyakit akibat infeksi patogen.

Pork, Veal, Hamburgers, Polished White Rice	ACID		pH=0	Battery Acid, Strong Hydrofluoric Acid
Beef, Oysters, Crab, Lobster, Shrimp			pH=1	Hydrofluoric Acid Secreted by Stomach Lining
Ham, Turkey, Chicken, Coffee, Tea			pH=2	Lemon Juice, Gastric Acid, Vinegar
Eggs, Liquor, Chocolate				Grapefruit Juice, Orange Juice, Soda
Hard Cheese (Parmesan), Fish			pH=3	Acid Rain, Tomato Juice, Beer
Brown & Wild Rice, Beer, Wine			pH=4	Soft Drinking Water, Black Coffee, Pure Rain
Most Breads, Pasta, Spaghetti				Urine, Saliva, Egg Yolks, Cow's milk
Whole Grain Breads, Magarine, Nuts			pH=5	Pure Water
Butter & Cream, Soft Cheeses				Sea Water
Whey, Cow's & Goat's Milk,	Neutral	7.35 — 7.45	pH=7	Baking Soda
Potatoes, Lentils, Onions, Garlic			pH=8	Great Salt Lake, Milk of Magnesia, Detergent
Apples, Pears, Bananas, Oranges			pH=9	Ammonia Solution, Household Cleaners
Raisins, Green Beans, String Beans			pH=10	Soapy Water
Olives, Molasses, Cabbage, Lettuce				Bleaches, Oven Cleaner, Household Lye
Dandelion Greens, Soy Nuts			pH=11	Liquid Drain Cleaner
Beets, Celery, Carrots, Tomatoes				
Dried Figs, Mushrooms			pH=12	
Pure Lecithin, Ginger, Spinach				
Cucumbers, Radishes, Squash			BASE	pH=14

Anda pun mungkin bertanya, apa yang menyebabkan keasaman tubuh kita? Simak jawabannya berikut:

- Apa yang kita makan, semua jenis makanan terutama yang telah diproses atau fast food,
- Apa yang kita minum, kopi, soda, alkohol, air distilasi atau air botolan,
- Apa yang kita pikirkan, stress, kekhawatiran, kecemasan,
- Polusi dan racun, selalu ada di sekitar anda bahkan sekarang juga,
- Olahraga intens yang berlebihan, olahraga membuat tubuh kita melepaskan asam laktat,
- Dehidrasi, tubuh kita jadi lamban dalam membersihkan polusi dan racun, dan
- Tembakau serta obat-obatan tertentu.

Untungnya tubuh kita memiliki mekanisme alami untuk mengatasi masalah tersebut. Salah satu mekanisme yang paling dominan adalah sistem buffer asam-basa. Mekanisme tersebut mudah dipahami, jika darah anda jadi terlalu asam, tubuh anda akan melepaskan cairan alkali ke darah untuk menetralkan pH. Begitu pun jika darah anda jadi terlalu basa, tubuh anda akan melepaskan cairan asam. Sayangnya, dengan semakin intens melakukan 7 penyebab utama asiditas tadi, buffer menjadi kurang efektif.

### Mengatasi keasaman tubuh

Buffer basa yang tubuh kita gunakan adalah bikarbonat. Ketika  $\text{CO}_2$  dan  $\text{H}_2\text{O}$  bereaksi, asam karbon  $\text{H}_2\text{CO}_3$  akan terbentuk. Jika kadar asam karbon menjadi terlalu tinggi di dalam darah, tubuh kita akan melepaskan ion bikarbonat  $\text{HCO}_3^-$  yang berperan sebagai buffer. Ion buffer tersebut akan mengikatkan diri dengan ion alkali seperti kalsium, natrium, kalium, dan magnesium untuk menetralkan kadar keasaman darah.

Setelah mengetahui bahwa alkali dan ion buffer bisa mengatasi keasaman darah yang bisa berujung kepada banyak penyakit mengerikan, anda seharusnya tahu bahwa solusi tersebut ada di sekitar anda sekarang. Minum air yang terionisasi mineral alkalin setiap hari membantu menetralkan dan mengembalikan keseimbangan pH di tubuh anda. Ketika tubuh anda mengalami keseimbangan, seluruh mekanisme pengendalian organ akan beroperasi secara optimal dalam kondisi yang ideal, artinya nutrisi akan terdistribusi dengan sempurna ke setiap sel tubuh anda. Lalu, tubuh anda akan mampu membuang zat-zat sampah dan zat-zat racun yang beredar atau terakumulasi dalam tubuh, artinya anda akan lebih sehat secara keseluruhan.

Jika anda memiliki alat ionizer sendiri di rumah, melakukan hal ini menjadi sangat mudah. Selain harganya ekonomis, alat ionizer menjamin anda mendapatkan air yang paling murni karena alat itu akan melakukan filtrasi sebelum akhirnya mengionisasi air. Air yang terionisasi akan terasa lebih enak karena sudah bersih dari kontaminan dan juga memiliki pH basa ringan.

[Waterlic Expert asam basa tubuh, asam basa tubuh manusia, darah asam, ph dalam tubuh manusia, ph tubuh normal](#) [Leave a comment](#)

08 OCT

## **DAMPAK Buruk Asam Berlebihan Dan Cara Mengatasinya**



Tes pH Level Pada Tubuh Manusia

Pemeriksaan kadar keasaman atau pH tubuh terbilang tidak populer, daripada pemeriksaan kesehatan lainnya. Padahal bila derajat keasaman tubuh terlalu berlebihan bisa mengakibatkan gangguan kesehatan serius. Potential Hydrogen (pH) adalah konsentrasi ion hidrogen pada suatu zat yang

menandakan tingkat keasaman termasuk kadar basa. Standar nilai pH adalah berkisar 0 sampai dengan 14. Kondisi normal atau ideal kadar pH adalah 7 sampai 7,4.

### **Pengaruh tubuh yang terlalu asam**

Dengan pH ideal maka tubuh akan lebih kuat dalam menangkal serangan penyakit. Tes pH dapat dilakukan dengan memakai media air liur atau urin. Pada umumnya kasus kelebihan basa sangat kecil, yang lebih banyak ditemukan adalah kasus kelebihan asam. Sebenarnya apa pengaruhnya apabila tubuh terlalu asam?

