



Zestaw do pomiaru pH

*PH-Balans*

Balans

kwasowo-zasadowy

szybki pomiar na

podstawie pH moczu

*Zawiera papierki lakmusowe do  
szczegółowych pomiarów pH*



Dr. Jacob's®

## Równowaga kwasów i zasad

Nasze ciało nieustannie stara się utrzymać równowagę kwasowo-zasadową. Ilość substancji kwaśnych i zasadowych ciągle się zmienia i jest zależna od wielu czynników. Krew, limfa, płyn mózgowo-rdzeniowy muszą mieć ściśle określony odczyn pH. Jest to warunek naszego zdrowia, a nawet życia.



**Głównymi źródłami kwasów są:** stres, nadmierna praca fizyczna lub umysłowa (także intensywne uprawianie sportu), dieta bogata w mięso, wędliny, ryby, jajka, sery, cukier i słodczyce, napoje słodzone, produkty z białej mąki, kawa, alkohol, a także nikotyna.

Kwasy obciążają cały organizm, w szczególności nerki i wątrobę. Ciało musi je szybko balansować, a używa do tego substancji zasadowych jak: wapń, potas, magnez. Dlatego ważnym jest, by w diecie nie zabrakło pokarmów i substancji o działaniu zasadowym: warzyw, owoców, jagód, kaszy jaglanej, wapnia, potasu, magnezu, cytrynianów.

## Przewlekłe zakwaszenie

Kwasy i zasady w organizmie powinny być w stanie naturalnej równowagi. Jednakże czasami mechanizmy regulacyjne organizmu są przeciążone i zaburzany jest balans. Wtedy może postawać stan czasowego lub przewlekłego zakwaszenia.

## Oto tylko kilka ważniejszych skutków działania nadmiaru kwasów w organizmie:

- obciążanie wątroby i nerek,
- „przyduszanie” metabolizmu komórkowego (mało energii),
- „wypłukiwanie” minerałów istotnych dla kości, zębów, paznokci i włosów
- tracenie wapnia, magnezu i potasu ważnych funkcji organizmu.

Medycyna zna niebezpieczeństwo ostrej kwasicy i potrafi sobie z nią radzić, lecz mało kto mówi o zakwaszeniu przewlekłym, które dotyka wielu osób. Powstaje ono gdy w pożywieniu długotrwale brakuje odpowiedniej ilości minerałów zasadowych, które neutralizują kwasy dostarczane z pożywieniem oraz powstające w procesie przemiany materii. Organizm musi neutralizować kwasy poprzez pobieranie minerałów z tkanek i kości. Stan taki może doprowadzić do wyjąłowania organizmu z minerałów zasadowych. Odmineralizowanie organizmu prowadzi w dłuższym okresie do osłabienia zębów i kości, obniżenia siły mięśniowej, wydolności nerwowej, możliwości umysłowych oraz wielu innych niekorzystnych efektów. Ważnym jest zapewnienie odpowiedniej ilości minerałów zasadowych w diecie oraz właściwa suplementacja.

## Kwasy powodują ból, zasady ulgę

Kwasy drażnią zakończenia nerwowe odpowiedzialne za odczuwanie bólu. Im więcej kwasów w organizmie, tym silniej odczuwamy ból. Każdy doświadczył zakwasów w mięśniach i bólu, jaki im towarzyszył – niekiedy uniemożliwiał on nawet poruszanie się. Osoby z zakwaszeniem znacznie mocniej odczuwają dolegliwości bólowe, szczególnie te, które towarzyszą chorobom ze stanami zapalnymi (np. bóle reumatyczne), gdyż stan zapalny sam w sobie powoduje wytwarzanie kwasów i ból. Samo tylko odkwaszenie organizmu może znacząco obniżyć odczuwanie takiego bólu.

## Czy twój balans kwasowo-zasadowy jest w równowadze?

### Odpowiedz na pytania i policz punkty.

1. Owoce i warzywa jesz dziennie: 0-2 razy - 2; 3-4 razy - 1; 5 razy - 0
2. Często jesz słodczy, ciasta, słodkie płatki? Tak - 1 / Nie - 0
3. Czy pijesz codziennie alkohol? Tak - 1 / Nie - 0
4. Czy co dzień pijesz napoje słodzone, colę, kawę, herbatę, soki? Tak - 1 / Nie - 0
5. Jak często wykonujesz ćwiczenia (wysiłek fizyczny)?  
2 razy w tygodniu i więcej - 0; do 2 razy w tygodniu - 1
6. Mięsa, wędlin, sera spożywasz dziennie: do 50g - 0; 50 - 100g - 1; ponad 100g - 2
7. Czy regularnie jadasz wieczorami większe posiłki?  
Tak - 1 / Nie - 0
8. Czy często ulegasz stresowi? Tak - 1 / Nie - 0
9. Codziennie pijesz ok. 2 l wody (herbaty ziołowej)?  
Tak - 0 / Nie - 1
10. Czy cierpisz na nadwagę lub otyłość? Tak - 1 / Nie - 0
11. Regularnie zażywasz środki przeciwbólowe? Tak - 1 / Nie - 0
12. Czy palisz? Tak - 1 / Nie - 0

**Ilość punktów: \_\_\_\_**

### Interpretacja ilości punktów

**Od 0 do 3:** twój styl życia sprzyja równowadze kwasowo-zasadowej. Oby tak dalej!

**Od 4 do 9:** nie jest źle, ale możesz łatwo pomóc sobie poprzez wprowadzenie zdrowych nawyków. Wprowadź na talerz więcej warzyw oraz owoców i... więcej ruchu.

