

CONTROLLO DOMICILIARE DELL'ACIDITA' URINARIA

L'equilibrio acido/base dell'organismo può essere facilmente monitorato attraverso il controllo delle urine, eseguibile in questo modo:

-strappare un pezzetto di "striscia reattiva per il pH urinario" acquistabile in farmacia; ne esistono di varie marche, quelle più utili ai nostri fini comprendono la gamma tra 5 e 8 con molte gradazioni intermedie (strisce NaMed-Pascoe)

-immergere rapidamente la striscia nell'urina appena emessa e raccolta in un contenitore (o ancora più semplicemente, se la cosa non urta il senso del disgusto, urinare rapidamente sulla striscia tenendola con le dita)

-confrontare immediatamente il colore con quelli riportati sulla confezione, e segnare il corrispondente valore numerico di pH su una tabellina, aggiungendo eventuali note come nell'esempio sottostante.

Per una disamina completa i controlli dovrebbero venire eseguiti come da schema, proseguendo per un tempo lungo a sufficienza per permetterci di capire l'influenza esercitata sul pH da cibo, stati emotivi, fatiche fisiche o psichiche, cambiamenti climatici, viaggi etc.

Il pH urinario ottimale dovrebbe attestarsi tra 6,5 e 7. Quando l'organismo è sotto stress il valore può abbassarsi fino a meno di 5, ma questa condizione deve essere considerata transitoria: se si mantiene stabile occorre correggerla nel breve termine con alcalinizzanti, nel lungo termine con provvedimenti dietetici, di igiene di vita generale o altro ancora, da discutere con il medico.

risveglio	tarda mattina	primo pomeriggio	serata	momento di dormire
5,6 ieri sera cena pesante (ESEMPIO)	5,9	6,2	6,5 stress lavorativo	6,2



Stampato su carta di recupero per rispetto dell'ambiente

Copyright Noosoma 2013. Tutti i diritti riservati, vietata la riproduzione