

Пятрас Шибильскис

Полный сборник рецептов от болезней

Как оздоровить организм
и вернуть здоровье с помощью
ионизированной воды «АКВАТОР»

В Ваших руках сборник рецептов от более 80 болезней, которые можно вылечить с помощью ионизированной щелочной (живой), кислотной (мёртвой) или серебряной воды. Ионизированная вода лечит болезни суставов, радикулит, остеохондроз, варикоз, трофические язвы, гипертонию, язву желудка, гастрит и колиты, сахарный диабет, аденому предстательной железы, эрозию шейки матки, грибковые заболевания, гнойники и многое другое. В проведении клинических исследований ионизированной воды участвовали многие очень известные и уважаемые академики, докторами профессора медицинских наук. На волне изучения этой воды в 1980—1995г.г. было защищено много кандидатских и докторских диссертаций и изобретений в разных областях науки, производства, геологоразведки, строительства, медицины и сельского хозяйства.



Ионизаторы воды «АКВАТОР»
можно купить здесь:

Сайт

www.akvatorn.ru

Электронная почта

info@akvatorn.ru

Единая линия поддержки

8 (800) 250-24-24

Внимание! Будьте внимательны, определяя из инструкции по эксплуатации ионизатора продолжительность его включения, которое значительно отличается для различных концентраций!

Прибор «АКВАТОР» не является прибором медицинской тематики и не оказывает оздоравливающий эффект. Но вода, приготовленная в приборе «АКВАТОР», является сильным оздоравливающим средством!

Содержание:

1. Рецепты от более 80 болезней с употреблением щелочной и кислотной воды, изготовленной в приборе «АКВАТОР»	4
2. Преимущества и способы использования ионизированной воды «АКВАТОР» в быту	33

Рецепты от более 80 болезней, с употреблением щелочной и кислотной воды, **изготовленной** в приборе АКВАТОР

1. Абсцесс

Несозревший гнойник нужно обработать теплой кислотной водой и наложить на него компресс из кислотной воды. Если гнойник прорвался, либо проколот, то промыть его кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$) и наложить повязку. Выпить 0,5 стакана щелочной воды ($\text{pH}=9,6-10,6$) за 25 минут до еды и перед сном. Когда место гнойника окончательно очистится, его заживление можно ускорить компрессами из щелочной воды (можно смачивать и через бинт, $\text{pH}=9,7-10,7$). Если при перевязке снова замечен гной, то нужно снова обработать кислотной водой и после нее — щелочной.

2. Аденома предстательной железы

Весь цикл лечения — от 8 дней. За 1 час до еды, 4 раза в день, пить по 0,5 стакана живой воды ($\text{pH}=9,7-10,7$), (четвёртый раз — на ночь, перед сном). Если кровяное давление нормальное, то к окончанию курса лечения можно пить по стакану. Половых отношений прерывать не следует. Иногда необходим повторный курс лечения. Его желательно провести через месяц после первого курса. Но лучше лечение продолжить без перерыва. В процессе лечения полезно делать массаж промежности, на ночь ставить компресс на промежность с щелочной водой.

предварительно смочив то место кислотной водой (pH=2,4-3,0). Желательны клизмы из тёплой щелочной воды. Полезны свечи из бинта смоченного щелочной водой. Результат: боли проходят через 4-5 дней, уменьшаются опухоли и позывы мочиться. Могут вместе с мочой выходить и мелкие красные частицы. Улучшается пищеварение, аппетит, самочувствие.

3. Аллергия. Аллергический дерматит

Три дня подряд после еды полоскать нос (втягивая в него воду), рот и горло кислотной водой (pH=2,4-3,0). После каждого полоскания выпить по 0,5 стакана щелочной воды (pH=9,7-10,7). Высыпания, прыщи, опухоли 5—6 раз в день смачивать кислотной водой (pH=2,4-3,0). Кроме того, нужно найти и устранить причину аллергии.

4. Ангина (хронический тонзиллит)

В течение трех суток 5-6 раз в день и обязательно после каждого приема пищи полоскать горло теплой кислотной водой (pH=2,4-3,0). При насморке, промывать ею и носоглотку. После каждого полоскания выпить треть стакана щелочной (pH=9,7- 10,7) воды. Воду подогреть до 38-40 градусов. При необходимости можно полоскать и чаще.

5. Артрит (ревматоидный), деформирующий артроз

В течение месяца пить щелочную воду (pH=9,7-10,7) по 250 мл (0,5 стакана) за 30 мин до еды. На больные места, на 25 мин. прикладывать компрессы с теплой (40 °C) кислотной водой (pH=2,4-3,0). Процедуру повторять через каждые 3-4 часа. Если нет неприятных ощущений, то компресс можно держать до

45 минут или до 1 часа. После снятия компресса суставам надо побыть в состоянии покоя 1 час. В целях профилактики такие процедуры следует повторять 2-3 раза в год, не дожидаясь следующего обострения. Следует избегать перегрузки суставов.

6. Атеросклероз артерий нижних конечностей

Помыть ноги теплой водой с мылом, насухо вытереть, после чего смочить теплой кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$) и оставить высыхать, не вытирая. На ночь сделать на ноги компресс щелочной воды ($\text{pH}=9,7-10,7$), утром побелевшую и смягченную кожу оттереть, и затем намазать растительным маслом. В процессе выполнения процедур за полчаса до еды выпивать по 0,5 стакана щелочной воды. Полезно делать массаж ног. Те места, где вены очень видны, нужно смачивать кислотной водой или накладывать на них компрессы, после чего смачивать щелочной водой.

7. Бессонница (повышенная раздражительность)

На ночь выпивать по 0,5 стакана мертвой воды ($\text{pH}=2,4-3,0$). Если не помогает, то в течение 3—4 дней и перед едой выпивать по 0,5 стакана мертвой воды. Исключить острую, жирную пищу и алкоголь.

8. Боль в горле (простуженное горло)

Если заболело горло, больно глотать слюну (напр. ночью), нужно начинать полоскать горло теплой кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$). Полоскать 1-2 минуты. Через 1-2 часа повторить. Если боль началась ночью, то необходимо сразу прополоскать горло, не дожидаясь утра.

9. Боль в суставах рук, ног (отложение солей)

В течение трех—четырех дней за 30 минут до еды выпивать по 0,5 стакана кислотной воды ($\text{pH}=2,4-3,0$). А больные места смачивать теплой кислотной водой, втирать ее в кожу. На ночь сделать компрессы с такой же водой. Эффективность лечения повышает регулярная гимнастика (напр. вращательные движения больных суставов).

