

DR JACOBS Papierki lakmusowe 120 sztuk



Cena: 34,99 PLN

Opis słownikowy

Producent	Dr. Jacobs
Rodzaj rejestracji	Inny produkt

Opis produktu

OpisDR JACOBS Papierki lakmusowe 120 sztuk

badanie pH moczu

Skala pomiarowa pH 5,6 - 8,0. Dokładność do 0,2 stopnia pH.

Bloczek 120. papierków ze skalą pH, tabelami do nanoszenia wyników,

przykładowymi interpretacjami oraz instrukcją (odnośnik w formacie pdf na końcu tekstu).

Bez badań możliwych, do wykonania w laboratorium lub szpitalu, trudno jest określić stan równowagi kwasowo-zasadowej organizmu w warunkach domowych. Jednakże, badanie pH moczu pozwala go określić z dużym przybliżeniem. Pomiar jest prosty dzięki szczegółowej instrukcji załączonej do papierków.

Precyzja pomiarów

Nasze papierki badają pH z dokładnością ok. 0,2 stopnia pH. Dlatego nadają się one do szczególnych pomiarów pH, w przeciwieństwie do większości innych papierków lakmusowych, które mają skalę co 1 stopień.

Przykładowo - pH moczu waha się w okolicach 5,6 - 7,5. Używając naszych papierków można poznać różne, nawet drobne wahania pH w ciągu doby, gdy papierki mogą kolejno wskazywać wartości: 5,6; 5,9; 6,2; 6,5; 6,8; 7,0; 7,2; 7,4. Papierki ze skalą kolorów co jeden stopień pH wykazują jedynie wartości 6 lub 7.

Dzięki papierkom można określić zarówno stan zakwaszenia jak i alkalozę (zasadowicę). Pomiarów powinno się prowadzić przynajmniej przez dwa tygodnie. Do papierków dołączona jest tabela, na którą można systematycznie nanosić wyniki pomiarów.

TEST - Czy masz zakwaszony organizm?

Odpowiedz na pytania i policz punkty.

1. Ile razy dziennie jesz owoce i warzywa:

0 - 2 razy - 2 pkt. / 3 - 4 razy - 1 pkt. / 5 razy - 0 pkt.

2. Często jesz słodkie, ciasta, słodkie płatki?

Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

3. Czy pijesz codziennie alkohol?

Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

4. Czy co dzień pijesz napoje słodzone, colę, kawę, herbatę, soki?

Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

5. Jak często wykonujesz ćwiczenia (wysiłek fizyczny)?

2 razy w tygodniu i więcej - 0 pkt. / do 2 razy w tygodniu - 1 pkt.

6. Ile gram mięsa, wędlin lub sera spożywasz w ciągu dnia:

do 50g - 0 pkt. / 50 - 100g - 1 pkt. / ponad 100g - 2 pkt.

7. Czy regularnie jadasz wieczorami większe posiłki?

Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

8. Czy często ulegasz stresowi?

Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

9. Codziennie pijesz ok. 2 l wody (łącznie z herbacznymi i ziołowymi)?

Tak - 0 pkt. / Nie -1 pkt.

10. Czy cierpisz na nadwagę lub otyłość?

Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

11. Regularnie zażywasz leki przeciwbólowe?

Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

12. Czy palisz?

Tak - 1 pkt. / Nie - 0 pkt.

Interpretacja ilości punktów

Od 0 do 3: twój styl życia sprzyja równowadze kwasowo-zasadowej. Oby tak dalej!

Od 4 do 9: nie jest źle, ale możesz łatwo pomóc sobie poprzez wprowadzenie zdrowych nawyków. Wprowadź na talerz więcej warzyw oraz owoców i... więcej ruchu.

Od 10 do 14: twój styl życia wyprowadza organizm z równowagi. Ogranicz jedzenie mięsa na rzecz owoców i warzyw. Znajdź czas na ruch i relaks. Pomocna dla równowagi będzie regeneracja flory jelitowej i uzupełnienie diety w cytryniany.

Powyższy test służy tylko ogólnemu przyjrzeniu się wpływowi nawyków na gospodarkę kwasowo-zasadową.

Jeżeli jednak masz więcej niż 8 punktów, warto sprawdzić stan równowagi kwasowo-zasadowej organizmu za pomocą Papierków lakmusowych.