

pH test

1. Test het speeksel zodra je wakker wordt. Spuug een beetje speeksel op een pH strip. Dit moet je doen voordat je de tanden poetst, iets drinkt, rookt en zelfs aan eten gaat denken. Deze pH moet ongeveer 6,8 zijn.
2. Test de tweede urine van de ochtend. De eerste zal heel zuur zijn. Test deze niet. Deze pH moet ook rond de 6,8 zijn.
3. Eet het ontbijt, zelfs alleen een appel is geschikt. 5 minuten na het eten, test het speeksel weer. pH moet omhoog gegaan zijn, hoe hoger, hoe beter.
4. Test de urine tussen maaltijden. pH moet tussen de 7,0 en 8,5 zijn.

Als je iets gegeten hebt, produceer je veel maagzuur. Maagzuur wordt geneutraliseerd door natriumbicarbonaat uit de pancreas. Is er sprake van maagzuur tekort, dan is er ook te weinig bicarbonaat productie met als gevolg te veel zuur - uiteindelijk.

Het lichaam is het meest zuur om 2 uur 's nachts. Dan is de pH tussen 5,0 en 6,8. Om 2 uur 's middags is het lichaam het meest basisch – pH tussen 7,0 en 8,5.

Als niet alle zuren verwijderd zijn 's nachts, dan hoopt het op in het lichaam overdag. Calcium en magnesium worden uit de botten gehaald om deze zuren te neutraliseren.

Geen pH strips?

Lukt het niet om aan pH strips te komen, dan is er een huishoudelijke test mogelijk. Koop puur curcuma als kruiden poeder. Het is normaal geel, maar wordt blauw in een basische oplossing. Deze kleur verandering gebeurt op precies pH 6,8.

Hoe doe je dit?

Doe een theelepel curcuma in 250 cc alcohol (gewoon van de drogist). Goed schudden tot het gemengd is. Doe een beetje van deze oplossing in een klein container zoals reageerbuis of i.d. Nu doe je een klein beetje (aantal druppels) urine erbij. Als deze oplossing rood wordt, betekent het dat de pH hoger was dan 6,8 en dus basisch. Als het geel blijft, was de oplossing te zuur. Dit betekent dat je veel meer groente en fruit (vooral de zure) nodig hebt. Mineralen zoals calcium, magnesium, kalium zijn meestal ook nodig.

pHydrion test strips zijn er te koop via het internet voor ongeveer 13-14 euro per rolletje, afhankelijk van het gewicht, invoer belasting enz. Tik 'pHydrion' of 'urine ph strips' in Google en je vind het adres. Ook bij medische groothandel verkrijgbaar.