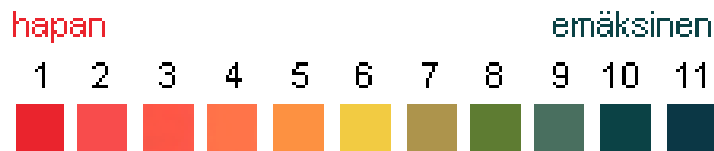
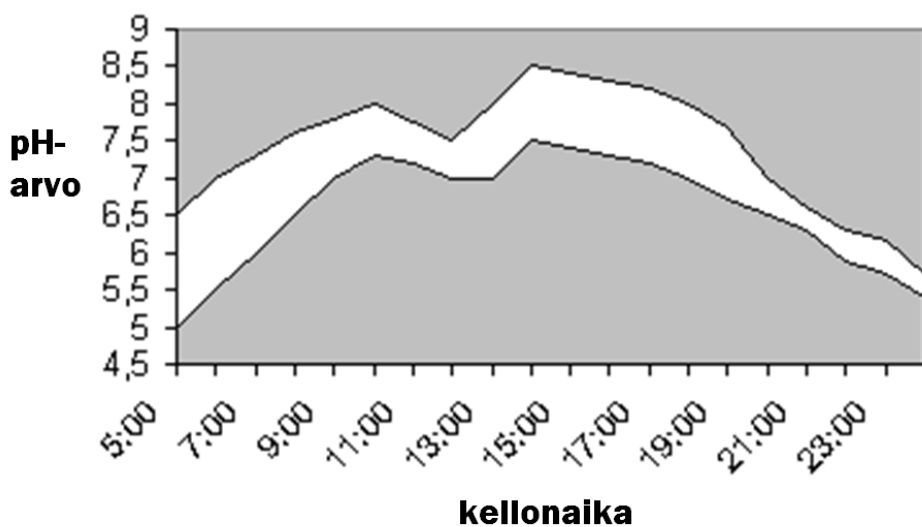


pH-arvon mittaaminen virtsasta

Ennen kuuria sekä kuurin aikana on tärkeä seurata elimistön pH-arvoja virtsasta. Neutraali pH arvo on 7. Päivän aikana pH-arvon on suositeltavaa nousta ainakin kaksi kertaa yli 7,4. Mitä alhaisemmaksi virtsan pH jää, sitä tärkeämpää on käyttää pH:ta tasapainottavia tuotteita. Testaa ennen kuuria mittaliuskoilla virtsan pH-arvo. Tee mittaukset 4-6 kertaa päivässä 3 päivän ajan; aamulla ensimmäisenä ja päivän mittaan (n. 2 tuntia ruokailun jälkeen).

pH-liuskavivhkosessa sekä kauppiailta saatavissa pH:n seurantalomakkeissa on alla oleva pH-kaavio, josta näkee pääpiirteittäin missä arvoissa pH:n tulisi olla eri kellonaikana. Kaaviosta näkee myös, että pH vaihtelee M-käyrän mukaan päivän aikana, eikä sen pidä pysyä samana jatkuvasti. Testaa pH:ta myös hoidon aikana noin 4 viikon välein seurataksesi pH-arvon muutoksia. Hoitokuurin jälkeen pH-arvon tasapainottamista on hyvä jatkaa vielä Emäsjuuheella tai pH-balance -tableteilla, sillä happamuuden poistumiseen kaikkialta sidekudoksista voi mennä useita kuukausia tai jopa vuosia.



KOKO KUURIN AJAN on tärkeää juoda runsaasti vettä (2-6 -litraa), jotta happamat aineenvaihduntatuotteet sekä kuona pääsevät poistumaan elimistöstä. Joskus, jos tuntuu että aineenvaihdunta pysähtyykin uudelleen Emäsjuuheen käytön aikana, on yleensä syy liian vähäisestä vedenjuonnista.