

REKOMENDACJE UŻYWANIA WODY ZJONIZOWANEJ

Doc. Petras Šibilskis

REKOMENDACJE UŻYWANIA WODY ZJONIZOWANEJ

1. Alergia, alergiczne zapalenie skóry

Trzy dni z rzędu, po posiłku, płukać nos (wciągając wodę), jamę ustną i gardło wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Po każdym płukaniu wypijać po pół szklanki wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). Wysypkę, trądziki, obrzęki zwilżać 5-6 razy dziennie, tylko wodą kwasową (pH=2,5-3,0).

2. Astma oskrzelowa, zapalenie oskrzeli

Trzy dni z rzędu, po posiłku, płukać nos, jamę ustną i gardło wodą kwasową (pH=2,5-3,0), (aby unieszkodliwić alergeny powodujące astmę). Po każdym płukaniu należy wypijać pół szklanki wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). W przypadku zwyczajnego kaszlu, wypijać po pół szklanki takiej samej wody alkalicznej. W celach profilaktycznych, zaleca się okresowe powtarzanie płukania.

3. Biegunka

Wypić szklankę wody kwasowej (pH=2,5-3,0). Jeżeli biegunka nie przechodzi w ciągu godziny, wypić jeszcze szklankę wody kwasowej.

4. Ból gardła

W przypadku bólu gardła, konieczne jest przepłukanie go lekko podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Płukanie powtarzać każde 0,5-1 godziny. Jeśli gardło zaczęło boleć nocą, od razu trzeba rozpocząć je przepłukać.

5. Bóle stawów rąk, nóg (wyrostki, sole)

Trzy-cztery dni, 30 minut przed posiłkiem, wypijać po pół szklanki wody kwasowej (pH=2,5-3,0). Bolące miejsca nacierać taką samą wodą kwasową. Na noc można nałożyć kompresy wody kwasowej. Wydajność procedury zwiększają regularne ćwiczenia fizyczne, ruchy bolących stawów, masaż.

6. Ból zębów

10-20 minut płukać usta podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Procedura może być powtórzona. Ból ustaje.

7. Brucelozą

Zakaża się od zwierząt, dlatego w oborach i stajniach trzeba pilnować zasad higieny. Po zakończeniu karmienia, dojenia, pojenia zwierząt, umyć ręce wodą kwasową (pH=2,5-3,0). W przypadku zachorowania – przed jedzeniem wypijać po pół szklanki wody kwasowej. Nie używać mleka niegotowanego. Dezynfekować stajnię.

8. Cukrzyca (Diabetes mellitus)

Przed posiłkiem wypijać po pół szklanki wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). Ponadto, zaleca się masaż trzustki. Poprawia się samopoczucie, zmniejsza się wskaźnik cholesterolu, a także zależność od insuliny.

9. Czyrak, wrzód

Miejsce uszkodzone umyć ciepłą wodą, a następnie dobrze zdezynfekować podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0) i pozostawić do wyschnięcia. Następujące dwa dni nakładać kompresy wody alkalicznej (pH=9,5-10,5), zmieniając je 4-5 razy dziennie lub częściej. Na noc zaleca się wypijać po szklance wody alkalicznej.

10. Czyszczenie zębów, profilaktyka

Do czyszczenia zębów używać wody zjonizowanej (pH=9,5-10,5). Jeżeli zęby są zdrowe, czyścić wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5) i pastą do zębów. W celach dezynfekcji, po czyszczeniu wypłukać usta wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Potem przepłukać – wodą alkaliczną. Jeżeli krwawią dziąsła, po czyszczeniu zębów i po każdym posiłku długo płukać wodą kwasową (3-4 razy w ciągu 1-2 minut). Ostatni raz przepłukać wodą alkaliczną. Zmniejsza się krwawienie, stopniowo przepadają kamienie nazębne.

11. Dezynfekcja

Woda kwasowa (pH=2,5-3,0) – idealny środek dezynfekujący do płukania jamy ustnej, nosa, gardła, mycia twarzy, rąk, czyszczenia mebli, naczyń, mycia podłogi, dezynfekcji innych powierzchni.

12. Diateza (Skaza)

Wszystkie wysypki, obrzęki zwilżyć wodą kwasową (pH=2,5-3,0), a następnie po 2-3 minutach (tzn. po wyschnięciu) nałożyć kompres z wody alkalicznej (pH=9,5-10,5) i zostawić na 10-15 min. Procedurę powtarzać 3-4 razy dziennie.

