

13. Syra/basprov

Namn: _____

Datum: / / _____

Patientinstruktioner

1. Införskaffa lackmuspapper. (Finns vanligtvis på apotek och andra butiker som säljer tillskott). Papperet ska vara markerat med indikationer för pH-skala mellan 5,5 och 8,0 utformat för test av kroppsvätskor.
2. Spara ett prov av din första morgonurin (efter kl. 4:00) eller den första urinen efter uppstigning. Använd mittstråleurin och en ren behållare.
3. Klipp av 3-4 cm av lackmuspapperet.
4. Doppa papperet i behållaren med urin. Vid blötläggning av papperet framkommer en specifik färg.
5. Jämför färgen på pappersprovet med färgkartan på lackmuspapperets förpackning.
6. Notera numret som bäst stämmer överens med färgen. Detta är pH-värdet.
7. För att testa pH-värdet på saliv, använd den första morgonsaliven innan du äter, dricker eller borstar tänderna. Svälj några gånger för att tömma munnen och framkalla ny saliv. Spotta sen i en liten behållare eller plastsked (det rekommenderas att UNDVIKA beröring av lackmuspapperet med tungan på grund av kemikalierna i papperet) Notera salivens pH-värde på samma sätt som du gjorde med urinen.
8. Fyll i urin- och salivens pH-värde under 3-7 dagar i tabellen nedan:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Medel
Datum								
Urin pH								
Saliv pH								

Tolkning

Undersökningen av ditt pH är inte ett diagnostiskt verktyg, utan en klinisk observation som indikerar din kropps syra-/basbalans i kroppsvätskor, och kan påverka cell-pH värdet något. pH-värdet är en av kroppens mest skyddade tillstånd för att bibehålla liv och hälsa.

Urin

Om urinets pH är mindre än 6,5 rekommenderas du att öka intagandet av alkalisk mat.
 Om urinets pH är större än 7,5 (alkaliskt) indikeras katabola tillstånd.
 Optimalt pH-värde på urin är 7,0. Acceptabla värden är 6,0-7,5.

Saliv

Det optimala pH-värdet på saliv är 7,0. Acceptabla värden är 6,5-7,5. En vidd mellan 4,5-6,5 representerar lätt till stark tendens av surhetsgrad.