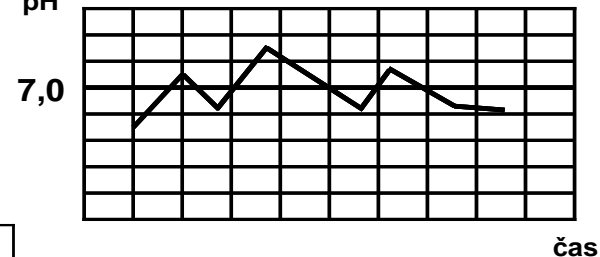


pH



čas

Diagram za vnašanje rezultatov merjenja pH urina

pH vrednosti

bazično

(nad pH 7)

kislo

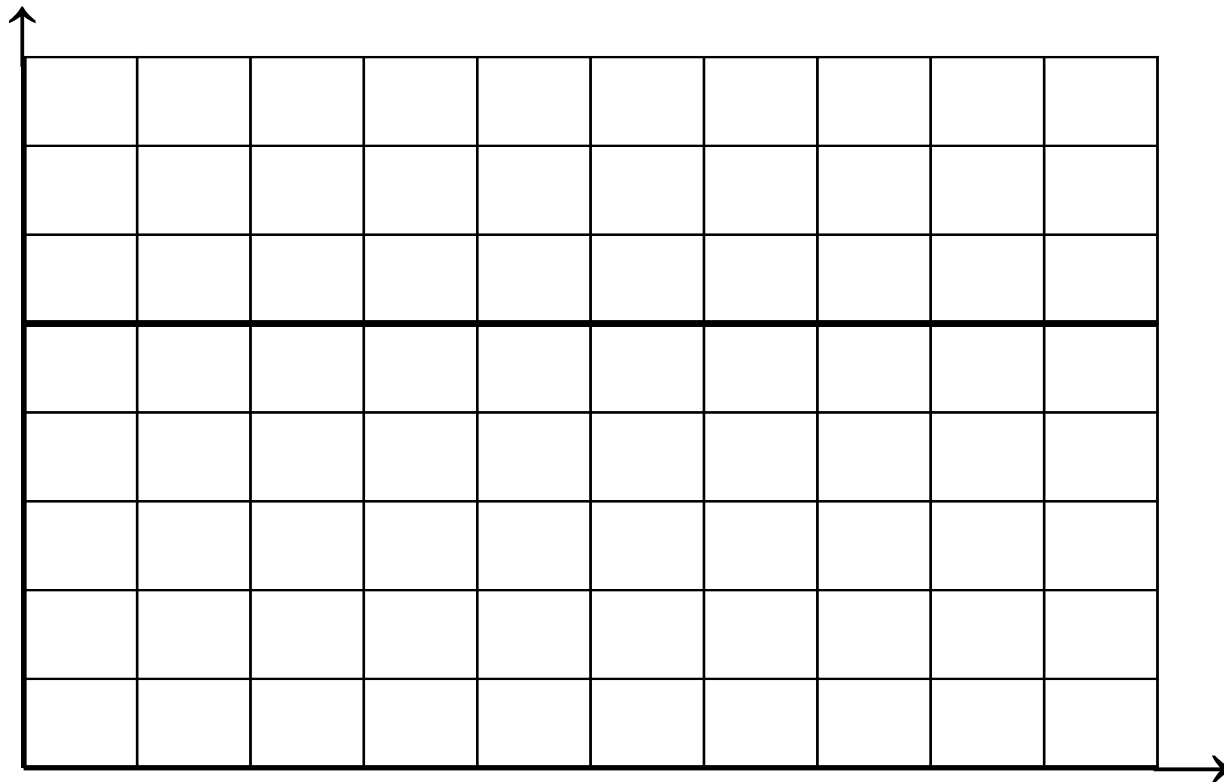
(pod pH 7)

8,0

7,0

6,0

5,0



6

8

10

12

14

16

18

20

22

24

čas



Sem kisel
ali
bazičen?

Navodila za merjenje: Iz snopiča odtrgajte listek in ga za 2 sekundi podržite pod curkom urina. S pomočjo barvne lestvice, ki je na notranji strani platnic, čim prej odčitajte vaš pH urina. Ne pozabite si zapisati ure in pa vrednosti izmerjenega pH.

POZOR! Rezultati merjenj bodo uporabni samo takrat, če boste upoštevali celotno DNEVNO krivuljo (in ne samo posamezne izmerjene vrednosti). Zato si morate meriti urin najmanj 3 dni, vsakokrat, ko greste na stranišče, in vrednosti vnašati v diagram. Na koncu dneva izmerjene vrednosti povežite v krivuljo.

Če bodo vaše izmerjene vrednosti odstopale od krivulje zdravega človeka (se ne bodo gibale okrog 7 pH), ste zakisani. Telo lahko razkisate z bazično prehrano, bazičnimi minerali in bazičnimi kopelmi. Priporočamo vam, da po treh mesecih razkisanja prekinete z uživanjem bazičnih mineralov in čez 3 dni ponovite merjenje pH urina ter na takšen način sami kontrolirate potek razkisanja telesa.