13. Dławica piersiowa

Trzy dni z rzędu, 5-6 razy dziennie, obowiązkowo po każdym posiłku, należy przepłukać gardło ciepłą wodą kwasową (pH=2,5-3,0). W przypadku kataru, płukać także i nos. Po płukaniu wypić szklankę wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). Wodę podegrzać do 38 - 40 stopni. W razie potrzeby można płukać częściej.

14. Dyżentaria

Pierwszego dnia zaleca się nic nie jeść. W ciągu dnia trzeba wypijać 3-4 szklanki wody kwasowej (pH=2,5-3,0).

15. Egzema, opryszczka

Przed nawilżaniem, uszkodzone miejsce trzeba rozgrzać na parze, stopniowo zwiększając temperaturę, żeby skóra stała się miękka. Później, uszkodzone miejsce trzeba zwilżyć podegrzaną wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5) i pozwolić wyschnąć. Zamiast nawilżania, można 4-6 razy dziennie zakładać tampony. Na noc zaleca się wypijać po pół szklanki wody alkalicznej. Procedurę powtarzać 4-5 dni.

16. Erozja (Nadżerka) szyjki macicy

Podegrzać alkaliczną (pH=9,5-10,5) i kwasową (pH=2,5-3,0) wodę do 38-40 stopni i na noc wykonać następujące procedury: najpierw wstrzyknąć wody kwasowej, a następnie, po kilku minutach – wody alkalicznej. Wody alkalicznej trzeba wstrzyknąć kilka razy z przerwami w 3-5 minut.

17. Grypa

W pierwszy dzień choroby zaleca się nie jeść, tj. nie używać energii organizmu do trawienia, pozostawić ją do zwalczania wirusa grypy. 6-8 razy dziennie (można i częściej) płukać nos, jamę ustną i gardło podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Kilka razy dziennie wypijać po pół szklanki wody alkalicznej (pH=9,5-10,5).

18. Grzybica paznokci

Na początek, uszkodzone miejsca trzeba umyć ciepłą wodą z mydłem, wytrzeć na sucho, następnie zwilżyć podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0) i wysuszyć nie wycierając. Później, przez cały czas (5-8 razy na dobę) zwilżać tylko wodą kwasową. Mając wolny czas, można zrobić kąpiel nóg: wstawić nogi do podegrzanej wody kwasowej i trzymać około 30 minut. Skarpety dobrze umyć i zwilżyć wodą kwasową. Podobnie trzeba dezynfekować wnętrza butów – nalać wody kwasowej i potrzymać około 20 minut.

19. Grzybica skóry

Uszkodzone miejsca umyć ciepłą wodą z mydłem, wytarć na sucho. 4-6 razy dziennie zwilżać podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0).

20. Helmintoza (robaczycyca)

Rano wykonać lewatywę wody kwasowej (pH=2,5-3,0). Po godzinie – lewatywę wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). Później, przez całą dobę, co pół godziny, trzeba wypijać po pół szklanki wody kwasowej (pH=2,5-3,0). Następnego dnia, w taki sam sposób pić wodę alkaliczną, w celu odbudowy zdrowia i odzyskania energii. Jeżeli w ciągu dwóch dni choroba nie mija, cykl należy powtórzyć. Pierwszy dzień pijąc wodę kwasową samopoczucie jest złe, polepszenie nastąpi na drugi dzień pijąc wodę alkaliczną (pH=9,5-10,5).

21. Hemoroidy, guzki krwawnicze

Procedura powinna być rozpoczęta po wypróżnieniu się. Najpierw ciepłą wodą z mydłem trzeba umyć pęknięcia, wytrzeć na sucho i zwilżyć wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Po 5-10 minutach zwilżyć te miejsca wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5) lub założyć nawilżone tampony. Suche tampony zamienić, suche miejsca ponownie zwilżyć. Tak kontynuować aż do następnej wizyty w toalecie, a następnie powtórzyć wszystko ponownie. Procedury przeprowadzać w ciągu 4-5 dni. Na noc zaleca się wypijać po pół szklanki wody alkalicznej.

