



NATUURLIJKE GENEESWIJZEN

Rineke Dijkstra

GENEESKRACHTIGE VOEDING
ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE
FYTHOTHERAPIE / KLASSIEKE HOMEOPATHIE

PH METEN IN URINE

BEPAAAL OP 1 OF 2 TESTDAGEN HOE HET MET JE PH WAARDE GESTELD IS. LET OP: DIT MOET EEN DOORSNEE DAG ZIJN QUA VOEDING EN LEEFWIJZE:

- 1) Meet 1 x je ochtendurine. Plas over de strip en meet de PH af aan de kleur van de strip. Doe dit zo snel mogelijk omdat er anders een verkleuring optreedt door de reactie met kooldioxide uit de lucht. Schrijf de waarde op.
- 2) Meet vervolgens nog 4-5 x op dezelfde dag als je gaat plassen en schrijf ook die waardes op.

Je kunt de volgende meetresultaten hebben:

A)	Ochtendurine lager dan 6 en dagurine constant lager dan 7	SLECHT
B)	“ “ 1 x 7 of hoger	MATIG
C)	“ “ “ meerdere keren 7 of hoger	GOED
D)	Hoger dan 6 en dagurine constant onder de 7	MATIG
E)	“ “ 1 x 7 of hoger	REDELIJK/GOED
F)	“ “ meerdere keren 7 of hoger	ZEER GOED

- Kom je uit in B dan volstaat het om meer groente/fruit/kruidenthee te gebruiken
- Kom je uit in A of D dan zul je middels supplementen en voeding moeten ontzuren.
- Herhaal de test over een week of 2 als je in A, B of D uitkwam

Een goede PH balans is belangrijk voor de volgende dingen;

- Om botontkalking tegen te gaan
- Om klachten als artrose/artritis/reuma/spierklachten/fibro etc tegen te gaan
- Om vroegtijdige veroudering tegen te gaan
- Om ontstekingen tegen te gaan
- Om de energie aanmaak op cel niveau te handhaven
- Om nierstenen tegen te gaan



NATUURLIJKE GENEESWIJZEN

Rineke Dijkinga

GENEESKRACHTIGE VOEDING
ORTHOMOLECULAIRE GENEESKUNDE
FYTHOTHERAPIE / KLASSIEKE HOMEOPATHIE

PH METEN IN SPEEKSEL

Voor de meting in speeksel is het belangrijk dat u minimaal 1.5 uur van tevoren niets heeft gegeten of gedronken (ook geen water) Slik een paar keer uw speeksel weg. Produceer daarna wat speeksel en leg de strip (met de gekleurde vakjes naar beneden) op uw tong. Schrijf de waarde op en herhaal dit gedurende een aantal dagen.

Een PH tussen de 6.5 en 7.3 is gezond

Een PH tussen de 6.0 en 6.5 is een intern milieu waarin klachten zich kunnen ontwikkelen

Een PH tussen de 4.5 en 6.0 is een milieu dat dringend aanpassing behoeft

De PH in urine zegt iets over de verzuring in lichaamsweefsels

De PH in speeksel zegt iets over de buffercapaciteit die je lichaam heeft om zuren te 'parkeren' om het bloed basisch te houden