10. Бронхиальная астма, бронхит

В течение трех-четырех дней после еды полоскать рот, горло и нос кислотной водой комнатной температуры ($\text{pH}=2,4-3,0$). Это помогает обезвредить аллергены, вызывающие приступы астмы, кашля. После каждого полоскания для облегчения от кашля выпить по 0,5 стакана щелочной воды ($\text{pH}=9,7$

10,7). При обычном кашле нужно пить по половине стакана такой же щелочной воды.

В целях профилактики такое полоскание рекомендуется делать периодически. Облегчается откашливание, улучшается самочувствие.

11. Бруцеллез

Так как этой болезнью люди заражаются от животных, то на фермах, в помещениях для животных нужно соблюдать правила личной гигиены. После кормления, поения, дойки нужно помыть руки кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$). Не пить некипяченое молоко. При заболевании перед едой выпивать по 0,5 стакана кислотной воды. Скотный двор полезно периодически дезинфицировать (напр., создавая туман кислотной воды).

12. Воспаление печени (Гепатит)

Цикл лечения 4 дня. Первый день 4 раза (за 20-30 мин. перед едой и на ночь) выпить по 0,5 стакана мертвой воды (pH=2,4-3,0). Оставшиеся 3 дня в таком же порядке пить живую воду. Если боли не проходят, обратиться к врачу.

13. Воспаление толстой кишки (Колит)

Первые сутки желательно ничего не кушать. В течение дня надо 3-4 раза выпить по 0,5 стакана мертвой воды (pH=2,4-3,0). Общие рекомендации лечения таковы:

- при склонности к поносам через 30 мин. после еды пить по 200 мл мертвой воды;
- при склонности к запорам пить по 200 мл живой воды (pH=9,6-10,6) за 20 мин. перед едой.

Полезно в течение месяца через день делать микроклизмы живой водой. Объем 250-500 мл, выдержка 7-10 мин. (в начале делается обычная очистительная клизма). Обычно болезнь проходит за 1-2 суток. Исчезает зуд, проходят боли в животе, метеоризм, тошнота, упорядочивается стул.

14. Выпадение волос

После мытья головы с мылом или шампунем, нужно втереть в кожу головы подогретую кислотную воду (pH=2,4-3,0).

Через 5—8 минут промыть голову теплой щелочной водой (pH=9,4-9,9) и легко массируя кончиками пальцев, втереть ее в кожу головы. Не вытирая, оставить высыхать. Процедуру необходимо совершать несколько раз в день.

21. Вывод токсинов и оксидантов из вашего организма и оздоровление всей семьи происходит при ежедневном приёме ионизированной воды согласно приведённым выше рецептам.

Такой цикл рекомендуется повторять 4—6 недель подряд. Снимается зуд, исчезает перхоть, постепенно устраняется воспаление кожного покрова, прекращается выпадение волос.

15. Выпадение волос при жирной себорее (повышенная функция сальных желез)

После мытья головы с мылом или шампунем, нужно втирать в кожу головы кислотную воду ($\text{pH}=2,4-3,0$). таким образом: на одной стороне головы расческой сделать пробор в волосах и ватным тампоном, смоченные кислотной водой. Хорошо протрите кожу головы, а потом сделайте следующий пробор и протирайте дальше, пока не будет обработана вся кожа головы. Затем делается компресс кислотной водой на всю голову, покрывая ее полиэтиленовой пленкой и полотенцем. Держите 15—20 мин. Температура воды 40°C . Компрессы делать 1 раз за 3—4 дня. Курс 6—8 компрессов.

Снимается зуд, постепенно устраняется воспаление кожного покрова, уменьшается сальность волос. Люди, склонные к гипертонии, должны контролировать давление.

16. Выпадение волос при сухой себорее (пониженная функция сальных желез)

В течение трех недель 2 раза в неделю в кожу головы втирать репейное масло по вышеприведенной методике (Репейное масло восполняет недостающую жирность кожи). Через 2 часа после втирания масла, аналогичным образом втереть живую воду ($\text{pH}=9,4-10,7$). Один раз за 3-4 дня сделать компресс живой воды.

17. Гастрит

Три дня подряд перед едой пить по 0,5 стакана щелочной воды (рН=9,4-10,7). При необходимости можно пить и дольше. Уменьшается кислотность желудка, проходят боли, улучшается пищеварение и самочувствие.

18. Геморрой, трещины заднего прохода

Лечение следует начать после посещения туалета. Вначале промыть трещины, узлы теплой водой с мылом, насухо протереть и обработать мертвой водой (рН=2,4-3,0). Через 5—10 мин. смочить эти места живой водой (рН=9,7-10,7) или делать тампоны. По мере высыхания тампоны обновлять. Так продолжать до следующего посещения туалета, после чего процедуры повторить снова. Кроме того, первые 10 дней за 1 час до еды следует пить по 300 мл живой воды (рН= 9,7-10,7) При возобновлении запоров, пить в таком же порядке по 200 мл еще 2-3 дня. Полезно делать микроклизмы (по 30-40 мл) мертвой водой, удерживая раствор в прямой кишке как можно дольше (не менее 15—20 мин.) Клизмы делать осторожно, наконечник спринцовки обязательно смазать вазелином. Клизму удержать можно, лежа на спине, положив под таз подушечку. Можно вводить в прямую кишку на глубину 3—4 см. и марлевый тампон, смоченный мертвой водой. Кровотечение прекращается, постепенно регулируется стул, язвочки, трещины заживают за 3—4 дня. В процессе лечения следует избегать острой пищи, копченостей, не употреблять крепких алкогольных напитков.

В хранилищах рекомендуется периодически обрызгивать овощи, фрукты кислотной водой, либо создавать туман из такой же воды. Места хранения и тара перед загрузкой, также должны быть продезинфицированы кислотной водой. Обработка совершенно безвредна.

21. Улучшение роста и цветения комнатных цветов

Рекомендуется поливать цветы в таком порядке: 1 раз полить щелочной водой (рН=9,4), затем 2-3 раза поливать обычной водой и т.д. Щелочной водой не следует поливать чаще, чем 1-2 раза в неделю. Если цветок слабеет, болеет, то надо один раз полить кислотной водой (рН=2,4-3,4), и после этого 2 раза щелочной водой. Дальше поливать обычной водой в указанном порядке.

