

REKOMENDĀCIJAS JONIZĒTA SĀRMAINĀ UN SKĀBA ŪDENS IZMANTOŠANAI

1. Abscess

Nenobriedušu strutu perēkli apstrādāt ar siltu skābo ūdeni un uzlikt uz tā skābā ūdens kompresi. Ja sastrutojums pārplīst vai to pārdur, izmazgāt to ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) un uzlikt pārsēju. 25 min pirms ēšanas un pirms gulētiešanas vakarā izdzert 0,5 glāzes sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5). Kad sastrutojuma perēkļa vieta pilnībā attīrīsies, tā sadzīšanas procesu var pātrināt ar sārmaina ūdens kompresēm (var samitrināt caur marles saiti, pH=9,5-10,5).

Ja pārsienot atkal novērojams sastrutojums, tad nepieciešams atkal apstrādāt ar skābu ūdeni un pēc tam – ar sārmainu.

2. Alerģija. Alerģiskais dermatīts

Trīs dienas pēc kārtas pēc ēšanas skalot degunu (ievilkt tajā ūdeni), muti un kaklu ar skābu ūdeni (pH=2,5-3,0). Pēc katras skalošanas izdzert 0,5 glāzes sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5). Izsitumus, pinnes un uztūkumu 5 – 6 reizes dienā samitrināt ar skābu ūdeni (pH=2,5-3,0). Bez tam nepieciešams atklāt un novērst alerģijas iemeslu.

3. Angīna (hronisks tonsilīts)

Trīs diennaktis, 5 – 6 reizes dienā un obligāti pēc katras ēšanas reizes skalot kaklu ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Iesnu gadījumā skalot arī degunu. Pēc katras skalošanas izdzert trešdaļu glāzes sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5). Ūdeni uzsildīt līdz 38-40 grādiem. Nepieciešamības gadījumā var skalot arī biežāk.

4. Artrīts (reimatoīdais)

Viena mēneša laikā, 30 min. pirms ēšanas dzert sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5) pa 250 ml (0,5 glāzes). Uz slimajām vietām ik pēc katrām 3 – 4 stundām uz 25 min uzlikt siltu (40°C) skābā ūdens (pH=2,5-3,0) kompresi. Ja nav nepatīkamu sajūtu, kompresi var atstāt līdz 45 min. – 1 stundai. Pēc kompreses noņemšanas, locītavām nepieciešams 1 stundu miers.

Profilakses nolūkos šādas procedūras nepieciešams atkārtot 2 – 3 reizes gadā, negaidot nākošo saasinājumu.

5. Apakšējo ekstremitāšu artēriju ateroskleroze

Nomazgāt kājas ar siltu ūdeni un ziepēm, noslaucīt sausas, pēc tam samitrināt ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) un atstāt, lai nožūst, nenoslaukot. Uz nakti uzlikt kājām sārmaina ūdens kompresi (pH=9,5-10,5), bet no rīta nobālējušo un mīkstināto ādu noberzt un ieziest ar augu eļļu.

Procedūru pildīšanas procesā izdzert pusstundu pirms ēšanas pa 0,5 glāzei sārmaina ūdens. Lietderīgi veikt arī kāju masāžu. Ja redzamas izspiedušās vēnas, tās vietas nepieciešams samitrināt vai uzlikt skāba ūdens kompreses, pēc tam – samitrināt ar sārmainu ūdeni.

6. Sāpes kaklā (apsaldēts kakls)

Ja sāk sāpēt kakls, ir sāpīgi norīt siekalas (piemēram, naktī), nepieciešams skalot kaklu ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Skalot 1 – 2 min. Pēc 1 – 2 stundām skalošanu atkārtot (ja sāpes sākušās naktī, labāk negaidīt rītu).

7. Sāpes roku un kāju locītavās (sāļu nogulsņējumi)

Trīs-četras dienas, 30 min. pirms ēšanas izdzert pa 0,5 glāzēm skābā ūdens (pH=2,5-3,0). Sāpošās vietas samitrināt ar skābo ūdeni, ierīvēt to ādā. Uz nakti uzlikt šāda ūdens kompreses. Ārstēšanas efektivitāti cels regulāra vingrošana, piemēram, sāpošo locītavu riņķveida kustības.