22. Higiena twarzy, łagodzenie skóry

Rano i wieczorem, po umyciu się, 2-3 razy, z przerwami 1-2 minut, umyć (zwilżyć) twarz, szyję, ręce wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5) i pozwolić wyschnąć. Na miejscach gdzie są rany, nałożyć kompresy wody alkalicznej i trzymać je 15-20 minut. Jeżeli skóra jest sucha, to na początek ją trzeba umyć wodą kwasową (pH=2,5-3,0), a następnie wykonać w/w procedury.

23. Katar

Przeplukać nos wodą kwasową (pH=2,5-3,0), delikatnie wciągając ją do nozdrzy, a następnie wyczyścić. Procedurę można powtórzyć 2-3 razy. Dla dzieci małych, trzeba wkropić wody do nosa pipetą, a następnie wyczyścić.

24. Łojotok skóry twarzy, trądziki

Rano i wieczorem umyć twarz ciepłą wodą z mydłem i wytrzeć, a następnie zwilżyć podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Jeżeli są możliwości, trądziki można zwilżać i częściej. Podobnie są traktowane i trądziki młodzieńcze. Dodatkowo można wypijać po pół szklanki wody kwasowej.

25. Łuszczycyca

Jeden cykl procedur trwa 6 dni. Przed rozpoczęciem procedury uszkodzone obszary należy wmyć mydłem z wodą, potrzymać na parze lub położyć gorące kompresy, żeby skóra stała się miękka. Po tym, uszkodzone miejsca trzeba dobrze zwilżyć ciepłą wodą kwasową (pH=2,5-3,0), a po 5-8 minutach rozpocząć ich zwilżanie podegrzaną wodą alkaliczną (pH=8,5-9,5). Pozostałe 6 dni zwilżać tylko wodą alkaliczną, 5-8 razy dziennie. Ponadto, pierwsze trzy dni,

trzy razy dziennie, przed posiłkiem, trzeba wypijać po 150 g wody kwasowej (pH=2,5-3,0), a pozostałe trzy dni – po pół szklanki wody alkalicznej (pH=8,5-9,5).

Po pierwszym tygodniu (pierwszym cyklu) robi się tygodniową przerwę i jest powtarzane od początku, jak opisane wyżej. Ile takich cykli powinno być, zależy od ciała człowieka, jego wrażliwości. Dla niektórych ludzi od wody alkalicznej skóra staje się bardzo sucha, swędzi, pęka, boli. W takich przypadkach konieczne jest zwilżanie skóry wodą kwasową, w celu złagodzenia skutków wody alkalicznej.

Po 4-5 dniach uszkodzone miejsca oczyszczają się, pojawiają się kawałeczki różowej skóry. Luszczycy po trochu znika. Najczęściej wystarcza 3-4 cykli. Nie można w tym okresie palić, używać alkoholu, potraw ostrych i z wędzonym mięsem.

26. Miażdżycza tętnic kończyn dolnych

Umyć nogi ciepłą wodą z mydłem, wysuszyć i zmoczyć ciepłą wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Pozostawić do wyschnięcia nie wycierając. Na noc, na nogi nałożyć kompres z wody alkalicznej (pH=9,5-10,5), rano wytrzeć białą, miękką skórę, posmarować olejem.

Podczas kuracji miażdżycy, pół godziny przed posiłkiem wypijać pół szklanki wody kwasowej (pH=2,5-3,0). Przydatny masaż stóp. Jeżeli widać żyły, te miejsca trzeba zmoczyć wodą kwasową lub nałożyć kompres. Potem zwilżyć wodą alkaliczną. Procedury powtarzać 5-6 dni.

27. Nacięcia, przekłucia, podrapania

Ranę dobrze umyć wodą kwasową (pH=2,5-3,0) i poczekać aż wyschnie. Po tym, założyć tampon z wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5) i obwiązać opatrunkiem. Później, do końca gojenia się, zwilżać tylko wodą alkaliczną. Drobne, czyste rany wystarcza kilka razy zwilżyć wodą alkaliczną.

28. Odleżyny

Odleżyny trzeba delikatnie zwilżyć podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0), pozwolić wyschnąć i zwilżyć podegrzaną wodą alkaliczną (pH=8,5-9,5). Na rany nałożyć opatrunek i okresowo zwilżać go taką samą wodą alkaliczną. Jeżeli zmieniając opatrunek zauważyliście ropniak, trzeba ponownie użyć wody kwasowej. Pacjentowi zalecane jest położyć się na prześcieradło ze lnu, żeby rany mogłyby „oddychać”.

