Zuur-base tabel

Biochemische processen in het lichaam vinden plaats bij een bepaalde waarde van de Zuur-base balans, de pH-waarde. Een niet optimale Zuur-base balans kan leiden tot allerlei ziekten. Onder meer voeding en stress kunnen deze balans gemakkelijk verstoren. Een optimale Zuur-base balans heeft een pH-waarde tussen 6,8 en 7,4.

Het is raadzaam de pH-waarde regelmatig te controleren met behulp van Zuur-base strips. Bij voorkeur drie tot vier keer per dag. Ochtendurine kan een lage pH-waarde hebben (tussen 5,5 en 6,0). Door gezonde voeding kan deze waarde in de loop van de dag verbeteren.

Met behulp van deze tabel kunnen de gemeten pH-waarden overzichtelijk worden bijgehouden. Een therapeut kan daardoor goed inzicht krijgen in de Zuur-base balans van het lichaam.

Naam: _____

Metingen van (datum): _____ tot: _____

BNagel

B. Nagel BV
Bosberg 41 7271 LE Borculo
Tel. +31 (0) 88 990 86 00
www.nagelnatuurlijk.nl

Bestel ook de Zuur-base strips!

8 717473 081345

1	waarde	WAARDE AANKRUISEN								
datum	dagdeel	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									

2	waarde	WAARDE AANKRUISEN								
datum	dagdeel	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									

3	waarde	WAARDE AANKRUISEN								
datum	dagdeel	5,6	5,9	6,2	6,5	6,8	7,1	7,4	7,7	8,0
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									
	ochtend									
	middag									
	avond									
	nacht									