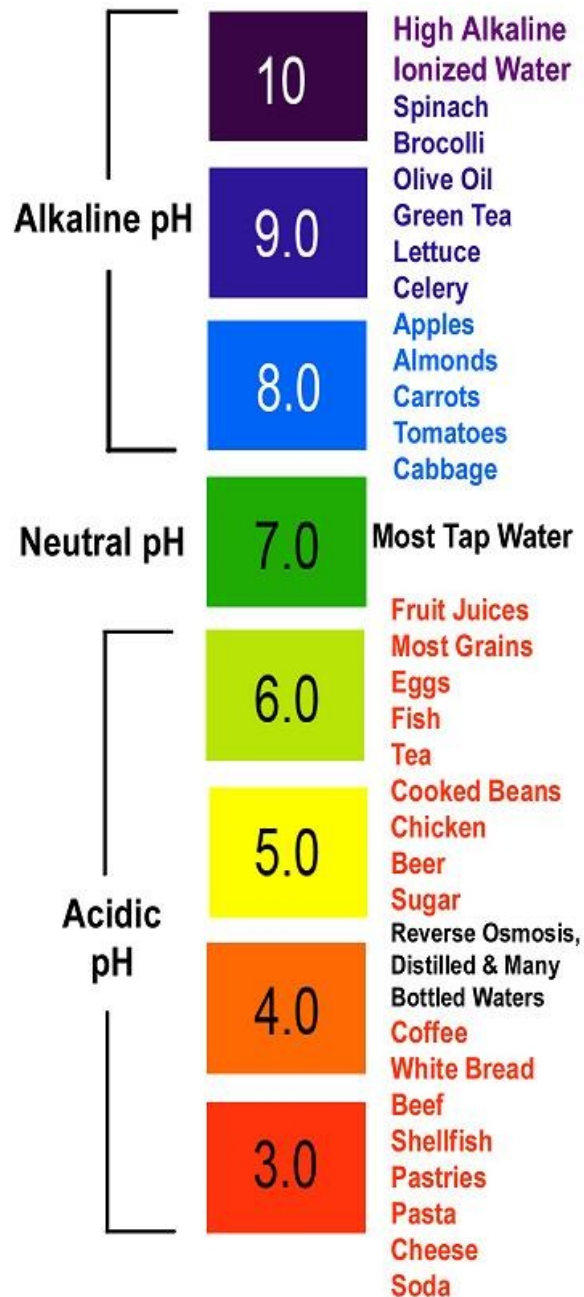
#### **- Memicu sulit bernafas**

Apabila pH kurang dari 7 merupakan pertanda tubuh kelebihan asam. Kondisi ini sangat mengancam kesehatan, karena tubuh tidak mampu bersikap toleransi pada endapan asam yang terlalu lama. Bila pH rendah maka telah terjadi penimbunan karbondioksida di dalam darah. Kadar karbondioksida yang begitu tinggi menjadikan sulit bernafas.

#### **- Memicu berbagai keluhan kesehatan**

Keluhan kesehatan ini bisa berupa permasalahan sinus, flu, pilek, alergi, mengantuk, sakit kepala, kulit melepuh, nyeri dan kelelahan. Penurunan kadar oksigen dikarenakan penimbunan karbondioksida di dalam darah. Apabila kadar oksigen rendah, maka sel tubuh akan mengalami kematian.

- **Mudah terserang virus dan bakteri.** Sel kanker terbukti lebih gampang tumbuh apabila kadar asam tubuh tinggi. Darah dengan asam tinggi bisa menghalangi penyerapan vitamin, sehingga racun bisa menyumbat di dalam sel. Kondisi ini akan memicu proses penuaan lebih cepat, kelebihan berat badan, perut kembung, mengeluarkan banyak gas, terganggunya sistem pencernaan dan fungsi organ menjadi lambat.



Makanan Yang Mempengaruhi pH Tubuh Manusia

### Penyebab tubuh kelebihan asam

Pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat dan memicu stres sangat berpengaruh pada peningkatan kadar pH, sekaligus bisa mengurangi fungsi sistem kekebalan tubuh. Lemahnya daya tahan tubuh ini menjadikan tubuh sangat mudah terinfeksi berbagai sumber penyakit. Asam berlebihan bisa mengakibatkan penimbunan kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) atau kolesterol jahat di arteri. Sehingga terjadi penimbunan plak dan kerusakan dinding pembuluh darah.

Kelebihan asam bisa terjadi karena terlalu sering mengonsumsi daging berlebihan, geram meja, obat-obatan, minuman beralkohol, produk olahan susu (es krim, keju dan susu), pasta, makanan manis,

makanan kemasan dan makanan olahan. Sedangkan kondisi stres bisa berpengaruh besar pada timbulnya asam berlebihan. Inilah alasannya kenapa orang yang kerap mengalami stres kandungan asam tubuhnya sangat tinggi.

Apabila seseorang tidak pernah menjalani olahraga dengan teratur, porsi tidur kurang dan kondisi stres akibat perceraian, kehilangan pekerjaan, bisnis mengalami kebangkrutan dan sebagainya sangat bisa memicu tingkat keasaman tubuh meningkat tajam.

### Memulihkan kadar pH dengan air alkali

Konsumsi makanan sehat dengan gizi seimbang sangat baik dalam memulihkan kadar pH menjadi ideal. Anda bisa meningkatkan konsumsi yogurt, almond, sayuran segar dan buah segar. Sebaiknya mengurangi asupan makanan olahan, minuman beralkohol, minuman bersoda, keju dan pemanis. Untuk pemanis bisa diganti dengan madu yang terbukti lebih sehat. Untuk menghilangkan stres bisa dengan selalu berpikiran positif, mengikuti yoga, berwisata, melakukan kegemaran dan sebagainya.

Cara lain yang terbukti sangat efektif dan menyehatkan adalah dengan mengonsumsi air alkali. Air ini memiliki pH ideal yang akan mengurangi kadar asam berlebihan di dalam tubuh. Kandungan Oxidation Reduction Potential atau ORP negatif menjadikan air ini mengandung antioksidan. Antioksidan ini sangat bermanfaat dalam menangkal serangan radikal bebas yang sangat berbahaya bagi kesehatan.

