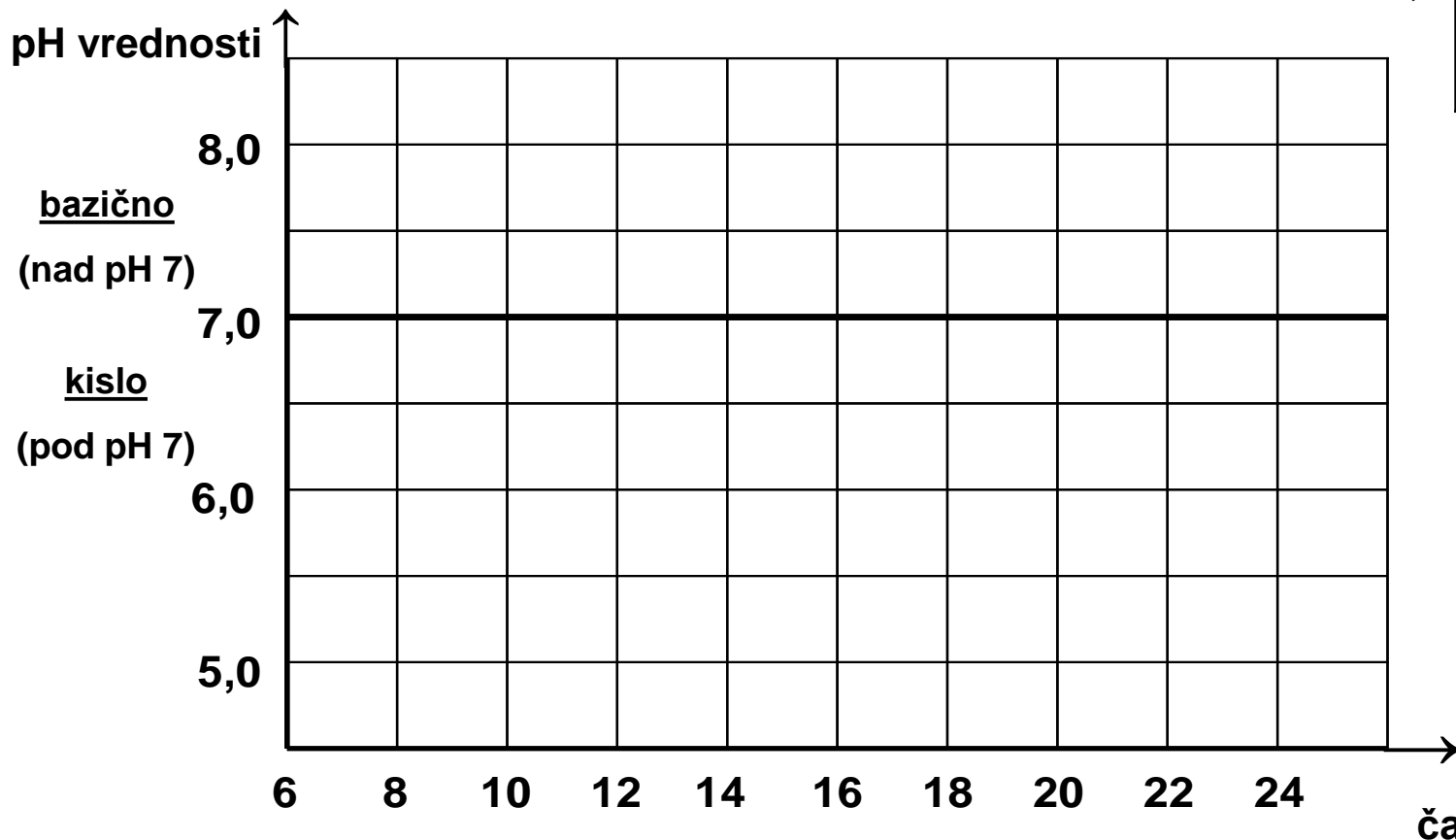


Sem kisel ali bazičen?

POMEMBNO!

Vsaj tri dni pred in med merjenjem ne smemo uživati prehranskih dopolnil, ker lahko vplivajo na pH urina. pH urina ne merimo, kadar imamo vnetja ali menstruacijo.

Diagram za vnašanje rezultatov merjenja pH urina



Navodila za merjenje: Iz snopiča odtrgajte listek in ga za 2 sekundi podržite pod curek urina. Listek se bo takoj obarval. S pomočjo barvne skale, ki je na notranji strani platnic, odčitajte, kolikšna je pH vrednost urina.

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 (upoštevati morate tudi uro, ko ste si izmerili urin!). Na koncu dneva izmerjene vrednosti povežite v krivuljo. Za vsak dan uporabite drugo barvo.

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 ponovite merjenje pH urina in na takšen način sami kontrolirate potek razkisanja telesa.