

pH

De **pH** is een maat voor de **zuurgraad** (ook wel **zuurtegraad**) van een waterige oplossing. De pH van een neutrale waterige oplossing ligt bij kamertemperatuur rond de 7. Zure oplossingen hebben een pH lager dan 7, en dus een hoge zuurgraad. Basische (alkalische) oplossingen hebben een pH hoger dan 7 en dus een lage zuurgraad.

Waarom alkalisch zou je [alkalisch water drinken](#).

ORP

In groenten en fruit zijn antioxidanten aanwezig. Evenals in dranken zoals groene thee en alkalisch geïoniseerd water.

De kracht van een antioxidant wordt uitgedrukt in ORP waarde: het Oxidatie Reductie Potentieel gemeten in millivolt (mV) Dit is het vermogen van een stof om oxidatie in het lichaam te verminderen. Een positieve (+) ORP geeft de aanwezigheid aan van vrije radicalen die elektronen 'stelen'. Oxidatie = versnelde veroudering van het lichaam. Een negatieve (-) ORP geeft de aanwezigheid aan van extra elektronen, die fungeren als antioxidanten. Antioxidatie = vertraagde veroudering van het lichaam.