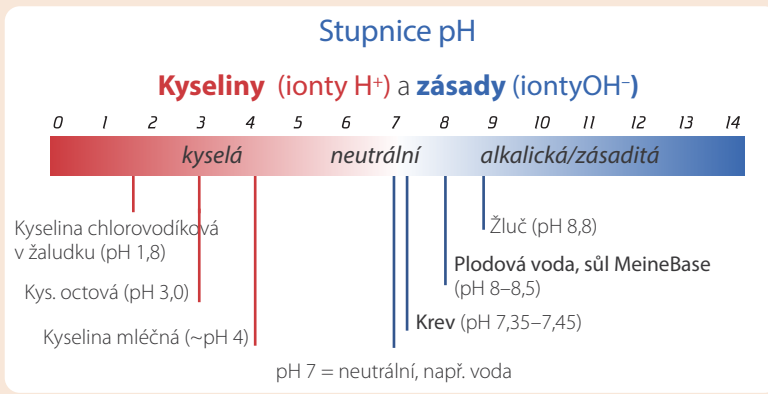


## Zajímavé poznatky k měření moči

### Co znamená kyselý, zásaditý nebo neutrální?

pH je zkratka pro *potentia hydrogenii*, sílu vodíku. Jako hodnota pH se označuje stupeň zředění volných vodíkových iontů, tedy nositelů kyselin v tekutině.



Na stupnici od 0–14 vyjadřuje hodnota pH jako „záporný dekadický logaritmus“ nejrůznější koncentraci kyselin v tekutinách. To znamená: čím vyšší je hodnota pH, tím méně kyselin je tam obsaženo. A změny se počítají pomocí „faktoru 10“. Pokud tedy vzroste hodnota pH o jeden bod, např. z pH 6 na pH 7, je tam obsaženo již jen 10 % kyselin. Pokud hodnota pH klesne o jeden bod, zdesetinásobí se obsah kyselin. Pokud klesne o dva body, zestonásobí se.

### Jak lze určit hodnotu pH?

Jednoduché určení můžete provést pomocí testovacích proužků na měření hodnoty pH, které ponoříte do tekutiny, jejíž pH chcete měřit. Proužek změní barvu v souladu s kyselou nebo zásaditou hodnotou pH měřené tekutiny. Pomocí speciálních testovacích proužků, které jsou u nás k dostání, můžete měřit jak kyselou hodnotu moči, tak i zásadité hodnoty koupelové vody.

### Měření pH moči

Testovací proužek na měření hodnoty pH krátce podržte ve středním proudu moči. To znamená, že nejprve necháte odtéct

malé množství moči. Proužek se zbarví v závislosti na hodnotě pH. Barvu okamžitě porovnáte s barevnou stupnicí na balení testovacích proužků. Zjistíte hodnotu pH podle největší shody a zanesete ji do protokolu měření moči. Z hodnot vyplyne osobní denní profil. Pro výsledek s dobrou vypovídací hodnotou byste měli do výsledku zahrnout 3–5 denních profilů prováděných po sobě.

### „Zdravá křivka“

V organismu cirkulují permanentně kyseliny, jako jsou kyselina uhličitá, mléčná a močová z buněčného dýchání, z metabolismu a z rozpadu buněk. Proto je přiro-

zené, když je ranní moč nejkyselější z celého dne, protože ledviny během noci vyfiltrovaly z krve mnoho kyselin.

Ale zhruba dvě hodiny po snídání by měla být hodnota pH moči vyšší než pH 6, neboť zásady vyloučené z jídla se dostanou do krve. Prof. Friedrich Sander hovoří o přílivu zásad a jejich následném odlivu, které ve své intenzitě a denní době závisí na třech hlavních jídlech dne.

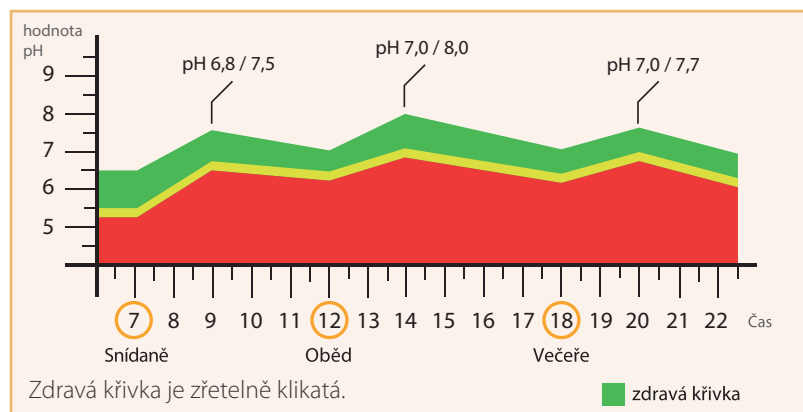
Když začneme přijímat stravu, začnou vytvářet buňky žaludeční stěny v zesílené míře kyselinu chlorovodíkovou (HCl) a paralelně k tomu zásaditou sodu bikarbonu. Kyselina chlorovodíková se za účelem trávení jídla dostává do žaludku. Soda bikarbona přechází do krve a zajišťuje tam zdravý příliv zásad.