22. Улучшение вкуса, аромата кофе, чая

Чай, кофе готовить на щелочной воде. Концентрация воды не имеет значения, т. к. при кипячении она «исчезает», а чистота и мягкость воды сохраняется.

23. Профилактика и ликвидация неприятного запаха из канализации.

Просто залейте на ночь не менее 1 литра кислотной воды (рН=2,1-2,4).

24. Профилактика и устранение неприятного запаха изо рта

Просто полоскайте горло кислотной водой (рН=2,4-3,0), не забывая затем прополаскивать рот щелочной водой (рН=9,7-10,7).

Если замечено, что земля чем-то заражена, и растения (по сравнению с другими) чахнут, болеют, то один раз нужно их хорошо полить кислотной водой.

18. Приготовление сиропа для пчел

Сироп для кормления пчел готовить, используя вместо обычной воды щелочную воду слабой концентрации ($pH=9,4$). При проявлении поноса у пчел надо их напоить кислотной водой ($pH=3,0$).

19. Проращивание зерна для еды, ячменя для солода

Приготовленное зерно (напр. пшеницу, ячмень) 1-2 часа подержать в кислотной ($pH=2,5$) воде (обеззараживание), затем 2-3 раза промыть обычной водой, слить ее и залить щелочной водой ($pH=10,3-11,1$) так, чтобы вода была вровень с зерном, поставить в теплое место и оставить прорасти на 4-5 часов. Проращиваемое зерно периодически надо смачивать (обрызгивать) такой же щелочной водой. Зерно очищается от остатков химических веществ, быстрее прорастает, улучшается качество солода.

20. Увеличение срока хранения овощей, фруктов

Овощи и фрукты перед закладкой на длительное хранение в хранилищах, погребах обработать кислотной водой ($pH=2,5$) и просушить. Это можно делать в процессе транспортирования овощей и фруктов на транспорте путем обрызгивания. Можно тару с овощами, фруктами коротко окунуть в емкость с кислотной водой.

19. Герпес

Перед лечением прополоскать рот и нос мертвой водой, выпить 0,5 стакана мертвой воды ($pH=2,4-3,0$). Пузырек с содержимым герпеса сорвать ваткой, смоченной теплой мертвой водой. Далее, в течение дня 7-8 раз по 3-4 мин. прикладывать к пораженному месту тампон с мертвой водой. Продолжительность лечения 3-4 дня. Пузырек можно и не срывать, а прикладывать к нему тампон с мертвой водой.

20. Гигиена лица, смягчение кожи

Утром и вечером, после умывания 2-3 раза с перерывом в 1-2 минуты смочить лицо, шею, руки щелочной водой ($pH=9,7-10,7$) и дать высохнуть, не вытирая. На места, где есть морщины, наложить компресс щелочной воды и подержать 15-20 мин. Если кожа сухая, сначала ее следует помыть кислотной водой ($pH=2,4-3,6$), потом сделать указанные процедуры.

21. Гингивит (воспаление десен)

Прежде всего, нужно соблюдать правила гигиены рта, чистить зубы регулярно и правильно. После каждого приема пищи нужно несколько раз по 1-2 мин. прополоскать полость рта кислотной водой ($pH=2,4-3,0$), продезинфицировать рот и десны. Последний раз прополоскать щелочной водой, чтобы нейтрализовать действие кислоты на эмаль зубов. Десны полезно периодически массировать.

22. Глисты (гельминтоз)

Утром, после опорожнения, сделать очистительную клизму, а затем — клизму кислотной водой (pH=2,4-3,0). Через час сделать клизму щелочной водой (pH=9,7-10,7). Далее в течение суток через каждый час пить по 0,5 стакана кислотной воды (pH=2,4-3,0). Следующий день в таком же порядке пить щелочную воду для восстановления энергии. Если через двое суток болезнь не прошла, процедуру следует повторить.

23. Гнойные и трофические раны

Обработать рану теплой кислотной водой (pH=2,4-3,0), и оставить высохнуть. Через 5—8 минут рану надо начинать смачивать щелочной водой (pH=9,7-10,7). Процедуру необходимо делать 6—8 раз в сутки. Вместо смачивания на рану можно наложить стерильную повязку, смоченную щелочной водой, и потом, при высыхании наливать такую же воду на повязку. Если рана продолжает гноиться, процедуру следует повторить.

24. Гнойные и послеоперационные раны, трофические застарелые язвы, свищи, нарывы

После вскрытия гнойной полости и удаления некротических тканей, пользуясь медицинской грушей обработать рану теплой мертвой водой (2-3 мин) (pH=2,4-3,0), потом наложить на сутки тампон, смоченный в мертвой воде. Повязку можно сменить 2 раза в сутки. Со вторых суток рана обрабатывается живой водой, таким же образом: сначала промывается с помощью груши (3-5 мин), потом на рану кладется тампон и накладывается стерильная повязка, смоченная живой водой (pH=9,7-11,1).

2. Стирать и полоскать белье в щелочной воде (pH=9,7-10,7), используя при этом только треть, либо половину обычной нормы моющих средств. Отбеливание при таком способе стирки не требуется.

16. Поение телят щелочной водой

Телят 1-2 раза в неделю поить щелочной водой (pH=9,4). Ее можно добавлять и в молоко для кормления телят (1 литр воды на 2 литра молока). Слабых телят следует поить щелочной водой несколько дней подряд, пока они не окрепнут. В случаях поноса, напоить кислотной водой (pH=3,0—3,6).

17. Подготовка семян к посадке. Стимуляция роста растений в теплицах, на огороде

Общие рекомендации:

1. Перед посадкой обработать семена ионизированной водой: окунуть их в кислотную воду (pH=2,4-3,6), перемешать и через несколько минут собрать и удалить всплывшие на поверхность (некачественные) семена; оставшиеся семена выдержать еще 2-4 часа (дезинфекция); слить кислотную воду, промыть семена обычной водой, опустить их в щелочную воду (pH=9,4) и выдержать в ней 5-15 часов; слить щелочную воду, семена 2-3 часа просушить и посадить.

2. Стимуляция роста — полив: один раз полить щелочной водой (pH=9,9), потом 2-3 раза полить обычной водой, после этого — снова щелочной водой и т. д. В течение недели щелочной водой поливать не более 2-х раз.

12. Стерилизация банок, крышек

Промыть стеклянные банки, крышки щелочной водой ($pH=9,4$), либо подержать в ней полчаса. Затем промыть их кислотной водой ($pH=2,1$), либо подержать в ней и высушить.