[Waterlic Expert asam amino dalam tubuh](#), [asam basa tubuh manusia](#), [asam laktat dalam tubuh](#), [keseimbangan asam basa tubuh](#), [pengaturan asam basa tubuh](#)[Leave a comment](#)

## Post navigation

### Our Office:

---

### Waterlic Indonesia

Ruko Villa Durian Kav. 7  
Jl. Durian Raya no 31, Banyumanik  
Semarang, Jawa Tengah.  
Phone/sms: 081327647770, 081391178520, 024-7465000



Name:

Email:

**Jadilah partner kami**  
dan hasilkan puluhan juta rupiah per bulan dengan **berbisnis Waterlic!**



click here!

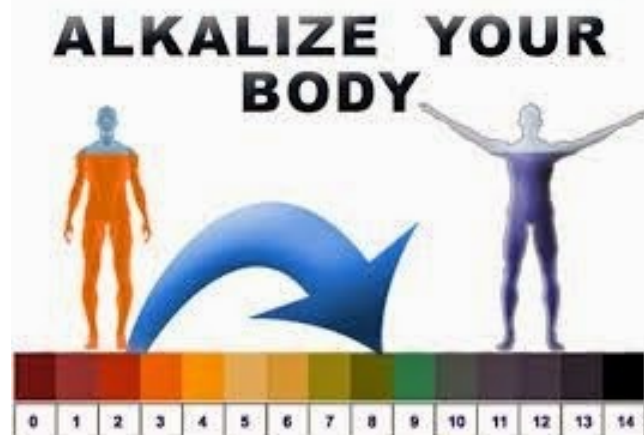
## Articles

---

- [Harga Alat Kangen Water](#)
- [Mesin Air Kangen](#)
- [Harga Kangen Water](#)
- [Water Kangen](#)
- [Harga Mesin Kangen Water Enagic](#)

Waterlic.co.id is powered by **Waterlic Indonesia** © 2014

## Menjaga Keseimbangan Asam Basa Tubuh



Tubuh kita memiliki kandungan 90 persen lebih cairan dan seperti sifat dari cairan umumnya maka tubuh kita memiliki kadar asam dan basa. Adalah

keseimbangan kadar asam dan basa dalam tubuh akan membuat kesehatan tubuh menjadi lebih optimal bebas dari serangan berbagai macam penyakit dan menjaga tubuh agar terhindari dari kegemukan. Dengan kehidupan yang semakin modern ditambah dengan pola makan yang buruk banyak sekali yang mendapati tubuh nya tidak memiliki keseimbangan asam dan basa. Padahal ketidakseimbangan kadar asam dan basa pada tubuh akan berakibat pada timbulnya berbagai macam penyakit seperti penyakit jantung, kanker, diabetes, dan tekanan darah tinggi. Sebenarnya secara alami tubuh manusia sendiri berusaha untuk menjaga agar kadar asam dan basa dalam tubuh untuk selalu seimbang karena tubuh manusia memiliki sistem bio energi yang kompleks. Idealnya nilai pH dalam tubuh manusia itu sendiri adalah antara 7,35-7,45 diluar itu maka bisa dianggap tidak seimbang dan ini merupakan peringatan serius dari tubuh untuk menjaga kesehatan.

Jika pH darah berada di bawah 7,35 maka akan menyebabkan depresi, koma dan bahkan kematian sangat berbahaya bukan, sedangkan jika pH darah berada di atas 7,45 maka akan menyebabkan kejang otot, gugup sampai dengan kematian. Untuk itu sangat penting untuk menjaga keseimbangan pH darah karena ketidakseimbangan dapat berujung pada kematian.

Menjaga pola makan

Menjaga pola makan adalah solusi yang paling praktis karena makanan memiliki peranan yang sangat penting untuk menjaga keseimbangan asam dalam tubuh. beberapa makanan memiliki manfaat untuk meningkatkan keasaman tubuh dan basa tubuh, jadi yang terpenting adalah keseimbangan untuk mengkonsumsi makanan tersebut sehingga keseimbangan antara asam dan basa dalam tubuh tetap terjaga. Untuk mencapai keseimbangan pH basa dalam tubuh yang ideal makan diperlukan 60-80 % makanan yang membentuk asam sedangkan sisanya 20-40 % makanan yang membentuk kadar asam dalam tubuh. Bagaimana mengetahui makanan tersebut bersifat dapat membentuk asam atau basa dalam tubuh kita?

#### **Makanan pembentuk asam dalam tubuh**

Untuk mengetahui bahwa suatu makanan tersebut dapat membentuk asam dalam tubuh sangat mudah sekali, karena makanan yang bersifat membentuk asam rata-rata memiliki kandungan protei yang sangat tinggi dan juga mengandung gula. Kita bisa mendapatkan makanan pembentuk asam pada makanan seperti ikan, daging, sereal, dan biji-bijian. Ingat walupun jeruk memiliki kandungan asam yang tinggi namun mengkonsumsi jeruk sama sekali tidak akan membentuk asam dalam tubuh hal ini dikarenakan berkaitan dengan proses metabolisme dalam tubuh.

Makanan olahan dan pemanis buatan juga dapat membentuk asam dalam tubuh, namun demikian tetap harus dihindari karena mengandung senyawa yang tidak baik bagi kesehatan tubuh kita.

#### **Makanan pembentuk basa**

Makanan pembentuk basa dalam tubuh yang sehat adalah sayuran, buah-buahan, umbi, rempah, yogurt dan herbal.

Sekilas makanan pembentuk basa lebih sehat dibandingkan dengan makanan asam namun demikian yang perlu diingat adalah keseimbangan pH asam tubuh. karena kelebihan salah satunya saja dari yang sudah ditentukan akan membuat ketidakseimbangan asam tubuh.

Tentu banyak yang bertanya, bukanya sulit sekali untuk menentukan makan basa dan asam secara seimbang. Anda jangan khawatir dan tidak perlu dengan teliti menakar semua makanan dalam timbangan agar akurat. Yang diperlukan hanyalah selalu makan bahan makanan yang memiliki sifat basa dan asam, diusahakan makanan basa lebih banyak. Untuk selanjutnya tubuh kita akan memiliki sifat otomatis untuk menyeimbangkan asam dan basa tubuh.

## *Pengaruh Asam Basa Dalam Makanan Terhadap Kesehatan*

Posted by [dedimisbahatori](#) on October 22, 2014 in [Artikel](#)





Istilah asam (acid) berasal dari bahasa Latin acetum yang berarti cuka. Seperti diketahui, zat utama dalam cuka adalah asam asetat. Basa (alkali) berasal dari bahasa Arab yang berarti abu.

