Testblatt Säure-Basenwert im Körper

Um festzustellen, wie das Milieu im Körper aussieht, gilt der Speicheltest als die einfachste und zuverlässigste Methode zum Selbsttest. Verwenden Sie Teststreifen aus PVC mit 4 Farben, da die genau sind.

Der Test ist immer am Morgen, nach dem Aufstehen, durchzuführen.

Säurewert feststellen:

1.Mund einspeicheln und ausspucken

2.Mund wieder einspeicheln und auf Teststreifen spucken-Wert in Tabelle notieren.

Basenpuffer feststellen:

1. Frische Zitrone lutschen und Mund einspeicheln-ausspucken.

2.10 Minuten warten, einspeicheln und ausspucken.

3.Einspeicheln und auf Teststreifen spucken -Wert in Tabelle notieren.

Datum	Säurewert PH	Basenpuffer PH

Der PH Wert muß mindest 7,00 oder größer sein. Falls nicht, was bei den meisten Menschen der Fall sein wird, ist Entsäuerung angesagt. Basendrink, Basenbäder, Fußbäder. Auf jeden Fall zusätzlich basisches Wasser trinken und Anteil an pflanzlicher Kost erhöhen. Bei Fragen einfach anrufen.

VITAL ENERGY