Ph-waarden meten

Meet een week lang bij elke urine de ph-waarden en vermeld, indien mogelijk, ook wat u wanneer drinkt en eet. Met de tijd ziet u zelf de “goede, dus basische voeding” als ook de “slechte, dus verzurende voeding”. Drank: volgende urine en voeding in de 2de urine na de consumptie. Herhaal regelmatig uw metingen om de ph waarden goed te kennen en te kunnen uitbalanceren met basevoeding en extra goede mineralen (bij Ama-vita verkrijgbaar).

Verzuring in grote lijnen: alle suikers, kolehyrdaten(brood, pasta), koffie, vis, vlees en het meest verzurend naast suikers is gist en Cola.

Base in grote lijnen: alle groene groenten, pompoen, zoete patat, kikkererwten...

Indien u verzuurd eet of drinkt en extreem goede waarden heeft buiten 15u00 (7,5), dan is er extreme verzuring, dus alkaloze bezig..... U herkent dit aan de slechte waarden kort voor het meten van de te hoge 7,5 ph waarde.

Goede waarden: eerste urine: 6,5 • 10/12u00: 7,0 • 15u00: 7,5 • 18u00: 6,9

Opgelet: de waarden zijn gepotentieërd en lichte afwijkingen zijn reeds minder goed.

datum	tijd	ph-waarde	gedronken	gegeten

Goede waarden: eerste urine: 6,5 • 10/12u00: 7,0 • 15u00: 7,5 • 18u00: 6,9

Opgelet: de waarden zijn gepotentieërd en lichte afwijkingen zijn reeds minder goed.

datum	tijd	ph-waarde	gedronken	gegeten

Goede waarden: eerste urine: 6,5 • 10/12u00: 7,0 • 15u00: 7,5 • 18u00: 6,9

Opgelet: de waarden zijn gepotentieërd en lichte afwijkingen zijn reeds minder goed.

datum	tijd	ph-waarde	gedronken	gegeten