Seperti halnya dengan sabun, basa bersifat kaustik (licin), selain itu basa juga bersifat alkali (bereaksi dengan protein di dalam kulit sehingga sel-sel kulit akan mengalami pergantian). Rasa pahit merupakan salah satu sifat zat yang bersifat basa.

## 1. Asam

Asam merupakan salah satu penyusun dari berbagai bahan makanan dan minuman, misalnya cuka, keju, dan buah-buahan. Menurut Arrhenius, asam adalah zat yang dalam air akan melepaskan ion  $H^+$ . Jadi, pembawa sifat asam adalah ion  $H^+$  (ion hidrogen), sehingga rumus kimia asam selalu mengandung atom hidrogen. Ion adalah atom atau sekelompok atom yang bermuatan listrik. Kation adalah ion yang bermuatan listrik positif. Adapun anion adalah ion yang bermuatan listrik negatif.

Sifat khas lain dari asam adalah dapat bereaksi dengan berbagai bahan seperti logam, marmer, dan keramik. Reaksi antara asam dengan logam bersifat korosif. Contohnya, logam besi dapat bereaksi cepat dengan asam klorida (HCl) membentuk Besi (II) klorida ( $FeCl_2$ ).

Tabel beberapa contoh Asam

Tabel 2.1 Beberapa Asam yang Telah Dikenal dalam kehidupan

Nama Asam	Rumus Kimia	Terdapat dalam
Asam asetat	$\text{CH}_3\text{COOH}$	Larutan cuka
Asam askorbat	$\text{C}_6\text{H}_8\text{O}_6$	Jeruk, tomat, sayuran
Asam sitrat	$\text{C}_6\text{H}_8\text{O}_7$	Jeruk
Asam borat	$\text{H}_3\text{BO}_3$	Larutan pencuci mata
Asam karbonat	$\text{H}_2\text{CO}_3$	Minuman berkarbonasi
Asam klorida	$\text{HCl}$	Asam lambung
Asam nitrat	$\text{HNO}_3$	Pupuk, peledak TNT
Asam fosfat	$\text{H}_3\text{PO}_4$	Deterjen, pupuk
Asam tartarat	$\text{C}_4\text{H}_6\text{O}_6$	Anggur
Asam malat	$\text{C}_4\text{H}_6\text{O}_5$	Apel
Asam format	$\text{HCOOH}$	Sengatan lebah
Asam laktat	$\text{C}_3\text{H}_5\text{O}_3$	Keju
Asam benzoat	$\text{C}_6\text{H}_5\text{COOH}$	Bahan pengawet makanan

Berdasarkan asalnya, asam dikelompokkan dalam 2 golongan, yaitu asam organik dan asam anorganik. Asam organik umumnya bersifat asam lemah, korosif, dan banyak terdapat di alam. Asam anorganik umumnya bersifat asam kuat dan korosif. Karena sifat-sifatnya itulah, maka asam-asam anorganik banyak digunakan di berbagai kebutuhan manusia.

## 2. Basa

Dalam keadaan murni, basa umumnya berupa kristal padat dan bersifat kaustik. Beberapa produk rumah tangga seperti deodoran, obat maag (antacid) dan sabun serta deterjen mengandung basa.

Basa adalah suatu senyawa yang jika dilarutkan dalam air (larutan) dapat melepaskan ion hidroksida ( $\text{OH}^-$ ). Oleh karena itu, semua rumus kimia basa umumnya mengandung gugus  $\text{OH}$ .

Jika diketahui rumus kimia suatu basa, maka untuk memberi nama basa, cukup dengan menyebut nama logam dan diikuti kata hidroksida.

Tabel beberapa contoh Basa

Tabel 2.2 Beberapa Jenis Basa yang Telah Dikenal

Nama Basa	Rumus Kimia Basa	Terdapat dalam
Aluminium hidroksida	$\text{Al}(\text{OH})_3$	Deodoran, obat maag
Kalsium hidroksida	$\text{Ca}(\text{OH})_2$	Plester
Magnesium hidroksida	$\text{Mg}(\text{OH})_2$	Obat pencahar (antacid)
Natrium hidroksida	$\text{NaOH}$	Sabun, pembersih seluruh air

Pada dasarnya rasa makanan, minuman atau zat tertentu yang terasa asam, pahit, getir, asin dan manis disebabkan karena sifat zat tersebut, yaitu sifat yang berkaitan dengan asam, basa dan garam. Rasa asam terkait dengan suatu zat yang dalam ilmu kimia digolongkan sebagai asam. Rasa pahit terkait dengan bahan lain yang digolongkan sebagai basa. Namun, tidak semua yang mempunyai rasa pahit merupakan basa.

Basa dapat dikatakan sebagai lawan dari asam. *Jika asam dicampur dengan basa, maka kedua zat itu saling menetralkan*, sehingga sifat asam dan basa dihilangkan. *Hasil reaksi antara asam dengan basa kita sebut garam*. Adapun rasa manis terkait dengan kehadiran sifat asam dan basa secara bersama-sama.

## Keseimbangan Asam-Basa

Keseimbangan asam basa jaringan tubuh dan darah manusia harus berada pada pH 7,3 – 7,5 artinya kondisi tubuh bersifat agak basa atau alkalin, agar tetap sehat dan berfungsi optimal. Di atas pH 7,8 atau di bawah pH 6,8 akan menimbulkan gangguan metabolisme, yang pada akhirnya juga gangguan pada kesehatan.

Tubuh kita mengandung 80% basa dan 20% asam. Tubuh kita bekerja keras untuk mempertahankan level dari pH tersebut. Darah di dalam vena tubuh kita memiliki pH yang bervariasi, tergantung dari apa yang kita konsumsi, apakah kebanyakan makanan yang mengandung mineral basa atau kebanyakan makanan yang mengandung asam. Tapi, sudah diketahui bahwa 95% makanan kita adalah bersifat asam. Untuk menjaga kondisi tubuh tersebut, sebaiknya komposisi menu terdiri dari 70% makanan pembentuk basa (alkaline forming food) dan 30% makanan pembentuk asam (acid forming food).

Oleh sebab itu tubuh memerlukan lebih banyak makanan pembentuk basa daripada makanan pembentuk asam. Contoh **makanan pembentuk basa adalah sayur-sayuran dan buah-buahan**. Sedangkan contoh **makanan pembentuk asam adalah nasi dan aneka lauk daging**. Keasaman dan kebasaan tubuh terhadap makanan dipengaruhi antara lain oleh kandungan protein dan jenis mineral yang paling dominan pada makanan.