29. Opuchlizna rąk, nóg

Trzy dni po kolei, 4 razy dziennie, około pół godziny przed posiłkiem i na noc trzeba pić wodę zjonizowaną w następującej kolejności: pierwszy dzień – pół szklanki wody alkalicznej (pH=9,5-10,5), drugi dzień – po połowie – szklanki wody kwasowej (pH=2,5-3,0). Trzeci dzień – po pół szklanki wody alkalicznej. Opuchlizna i bóle stopniowo ustępują.

30. Ostre choroby układu oddechowego

Periodyczne płukanie nosa, jamy ustnej i gardła podegrzaną wodą kwasową. Ostatnie płukanie – wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5). Dodatkowo można robić inhalacje płuc wodą kwasową (pH=2,5-3,0) Po procedurze wypić ćwierć szklanki wody alkalicznej (pH=9,5-10,5).

31. Pielęgnacja skóry

Do pielęgnacji skóry można regularnie używać wody kwasowej (pH = 5,5). Po zakończeniu czyszczenia twarzy wodą kwasową, można ją umyć wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5). Regularne korzystanie z wody zjonizowanej do pielęgnacji skóry sprawia, że skóra staje się zdrowsza, bardziej miękka, stopniowo zmniejszają się zmarszczki. Wysypkę, pryszczę trzeba omywać jedynie wodą kwasową (pH=2,5-3,0).

32. Pielęgnacja włosów

Do pielęgnacji włosów, wystarcza raz w tygodniu wymyć głowę wodą alkaliczną (pH=8,5-9,5) z mydłem lub szamponem, a następnie dobrze spłukać wodą alkaliczną i pozwolić wyschnąć nie wycierając.

33. Podrażnienie skóry

Kilka razy zwilżyć skórę wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5), albo nawet zmyć się tą samą wodą alkaliczną (zamiast wody kolońskiej, płynu po goleniu, kremu, itp.). Po kilku minutach powtórzyć. Pozwolić wyschnąć. Jeśli istnieją niewielkie nacięcia, trzeba założyć tampon z wodą alkaliczną i potrzymać dłużej. Skóra goi się szybciej.

34. Polepszanie pracy żołądka i jelit

W przypadku zaprzestania działania żołądka trzeba wypić szklankę wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). Jeśli po 30 minutach żołądek nie zacznie działać, trzeba wypić jeszcze pół szklanki wody alkalicznej.

35. Popękane pięty

Początkowo umyć stopy ciepłą wodą z mydłem i wytrzeć na sucho. Po tym, zwilżyć wodą kwasową (pH=2,5-3,0) i pozostawić do wyschnięcia nie wycierając. Po 10-15 minutach zwilżyć nogi wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5) i także pozwolić wyschnąć nie wycierając. Powtarzać procedurę w ciągu 2-3 dni, a następnie przeprowadzać okresowo, raz tygodniowo. Dodatkowo można dezynfekować skarpety i buty wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Nieprzyjemny zapach

znika, stopniowo odnawia się skóra. Dodatkowo, po wykonaniu procedury zaleca się posmarować pięty olejem. Żeby szybciej usunąć martwą skórę, póki skóra jest miękka, można ją potrzeć pumeksem.

36. Poprawa krążenia krwi

Zalecane jest oblewanie się wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5).

37. Poprawa samopoczucia

Okresowo, 3-4 razy w tygodniu, płukać nos, jamę ustną i gardło wodą kwasową (pH=2,5-3,0), a następnie wypijać po szklance wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). Najlepiej to robić rano po posiłku i wieczorem przed snem. Taką procedurę zaleca się robić, i po kontakcie z chorymi, gdy istnieje podejrzenie, że jest możliwość zakażenia się przez drobnoustroje, jak również podczas epidemii. Po powrocie do domu, dodatkowo umyć ręce wodą kwasową.

Zwiększa się energia, żywotność, sposobność do pracy. Giną mikroby i bakterie.

38. Przeziębienie szyi

Nałożyć kompres z ciepłej wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). Przed jedzeniem wypijać po pół szklanki wody alkalicznej. Ból mija.

39. Rany ropne chirurgiczne, troficzne

Rany przemyć podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0) i pozostawić do wyschnięcia. Po 5-8 minutach rozpocząć zwilżanie wodą alkaliczną (pH=8,5-9,5) i powtarzać to 6-8 razy dziennie. Zamiast tego, na czystą ranę można nałożyć opatrunek i zwilżyć go wodą alkaliczną. Jeśli rana jest wciąż ropna, trzeba ponownie użyć wody kwasowej i kontynuować procedury wodą alkaliczną.

