

Dr.Jacob's Papierki lakmusowe 33 szt.

Cena: 13,28 zł

Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	100 szt.
Postać	-
Producent	MERCK SP.Z O.O.
Rejestracja	Wyrób medyczny inny
Substancja czynna	-

Opis produktu

Dzięki Papierkom lakmusowym Dr. Jacob's możesz w łatwy sposób określić stan równowagi kwasowo-zasadowej organizmu (zakwaszenie, balans, zasadowica), nasycenia organizmu minerałami zasadowymi, a także ogólną sprawność pracy nerek i wątroby. Dokonasz tego poprzez proste i dyskretne badane pH moczu.

Nasze ciało nieustannie stara się utrzymać równo- wagę 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 zasado- wym: warzyw, owoców, jagód, kaszy jaglanej, wapnia, potasu, magnezu, cytrynianów.
Przewlekłe zakwaszenie

Kwasy i zasady w organizmie powinny być w stanie naturalnej równowagi. Jednakże czasami mechani- zmy regulacyjne organizmu są przeciążone i zabu- rzony jest balans. Wtedy może postawać stan czaso- wego lub przewlekłego zakwaszenia.

Precyzja pomiarów

Skala pH ma wartości od 0 do 14. pH 0 to biegun kwaśny, pH 7 jest obojętne, pH 14 biegun zasadowy. pH jest skalą wykładniczą, co oznacza, że każdą wartość mnoży się przez 10 na każdej jednostce. Dla przykładu: pH 6 jest 10 razy bardziej kwaśne niż pH 7, a pH 5 jest już 100 razy bardziej kwaśne niż pH 7. Innymi słowy, to, co może wydawać się tylko lekką zmianą pH, jest tak naprawdę niezwykle istotne. Dlatego nabywając papierki lakmusowe trzeba zwrócić uwagę na dokładność, z jaką mierzą pH. Papierki mierzące z dokładnością co stopień pH nie nadają się do pomiaru wartości pH moczu.

Dokładność papierków lakmusowych jest jeszcze ważniejsza w przypadku badania pH moczu, ponieważ waha się ono w granicach pH 5,6 - 7,5. Dlatego Papierki lakmusowe Dr. Jacob's badają pH z dokładnością ok. 0,2 stopnia pH. Używając ich można zauważyć nawet drobne wahania pH w ciągu doby. Przykładowo: na Papierkach lakmusowych Dr. Jacob's można odczytać wartości: 5,6; 5,9; 6,2; 6,5; 6,8; 7,0; 7,2; 7,4. Papierki mierzące z dokładnością co jeden stopień pH wykażą jedynie wartość 6 lub 7.

Badanie balansu kwasowo-zasadowego

pH moczu zmienia swoje wartości w ciągu doby i jest to zjawisko zupełnie normalne. Dlatego jednorazowy pomiar nie wystarcza. Kilka przypadkowo wykonanych pomiarów także nie pokażą pełnego obrazu i mogą wprowadzić w błąd - można dojść do złego wniosku, że ma się zakwaszenie lub zasadowicę.

Dlatego też pomiarów powinno się robić kilka dziennie przez przynajmniej tydzień. Wartości pomiarów należy zaznaczać w tabeli a następnie narysować wykres, który należy porównać z wykresem wartości prawidłowych.

Jak zmierzyć stan kwasowo-zasadowy organizmu?

Pomiar wartości pH moczu za pomocą papierków lakmusowych to prosta 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. pH niższe od 7 to odczyn kwaśny, powyżej 7 – zasadowy. Ponieważ pH moczu waha się między 5,0 a 7,5, ważnym jest aby mierzyć je odpowiednimi i bardzo czułymi papierkami lakmusowymi, które wskazują wartości np. co 0,2 stopnia pH, a nie co 1 stopień. Takie właśnie papierki są załączone do zestawu – ich zakres pomiarowy to od 5,6 do 8 stopnia pH, dokładność pomiaru do 0,2 stopnia.

Poranny mocz ma przeważnie odczyn kwaśny, ponieważ ciało w ciągu nocy wydalą 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.

Sposób przeprowadzenia pomiaru

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 dokładnego określenia indywidualnego profilu kwasowo-zasadowego powinno się dokonywać ok. 5-6 pomiarów w ciągu dnia 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.

Najlepsze godziny do wykonania pomiarów dziennych

1. Przed śniadaniem
2. W godzinach rannych
3. Przed drugim śniadaniem
4. Przed obiadem
5. Przed kolacją
6. Przed snem

ok. godz. 7:00 ok. godz. 10:00 ok. godz. 12:00 ok. godz. 15:00 ok. godz. 18:00 ok. godz. 21:00

Czasy pomiarów powinny być dostosowane do własnego rytmu dnia. Należy wykonywać je przed posiłkami oraz 1-2 godziny po posiłkach. Najlepiej badać pH każdego oddawanego moczu.

1. Zwilż moczem pole wskaźnikowe papierka.
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.

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.

Jeżeli pijesz alkohol – rób to 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 (CO₂) 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.

Zastosowanie

Samokontrolne badanie stanu równowagi kwasowo-zasadowej organizmu poprzez pomiar pH moczu.

Zawartość opakowania

33 papierki lakmusowe ze skalą pH,

instrukcja użytkowania,

tabela do nanoszenia wyników,

przykładowe interpretacje wyników,

próbki produktów działających zasadowo.

Producent

Dr. Jacob's Medical GmbH

Niemcy

Dystrybutor

Dr. Jacob's Poland

ul. Kasprzaka 7/u1

01-211 Warszawa