Kemampuan pencernaan manusia terbatas, dan tidak mampu mencerna lebih dari dua jenis zat gizi utama yang kadarnya sama-sama dominan dalam waktu yang bersamaan. Hal ini disebabkan karena setiap makanan mulai dicerna pada tempat yang berbeda, dalam kurun waktu yang berbeda, serta memerlukan jenis enzim pencernaan yang berbeda juga yang bekerja dalam derajat keasaman atau pH yang berbeda pula. Zat pati atau hidrat arang kompleks, protein dan lemak adalah unsur gizi yang sangat mempengaruhi proses pencernaan, tidak boleh dikonsumsi dalam waktu yang bersamaan.

### Siklus Sistem Pencernaan

Secara umum siklus sistem pencernaan terbagi dalam tiga bagian aktivitas yang bekerja secara teratur dan sistematis setiap 24 jam sehari. Ketiga bagian aktivitas ini secara simultan terus aktif bekerja, tetapi pada setiap siklus, salah satu bagian aktivitas akan lebih intens bekerja dibandingkan dengan bagian aktivitas yang lainnya.

Ketiga bagian aktivitas ini adalah :

- Aktivitas pencernaan, secara intensif bekerja pada jam 12.00 – 20.00
- Aktivitas penyerapan/asimilasi, secara intensif bekerja pada jam 20.00 – 04.00
- Aktivitas pembuangan, secara intensif bekerja pada jam 04.00 – 12.00

Tubuh bekerja otomatis untuk menyeimbangkan asam basa dalam tubuh melalui:

1. Ginjal kita melakukan kerja yang baik dengan mengeluarkan limbah asam dan urin kita bersifat asam dengan pH 4 – 6.

2. Olah raga membantu mengeluarkan limbah asam melalui kulit dan keringat (bersifat asam). Akan tetapi, apa yang terjadi ketika kita makan terlalu banyak makanan yang bersifat asam, dan makan terlalu sedikit sayuran serta kurang berolahraga? Limbah asam tidak semuanya akan keluar dari sistem tubuh kita dan limbah asam akan tertimbun di dalam tubuh. Ketika limbah asam tertimbun dalam aliran darah, darah kita akan mengental. Ini akan mengakibatkan tidak lancarnya peredaran darah, dan kadang-kadang terjadi penyumbatan darah

### **Metabolisme tubuh yang tidak seimbang akan menyebabkan :**

- Proses penyerapan gizi tidak optimal, sehingga energi yang terbentuk menjadi sedikit,
  - Proses pembuangan sisa makanan dan sisa metabolisme lainnya tidak optimal, sehingga memungkinkan menyebabkan resiko toksemia, yaitu keracunan akibat toksin yang berlebihan di dalam tubuh.
  - Proses pembelahan sel menjadi lebih cepat dan sering, yang akan menyebabkan berkurangnya kemampuan manusia untuk berumur panjang (degenerasi) dan dapat menambah berat badan.
- Berkurangnya energi dan bertambahnya toksin dapat menyebabkan peradangan pada organ-organ vital, alergi yang berkepanjangan, dan kekebalan tubuh yang menurun, sehingga tubuh sangat rentan terhadap gangguan penyakit, kelebihan berat badan, dan penuaan dini.

### **Ragam Makanan**

Dengan memperhatikan hal-hal tersebut di atas, maka pola makan kita sebaiknya sebagai berikut:

- Menu sarapan hanyalah buah, baik dipotong ataupun dijus, dengan takaran yang cukup mengenyangkan, di makan secara perlahan-lahan dan sedikit-sedikit
- Buah tidak dimakan bersamaan atau sesudah makanan sumber protein dan zat pati. Makanlah buah dulu sekitar 10 sampai 30 menit, barulah makan makanan yang lainnya.
- Untuk makan siang dan makan malam, makanlah makanan sumber protein atau zat pati, tapi tidak dimakan secara bersamaan. Misalkan untuk makan siang makan makanan yang didominasi sumber protein, maka malamnya makan makanan yang didominasi oleh sumber zat pati, sehingga dalam sehari semua zat gizi tercukupi.
- Protein sebaiknya satu macam saja misalkan ikan atau daging saja. Zat pati boleh lebih dari satu macam, seperti nasi dengan perkedel kentang, atau mie goreng dengan jagung.
- Sayuran harus disertakan pada saat makan sumber protein dan zat pati untuk menjaga keseimbangan asam-basa. Porsi sayuran sebaiknya antara dua sampai tiga kali lipat dari porsi sumber protein atau zat pati, dengan memasukkan sayuran mentah, baik itu sebagai lalapan, salad, atau dijus.
- Hindari makanan-makanan yang banyak diolah, seperti makanan siap saji, makanan kalengan, makanan awetan, sebaiknya makan makanan yang masih segar.