13. Стимуляция роста птицы

Маленьких слабых цыплят, утят, индюшат 2-3 дня подряд поить щелочной водой ($pH=9,7-10,7$). В случае поноса поить их кислотной водой ($pH=3,0-3,6$), пока понос не прекратится. В дальнейшем щелочной водой следует поить не чаще 1-2 раза в неделю.

14. Стимуляция роста, улучшение аппетита домашнего скота

Домашний скот, особенно молодняк, периодически, но не чаще 1-2 раз в неделю следует поить щелочной водой слабой концентрации ($pH=9,4$). Маленьких телят можно поить щелочной водой с молоком, с мешанным в соотношении: 1 литр щелочной воды на 2 литра молока. Сухие корма можно смочить, обрызгать щелочной водой. Общая масса щелочной воды не должна превышать 10 грамм на 1 кг живого веса животного. Уменьшается падеж молодняка, улучшается аппетит, животные быстрее набирают вес. Щелочная вода большей концентрации заметного эффекта не дает.

15. Стирка белья, одежды при экономии моющих средств

Рекомендуется такой порядок стирки:

1. Замочить белье в кислотной воде ($pH=2,1$) на 0,5-1 час (дезинфекция).

На 3-5 сутки тампон в ране можно не оставлять, достаточно ее перевязать и смачивать через бинт живой водой. Для эффективности лечения рекомендуется 3 раза в день за 30 мин. до еды пить по 200 мл живой воды.

Уже через сутки в ране снижается количество гноя, некротических тканей, исчезает гнилостный запах. Заживление больших ран заметно начинается на 2-3 сутки. Старые трофические язвы заживают дольше.

25. Головная боль

Если голова болит от ушиба, сотрясения, то ее надо смачивать **живой водой** ($pH=9,7-10,7$).

Если голова болит из-за повышенного давления, рекомендуется большую часть головы сначала смочить мертвой водой ($pH=2,4-3,0$) и выпить 0,5 стакана мертвой воды.

Если голова болит из-за пониженного давления, тогда выпить 0,5 стакана живой воды. Полезно спокойно полежать. Обычно боль проходит в течение часа и раньше.

26. Грибок

Перед течением пораженные места нужно промыть горячей водой с мылом и насухо вытереть. Если грибком поражены ногти, то их нужно дольше подержать в горячей воде, потом обрезать, очистить. Затем пораженную поверхность смочить кислотной водой ($pH=2,1-2,3$). Далее периодически смачивать такой же водой 6—8 раз в день. При лечении грибка ногтей ног удобно сделать ванночку для ноги подержать ступни в теплой кислотной воде 30—35 минут. Носки постирать и вымочить в кислотной

воде. Следует продезинфицировать и обувь, налив в нее на 10 минут кислотной воды.

27. Грипп

Первые сутки рекомендуется ничего не есть, чтобы не тратить силы организма на переваривание пищи, а направить их на борьбу с вирусами. Периодически, 6-8 раз в сутки (можно и чаще) полоскать нос, рот и горло тепловатой кислотной ($pH=2,4-3,0$) водой. Пару раз в день выпить по 0,5 стакана щелочной воды ($pH=9,7-10,7$).

28. Дизентерия

Первые сутки ничего не есть. В течение дня 3—4 раза выпить по 0,5 стакана кислотной воды ($pH=2,4-3,0$).

29. Диатез

Все высыпания и припухлости смочить кислотной водой ($pH=2,4-3,0$), и дать просохнуть. Затем на эти места сделать компрессы щелочной воды и выдержать 10-15 мин. Процедуру повторять 3-4 раза в день. Стараться избегать и химических лекарств, применять их только при объективной необходимости. Диатез обычно проходит за 2-3 суток.

30. Дезинфекция

Кислотная вода ($pH=2,4-3,0$) — отличный дезинфектант, поэтому при полоскании ею полости рта, горла или промывании носа, уничтожаются микробы, токсины, аллергены. При умывании рук, лица — дезинфицируется кожа.

ной водой ($pH=3,6$) вместо обычной воды, пока понос не прекратится. Если они сами не пьют, надо смешать корм или питье с кислотной водой.

8. Обезвреживание ульев, сот, инвентаря пчеловода

Пустой улей, перед помещением в него пчел, хорошо промыть кислотной водой и высушить. Рамы сот и инвентарь также обработать кислотной водой и высушить (лучше на солнце). Концентрация воды — около 2,5 pH. Такая обработка не опасна для пчел.

9. Обезжиривание поверхностей стекол

Для мытья и обезжиривания стекол используются хорошие моющие свойства щелочной ($pH=9,7-10,7$) воды: сначала надо смочить стекла, немного подождать и смыть. Таким образом можно мыть стекла автомобилей, теплиц, окон и др.

10. Оживление увядших цветов, зеленых овощей

Обрезать подсохшие корешки (стебельки) цветов, зеленых овощей. После этого, окунуть их в щелочную воду слабой концентрации ($pH=9,4$) и держать в ней.

11. Смягчение воды

Когда требуется мягкая вода (напр. для приготовления кофе, чая, замеса теста и т. д.), следует использовать щелочную воду. Перед использованием следует дождаться выпадения осадка в воде. При кипячении активность исчезает, остается чистая и мягкая вода.

4. Дезинфекция пола, мебели, инвентаря

Обрызгать мебель кислотной водой ($\text{pH}=2,5$) и через 10—15 минут вытереть ее. Можно просто протереть мебель тряпкой, смоченной в кислотной воде. Пол помыть кислотной водой.

5. Дезинфекция помещений

Небольшие помещения можно промыть кислотной водой (пол — толоч, стены — обрызгать, пол — вымыть). Удобнее создать в помещении аэрозоль (туман) из кислотной воды, используя специальные установки, либо садовый распылитель. Такой способ более приемлем при дезинфекции больших помещений: ферм, свинарников, птичников, а также теплиц, овощехранилищ, подвалов и т.д.

Животных, птиц при этом удалять из помещений не требуется — кислотная вода ($\text{pH}=2,5$) совершенно безвредна. Такие процедуры полезно делать периодически, минимум 1 раз в месяц. Аэрозоль в 2-5 раз эффективнее уменьшает микрофлору.

6. Дезинфекция различной тары

Тару (ящики, корзины, поддоны, банки, мешки и т.д.) промыть кислотной водой ($\text{pH}=2,1$) и высушить (лучше — на солнце). Эффект будет еще лучше, если сначала промыть тару щелочной водой ($\text{pH}=10,3-11,1$), а потом обработать указанной кислотной водой.

