

Naziv proizvoda: pH indikator
Namjena: služi za mjerenje kiselosti/lužnatosti tekućina
Količina: 100 listića
Mjerenje: pH skala od 5,6 do 8,0 (razmaci od 0,3)
Uputa za uporabu: staviti listić indikatora u tekućinu, listić se odmah oboji i njegova se boja može usporediti (očitati) s priloženom skalom u boji

pH indikatori

pH indikator služi za mjerenje zakiseljenosti organizma. Stupanj zakiseljenosti brzo se može saznati mjerenjem pH vrijednosti mokraćne.

Mjerni listići mjere vrijednosti od 5,6 do 8,0 u intervalima od 0,3. Paket sadrži 100 listića u kojem se nalazi skala boja za uspoređivanje.

Uputa za upotrebu

Iz snopa otrgnuti listić lakmusovog papira i držati ga 2 sekundi u urinu (u napunjenoj plastičnoj čaši ili pod mlazom urina). Listić se odmah oboji i može se usporediti sa priloženom skalom u boji. Najbolje je mjeriti svaki put kad mokrite tijekom 3 dana kako biste dobili dnevnu krivulju promjene pH vrijednosti. Zapisujte sat i pH vrijednost, te vrijednosti povežite u krivulju.

Što je zakiseljenost organizma?

Svako stanje kad organizam ima nižu pH vrijednosti od neutralne, tj. manju od 7. Obično jutarnja mokraća ima niže vrijednosti (oko 6) jer se tijelo noću oslobađa viška kiseline. Bitno je da je krivulja dinamična, da se tijekom cijelog dana ne dobivaju iste vrijednosti.

Kako se organizam može otkiseliti?

Pomoću lužnate (bazične, alkalne) prehrane, alkalnih minerala, lužnatim kupkama i lužnatim klistirima. Pogledajte popis kisele odnosno lužnate hrane. Ako u vašoj prehrani preteže kisela hrana, tada se kiseline skladište u vezivnom i masnom tkivu (npr. celulit). Sporiji način otkiseljavanja je pomoću hrane, a brži putem unosa alkalnih minerala. Također su dobrodošle bazične kupke (npr. soda bikarbona) gdje se lužnatost unosi preko kože.

Ljudska krv je blago lužnata (pH 7,4) i tjelesni je mehanizmi uvijek nastoje održati u takvom stanju. Višak kiseline se izbacuje i putem mokraćne, te ona pokazuje stanje kiselosti. Idealna dnevna krivulja kiselosti nikad nije ravna crta već zavinuta, koja se kreće oko neutralne vrijednosti.

Popis namirnica

<u>lužnato</u>	<u>kiselo</u>
povrće	meso
začini	šećer
	žitarice

Rezultati mjerenja upotrebljivi su isključivo ukoliko unesete SVE dnevne pH vrijednosti urina. Tako možete nacrtati DNEVNU krivulju (beskorisne su povremeno izmjerene vrijednosti). Trebate očitati vrijednost pH urina najmanje 3 puta dnevno odnosno pri svakom uriniranju. Mjerenje se vrši najmanje 3 dana za redom. Na kraju dana spojite ucrtane točke u krivulju.

Ukoliko izmjerene vrijednosti odstupaju od krivulje zdravog čovjeka, tkiva su "kisela". Tijelo treba lužnate tvari koje se unose i tzv. bazičnom prehranom, kao i bazičnim mineralima. Pomoću bazičnih kupki iz tijela možete izlučiti dio nakupljenih kiselina.

Preporuka: nakon 3 mjeseca "otkiseljavanja" ponovite mjerenje pH urina s prethodnim prestankom unosa bazičnih minerala na 3 dana.