### Makanan Pembentuk Asam

1. Makanan pembentuk asam mengandung lebih banyak mineral non-logam seperti sulfur (S), fosfor (P) dan klor (Cl). Sedangkan makanan yang dapat menurunkan keasaman tubuh atau membentuk efek basa mengandung lebih banyak mineral logam, seperti potasium/kalium (K), sodium/natrium (Na), magnesium (Mg), zat besi (Fe) dan kalsium (Ca).
1. Sebaliknya, makanan pembentuk asam rasanya belum tentu asam. Contohnya : buah-buahan rasa masam belum tentu asam (seperti jeruk, nanas atau strawberry) memberi pengaruh basa pada tubuh, karena hampir semua buah-buahan segar mengandung lebih banyak elemen-elemen logam.
2. Makanan pembentuk asam mengandung lebih banyak mineral non-logam seperti sulfur (S), phosphor (P) dan klor (CL). Sedangkan makanan yang dapat menurunkan keasaman tubuh atau membentuk efek basa mengandung lebih banyak mineral logam, seperti: potasium/kalium (K), sodium/natrium (Na), magnesium (Mg), zat besi (Fe) dan kalsium (Ca).
3. Makanan pembentuk asam umumnya juga mengandung sejumlah besar protein dan sedikit air. Hampir semua makanan protein dan biji-bijian (beras, jagung, gandum dsb) termasuk produk olahannya, memberi reaksi kimiawi asam pada tubuh kecuali susu mentah, yogurt, kacang almond dan millet.
4. Sebaliknya makanan pembentuk basa cenderung berkadar air tinggi dan mengandung sejumlah kecil protein. Semua jenis buah dan sayuran (termasuk selada, umbi-umbian dan sayuran rambat) adalah makanan pembentuk basa kecuali tomat (terutama yang masak)
5. Cara pengolahan makanan dapat mengubah keasaman dan kebiasaan suatu makanan. Makanan yang dimasak tersendiri, kurang lebih sama seperti ketika masih mentah. Contohnya, kentang yang dikukus atau hanya direbus dengan air, pengaruhnya akan tetap basa pada tubuh. Lain halnya jika kentang diolah menjadi sambal kentang goreng. Kombinasi minyak dan santan meningkatkan kadar protein dan lemak
6. Makanan pembentuk asam tidak ada hubungannya dengan makanan asam. Apa yang dimaksud dengan Basa dan Asam adalah keberadaan Mineral Basa di dalam larutan
7. Makanan asam adalah makanan yg rasanya masam, asam manis atau kecut. Asam ini bisa mempengaruhi atau bisa juga tidak mempengaruhi tingkat keasaman tubuh, sehingga disebut juga asam bebas.
8. Porsi nasi dan lauk protein seperti daging, ikan atau telur umumnya lebih besar daripada buah dan sayuran segar. Sariawan, nyeri lambung, flu atau kelebihan berat badan merupakan gejala tingkat keasaman tubuh sudah mulai meningkat. Kondisi ini bisa semakin buruk jika ditambah dengan kebiasaan makan makanan

rendah energi dan kurang bergizi, merokok, minum alkohol, penggunaan narkotik, stress, kurang istirahat serta berbagai pola hidup tidak sehat lainnya.

Menurut penelitian yang dilakukan terhadap sample darah 600 orang pasien penyakit kanker, sebanyak 85% diantara mereka menunjukkan ber pH asam yang tinggi. Bagaimana menjaga darah yang ber pH basa rendah adalah langkah yang pertama untuk menghindari penyakit kanker.

**Kondisi darah ber pH asam menggambarkan hal-hal berikut :**

1. *Kulit tidak bersinar.*
2. *Penyakit kaki karena kutu air.*
3. *Cepat merasa lelah setelah olahraga ringan dan mengantuk setelah naik bis.*
4. *Setelah naik turun tangga terengah-engah.*
5. *Lamban bergerak dan lesu*

**Mengapa kondisi darah dalam tubuh bisa berubah menjadi ber pH asam?**

Terlalu banyak meminum susu dan memakan mentega dan keju.

Daging, makanan seperti susu, mentega, keju, telur, daging sapi, daging babi asin, dll adalah makanan yang ber pH asam.

Terlalu banyak makanan ber pH asam akan menyebabkan pH darah asam dan kental, sehingga peredaran darah tidak lancar ke ujung pembuluh darah , mengakibatkan kaki/lutut dingin, bahu berat dan susah tidur.

Untuk orang-orang muda boleh mengkomsumsi daging dengan porsi yang wajar tetapi untuk orang-orang tua, agar mengkomsumsi sayur-sayuran dan ikan dengan porsi kecil.

**Kehidupan tidak teratur menyebabkan kondisi fisik tubuh dengan darah ber pH Asam.**

Kehidupan tidak teratur menyebabkan tekanan terhadap fisik dan mental.

Menurut statistik, orang yang terlambat tidur kemungkinannya mengalami penyakit kanker 5 kali lebih besar dibanding dengan orang yang tidur tepat waktu. Manusia pada dasarnya adalah hidup secara teratur di dunia ini.

Tidak boleh mengakumulasi tidur dalam waktu yang lama dan memakan makanan dalam jumlah yang banyak dan tidak mungkin hidup menantang ritme alam.

Organ-organ dalam tubuh manusia dikontrol oleh syaraf autonomi. Pada siang hari adalah aktivitas utama dari syaraf simpatik dan pada waktu malam hanya syaraf para-simpatik yang berfungsi. Jika aturan ini terganggu dan diputarbalikkan, maka akan menghadapi semua jenis penyakit.

Sebelum operasi, perlu memeriksa apakah ginjal berfungsi secara normal. Jika korteks adrenalin bocor atau tekanan yang diakibatkan oleh operasi melebihi kemampuan korteks adrenalin maka akan mengakibatkan kematian atau dampak yang berlawanan.

Jika muka pasien gembung, perlu menanyakan secara rinci kepada pasien riwayat penyakitnya dan status pengobatannya. Untuk pasien yang dalam pengobatan hormon korteks adrenalin, perawatan ekstra perlu

diperhatikan ketika menjalani perawatan akupunktur. Menghindari tekanan oleh karena terlalu capek bekerja atau berolahraga, atau pun bermain judi dan menyetir sepanjang malam, dll.

### **Bahan Makanan Yang ber pH Asam dan Basa**

Makanan yang ber pH asam tinggi: kuning telur, keju, roti manis, telur ikan, minyak ikan.

Makanan yang ber pH asam sedang: daging (paha) babi yang diasinkan (ham), daging babi yang diasin dan dikukus (bacon), daging ayam, ikan cumi-cumi, daging babi, belut, daging sapi, roti, gandum, mentega, daging kuda.

Makanan yang ber pH asam rendah: nasi putih, kacang, bir, alkohol, tahu goreng, rumput laut, remis besar (kerang), ikan gurita, ikan janggut (berkumis), dll.

Makanan yang ber pH basa rendah: kacang merah, lobak, apel, sayur kubis atau kol, bawang, tahu, dll.

Makanan yang ber pH basa sedang: lobak kering, kacang kedele, wartel, tomat, pisang, jeruk, labu, buah delima, putih telur, prem kering, jeruk limun, bayam, dll.

Makanan yang ber pH basa tinggi: buah anggur, daun teh, minuman anggur, taoge laut, ganggang laut, dll.

Khususnya jenis ganggang hijau mengandung banyak zat hijau daun (chlorophyl) sebagai makanan kesehatan yang sangat baik dan ber pH basa tinggi. Jangan terlalu banyak minum teh tetapi sebaiknya minumlah teh pada pagi hari.

