Nome _____ Cognome _____

Monitoraggio PH salivare per 3 giorni consecutivi.

Prendere un cucchiaino pulito, mettere della saliva nel cucchiaino, prendere un pezzettino piccolo di cartina tornasole (PH 5,6-8 da acquistare in farmacia, cod 904667553) verificare la tabella dei colori, dopo due minuti riverificare la tabella dei colori.
Inserire nelle note-considerazioni: situazione psicologica, lavoro, sensazioni, dolori .....
Ogni giorno verficare il PH: la mattina appena alzati, durante la mattinata, il pomeriggio e la sera prima di coricarsi.

Giorno	Ora	PH	PH dopo 2 minuti	Note-considerazioni