

Ideální hodnoty pH moči v průběhu dne

<u>před snídaní</u> 6.-7hod kyselá lehce	<u>5,5 – 7,0</u>
<u>po snídaní</u> 9hod kyselá až neutrální	<u>7,5</u>
<u>před obědem</u> 12hod kyselá	<u>7,0 – 7,5</u>
<u>po obědě</u> 15hod zásaditá (modrá)	<u>7,5 – 8,5</u>
<u>před večeří</u>	<u>7,0 – 8,0</u>
<u>po večeří</u> 19hod kyselá	<u>6,8 – 7,0</u>
<u>těsně před spaním</u>	<u>pod 6,0</u>

1 zdroj: <http://www.celostnimedica.cz/vyavazena-strava-pomoc-pri-prekyseleni.htm>

2 zdroj: Odkyselení těla aneb Dokonalý pramen mládí a štíhlosti; Patricia Pfisterová

<http://www.vitalia.cz/clanky/prekyseleni-organismu/>

<http://www.celostnimedica.cz>