Jenis-jenis Makanan Super Penawar Racun Terbaik :

1. Singkong
2. Kacang Hijau
3. Gandum
4. Umbi
5. Beras Merah
6. Beras Tumbuk Kasar
7. Kacang Merah
8. Wortel
9. Asparagus
10. Bawang Bombai
11. Akar Teratai
12. Lobak Putih
13. Daun Singkong
14. Daun Wortel
15. Yogurt.

Penelitian menunjukkan bahwa tubuh manusia jauh lebih sering mengalami dan berpotensi menderita kelebihan asam (acidosis) dibandingkan kelebihan basa (alkalidosis).

Segenap tubuh dapat bekerja dengan baik yang menandakan tubuh kita sehat jika keasaman darah dan jaringan bersifat netral cenderung basa (pH 7,35 – 7,45). Dalam lingkungan yang bersifat alkali tubuh mampu mendetoksifikasi dan menyingkirkan zat-zat pencemar dengan lebih efisien dibanding lingkungan yang bersifat asam.

Jika darah dan jaringan sel kita terlalu asam menyebabkan tubuh akan menjadi tidak sehat, karena organ dan jaringan tidak dapat bekerja dengan baik.

Apa tanda-tanda tubuh kita sudah terlalu asam (acidosis) ?

- Gampang/sering sakit kepala, pilek, batuk, flu
- Sering sakit lambung, kembung, sembelit
- Kelebihan berat badan
- Jerawatan, kulit kusam, eksim dan penyakit kulit lainnya
- Nafas dan keringat bau kurang sedap
- Sering nyeri otot dan persendian
- Kelelahan kronis
- Keputihan (bagi wanita), dll

Acidosis juga sangat berpotensi menyebabkan penyakit degeneratif, antara lain :

- Berbagai penyakit kanker
- Tekanan darah tinggi, hiperkolesterol, stroke & gangguan jantung
- Asam urat (gout), nyeri sendi (arthritis)
- Kencing manis (diabetes) dan batu ginjal
- Kerapuhan tulang (osteoporosis)
- Penyakit autoimmune
- Pembengkakan prostat
- Gangguan hormon dan infertilitas
- Penuaan dini, katarak & praktis semua penyakit karena penuaan.

Menurut Andang Gunawan, ND. Pakar nutrisi dan penulis buku “Food Combining” keseimbangan asam basa hanya dapat dicapai dengan lebih banyak mengonsumsi makanan pembentuk basa daripada makanan pembentuk asam, dengan porsi 2/3 dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari adalah makanan pembentuk basa.

Apa yang mendominasi konsumsi makanan sehari-hari Anda ?

Fakta menunjukkan bahwa makanan yang kita konsumsi sehari-hari mayoritas adalah pembentuk asam, maka tidak mengherankan kalau kita sering mengalami gejala-gejala acidosis atau mungkin mengalami penyakit degeneratif akibat acidosis.

**Kurangi makanan asam, ganti dengan makanan bersifat basa (Alkaline base) :**

1. Makanan asam kuat : kuning telur, keju, kue yang dibuat dari gula putih, atau buah kesemek, telur ikan, ikan kayu, dll.
2. Makanan semi asam : ham, bacon, daging ayam, ikan tuna, daging babi, belut, daging sapi, roti, gandum kecil, mentega, daging kuda, dll.
3. Makanan asam lemah : beras, kacang tanah, bir, arak, tahu goreng, rumput laut, kerang batik, gurita, ikan gabus.
4. Makanan basa lemah : Kacang merah, lobak, apel, bawang bombay, tahu, dll.



5. Makanan semi basa : antara lain kismis, kacang besar, wortel, tomat, pisang, labu, jeruk, strawberry, putih telur, sayur asin.
6. Makanan basa kuat : anggur, daun teh, rumput laut. (Terutama rumput laut jenis Chlorella alami yang mengandung zat hijau daun yang tinggi, adalah makanan kesehatan bersifat basa yang terbaik, teh jangan dikonsumsi berlebihan, sebaiknya diminum pagi hari.)
7. Hindari air yang sudah melewati proses distilasi karena mengandung asam. Minuman yang bersifat alkali telah terbukti bisa mencegah keasaman yang tinggi. Air lemon, jus sayuran hijau, jus buah-buahan berwarna-warni yang tidak terlalu manis menjadi salah satu pilihan terbaik untuk dikonsumsi tiap hari. Air kelapa, alpukat, timun, seledri, paprika, wortel, lemon, brokoli, bayam, caisim, buah delima, dan aloe vera. Semua sayuran atau buah dengan kadar glukosa rendah.
8. Bila pH suatu zat lebih tinggi dari 7, berarti makin bersifat basa atau alkali, dan lebih kaya akan oksigen. Bila pH suatu zat lebih rendah dari 7, berarti bersifat asam dan mengandung lebih sedikit oksigen. Dalam kondisi sehat dan normal, tubuh manusia bersifat basa atau alkali dengan pH sama dengan 7,4. Bila tubuh manusia bersifat asam, maka tubuh mulai sakit, yaitu : Pada tingkat pH 6,9 tubuh mulai rentan terhadap infeksi virus yang umum seperti demam, batuk dan flu. Sel-sel kanker tumbuh dengan subur di dalam tubuh pada kondisi pH 5,5. Asam urat, kadar gula darah yang tinggi, dan racun-racun yang mengendap di dalam tubuh yang berasal dari garam, gula, bahan pengawet, dan makanan yang bersifat asam akan membuat tubuh menjadi asam. Bila tidak diobati dengan makanan basa, akan mulai terjadi kekurangan energi pada elemen dan organ tubuh, dan pH akan terus turun

### **Amazing Water by Air Kangen**

26 Maret 2013 ·

Tubuh kelebihan Asam Adalah awal Mula Penyakit

Kondisi Tubuh Terlalu Asam Bisa Kerok Beragam Penyakit

Obesitas, kolesterol tinggi, asam urat tinggi, darah tinggi (hipertensi), stroke, serta aneka penyakit otoimun seperti diabetes, kanker, dan lain-lain dipicu oleh pH darah dan jaringan yang terlalu asam.

Apakah Anda masih percaya bahwa sumber penyakit yang utama adalah kuman?

Mari kembali ke tahun 1800-an yang akhir ketika Louis Pasteur menemukan vaksin. Sejak itu, hampir semua orang percaya bahwa sumber berbagai penyakit adalah kuman atau bakteri dari luar yang masuk ke dalam tubuh kita. Padahal, sebenarnya mereka sudah lama berada di dalam tubuh kita.