Intenzitu přílivu zásad lze posílit konzumací potravin s převahou vitálních a zásaditých látek. Naproti tomu se snižuje stravou bohatou na kyseliny. Také díky tělesné a fyzické zátěži vznikají v organismu kyseliny, které oslabují příliv zásad.

Zdravá denní křivka by měla vykazovat klikatý průběh, živou dynamiku, u které je příliv zásad dobře patrný. Neboť v tomto čase se může organismus pomoci zásad zbavit kyselin a znovu naplnit své zásadité zásobníky, např. v pokožce a ve vlasech, v zubech, kostech a kloubech.

Pokud je denní křivka velmi plochá a/nebo pokud se hodnoty v průběhu dne pohybují téměř výhradně v kyselých oblastech, pak jsou to typické známky překyselení, u kterého příliv zásad již nemůže rozvinout svůj ozdravný efekt.

Pokračování: na zadní straně



# Protokol o stravování k měření moči

Jméno: \_\_\_\_\_

Jezte 3 hlavní jídla denně, avšak podle vašich zvyklostí.

*Datum:* \_\_\_\_\_

*Snídaně:* \_\_\_\_\_

*Oběd:* \_\_\_\_\_

*Večeře:* \_\_\_\_\_

*Nápoje:* \_\_\_\_\_

*Datum:* \_\_\_\_\_

*Snídaně:* \_\_\_\_\_

*Oběd:* \_\_\_\_\_

*Večeře:* \_\_\_\_\_

*Nápoje:* \_\_\_\_\_

*Datum:* \_\_\_\_\_

*Snídaně:* \_\_\_\_\_

*Oběd:* \_\_\_\_\_

*Večeře:* \_\_\_\_\_

*Nápoje:* \_\_\_\_\_

*Datum:* \_\_\_\_\_

*Snídaně:* \_\_\_\_\_

*Oběd:* \_\_\_\_\_

*Večeře:* \_\_\_\_\_

*Nápoje:* \_\_\_\_\_

*Datum:* \_\_\_\_\_

*Snídaně:* \_\_\_\_\_

*Oběd:* \_\_\_\_\_

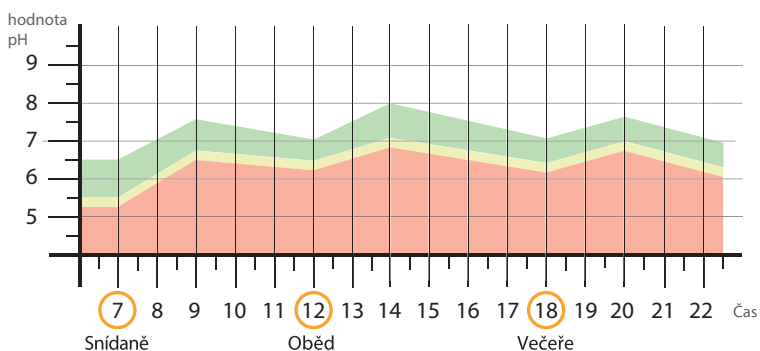
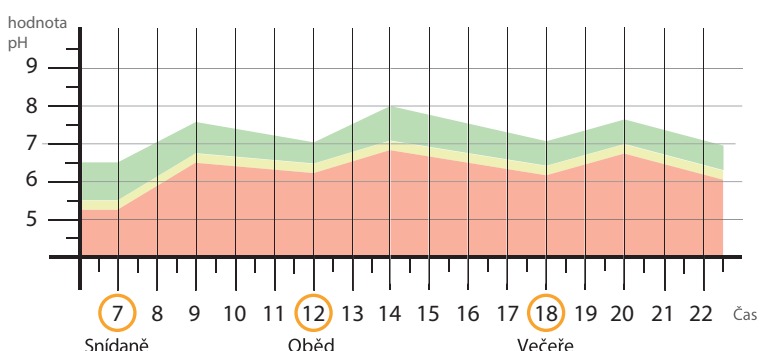
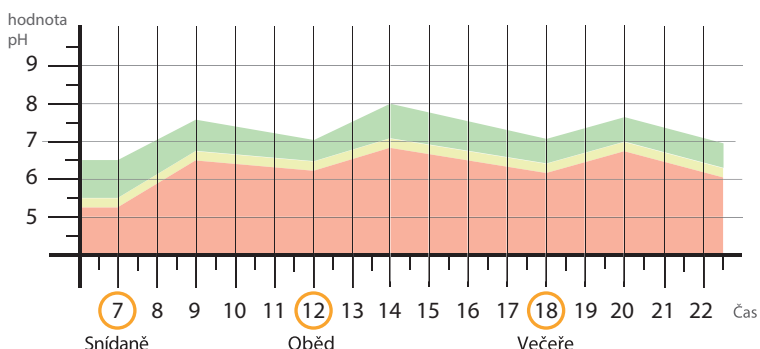
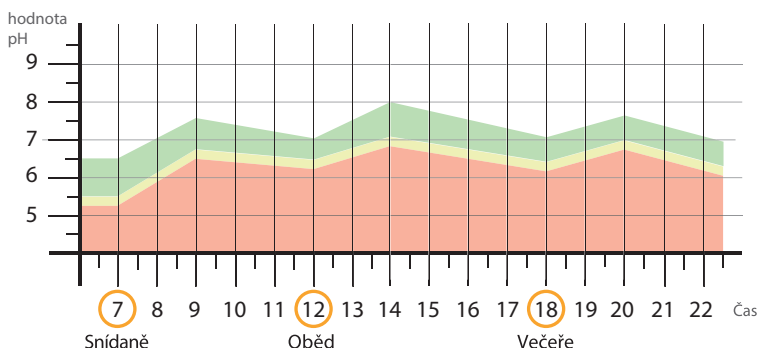
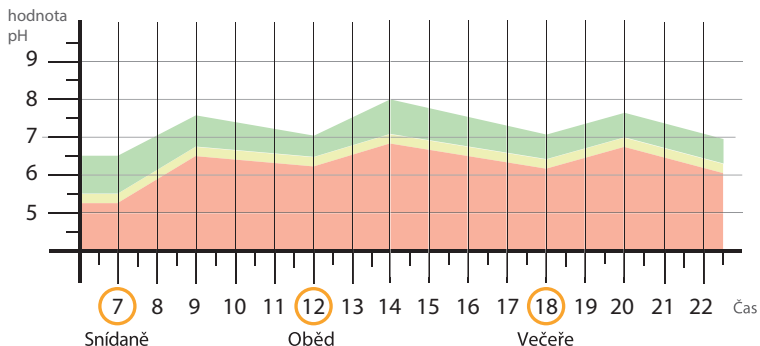
*Večeře:* \_\_\_\_\_