**Od 10 do 14:** twój styl życia wyprowadza organizm z równowagi. Ogranicz jedzenie mięsa na rzecz owoców i warzyw. Znajdź czas na ruch i relaks. Pomocna dla równowagi będzie regeneracja flory jelitowej i uzupełnienie diety w cytryniany.

*Powyższy test służy tylko ogólnemu przyjrzeniu się wpływowi nawyków na gospodarkę kwasowo-zasadową.*

## Jak zmierzyć stan kwasowo-zasadowy organizmu?

Określenie stanu kwasowo-zasadowego w komórce lub we krwi jest niezwykle trudne. Pomiar wartości pH moczu za pomocą papierków lakmusowych daje prostą możliwość ustalenia ogólnej sytuacji metabolicznej i sprawdzenia, czy z pożywienia wchłaniania jest wystarczająca ilość elementów zasadowych (Welch et al., 2007).

Skala pH obejmuje wartości od 0-14, gdzie 7 to poziom neutralny. O pH kwaśnym mówimy, gdy jest ono niższe niż 7, a gdy wartości przekraczają 7, mówimy o pH zasadowym. **pH moczu waha się między 5,0 a 7,5. Ważne jest aby mierzyć je bardzo czułymi papierkami lakmusowymi, które wskazują wartości np. co 0,2 stopnia pH, a nie co 1 stopień.**

Poranny mocz ma przeważnie odczyn kwaśny, ponieważ ciało w ciągu nocy wydało kwasy w zwiększonym stopniu. Jednak jego pH nie powinno być niższe niż 6. Organizm zdrowego człowieka po każdym posiłku zwiększa produkcję zasad, w celu rozpoczęcia trawienia. Dlatego najlepiej jest dokonywać pomiaru moczu przed posiłkiem lub 1-2 godziny po posiłku. Wynik po każdym posiłku powinien być zasadowy. Przeważające lub stale utrzymujące się wartości kwaśne wskazują na wyraźne zakwaszenie. Ale także stale silnie zasadowe pH moczu powinno być skonsultowane z lekarzem.

### Dokładne przeprowadzenie pomiaru wartości pH moczu

Zebrać świeży mocz do naczynia, oderwać papierek lakmusowy i zanurzyć pole wskaźnika (żółte) na ok. 1 sekundę w moczu. Można również zwilżyć papierek lakmusowy w strumieniu oddawanego moczu. Pola wskaźnika nie można wcześniej dotykać palcami! W zależności od wartości pH pole wskaźnika zmienia swój kolor. Kolor wskaźnika należy porównać ze skalą kolorów w ciągu 2 minut i odczytać wartość pH.

Jednorazowy pomiar dzienny nie jest wystarczający, a przypadkowe, sporadyczne pomiary wartości pH moczu mogą łatwo wprowadzić w błąd.

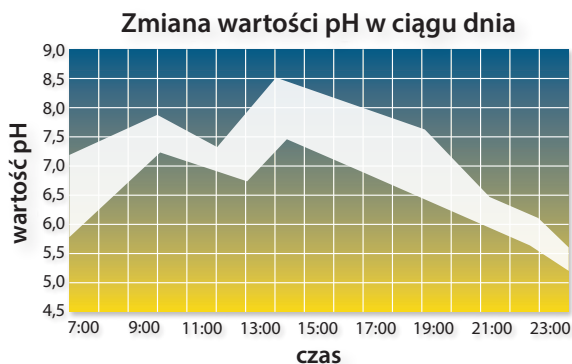
Dla uzyskania idealnego określenia indywidualnego profilu kwasowo-zasadowego powinno się dokonywać ok. 5-6 pomiarów w ciągu dnia przez przez 3-6 dni.

## Na co zwracać uwagę przy robieniu pomiarów pH moczu

Wartość pH moczu waha się w ciągu dnia w naturalny sposób między 5,0 a 7,5 i jest zależna od przyjmowania posiłków. Wyniki należy wpisać do diagramu i narysować krzywą. Optymalnie jest, gdy wartości pH moczu znajdują się w jasnym obszarze poniższego diagramu.

Zdecyduj ile pomiarów wykonasz danego dnia. Wynik każdego z nich zaznacz w tabeli rysując kropkę na odpowiedniej wysokości odpowiadającej wartości pH.

Aby uzyskać pełniejszy obraz, dodatkowo nad kropką możesz zaznaczyć ustalony przez siebie symbol mówiący więcej o okolicznościach poprzedzających pomiar. Możesz nawet zapisywać, co jesz na dany posiłek by zobaczyć jak zmienia on pH moczu. Przykładowo: **Ś** (śniadanie), **K** (kawa), **O** (obiad), **T** (trening) – godzina pływania, itp.



## Jak wykonywać pomiar

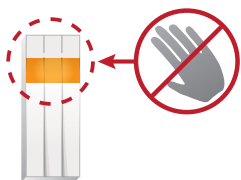
1. Zwilż kolorowe pole papierka moczem.
2. W ciągu 2 minut porównaj kolor pola wskaźnikowego z kolorami na poniższej skali barw.
3. Odczytaj wartość pH i nanieś ją w tabeli wyników (tabele na następnym stronie).

Jeden papierek możesz użyć tylko raz.

Poniższa skala działa wyłącznie dla załączonych w zestawie, bardzo dokładnych papierków (pomiar z dokładnością do 0,2 stopnia pH). Inne papierki będą dawały fałszywy wynik.

### UWAGA

Kolorowy obszar na papierku to pole wskaźnikowe. **Nie dotykać** (pot z palców może zafałszować pomiar).