31. Дерматит (аллергический)

Прежде всего, нужно устранить причины, вызывающие аллергический дерматит (контакты с травами, пыль, химикаты, запахи). Высыпания и опухшие места смачивать только кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$). После еды полезно прополоскать рот,

го ло и нос кислотной водой.

32. Дерматомикозы (грибковые заболевания кожи)

Пораженные места помыть теплой водой с мылом и насухо вытереть. Потом 6-7 раз в день смачивать эти места мертвой водой ($\text{pH}=2,4-3,0$) комнатной температуры. Продолжительность лечения 4-5 дней. Если требуется, лечение можно продолжить.

33. Запах ног

Вымыть ноги теплой водой с мылом, вытереть насухо, потом смочить кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$) и не вытирать. Через 8-10 минут смочить ноги щелочной водой ($\text{pH}=9,9-10,7$) и также дать высохнуть, не вытирая. Процедуру повторять 2-3 дня, а потом 1 раз в неделю для профилактики. Дополнительно кислотной водой можно дезинфицировать носки и обувь. Неприятный запах исчезает, смягчается кожа на пятках и происходит обновление кожи.

34. Запор

Необходимо выпить стакан щелочной воды (pH=9,7-10,7). Улучшится пищеварение, проходимость пищи. Если запор случается часто, следует выяснить его причину.

35. Зубная боль

Полоскать 10-20 минут полость рта теплой кислотной водой (pH=2,4-3,0). При необходимости повторить полоскание. Последний раз прополоскать рот щелочной водой для нейтрализации действия кислоты на эмаль зубов.

36. Изжога

Перед едой выпить стакан щелочной воды pH=9,7-10,7 (уменьшит кислотность, стимулирует пищеварение). Если не поможет, то дополнительно нужно выпить и после еды.

37. Кашель

После еды в течение суток выпивать по 0,5 стакана живой воды (pH=9,7-10,7).

38. Кольпит (вагинит)

Спринцевать влагалище теплой (38°C) ионизированной водой в таком порядке: сначала мертвой водой (pH=2,4-3,0); через 8—10 мин. — живой водой (pH=9,7-10,7).

Живой водой спринцевание повторить несколько раз. Лучше это делать перед сном. Курс лечения 5 суток. На вторые сутки исчезает зуд, нормализуются выделения.

Преимущества и способы использования ионизированной воды «АКВАТОР» в быту

1. Борьба с мелкими вредителями растений

Места скопления вредителей (капустной белокрылки, тли и пр.) оросить кислотной водой (pH=2,5). При необходимости, грунт полить тоже. Процедуру следует повторить. Для уничтожения моли следует обрызгать кислотной водой ковры, шерстяные изделия или возможные места ее обитания. При уничтожении тараканов такую процедуру необходимо повторить через 5—7 дней, когда из отложенных яиц выведутся молодые тараканы. Вредители погибают, либо оставляют свои излюбленные места.

2. Дезинфекция диетических яиц

Диетические яйца хорошо промыть кислотной водой (pH=2,4-3,4), либо на 1-2 минуты окунуть их в эту воду, а затем протереть или дать высохнуть.

3. Дезинфекция лица, рук

При наличии возможности заражения достаточно прополоскать нос, горло, помыть лицо и руки кислотной водой (pH=2,5) и не вытирая, дать высохнуть.

(рН=9,7-10,7). После 7—10 минутной ванночки, во влагище можно на несколько часов оставить тампон, смоченный в щелочной воде.

88. Язвы желудка и 12-перстной кишки

В течение 5-7 дней за 1 час до еды пить по 0,5-1 стакану щелочной воды (рН=9,7-10,7). Если кислотность понижена, либо нулевая, то в процессе еды или после еды следует выпить треть либо половину стакана кислотной воды (рН=2,4-3,4). После этого сделать недельный перерыв, и, невзирая на то, что боли исчезли, еще 1-2 раза повторить курс до полного рубцевания язв. Если кровяное давление нормальное и не повышается от щелочной воды, то ее дозу можно увеличить. В процессе лечения нужно соблюдать диету, избегать острой, грубой пищи, сырокопченого мяса, не курить, не пить алкогольных напитков, не перенапрягаться. Тошнота, боли быстро проходят, улучшается аппетит, самочувствие, уменьшается кислотность. Язва 12-перстной кишки заживает гораздо быстрее и лучше.

89. После полового акта для профилактики венерических и грибковых заболеваний, передающихся половым путем, обильно промыть половые органы и слизистые кислотной водой (рН=2,4-3,0) не позже чем через 15 минут после контакта.

39. Конъюнктивит (ячмень)

Глаза промыть теплой кислотной водой слабой концентрации (рН=3,6), а через 3-5 минут — щелочной водой (рН=9,7-10,7).

Процедуру повторять 4-6 раз в сутки.

40. Коррекция морщин

См. пункт 20.

41. Фарингит

Полоскать горло в течение дня теплой кислотной водой (рН=2,4-3,0). Вечером, последний раз прополоскать теплой щелочной водой (рН=9,7-10,7). В целях профилактики можно периодически полоскать горло после еды кислотной водой указанной концентрации.

42. Насморк

2-3 раза промыть нос, постепенно втягивая в него кислотную воду (рН=2,4-3,4) и вычистить (высморкать) нос. Повторить 2—3 раза. Детям закапать эту воду в нос пипеткой и вычистить нос. В течение дня можно повторять процедуру несколько раз.

43. Ожоги

Осторожно обработать обожженные места мертвой водой (рН=2,4-3,0). Через 4—5 минут смочить их живой водой (рН=9,6-10,6) и продолжать смачивать только ею. Пузыри не прокалывать. Если пузыри проколоты или прорвались и появился

гной, то опять надо начать обработку мертвой водой, потом продолжить лечение живой водой. Живую воду можно лить прямо на бинт, чтобы не травмировать рану. Ожоги заживают за 3—5 дней, быстрее чем при традиционных методах лечения.

44. Опухание рук и ног

Трое суток по 4 раза в день за 30 минут до еды и на ночь пить ионизированную воду в таком порядке:

- первые сутки по 0,5 стакана кислотной воды (pH=2,4-3,4);
- вторые сутки $\frac{3}{4}$ стакана кислотной воды;
- третьи сутки — по 0,5 стакана щелочной воды (pH=9,7-10,7).