*Nápoje:* \_\_\_\_\_

# Protokolový list k měření moči

Jméno: \_\_\_\_\_

Minimálně 5 měření denně. Nejlépe je, když měříte veškerou moč a zanesete její hodnoty do protokolu.



## Pokyny k provádění

Pro získání dobrých vypovídacích hodnot pH moči k aktuálnímu základnímu stavu o acidobazické situaci v těle, musíte dbát na několik věcí:

1. Měření se provádějí po několik dní. Měří se každá moč.
2. Ve dnech testování jsou povolena jen tři hlavní jídla, např. v 7:00, 12:00 a v 18:00 hodin. Strava ve dnech testování by měla odpovídat běžným stravovacím návykům a zanáší se do protokolu o stravování.
3. Svačinám je třeba se vyhnout. Zkreslují výsledek.
4. Vypijte, prosím, v průběhu dne po částech celkem 1–1,5 litru neperlivé vody.
5. V samotných dnech měření a minimálně 2 dny předem neužívejte žádné zásadité preparáty nebo jiné doplňky stravy, neboť zkreslují základní informaci o hospodaření kyselin a zásad v těle tím, že např. neutralizují kyseliny na neměřitelné soli.
6. Neměli byste pít žádný odkyselující čaj, který rozpouští strusku a neprovádět žádná opatření pro rozpouštění strusky, protože se tím reaktivují dosud vázané kyseliny a zatěžují hodnotu pH.
7. Neměli byste provádět žádné zásadité kúry, protože se tím kyseliny vylučují prostřednictvím pokožky, ačkoliv je máte změřit v moči.
8. Nesmíte trpět onemocněním ledvin.

### Je důležité vědět

Ledviny jsou vylučovacím orgánem. Kyselá hodnota pH v moči proto nikdy paušálně neznamená, že je organismus překyselený, nýbrž v první řadě jen to, že došlo k vyloučení kyselin. Toto je třeba nejprve vyhodnotit pozitivně. Ledviny plní svoji funkci.