40. Reumatoidalne zapalenie stawów

Jeden pełny cykl procedur – 9 dni. Pierwsze trzy dni 4 razy dziennie trzeba wypijać po pół szklanki wody kwasowej (pH=2,5-3,0) (pół godziny przed posiłkiem i na noc). Czwarty dzień – przerwa. Piąty dzień – przed posiłkiem i na noc wypijać po pół szklanki wody alkalicznej (pH=8,5-9,5). Szósty dzień ponownie przerwa. 7, 8 i 9 dzień ponownie pić wodę kwasową, podobnie jak w trzy pierwsze dni. W razie potrzeby, cykl można powtórzyć. Bóle stawów stają się łżejsze, z czasem ustają, polepsza się ogólne samopoczucie. Na bolących miejscach można dodatkowo robić kompresy wody kwasowej.

41. Ropień (abscessus)

Niedojrzały ropień umyć ciepłą wodą kwasową i nałożyć kompres z wody kwasowej. Ropnie pęknięte lub przekłute wymyć ciepłą wodą kwasową (pH=2,5-3,0) i nałożyć opatrunek. Na noc zaleca się wypić pół szklanki wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). Gdy ropień jest całkowicie czysty, można przyspieszyć gojenie kompresami z wody alkalicznej (można oblać opatrunek wodą alkaliczną pH=9,5-10,5).

42. Salmonelloza

Przeplukać żołądek lekko podegrzana wodą kwasową (pH=2,5-3,0): po pierwszym razie nic nie jeść, co 2-3 godziny wypijać po pół szklanki wody kwasowej.

43. Urazy oka

Podczas prostych urazów (siniaki, zanieczyszczenia, pobicia), przemywamy oko wodą żywą (pH=9,5-10,5) 4-6 razy dziennie.

44. Wrzód żołądka, wrzód dwunastnicy

Cztery-pięć dni, godzinę przed posiłkiem, wypijać po pół szklanki wody alkalicznej (pH=9,5-10,5). Jeżeli kwasowość jest niska, zaleca się w ciągu jedzenia lub po posiłku wypijać jedną trzecią - pół szklanki wody kwasowej (pH=2,5-3,0). Po tym, zrobić tygodniową przerwę, i pomimo faktu, że ból zniknął, powtórzyć kurs ponownie. Jeżeli ciśnienie krwi jest normalne i od wody zjonizowanej nie wzrasta, dawka może zostać zwiększona. W tym okresie trzeba uważać na dietę, jeść żywność łagodną, unikać wędzonego mięsa, alkoholu, palenia tytoniu, starać się nie męczyć, po jedzeniu nie naginać się, itp.

Bóle ustają, poprawia się apetyt, zmniejsza się kwasowość.

45. Wypadanie włosów

Raz w tygodniu wymyć włosy mydłem lub szamponem, wysuszyć, a następnie splukać podegrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Zaczekać 5-8 minut, splukać włosy ciepłą wodą alkaliczną (pH=8,5-9,5) i pozwolić wyschnąć. Taką procedurę można powtarzać kilka razy dziennie. Cykl wzmocnienia włosów należy powtarzać 4-6 tygodni z rzędu. Włosy stają się miękkie, znika łupież, włosy są wzmocniane i nie wypadają.

46. Zapach stóp

Początkowo umyć stopy ciepłą wodą z mydłem i wytrzeć na sucho. Po tym, zwilżyć wodą kwasową (pH=2,5-3,0) i pozostawić do wyschnięcia nie wycierając. Po 10-15 minutach zwilżyć nogi wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5) i także pozwolić wyschnąć nie wycierając. Powtarzać procedurę w ciągu 2-3 dni, a następnie przeprowadzać okresowo, raz w

tygodniowo. Dodatkowo można dezynfekować szalik i buty wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Nieprzyjemny zapach znika, stopniowo odnawia się skóra.

47. Zapalenie błony śluzowej żołądka

Trzy dni, trzy razy dziennie, przed posiłkiem, wypijać po pół szklanki wody alkalicznej. W razie potrzeby, można pić przez dłuższy okres czasu. Zmniejsza się kwasowość żołądka, ból ustaje, polepsza się samopoczucie.