45. Остеохондроз

Первые сутки за 30 мин. до еды пить по 0,5 стакана мертвой воды (pH=2,4-3,0). Вторые сутки в таком же порядке пить живую воду (pH=9,7-10,7). На больное место делать компрессы из мертвой воды. Курс лечения 10 суток. Полезен массаж спины во время лечения. Беречься от простуды, не делать резких движений, не поднимать тяжестей.

46. Острые респираторные заболевания

Периодически полоскать рот, горло, промывать нос подогретой кислотной водой (pH=2,4-3,0). Последнее вечернее полоскание сделать щелочной водой (pH=9,7-10,7). Дополнительно, с помощью ингалятора можно делать ингаляцию легких кислотной водой (pH=2,4-3,0). Но, после процедуры выпить четверть стакана щелочной воды.

В больничных условиях врач может несколько раз сделать промывание мочевого пузыря сначала теплой мертвой (pH=2,4-3,0), потом теплой живой водой (pH=9,7-10,7). Обеспечивается хороший отток мочи, хорошо вымывается гной, слизь, остатки солей, улучшается деятельность гладкомышечной мускулатуры мочевого пузыря.

85. Чистка зубов

Для профилактики после еды полоскать рот щелочной водой (pH=9,7-10,7). Чистить зубы с пастой, прополаскивая щелочной водой. В целях дезинфекции полости рта и зубов после еды прополоскать рот кислотной водой (pH=2,4-3,4). Последнее полоскание сделать щелочной водой. Если десны кровоточат, то после каждого приема пищи нужно несколько раз полоскать рот кислотной водой. Кровотечение десен уменьшается, постепенно растворяются камни.

86. Экзема, лишай

Сначала пораженные места нужно пропарить (сделать горячий компресс), после чего смочить щелочной водой в (pH=9,7-10,7) и дать высохнуть не вытирая. Далее течение недели или дольше, 4-6 раз в день смачивать щелочной водой. На ночь выпивать по 0,5 стакана щелочной воды.

87. Эрозия шейки матки

Спринцеваться на ночь или делать влагалищные ванночки теплой (38°C) кислотной водой (pH=2,4-3,0). Через день такую же процедуру проделать уже с теплой свежей щелочной водой

82. Фурункулез

Пораженное место помыть горячей водой с мылом, потом продезинфицировать теплой кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$) и дать высохнуть. Далее на фурункулы надо накладывать компрессы с такой же кислотной водой, меняя их 4-5 раз в сутки или чаще. Через 2-3 дня ранки нужно промыть щелочной водой ($\text{pH}=9,4-9,7$) для ускорения заживления. Кроме того, нужно 3 раза в день перед едой (при наличии сахарного диабета — после еды) пить по 0,5 стакана щелочной воды.

83. Холецистит (воспаление желчного пузыря)

Четыре дня подряд за 30 минут до еды пить по 0,5 стакана ионизированную воду в такой последовательности:

- перед завтраком — кислотную воду ($\text{pH}=2,4-3,4$)
- перед обедом и перед ужином — щелочную воду ($\text{pH}=9,4-9,7$)

Проходит подташнивание, боли в области живота, сердца и правой лопатки, исчезает горечь во рту.

84. Цистит

3 раза в день за 20 мин до еды пить по 250 мл живой воды ($\text{pH}=9,7-10,7$). Последний прием — не позже 18 часов. Из меню исключить соленья, пряности, острые приправы. По назначению врача принимать антибиотики. Если циститу сопутствуют язвы желудка, 12-перстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, то живую воду лучше пить через 20 мин. после еды. В течение 7-10 мин. принять горячую ванну, после чего сделать микроклизму с теплой живой водой.

47. Отит

Подогретой кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$) осторожно промыть слуховой канал, потом впитать ваткой оставшуюся воду (осушить канал). После этого на больное ухо сделать компресс теплой кислотной водой. Выделения и гной протирать кислотной водой.

48. Панариции

Первые два дня в течение 10-15 мин. выдерживать пальцы в теплой ($35-40\text{ }^{\circ}\text{C}$) мертвой воде ($\text{pH}=2,4-3,0$) после чего насухо вытереть и на пораженные поверхности сделать примочки мертвой водой. После вскрытия гнойника (обычно это бывает на второй день) и обработки мертвой водой, делать примочки живой водой ($\text{pH}=9,7-10,7$). Начиная с третьего дня лечения, после указанной процедуры через 10-15 мин. сделать ванночку теплой живой водой. Трещины и язвы быстро заживают, проходят воспалительные процессы на ногтевом валике, создается отток гнойного содержимого. Живая вода ускоряет заживление. Курс лечения 7-10 дней.

49. Пародонтоз, кровотечение десен

Полоскать полость рта в течение 10-20 минут подогретой кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$). Затем проделать массаж десен мягкой зубной щеткой или пальцами (совершая движения сверху вниз для верхней челюсти и снизу-вверх для нижней). Процедуру можно повторить. В заключение, в течение 3-5 минут полоскать рот щелочной водой ($\text{pH}=9,7-10,7$).

50. Пародонтоз, снятие камня на зубах, устранение запаха изо рта

Очень хорошо помогает полоскание полости рта и зубов сначала «мёртвой» водой (pH=2,4-3,0) 0,5 стакана 2-3 минуты. Эмаль очищается. Камни на зубах шипят и растворяются. После этого, через 10-15 минут хорошо прополоскать простой или «живой» водой (pH=9,7-10,7). Делать это нужно регулярно, 1-2 раза в месяц. Результат: десны крепнут, эмаль очищается от камня, исчезают нарушения слизистой оболочки рта, болезнь проходит.

51. Парапроктит

Прежде всего необходимо соблюдать правила личной гигиены, стараться, чтобы не было запоров, своевременно лечить геморрой, поносы. Для лечения нужно после опорожнения промыть теплой водой с мылом задний проход, потом трещины, узлы обработать теплой мертвой водой (pH=2,4-3,0), сделать клизму из теплой мертвой воды и постараться удержать ее 10—15 мин. При наличии выделений, гноя клизму следует повторить. В заключение нужно сделать клизму из теплой живой воды (pH=9,7-10,7). После всего все узлы, трещины смочить живой водой. На ночь выпить 0,5 стакана живой воды. Лечение продолжается 4—5 дней, иногда дольше.

52. Переломы костей

При закрытых переломах, трещинах в течение 20-25 дней после наложения гипса после еды пить по 200-250 мл живой воды (pH=9,7-10,7).

