

Uw complete gezondheids-centrum voor **lichaam en geest**.  
 Bel **of mail vrijblijvend** voor een juiste behandelwijze die bij u past.  
 Wij kunnen uiteraard al onze **behandelingen bij u thuis** verzorgen.

## De pH meetwaarden aankruizen

Datum	Dagdeel	5,4	5,6	5,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,2	7,4	7,6	7,8	8	8,2
/ / 2015	Ochtend															
/ / 2015	Middag															
/ / 2015	Avond															
/ / 2015	Nacht															

Datum	Dagdeel	5,4	5,6	5,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,2	7,4	7,6	7,8	8	8,2
/ / 2015	Ochtend															
/ / 2015	Middag															
/ / 2015	Avond															
/ / 2015	Nacht															

Datum	Dagdeel	5,4	5,6	5,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,2	7,4	7,6	7,8	8	8,2
/ / 2015	Ochtend															
/ / 2015	Middag															
/ / 2015	Avond															
/ / 2015	Nacht															

Datum	Dagdeel	5,4	5,6	5,8	6	6,2	6,4	6,6	6,8	7	7,2	7,4	7,6	7,8	8	8,2
/ / 2015	Ochtend															
/ / 2015	Middag															
/ / 2015	Avond															
/ / 2015	Nacht															

Naam: \_\_\_\_\_  
 Meting van (datum) \_\_\_\_\_ tot \_\_\_\_\_  
 Therapeut: \_\_\_\_\_

[www.checkupandhealth.nl](http://www.checkupandhealth.nl)  
[checkupandhealth@gmail.com](mailto:checkupandhealth@gmail.com)  
 Tel: 0617644610



## 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. Ondermeer voeding en stress kunnen deze balans gemakkelijk verstoren. Een optimale Zuur-base balans heeft een pH-waarde tussen de **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.

