**Test pH ze slin:**

**Test ze slin – jsme překyselení? Máme dostatek tělesných rezerv, minerálních látek?**

Před testem bychom neměli nic jíst (cca 2 hodiny předem) ani pít (min. půl hodiny předem). Mohlo by to zkreslovat a ovlivňovat výsledek testu.

1. Do čisté skleničky či kelímku nalijeme cca 1 dl vody (může být i z kohoutku), přidáme 1 plátek citrónu
2. Změříme pH slin - pH proužek vložíme do úst, nasliníme a vyndáme. Porovnáme s barevnou škálou na pH stupnici (pH slin je přirozeně zásadité, tedy vyšší než 7,0, pH papírek by měl být zbarvený modře. Pokud je papírek do červena, může indikovat chronické překyselení anebo daný člověk před měřením vypil kávu, slazený nápoj či vykouřil cigaretu.)
3. Změříme pH citrónu (můžeme druhým „koncem“ pH proužku anebo změří jeden ve skupině)
4. Vypít vodu s citrónem, odměřit 2 min pomocí stopek, hodinek…
5. Změřit pH slin.

pH slin při druhém měření by mělo být kolem hodnoty 6,5 – 7,4. Pokud je, máme v těle dostatek tělesných rezerv, tedy dostatek minerálních látek, které se mobilizují v ústech. Dále mohou nastat tyto případy:

1. pH ˂6,1 nebezpečný stav, nedostatek minerálních látek a vitaminů, chronické překyselení
2. pH = 6,1 – 6,4 nedostatek minerálních látek, ale akutní nebezpečí rozvoje nemocí z překyselení nehrozí
3. pH = 6,5 – 6,7 OK, v rovnováze
4. pH = 6,8 – 7,4 perfektní hodnota
5. pH ˃ 7,5 pozor, v těle se mohou nacházet paraziti

**Test pH z moči:**

**Test pH z moči – jsme překyselení?**

Hodnota pH v moči nám podává pouze zkreslené informace o množství usazenin a škodlivin v těle. Ty mohou být v tkáních tak skryté (a nerozpustné), že se při měření nemusí ani projevit. Měření v moči poskytuje spíš informace o současné látkové výměně lidského těla.

Moč zdravého dospělého člověka je 2x denně kyselá a 2x denně zásaditá. Moč překyseleného člověka je celý den v kyselé oblasti. Nejpřesnější měření by bylo z celkové denní moči (moč bychom museli celý den sbírat do sběrné nádoby a tam změřit pH). Hodnoty pH z 24h moči jsou

pH = 6.3 – 7.2 u vegetariánů

pH = 6.3 – 6.9 u ostatních

**Dotazník „zakyselení“**

Odpovězte pravdivě na následujících 20 otázek. Za každou odpověď ANO si započítejte 1 bod. Za odpověď NE si nezapočítávejte žádný bod.

1. Máte těžké nohy, hromadí se Vám voda v těle?
2. Špatně spíte nebo se v noci budíte?
3. Máte nečistou pleť, ekzémy?
4. Neustále se nadměrně potíte?
5. Zkusili jste mnoho diet, ale bez valného výsledku?
6. Chodíte v noci na záchod?
7. Trpíte často pálením žáhy?
8. Máte často zažívací potíže, větry, zácpu a pocity plnosti?
9. Bolí Vás často klouby?
10. Máte lámavé křehké nehty?
11. Vypadávají Vám vlasy nebo je nemáte kvalitní (jsou tenké, třepí se Vám konečky)?
12. Svědí Vás často kůže nebo máte kůži napjatou?
13. Jíte hodně sladkostí?
14. Trpíte bolestmi ramen či týla?
15. Máte často migrénu či bolesti hlavy?
16. Bolí Vás často žaludek, když něco sníte?
17. Trpíte hyper či hypofunkcí štítné žlázy?
18. Cítíte se unavení a bez energie?
19. Máte vysoký krevní tlak, triacylglyceroly nebo cholesterol?
20. Máte deprese, jste často podrážděný (á) či nervózní?

**Vyhodnocení dotazníku – sečtěte počet bodů a čtěte výsledek:**

0-4: dobré, nejste zakyselení

5-8: zpozorněte, začínají Vám problémy se zakyselením

9- 12: jste silně zakyselený (á)

˃12: možné chronické zdravotní problémy