Jadi penyakit sebenarnya bukan melulu disebabkan oleh virus & bakteri tapi juga faktor lain, salah satunya adalah ketidakseimbangan pH (kadar keasaman) darah. Dan ini adalah faktor mendasar yang menyebabkan berbagai penyakit termasuk kegemukan. Karena keasaman tubuh yang berlebihan, yang disebut asidosis dapat melemahkan berbagai fungsi tubuh, termasuk menurunnya daya tahan tubuh. Dan kondisi asidosis umum terjadi pada masyarakat modern sekarang ini akibat pola makan yang salah.

Lahan Asam Sumber Penyakit

Memang virus, bakteri, atau kuman dapat menimbulkan penyakit, tapi tidak selalu. Bakteri baru bisa menimbulkan penyakit jika suasana tubuh kita asam. Itulah sebabnya ada orang yang bisa tertular penyakit sedangkan yang lainnya tidak padahal mereka hidup di lingkungan yang sama, atau tinggal serumah. Kondisi asam dalam tubuh merupakan lahan ideal bagi tumbuh kembangnya bakteri yang siap menyakiti bahkan membunuh kita

Darah Kental

Pernah mendengar istilah “darah kental”? Keasaman tinggi dapat mempengaruhi terjadinya penggumpalan sel-sel darah merah, yang menyebabkan darah menjadi lebih pekat atau kental.

Pemberian obat-obatan pengencer darah (antikoagulan) pada kebanyakan pasien dengan penyakit-penyakit populer zaman sekarang seperti obesitas, kolesterol tinggi (hiperkolesterolemia), asam urat tinggi, darah tinggi (hipertensi), stroke, aneka penyakit otoimun seperti diabetes, hepatitis, AIDS, ACA/APS (Anticardiolipin Antibody / Anti Phospholipid Syndrome – sindrom pembekuan darah), LUPUS, dan kanker membuktikan akan peranan ketidak-seimbangan asam-basa tubuh.

Selama hampir 100 tahun metode pengobatan terhadap penyakit-penyakit tersebut masih belum menunjukkan kemajuan yang berarti. Sebagian obat memang memberi pasien kesempatan “recovery”, tetapi apakah artinya jika harus menjalani sisa hidup dengan kesakitan dan penderitaan.

### Keracunan Oleh Tubuh Sendiri

Ketidakseimbangan asam-basa sebagai penyebab penyakit sebenarnya bukan suatu konsep baru. Dr. William Howard Hay, salah seorang perintis pola makan Food Combining, dalam bukunya "A New Health Era" yang pertama kali diluncurkan tahun 1933 telah menyinggung soal itu. Katanya, penyebab hampir semua penyakit adalah akibat ototoksikasi atau keracunan diri sendiri, akibat akumulasi asam yang berlebihan di dalam tubuh.

Dr. Theodore A. Baroody dalam bukunya "Alkalize or Die" juga mengatakan bahwa akar penyebab semua penyakit yang tak terhitung jumlahnya itu adalah sama.... terlalu banyak ampas asam dalam jaringan tubuh.

### Makanan Pembentuk Asam dan Basa

pH (Potebtial of Hydrogen) adalah ukuran keasam-basaan suatu larutan kimia. Ukurannya menggunakan nilai skala 0 sampai 14. Semakin rendah pH semakin banyak keasaman pada larutan atau larutan tersebut bersifat asam. Sebaliknya semakin tinggi pH semakin banyak basa / alkalin pada larutan maka semakin basa larutan tersebut. Sedangkan pH 7 adalah netral, tidak asam tidak juga basa.

Istilah asam pada keseimbangan asam-basa tidak sama atau tidak ada hubungannya dengan kadar keasaman (pH) lambung.

Tingkat keasambasaan tubuh ditentukan oleh pH cairan tubuh (termasuk darah) dan pH jaringan tubuh.

### Melakukan Sendiri Tes Keseimbangan Asam-Basa

Tes pH dapat kita lakukan sendiri di rumah. Gunakan kertas lakmus (kertas tes pH), dapat dibeli di apotek. Cara penggunaan tertera pada kemasan.

Jika pH urine berkisar antara 6,0 dan 6,5 di pagi hari, dan 6,5 dan 7,0 di malam hari, itu artinya tubuh kita masih berfungsi dalam batas normal. Jika tes air liur antara 6,5 dan 7,5 sepanjang hari itu juga berarti tubuh dalam keadaan normal. Waktu yang paling tepat mengukur pH adalah sekitar satu jam sebelum makan dan dua jam sesudah makan. Test pH sebaiknya dilakukan dua kali seminggu.

### Menjaga Keseimbangan Asam-Basa

Tubuh kita hanya dapat menyerap mineral dan zat-zat gizi lainnya dengan baik apabila pH-nya seimbang. Meskipun kita cukup menyantap makanan, jika pH tidak seimbang, tubuh tetap tidak bisa menyerap gizinya.

Kebanyakan orang sekarang mengalami asidosis (asam berlebihan) daripada alkalosis (basa berlebihan). Salah satu penyebab asidosis adalah pola makan buruk. Terlalu banyak menyantap makanan pembentuk asam, seperti produk hewani (daging, telur, susu, dll.), makanan olahan (tepung yang dipucatkan, gula pasir), kopi, dan minuman soda. Sementara itu terlalu sedikit menyantap makanan pembentuk basa seperti sayuran segar.

Orang sekarang juga cenderung berlebihan memakai obat-obatan dan gula sintetis, yang juga merupakan pembentuk asam. Cara terbaik mengoreksi kelebihan asam dalam tubuh adalah melakukan pembersihan. Caranya: terapkan pola makan pembentuk lingkungan basa di dalam tubuh.

Pengaruh keasam-basaan suatu makanan terhadap tubuh tidak ada hubungannya dengan rasa asam atau pH aktual makanan.

Contoh, jeruk nipis rasanya sangat asam, tetapi elemen-elemen yang ditinggalkan dalam tubuh setelah jeruk nipis dicerna dan diserap tubuh adalah elemen-elemen pembentuk basa. Sebaliknya, daging yang rasanya tidak asam sama sekali, setelah dicerna akan meninggalkan residu yang sangat asam di dalam tubuh. Semua produk hewani termasuk makanan pembentuk lingkungan asam.

---