48. Zapalenie dziąseł

Należy spełniać wymagania higieniczne, czyścić zęby po każdym posiłku i kilkakrotnie płukać usta wodą kwasową (pH=2,5-3,0) w ciągu 1-2 min., dezynfekować jamę ustną i dziąsła. Ostatnie płukanie wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5). Trzeba okresowo robić masaż dziąseł. Zmniejsza się krwawienie, znikają kamienie nazębne.

49. Zapalenie jamy ustnej

Po każdym posiłku trzeba dobrze przepłukać usta wodą kwasową (pH=2,5-3,0), a następnie – kilka razy przepłukać wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5). Dodatkowo, wodą alkaliczną można płukać i pomiędzy spożyciem oddzielnych dań. Płukać trzeba przez 2-3 minuty, nie spiesząc się. Woda może być nieco cieplejsza.

50. Zapalenie korzonków nerwowych, reumatyzm

Dwa dni, 5-6 dniennie, około pół godziny przed posiłkiem, wypijać po szklance wody alkalicznej (pH=8,5-9,5). Bolące miejsce dodatkowo zwilżać podgrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Unikać zimna, wilgoci.

51. Zapalenie krtani (zapalenie gardła)

Okresowo, w ciągu dnia płukać gardło podgrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Po dniu płukania wodą kwasową, ostatni raz trzeba płukać wodą alkaliczną (pH=9,5-10,5). Profilaktycznie płukać gardło, co jakiś czas taką samą wodą kwasową.

52. Zapalenie pęcherzyka żółciowego

Cztery dni, trzy razy dziennie, 30 minut przed posiłkiem wypijać wodę zjonizowaną w tej kolejności: pierwszy raz (tj. przed śniadaniem) – wodę kwasową (pH=2,5-3,0), pozostałe razy – wodę alkaliczną (pH=9,5-10,5). Bóle brzucha, serca i prawej łopatki przechodzą, znika chęć wymiotować i gorzkość w ustach.

53. Zapalenie przyzębia, krwawienie dziąseł

10-20 minut płukać usta podgrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Procedura może być powtórzona. Krwawienie zmniejsza się i ustaje, znikają kamienie nazębne. Ostatni raz trzeba płukać wodą alkaliczną.

54. Zapalenie skóry (uczulenie)

Wyeliminuj przyczyny powodujące alergiczne zapalenie skóry (trawy, kurz, materiały chemiczne, itp). Wysypkę, obrzęki należy zwilżać wodą kwasową (pH=2,5-3,0). Po posiłku, płukać nos, jamę ustną i gardło wodą kwasową.

55. Zapalenie spojówek

Przemyć oczy słabą wodą kwasową (pH = 4,5-5,0), a po 3-5 minutach – wodą alkaliczną. Procedurę powtarzać 4-5 razy dziennie.

56. Zapalenie stawów (reumatyczne)

Zaleca się jednego dnia, pół godziny po posiłku wypić 150 g wody kwasowej (pH=2,5-3,0) i nałożyć kompres z wody kwasowej na pasie. Kolejny dzień, należy wypić wody alkalicznej (pH=9,5-10,5) i nałożyć kompres z tej samej wody. Wodę podgrzać do temperatury ciała.

57. Zapalenie ucha

Podgrzaną wodą kwasową (pH=2,5-3,0) bardzo delikatnie przepłukać ucho, a następnie wysuszyć. Na bolące ucho można nałożyć kompres ciepłej wody kwasowej.

58. Zaparcie

Wypić szklankę wody alkalicznej (pH=2,5-3,0). Jeśli zaparcie jest częste, trzeba znaleźć przyczynę. Polepsza się trawienie.

59. Zgaga

Przed posiłkiem wypijać szklankę wody alkalicznej (pH=9,5-10,5), można dodatkowo wypijać i po posiłku.

60. Żylaki

Rozszerzone i krwawiące żyły przemyć wodą kwasową (pH=2,5-3,0), zostawić do wyschnięcia, a następnie założyć kompres wody alkalicznej (pH=9,5-10,5) i wypić pół szklanki wody kwasowej. Po 2-3 godzinach, wypijać po szklance wody alkalicznej (pH=9,5-10,5) każde 4 godziny przez dwa trzy dni lub dłużej. Jeżeli ciśnienie krwi wzrasta, trzeba zrobić przerwę, tj. nie pić wody alkalicznej. W celu szybkiego zmniejszenia ciśnienia tętniczego krwi, wypijać po pół szklanki lub szklance wody kwasowej.