

		Kruis de gemeten waarde aan:							
Datum	Moment	4.9	5.2	5.5	5.8	6.4	6.7	7.0	7.5
	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								

Een niet optimale zuur/base-balans kan leiden tot allerlei ziekten. De oorzaak moet gezocht worden in zuurvormende voeding en te veel stress. De optimale waarde is tussen 6,8 en 7.4. Meet bij voorkeur 3 tot 4 keer per dag en noteer de waarden in het schema. Ochtendurine kan een lagere waarde hebben (tussen 5,5 en 6.0), maar kan door goede voeding en voldoende vocht herstellen gedurende de dag. Voedt uzelf met vochthoudende producten, zoals groenten en fruit en kruidenthee. U zult de waarden zien stijgen. Vraag