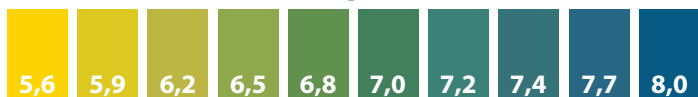


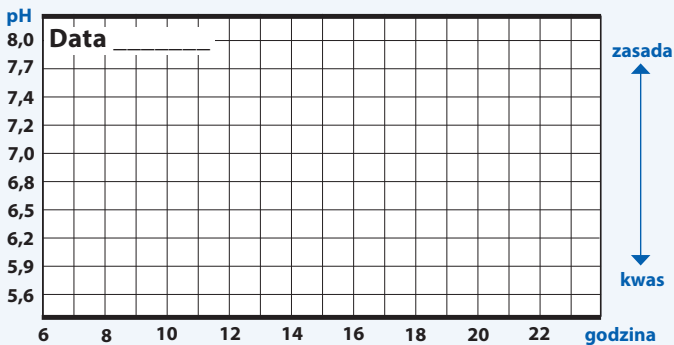
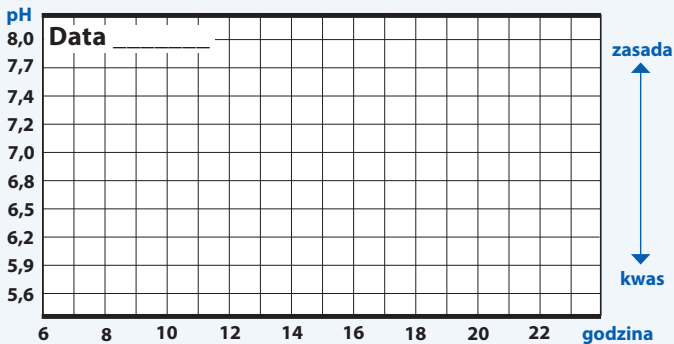
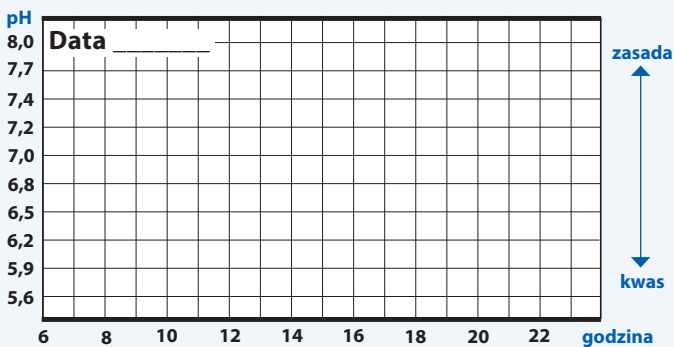
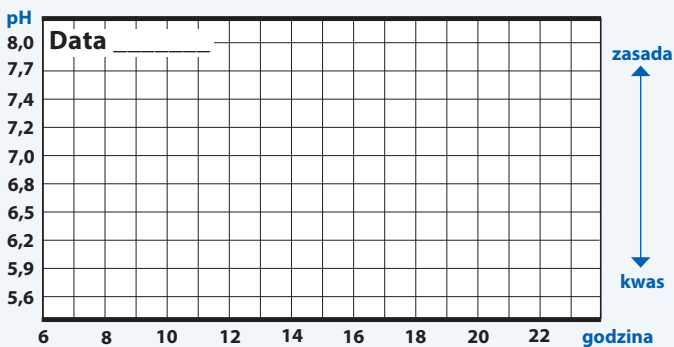
## Najlepsze godziny do wykonania pomiarów dziennych

- |    |                         |                 |
|----|-------------------------|-----------------|
| 1. | Przed śniadaniem        | ok. godz. 7:00  |
| 2. | W godzinach rannych     | ok. godz. 10:00 |
| 3. | Przed drugim śniadaniem | ok. godz. 12:00 |
| 4. | Przed obiadem           | ok. godz. 15:00 |
| 5. | Przed kolacją           | ok. godz. 18:00 |
| 6. | Przed snem              | ok. godz. 21:00 |