Obzvláště ráno je kyselá moč fyziologická, tedy zdravá. Velmi kyselé, tedy nízké hodnoty pH v moči ovšem poukazují na to, že je v organismu mnoho kyselin, které nelze pufovat, tedy neutralizovat. Neboť pomocí proužků na měření pH lze změřit pouze část volných kyselin, které se vylučují nevázané.

Takže při kyselých hodnotách pH v moči je také pufovací kapacita snížena, neboť při dobré pufovací kapacitě se větší část kyselin váže, tedy stává se pH neutrální, vyloučí se a neobjeví se na testovacím proužku pro měření pH. V tomto ohledu nám měření moči poskytuje zajímavé informace jak o množství aktivních kyselin, kterými mohou být natrvalo přetíženy ledviny, tak také o existující, případně snížené pufovací kapacitě v hospodaření kyselin a zásad v těle.

### Tipy pro podporu organismu

Pokud ráno po delší dobu vždy naměříte velmi kyselé hodnoty moči, je třeba vycházet z toho, že v noci proudí organismem velké množství kyselin a škodlivin. Dotyční lidé pak často spí velmi neklidně. Obzvláště ráno se většinou probouzí předčasně, zalití potem. Především krev musí za všech okolností zůstat v zásadité oblasti mezi hodnotami pH 7,35 a 7,45, protože pouze v této oblasti může krev plnit své četné funkce, má schopnost cirkulovat a téci. Proto se systém hospodaření s kyselinami a zásadami v těle pokouší odkyselit prostřednictvím pokožky, aby vylučovacího orgánu.

Pro snížení nočního zatížení kyselinami můžeme doporučit večeri bohatou na vitamíny a zásadité látky, např. s dušenou zeleninou nebo se zeleninovou polévkou nebo jako večerní konzumaci jedné až dvou polévkových lžic WurzelKraftu. A dále to kombinujeme s cílenými zásaditými kúrami odpoledne nebo večer,



Koupeľ nohou se zásadito-minerální koupelovou solí MeineBase

např. se zásaditými koupelemi nohou nebo celého těla, s nošením zásaditých punčoch, návleků a/nebo rukávů, a to i v průběhu noci.

Také při kyselých hodnotách moči přes den minimalizuje strava, bohatá na zásady, přísun a vznik kyselin, stejně jako zvyšuje pufovací kapacitu. Zásaditá péče o tělo zbavuje v první fázi pokožku zatěžujících kyselin a po čase provádění této péče celý organismus a rovněž tím zvyšuje pufovací kapacitu acidobazického metabolismu a zúčastněných orgánů. To uleví především mízní tekutině a ledvinám. Hodnota pH moči bude prostřednictvím tohoto odkyselení na delší dobu zásaditá.

### Měření koupelové vody

Měření vody na koupel můžete provádět před a po koupeli pomocí testovacích proužků na měření hodnoty pH. Pokud připravíte koupel se 3 polévkovými lžicemi soli MeineBase, vznikne v závislosti na stupni tvrdosti vody hodnota pH 8–8,5.

Po hodinové koupeli klesne tato hodnota většinou na pH 7,5. To znamená, že

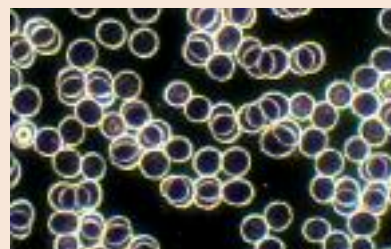
koupelová voda je nyní minimálně desetkrát kyselejší než byla předtím. Tělo tyto kyseliny vyloučilo. Nyní již nemusí projít látkovou výměnou, tzn. že zásaditá očista těla chrání před demineralizací.

Kromě toho se vyloučené kyseliny již nemusí ukládat v organismu, takže zásaditá péče o tělo také chrání před struskami. Zásaditá péče o tělo je „pramenem mladosti“ – přírodní anti-aging.

Přesnější vyšetřovací metody, jak stanovit překyselení organismu, nabízí specializované terapeuti.

### Mikroskopie v temném poli

Při této diagnostické metodě se odebírá kapka krve z bříška prstu a pak se okamžitě pozoruje a vyhodnocuje pod mikroskopem v temném poli. Lze pozorovat různé fenomény, které umožňují učinit závěr o různých onemocněních. Dokonce i vývoj směrem k nějaké nemoci je možno závčas rozpoznat.



Zdravá krev: volně pohyblivé erytrocyty, dobře rozdělené



„Překyselená“ krev: typická tvorba ruliček, erytrocyty se navzájem blokuji