



Welke pH-waarde meet u?

De uitkomst van de gemiddelde pH-waarde van de 3 opeenvolgende testdagen kunt u nu als volgt interpreteren:

- Gemiddelde pH-waarde tussen 6,5 en 7,3 = geen significante verzuring
- Gemiddelde pH-waarde tussen 5,5 en 6,5 = middelmatige verzuring
- Gemiddelde pH-waarde tussen 4,5 en 5,5 = hoge mate van verzuring

Ontzuur uw lichaam!

Met Alka® gaat u uw lichaam ontzuren. De Alka® producten zijn speciaal ontwikkeld om het lichaam te ontdoen van zure afvalstoffen. Voor meer informatie over lichaamsverzuring en -ontzuring, raadpleeg onze website www.alkavitae.nl, of vraag er naar bij uw therapeut, vakdokter, of gezondheidswinkel.

Let op: deze test is voor informatieve doeleinden en niet een definitieve diagnose. Raadpleeg daarvoor uw behandelend arts of gezondheidsspecialist.

AlkaVitae® International BV



Esp 246
5633 AC Eindhoven
Nederland
T. +31 40 3040017

www.alka.nl | www.alka.be
support@alkavitae.com

Alka®

MEET UW ZUURGRAAD!

Zuur-base in balans!



Extra Informatie over de pH-teststrips

AlkaVitae®
the original Alka® company

WAAR DIENEN PH-TESTSTRIPS VOOR?

Met pH-teststrips kunt u eenvoudig de zuurgraad van vloeistoffen meten. Een vloeistof is zuur als de pH lager is dan 7 en een vloeistof is basisch als de pH hoger is dan 7. Even het pH-stripje in de vloeistof dippen, kleuren van het stripje vergelijken met het kleurenkaartje, en u weet de zuurgraad!

- ✓ CE- gecertificeerd
- ✓ Meetbereik pH 4,5 – 10
- ✓ Geschikt voor gezondheidsspecialisten

Gebruiksaanwijzing bij het meten van uw zuurgraad

U kunt met de pH-teststrips de mate van verzuring van uw lichaam meten via uw ochtendurine, of via uw speeksel. Bij de eerste meting bepaalt u de beginwaarde. Volg de voortgang van uw zuurgraad daarna door iedere twee weken de meting te herhalen.

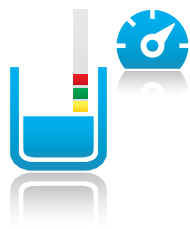
De gemeten pH-waardes van de urine en het speeksel wijken dikwijls van elkaar af. Dit komt omdat speeksel een andere samenstelling en functie heeft dan urine. Speeksel bevat veel stoffen voor het verbrandingsproces van voedsel, terwijl urine juist afvalzuren bevat die ontstaan na de verbranding van stoffen.

Meting via de urine is het meest betrouwbaar en wordt door **AlkaVitae®** geadviseerd.

Meting via de urine

1 sec

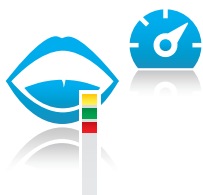
Bepaal een doorsnee testdag en drink 's avonds na 20.00 uur, voorafgaand aan de testdag alleen water. Meet de zuurgraad van uw urine 3 keer die testdag. Te beginnen met de ochtendurine, dit is de eerste urine vanaf 6.00 uur 's ochtends. Dompel een pH-teststripje 1 seconde in de ochtendurine. Belangrijk is om de meting zo snel mogelijk te doen, omdat de zuurgraad van de urine kan worden beïnvloed door de reactie met koolstofdioxide (CO₂) uit lucht. Vergelijk daarna de kleuren van het stripje met het kleurenkaartje op het doosje om de pH-waarde vast te stellen.



Meting via het speeksel

5 sec

Zorg ervoor dat u minimaal 1,5 uur van tevoren niets heeft gegeten of gedronken (ook geen water). Slik een paar keer goed de mond en tong droog. Produceer daarna wat speeksel en leg het stripje, met de kleurvlekjes naar beneden, op de tong. Laat het stripje ongeveer 5 seconden op de tong liggen en haal het daarna uit uw mond. Vergelijk de kleuren van het stripje met het kleurenkaartje op het doosje om de pH-waarde vast te stellen.



Registreer de waardes

Om een reëel beeld over uw zuurgraad te krijgen zijn er minimaal 3 testdagen achter elkaar nodig. Wij adviseren u de testdag te beginnen met het meten van de ochtendurine en dan in de loop van de middag en aan het begin van de avond de meting nogmaals uit te voeren.

Door de gemeten pH-waardes op bijgaand schema te noteren, kunt u de gemiddelde dagwaardes berekenen door de 3 metingen op te tellen en te delen door 3.

Na de 3 testdagen telt u nu de 3 gemiddelde dagwaardes op en deelt deze weer door 3. U heeft nu de gemiddelde pH-waarde van de 3 opeenvolgende testdagen.

Merk op dat de metingen van uw ochtendurine vaak het zuurst zijn, omdat tijdens de nacht het lichaam veel zure afvalstoffen produceert.

Registreer uw pH-metingen in onderstaande tabel:

	Maand 1	Maand 2	Maand 3	Maand 4
Ochtend				
Middag				
Avond				
Gemiddelde waarde dag 1				
Ochtend				
Middag				
Avond				
Gemiddelde waarde dag 2				
Ochtend				
Middag				
Avond				
Gemiddelde waarde dag 3				
Gemiddelde waarde dag 1, 2 en 3				