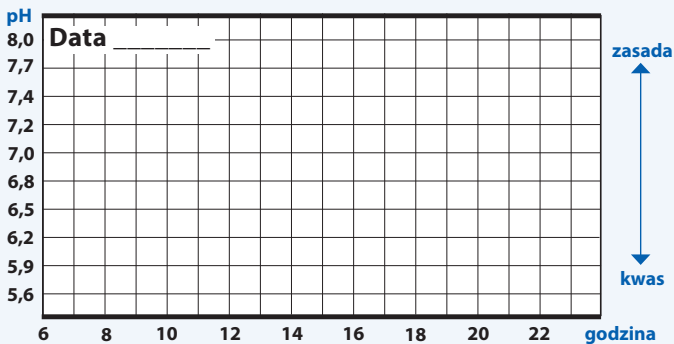
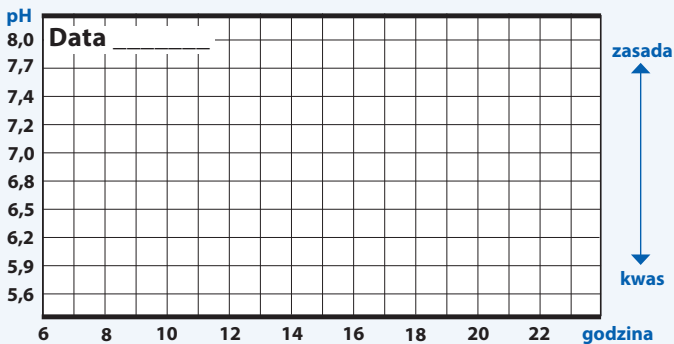
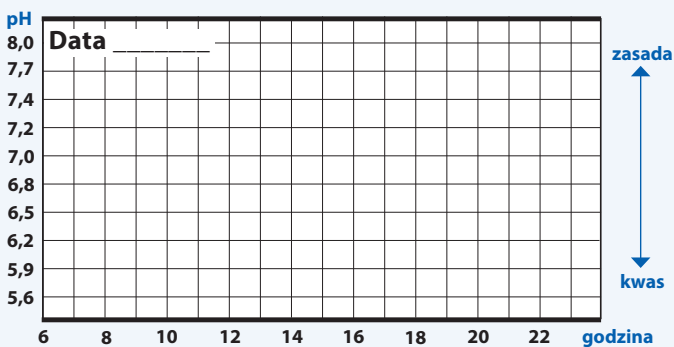
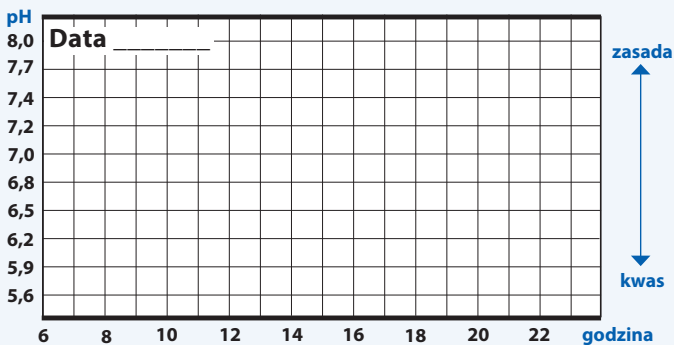
Czasy pomiarów mogą być też dostosowane do własnego rytmu dnia. Pomiary powinny być wykonywane przed posiłkami oraz 1-2 godziny po posiłkach.

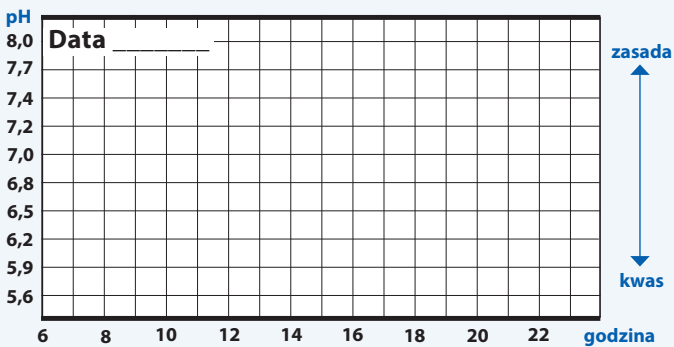
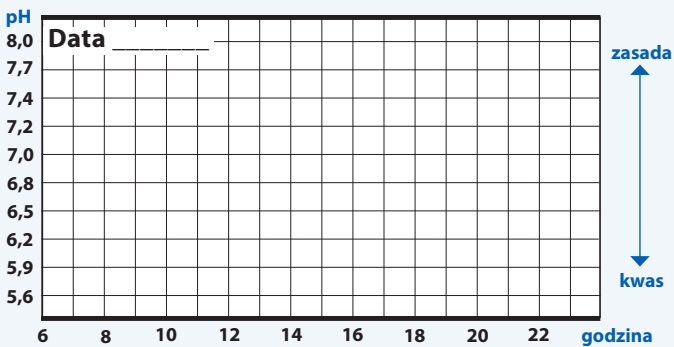
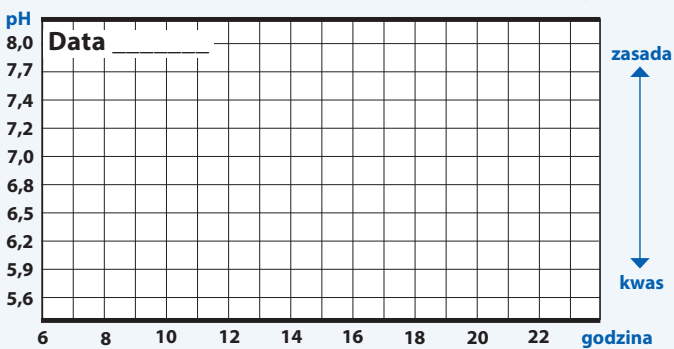
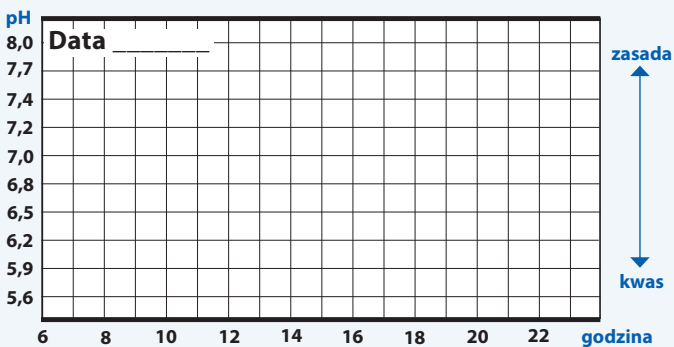
## Skala wartości pH:

