

Testarea pH-ului la Cinnamon Salon

Testarea pH-ului (partea 1 – pH-ul salivei)

După articolul anterior am făcut și un **experiment** să vedem cum stăm cu pH-ul.

Ideea e simplă, cu cât valoarea pH-ului este mai mare cu atât lichidul este mai alcalin și mai bogat în oxigen iar cu cât este mai mic este mai acid și lipsit de oxigen.

Un corp sănătos trebuie să aibă pH-ul alcalin undeva la 7.4.

PH-ul salivei este ușor mai acid decât cel al sângelui dar reflectă foarte bine valoarea acestuia dacă testul se face pe stomacul gol.

PH-ul salivar ne arată **starea de sănătate** a fluidelor extracelulare și rezervele lor de minerale alcaline.

Valoarea optimă este undeva între 6.4 și 6.8, o valoare mai mică este un indiciu al rezervelor alcaline insuficiente.

După masă **pH-ul salivei** trebuie să crească peste 7.8 . Dacă nu se întâmplă acest lucru înseamnă că organismului îi lipsesc minerale alcaline, în special calciu și magneziu, și **nu va asimila foarte bine alimentele.**

Cu cât această problema va dura mai mult cu atât corpul va fi mai **vulnerabil la boli.**



După cum se poate observa în poză **Coca-Cola** n-are un pH prea grozav. În schimb **apa de la filtru** (Waterpia) pare foarte bună (am testat și **apa de la robinet** care a ieșit mai alcalină decât cea de la **cana cu filtru** de la Delimano).

Valoarea pH-ului înainte de masă pare în limite normale pentru toată lumea, problema apare după masă unde valoarea lui nu crește destul.

Urmează testarea **pH-ului urinei**.