воды (pH=9,7-10,7). Лучше всего это сделать после завтрака и после ужина (на ночь). Такую процедуру обязательно проделывать после контакта с больными (напр. во время эпидемии гриппа), когда существует возможность заразиться. По возвращении домой надо прополоскать горло, нос, помыть руки и лицо кислотной водой. Прибавляется энергия, бодрость, улучшается работоспособность. Микробы и бактерии гибнут.

79. Улучшение пищеварения

При остановке работы желудка (напр. при переедании или при смешении несовместимых продуктов, таких как хлеб с картошкой и мясом), выпить стакан щелочной воды (pH=9,7-10,7). Если через полчаса желудок не начал работать, то надо выпить еще 0,5—1 стакан.

80. Уход за волосами

Один раз в неделю вымыть голову обычной водой с мылом или шампунем, потом хорошо промыть ее щелочной водой (pH=9,4-9,6) и не вытирая, оставить высыхать.

81. Уход за кожей

Регулярно протирать кожу или мыться кислотной водой (pH=3,6). После этого следует умыться щелочной водой (pH 9,4-9,6). Постоянное применение ионизированной воды благоприятно действует на кожу, смягчает и омолаживает ее. Различные высыпания, прыщи, угри надо смачивать кислотной водой (pH=2,4-3,0).

снова. Продолжительность процедур — 4—5 дней. На ночь следует выпивать 0,5 стакана щелочной воды.

75. Угревая сыпь, прыщи

Периодически смачивать кожу мертвой водой ($pH=2,4-3,0$) или делать примочки. Мыться косметическим мылом. Полезно за 20 мин. перед едой выпить 0,5 стакана живой воды ($pH=9,7-10,7$), а также подкорректировать меню. Дополнительно см. п. 20 — Гигиена лица и п. 63 — Прыщи, себорея лица.

76. Удаление отмершей кожи со ступней ног

Попарить ноги 30-40 мин. в горячей мыльной воде, вытереть, потом подержать их 10-15 мин. в теплой мертвой воде ($pH=2,4-3,0$). После этого пальцами или пемзой стереть слой смягченной омертвевшей кожи. После стирания помыть (подержать) ступни в теплой живой воде ($pH=9,7-10,7$) и дать высохнуть, не вытирая. (Методика, как и при устранении запаха ног, лечении трещин).

77. Улучшение кровообращения

При наличии достаточного количества щелочной воды рекомендуются ванны из этой воды, или после принятия обычной ванны или душа, обливание этой водой ($pH=9,7-10,7$). После обливания, не вытирая, дать телу высохнуть.

78. Улучшение самочувствия

Периодически (1—2 раза в неделю) прополоскать нос, рот и горло кислотной водой ($pH=2,4-3,0$), затем выпить стакан щелочной

При открытых переломах, ушибах обработать раны мертвой водой, наложить на нее стерильную салфетку, смоченную мертвой водой. Начиная со второго дня, рана орошается живой водой 3-4 мин., потом перевязывается стерильным материалом.

Для лечения ушибов, местных кровоизлияний, в течение 4-5 дней делаются примочки живой воды ($pH=9,7-10,7$), выдерживая их по 40-45 мин. Полезна диета с высоким содержанием кальция, белка, фосфора и витамина Д (мясо, рыба, творог, сыр, яйца).

53. Пиелонефрит хронический

В течение первых 5 дней за 20 мин. до еды пить по 200 мл живую воду ($pH=9,7-10,7$); с пятого по десятый день — пить по 250 мл, а с десятого по тридцатый день — по 300 мл. Соблюдать диету (исключить острые, горькие блюда, маринады, алкоголь). При обострениях необходима антибактериальная терапия (назначается врачом). Курс лечения (месяц) может повторяться 2-5 раз в год.

54. Повышенное кровяное давление

Утром и вечером, перед едой выпить $\frac{1}{2}$ стакана «мёртвой» воды «крепостью» $pH=3,6$. Если не помогло, то через 1 час выпить целый стакан. Результат: давление нормализуется, успокаивается нервная система.

55. Пониженное кровяное давление

Утром и вечером, перед едой, за 0,5 часа, 0,5 стакана «живой» воды с $pH=9,4-9,9$ Результат: давление нормализуется, проявляется прилив сил.

56. Полиартрит

Один цикл водных процедур — 9 дней. Первые 3 дня надо за 30 минут до еды и перед сном пить по 0,5 стакана кислотной воды ($\text{pH}=2,4-3,0$). Четвертый день — перерыв. Пятый день перед едой и на ночь пить по 0,5 стакана щелочной воды ($\text{pH}=9,4-9,6$). Шестой день — опять перерыв. Последние три дня (7, 8, 9-ый) опять пить кислотную воду, как и в первые дни. Если болезнь застарелая, на больные места нужно делать компрессы из теплой кислотной воды, либо втирать ее в кожу.

57. Половая слабость

Утром и на ночь периодически выпивать по 0,5-1 стакану живой воды ($\text{pH}=9,7-10,7$) — использовать ее стимулирующее, тонизирующее действие. Перед половым актом стараться не думать о возможной неудаче.

58. Понос

Выпить стакан кислотной воды ($\text{pH}=2,4-3,4$). Если понос в течение часа не прекратился, выпить еще стакан.

59. Порезы, ссадины, царапины

Промыть ранку кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,4$) и подождать пока высохнет, затем приложить к ней тампон, обильно смоченный в щелочной ($\text{pH}=9,7-10,7$) воде и перевязать. Лечение продолжить щелочной водой. Если появляется гной, то опять обработать ранку кислотной водой и продолжить лечение щелочной

кипяченной водой, а в последний раз хорошо прополоскать щелочной водой ($\text{pH}=9,7-10,7$). Когда ранки начинают заживать, достаточно полоскать рот после еды только теплой щелочной водой.

72. Тонзиллит хронический

Первые два дня после приема пищи в течение 3—5 мин. полоскать горло теплой мертвой водой ($\text{pH}=2,4-3,0$). Начиная с третьего дня, полоскать только теплой живой водой ($\text{pH}=9,7-10,7$). Лечение длится 4—5 дней. Кроме того, с первого дня заболевания надо промывать лакуну миндалин теплой мертвой водой. На третий день промывать их теплой живой водой. Промывать удобно медицинским шприцем без иглы. При промывании воду можно глотать. Дополнительно: беречься простуды, говорить тише. Полезно принимать витамины В и С групп, поливитамины. Избегать острой, грубой пищи.