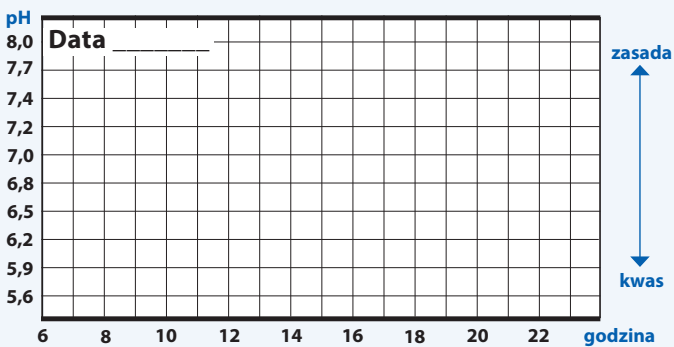
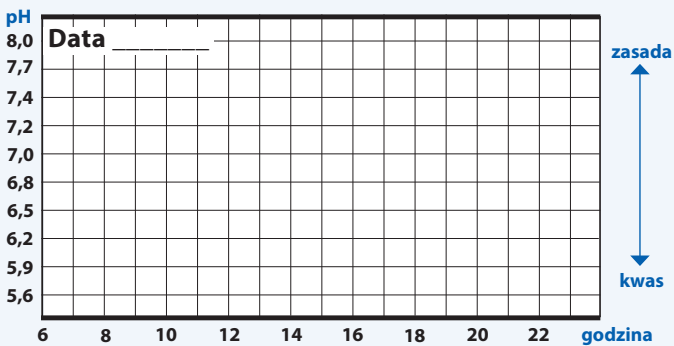
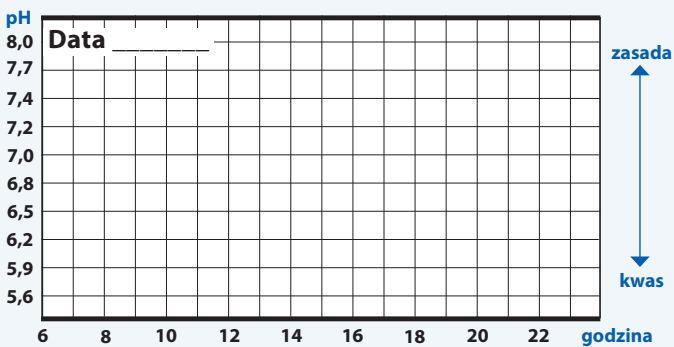
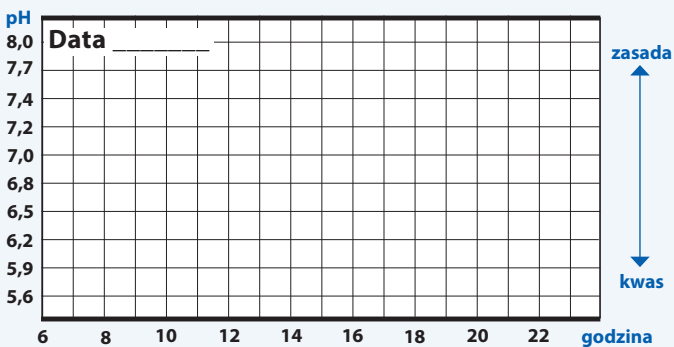


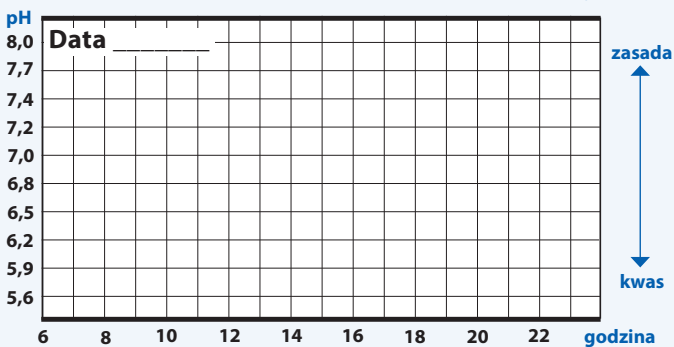
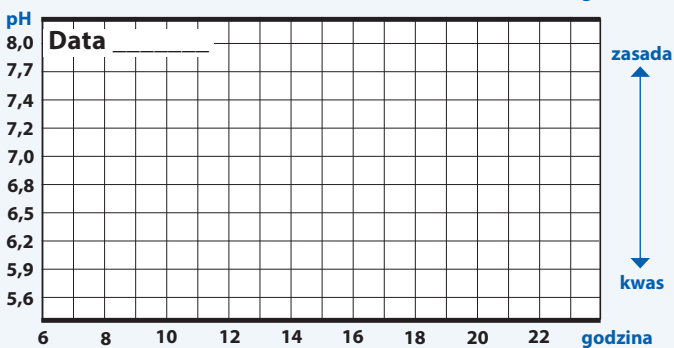
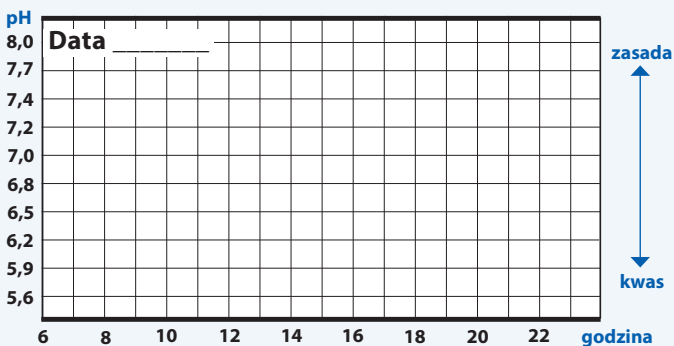
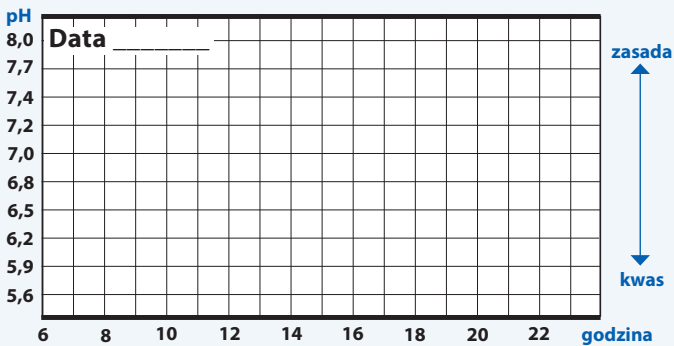


