

Equilibre acido-basique : tester son pH urinaire

Procurez-vous des bandelettes d'auto-test du Ph urinaire, distribuées en (para)pharmacies et magasins bio.

A l'aide du tableau ci-dessous, relevez les valeurs du pH trois fois /jour pendant 2 à 3 semaines pour obtenir un résultat représentatif :

- matin : sur la deuxième urine
- midi : avant le repas
- soir : avant le repas

Selon le résultat, on pourra corriger son alimentation à l'aide de gestes simples.

Dosage pH	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
Matin										
Midi										
Soir										

Dosage pH	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Jour 15	Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20	Jour 21
Matin											
Midi											
Soir											