73. Травма глаза

При незначительной травме (загрязнение, легкий ушиб) 4-6 раз в день промыть глаз щелочной водой ($\text{pH}=9,7-10,7$).

74. Трещины заднего прохода

После опорожнения промыть трещины и узлы теплой водой с мылом, насухо вытереть и смочить кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$). Через 5—10 минут эти места начать смачивать щелочной водой ($\text{pH}=9,7-10,7$) или накладывать тампоны с этой водой. По мере высыхания тампоны надо менять. Так продолжать до следующего посещения туалета, после чего процедуры начать

носки и обувь. Неприятный запах исчезает, происходит очищение, смягчается кожа на пятках и обновляется.

68. Расширение вен (варикоз)

Места расширения вен и кровоточащие места необходимо промыть или несколько раз хорошо протереть кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$), дать высохнуть, после чего на 15-20 минут приложить к ним компрессы щелочной воды ($\text{pH}=9,7-10,7$). Выпить 0,5 стакана кислотной воды такой же концентрации. Такие процедуры следует повторять до появления ощутимого результата.

69. Сальмонеллёз

Промыть желудок теплой кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,4$). Пер— вые сутки ничего не есть, только периодически через 2—3 часа выпивать по 0,5 стакана кислотной воды. Дополнительно можно сделать клизму из теплой кислотной воды.

70. Сахарный диабет

Всегда перед едой выпивать по 0,5 стакана щелочной воды ($\text{pH}=9,7-10,7$). Дополнительно рекомендуется массаж поджелудочной железы.

71. Стоматит

После каждого приема пищи в течение 3—5 минут полоскать полость рта кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$). На пораженную слизистую оболочку рта на 5 минут прикладывать ватные валики с этой водой. После этого, прополоскать полость рта

водой. Небольшие царапины достаточно несколько раз смочить щелочной водой.

60. Пролежни

Пролежни осторожно обмыть теплой кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$), дать высохнуть, затем смачивать теплой щелочной водой ($\text{pH}=8,6-9,6$). После перевязки смачивать щелочной водой можно через бинт. При появлении гноя процедура повторяется, начиная с кислотной воды. Больному рекомендуется лежать на льняных простынях.

61. Профилактика ОРЗ, простудных заболеваний в период эпидемий

Периодически, 3—4 раза в неделю, а при необходимости и каждый день, утром и вечером (проходя домой с работы) полоскать нос, рот и горло мертвой водой ($\text{pH}=2,4-3,0$). Через 20—30 мин. выпить 0,5 стакана живой воды ($\text{pH}=9,7-10,7$). После контакта с инфекционными больными, посещения поликлиник, больниц, общественных мест, проделать эту процедуру дополнительно. Дома желательно помыть руки и умыть лицо мертвой водой. Появляется бодрость, повышается работоспособность, погибают микробы, бактерии, удастся из— бежать заболевания.

62. Простуда шеи

Сделать на шею компресс с теплой щелочной водой ($\text{pH}=9,7-10,7$), перед едой выпивать по 0,5 стакана такой же воды. Боли проходят, восстанавливаются движения.

63. Прыщи, себорея лица

Утром и вечером, после умывания теплой водой с мылом про—тереть лицо и смочить его теплой кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,4$), температура воды около 35°C . Можно смачивать прыщи и чаще. Такая процедура годится и для удаления юношеских прыщей. Когда кожа очистится, ее можно протирать щелочной водой ($\text{pH}=9,7-10,7$).

За 20-30 мин. до еды пить по 125-200 мл живой воды в качестве стимулятора обмена веществ.

64. Псориаз (чешуйчатый лишай)

Перед лечением нужно хорошо вымыться с мылом, пораженные места пропарить с максимально терпимой температурой воды, или сделать горячий компресс, чтобы чешуя (поврежденная кожа) смягчилась. После этого пораженные места смочить теплой кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$), а через 5-8 минут начать смачивать теплой щелочной водой ($\text{pH}=9,4-9,6$). Далее 6 дней подряд эти места нужно смачивать только щелочной водой и увеличить частоту смачиваний до 6-8 раз в день.

Кроме того, первые 3 дня, 3 раза в день за 20-30 минут до еды нужно пить по 200-250 мл кислотной воды ($\text{pH}=2,4-3,0$), а последующие 3 дня — по столько же щелочной воды ($\text{pH}=9,4-9,6$). После первого цикла рекомендуется сделать недельный перерыв, после чего процедуры продолжить снова.

Необходимое количество таких циклов зависит от конкретного организма и терпения. Обычно хватает 4-5 циклов. У некоторых людей пораженная кожа сильно высыхает, трескается и болит. В таких случаях рекомендуется смочить ее несколько раз кислотной водой (ослабить действие щелочной воды). Через 4-5 дней

пораженные места начинают очищаться, проявляются островки чистой, розовой кожи. Постепенно чешуйки исчезают. Следует избегать острой пищи, копченостей, алкоголя, не курить.

65. Радикулит, ревматизм

В течение двух суток по 3 раза в день за 30 минут до еды пить по 200 мл щелочной воды ($\text{pH}=9,4-9,6$). В больное место хорошо втереть теплую кислотную воду ($\text{pH}=2,4-3,0$) или сделать из нее компресс. Стараться избегать простуд.

66. Раздражение кожи (напр. после бритья)

Несколько раз ополоснуть лицо (смочить раздраженные места) щелочной водой ($\text{pH}=9,7-10,7$) и дать высохнуть, не выти—рая. Если есть порезы — приложить к ним на 5—10 мин. тампоны, смоченные в щелочной воде. Кожа быстро заживает, становится мягче.

67. Разрывы кожи на пятках ног. Удаление отмершей кожи со ступней ног

Вымыть ноги теплой водой с мылом, вытереть насухо, потом смочить кислотной водой ($\text{pH}=2,4-3,0$) и, не вытирая, дать высохнуть. Через 8—10 минут смочить ноги щелочной водой ($\text{pH}=9,7-10,7$) и также дать высохнуть, не вытирая. Процедуру повторять 2—3 дня, а затем 1 раз в неделю для профилактики. Пока кожа мокрая и мягкая, можно протереть ее пемзой, удалить отмершую кожу. После процедуры рекомендуется смазать пятки, разрывы, трещины растительным маслом и дать ему впитаться. Дополнительно кислотной водой можно дезинфицировать