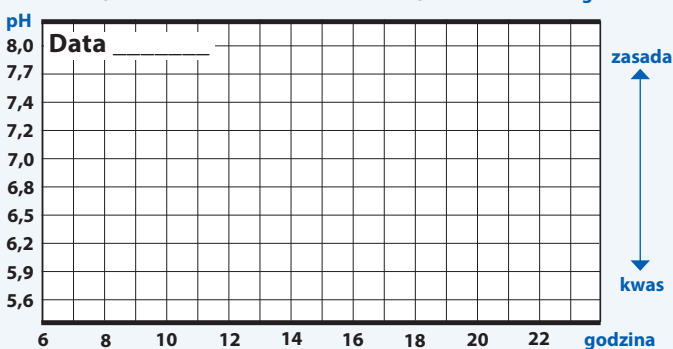
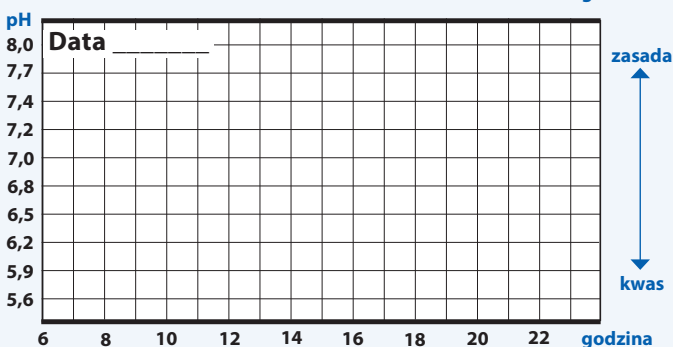
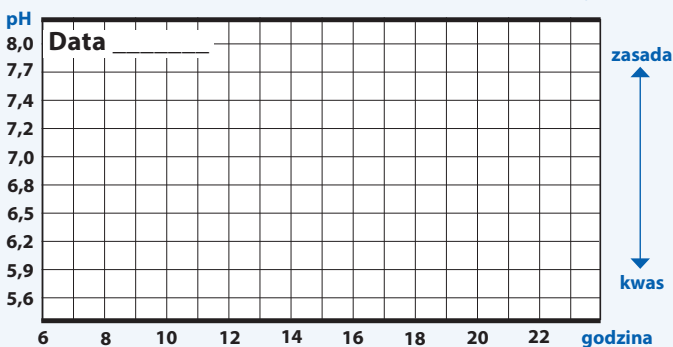
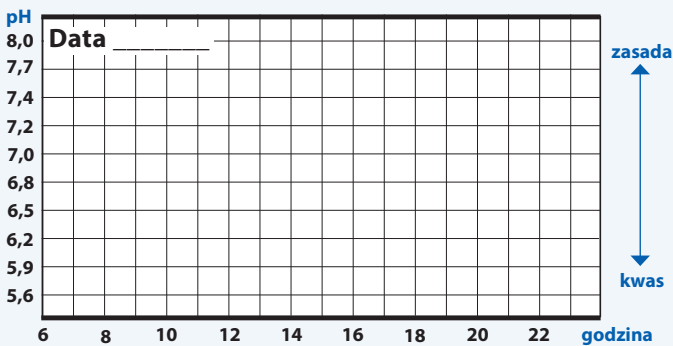










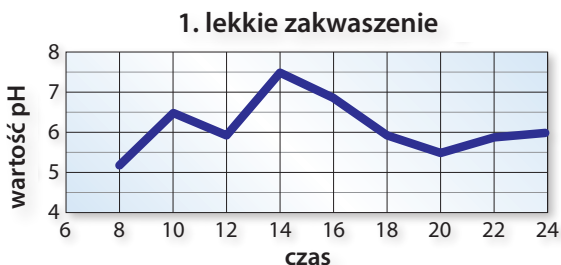


# Opis pomiarów nieprawidłowych

## 1. Lekkie zakwaszenie

Po godzinie 10.00 wartości pH są niższe niż 6,4.

Organizm jest zakwaszony i przeciwdziała temu, usiłując wydaląc nadmierne ilości kwasów. Rano wartość pH jest najniższa a następnie podnosi się wskutek regulacji dokonywanej przez nerki i wątrobę. Dobra dynamika jest dobrym znakiem dla regulacji działającej w organizmie. **Spożywaj więcej pokarmów zasadowych.**



## 2. Silniejsze zakwaszenie

Krzywa wykazuje tylko nieznaczne wahania.

To znaczy, że zwiększona produkcja zasad po posiłku nie jest już tak wyraźna a wartości pH znajdują się w zakresie kwaśnym. W takim wypadku zachodzi zakwaszenie wewnątrzkomórkowe i systemy obronne organizmu są wyczerpane. Przemiana materii w komórce jest zablokowana i brak już jest dobrej dynamiki. **Należy znacząco zwiększyć ilość warzyw i owoców w diecie.**



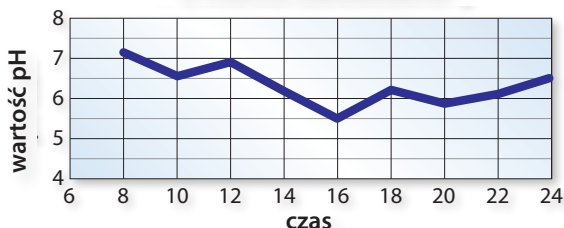
## 3. Mocne zakwaszenie

Wartość pH rano jest najwyższa (pH ponad 7).

Normalne wydalanie kwasów za pomocą wątroby

i nerek w nocy już nie działa. Występują duże zakłócenia w funkcjonowaniu wątroby i nerek. Typowe są tutaj kwaśne wartości pH występujące w południe. **Polecamy kontakt z lekarzem lub dietetykiem.**

### 3. mocne zakwaszenie

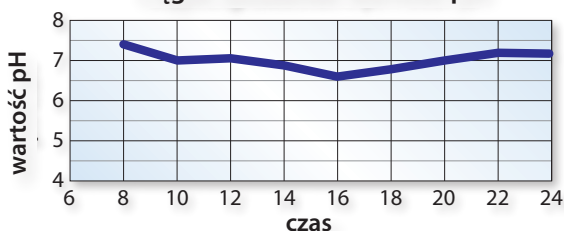


### Wartości pH są stale zasadowe

**Wartości pH stale przekraczają wartość 7.**

Może to być wywołane pewnymi lekami oraz infekcją dróg moczowych, spowodowanych przez bakterie wytwarzające amoniak. Może występować również niedostateczne wydalanie kwasów przez nerki (kwasy kumulują się w organizmie) oraz zwiększona ilość silnie zasadowego amoniaku w moczu (aby wyrównać nadmiar kwasów organizm pozbywa się białek i powstają przy tym duże ilości amoniaku). Typową oznaką jest silnie amoniakowy zapach moczu. **Zaleca się specjalistyczne badania.**

### Ciągle zasadowe wartości pH



**WAŻNE:** badanie pH moczu może dostarczyć wielu informacji, jednak nie można go rozpatrywać w oderwaniu od innych czynników. Przykładowo sposób odżywiania bogaty w pokarmy mięsne nie pasuje do moczu o chronicznym odczynie zasadowym. W przypadku nieprawidłowości należy omówić wyniki pomiarów ze swoim lekarzem lub dietetykiem.

## Unikaj zakwaszania

Źródłami kwasów w naszym organizmie są nieodpowiednie pokarmy, nadmierny wysiłek fizyczny, stres, palenie tytoniu, używki (kawa, alkohol).

### Aby przywrócić i utrzymać balans kwasowo zasadowy:

- Codziennie pij co najmniej dwa litry wody lub łagodnych herbat ziołowych.
- Unikaj coli, kawy i napojów energetycznych.
- Jedz codziennie co najmniej 5 porcji owoców i warzyw (jedna porcja ma objętość ok. garści). Zawierają one mnóstwo działających zasadowo minerałów. Postaraj się aby warzywa i owoce stanowiły część każdego posiłku. Jako przekąski pomiędzy posiłkami stosuj surowe warzywa lub owoce.
- Ogranicz spożycie produktów zwierzęcych, takich jak mięso, kiełbasy, ryby i sery. Te produkty są bardzo kwasotwórcze i na stole powinny pojawiać się sporadycznie (nie codziennie).
- Unikaj żywności przetworzonej.
- Jedz mniej słodczy.
- Pij alkohol z umiarem.
- Wprowadź do planu dnia stosowny dla siebie wysiłek fizyczny. Postaraj się też zadbać kilka razy

w tygodniu o większą porcję ćwiczeń. Najlepiej aby były wykonywane na świeżym powietrzu.





- Kilka razy dziennie wykonuj głębokie oddychanie brzuszne. Stres spłyca oddech, co sprawia, że dwutlenek węgla (CO<sub>2</sub>) zalega w płucach.
- Jeśli palisz – wyzwól się od tego nałogu.
- Dobrze się wysypiaj, unikaj stresu. Postaraj się robić sobie w ciągu dnia przerwy na krótki relaks. Codziennie znajdź czas na hobby, książkę, sport, spacer, czytanie czy medytację.

## Odżywianie dla balansu pH

Przeczytaj książkę „Metoda Dr. Jacob’a w praktyce” i wprowadź do swego życia kilka dobrych nawyków. Te małe zmiany mogą przynieść wiele dobrego!

„Metoda” to esencja wyników ponad 200 badań naukowych przeprowadzonych nad różnymi sposobami odżywiania na świecie. Jest to prosto podane streszczenie najważniejszych zagadnień związanych z optymalnym dla człowieka sposobem odżywiania i stylem życia.

Poznaj prawidłowe połączenia i proporcje pokarmów, które sprzyjają naturalnie uzyskać i utrzymać prawidłową wagę (przytyć lub schudnąć).

**Inne zagadnienia poruszone w „Metodzie” to:**

- balans kwasowo-zasadowy organizmu,
- podział pokarmów ze względu na ich działanie,
- syndrom metaboliczny,
- insulinooporność,
- świadomy relaks.

Książka\* dostępna jest na stronie

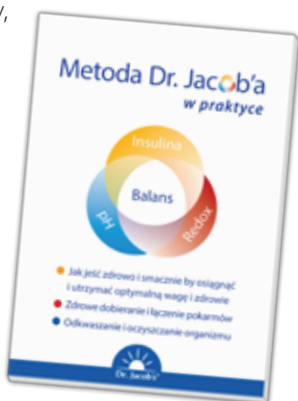
**DrJacobsMedical.pl**

lub wysyłkowo w biurze

Dr. Jacob’s,

tel. 22 490 94 30.

\* 122 strony, okładka miękka, 21x15 cm.



## Produkty głęboko odkwaszające

Zapewnij w swojej codziennej diecie odpowiednią ilość niezbędnych dla zdrowia minerałów o działaniu zasadowym jak wapń, magnez czy potas w formie łatwo przyswajalnych cytrynianów.

**Cytryniany** to naturalne składniki, niezbędne dla trawienia komórkowego i usuwania z organizmu kwasów. Ważną cechą cytrynianów jest to, że, w przeciwieństwie do innych substancji zasadowych, nie zmieniają one pH żołądka i jelit – działają dopiero na poziomie komórki.

Produktami na bazie cytrynianów są suplementy diety:

- **FizjoBalans**
- **pH balans**
- **pH balans Plus**



### Opis saszetki produktu **pH balans Plus** (nazwa na saszetce: **Basenpulver Plus**)

To wzorowana na naturze smaczna mieszanka minerałów, bogata w organiczne cytryniany i składniki odpowiedzialne za prawidłowy balans kwasowo-zasadowy organizmu – cynk, witamina D.

**Zawartość saszetki** (6g) rozpuść w 300 ml wody (uzyskasz smaczny cytrynowy napój) lub z sokiem owocowym. Pij z posiłkiem. Dla osób powyżej 5 lat.

**Składniki:** cytrynian potasu, mleczan wapnia, cytrynian magnezu (sól magnezowa kwasu cytrynowego), włókna akacji (7%), cytryna w proszku (5%), węglan magnezu, kwas cytrynowy (regulator kwasowości), glikozydy stewiolowe (substancja słodząca), cytrynian cynku, chlorowodorek tiaminy (witamina B1), cholekalcyferol (witamina D3).

Oryginalna nazwa produktu pHysioBase.

**Nie stosować przy: zasadowicy, hiperkalemii, niewydolności nerek, lub z diuretykami oszczędzającymi potas.**

**pH balans Plus** to polska nazwa produktu **Basenpulver Plus**.

## Kawa, która nie zakwasza

Jeżeli nie jesteś w stanie żyć bez kawy, ale chcesz uniknąć nieprzyjemnych efektów jej działania (zbyt silne pobudzenie, uderzenia gorąca, poczucie wysuszenia, wypłukiwanie magnezu, inne), wypróbuj kawę **Chi-Cafe Balans**.

Teraz, mając papierki lakmusowe, możesz sprawdzić pH moczu po zwykłej kawie i po **Chi-Cafe Balans** (badanie przeprowadź co najmniej 30-50 min po wypiciu kawy).



Sprawdź też inne smaki kaw **Chi-Cafe: classic, bio, proactive oraz ReiChi cafe.**  
Więcej na [DrJacobs.pl](http://DrJacobs.pl)



### Opis saszetki produktu **Chi-Cafe Balans**

To harmonijna kompozycja łagodnych kaw arabica oraz robusta, magnezu, błonnika z włókien akacji oraz wyciągów z zielonych ziaren kawy, owoców granatu, guarany i żeńszenia. Dopelnieniem są wyszukane przyprawy i kakao. Inne kawy wypłukują magnez, lecz Chi-Cafe jest jego źródłem. A jest on ważny dla zdrowych kości, nerwów, dobrego samopoczucia, pracy serca, przemiany materii i redukcji zmęczenia. Zawiera wapń i ma dużo antyutleniaczy, które spowalniają procesy starzenia się komórek i działają witalizująco.

**Zawartość saszetki** (5g) zalej w filiżance gorącą wodą (ok. 70-80°C). Według uznania posłodź lub dodaj mleka. Smakuje wybornie z gorzką czekoladą.

**Składniki:** włókno akacji (55%), kawa rozpuszczalna (22%), dekstryna z kukurydzy\* (9%), ekstrakt z guarany (4%), cytrynian magnezu, aromat naturalny (kakaowy, żeń-szeń), ekstrakt z kawy (2%), mleczan wapnia, ekstrakt z owocu granatu (1%). Jedna porcja zawiera 85 mg naturalnej kofeiny. *\*niemodyfikowana genetycznie*

## **„Wiedza w służbie zdrowiu“**

*Założycielom, kierownictwu i pracownikom firmy Dr. Jacob's bardzo zależy, aby propagować wiedzę niosącą korzyści zdrowotne.*

*Ta motywacja jest także źródłem pomysłów na innowacyjne i skuteczne produkty zdrowotne, które tworzymy zarówno na podstawie starych przekazów jak i najnowszych badań.*

*Staramy się oferować produkty i wiedzę dla zdrowia, dobrego samopoczucia, niosące korzyść ludziom, zwierzętom i środowisku.*

4 04 1246 500929

© Copyright 2017 Dr. Jacob's Poland  
02.2017

### **Dr. Jacob's Poland**

01-460 Warszawa, ul. Kasprzaka 7 / U1  
Telefon: 22 490 94 30 (pn. - pt. w godz. 9:00 - 16:00)  
e-mail: [biuro@drjacobsmedical.pl](mailto:biuro@drjacobsmedical.pl)  
Infomacje o produktach i aktualnościach  
oraz sklep internetowy: [www.DrJacobsMedical.pl](http://www.DrJacobsMedical.pl)

[www.DrJacobs.pl](http://www.DrJacobs.pl)