8. Bronhiālā astma, bronhīts

Trīs-četras dienas pēc ēšanas skalot muti, kaklu un degunu ar istabas temperatūras skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) – neitralizēt alergēnus, kas izraisa astmas un klepus lēkmes. Pēc katras skalošanas, lai atvieglotu atklepošanu izdzert pa 0,5 glāzēm sārmainā ūdens (pH=9,5-10,5). Pie parastā klepus dzert pa pus glāzei šāda sārmaina ūdens.

Profilakses nolūkos šādu skalošanu ieteicam veikt periodiski. Tiek atvieglota atklepošana, uzlabojas pašsajūta.

9. Bruceloze

Tā kā ar šo slimību cilvēki aplipinās no dzīvniekiem, tad fermās, telpās, kurās uzturas dzīvnieki, jāievēro personiskās higiēnas noteikumi. Pēc barošanas, dzirdināšanas, slaukšanas nomazgāt rokas ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0), nedzert nevārītu pienu. Saslimšanas gadījumā dzert pa 0,5 glāzes skābā ūdens. Dzīvnieku fermas lietderīgi periodiski dezinficēt, piemēram, radot skābā ūdens miglu.

10. Matu izkrišana

Pēc galvas mazgāšanas ar ziepēm vai šampūnu, nepieciešams ierīvēt galvas ādā uzsildītu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Pēc 5-8 minūtēm izmazgāt galvu ar siltu sārmaino ūdeni (pH=8,5-9,5) un viegli masējot ar pirkstu galiem ierīvēt to galvas ādā, pēc tam atstāt izzūt neizslaukot. To nepieciešams veikt vairākas reizes dienā.

Šādu ciklu ieteicams veikt 4-6 nedēļas nepārtraukti. Izzūd nieze, blaugznas, pakāpeniski tiek novērsts ādas iekaisums, novērsta matu izkrišana.

11. Gastrīts

Trīs dienas pēc kārtas pirms ēšanas izdzert pa 0,5 glāzes sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5). Nepieciešamības gadījumā var dzert arī ilgāk. Samazinās kuņģa skābums, izzūd sāpes, uzlabojas gremošana un pašsajūta.

12. Sejas higiēna, ādas mīkstināšana

No rīta un vakarā, pēc mazgāšanās 2-3 reizes ar intervālu 1-2 minūtes samitrināt seju, kaklu un rokas ar sārmaino ūdeni (pH=9,5-10,5) un ļaut nožūt nenoslaukot. Uz grumbainām vietām uzlikt sārmaina ūdens kompreses un turēt 15-20 min. Ja ir sausa āda, vispirms to vajag nomazgāt ar skābo ūdeni, skalot mutes dobumu ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,5), pēc tam veikt minētās procedūras.

13. Gingivīts (smaganu iekaisums)

Vispirms nepieciešams ievērot mutes dobuma higiēnas noteikumus, regulāri un pareizi tīrīt zobus. Pēc katras ēdienreizes nepieciešams vairākas reizes pa 1-2 min. izskalot mutes dobumu ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0), dezinficēt muti un smaganas. Pēdējo skalošanu veikta ar sārmaino ūdeni, lai neitralizētu skābes iedarbību uz zobu emalju. Lietderīgi periodiski masēt smaganas.

14. Cērmes (helmintoze)

No rīta, pēc vēdera izejas veikt attīrošu klizmu, pēc tam – klizmu ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Pēc stundas veikt klizmu ar sārmaino ūdeni (pH=9,5-10,5). Turpmāk, diennakts laikā, ik pēc stundas, dzert pa 0,5 glāzes skābā ūdens (pH=2,5-3,0).

Nākošajā dienā tādā pat kārtībā, dzert sārmaino ūdeni enerģijas atjaunošanai.

Ja pēc divām dienām cērmes nav izzudušas, procedūru nepieciešams atkārtot.

15. Strutainās un trofiskās čūlas

Apstrādāt brūci ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) un atstāt nožūt. Pēc 5-8 min sākt brūci mitrināt ar sārmaino ūdeni (pH=9,5-10,5) un veikt to 6-8 reizes diennaktī. Mitrināšanas vietā var uzlikt sterilu pārsēju, samitrinātu sārmainā ūdenī, kad tas ir izzuvis, uzliet šo ūdeni uz pārsēja. Ja brūce turpina strutot, procedūru nepieciešams atkārtot.

16. Sēnītes

Pirms ārstēšanas sēnītes skartās vietas nepieciešams nomazgāt ar karstu ūdeni ar ziepēm un noslaucīt sausas. Ja sēnīte bojājusi nagus, tad nepieciešams tos paturēt karstā ūdenī, pēc tam apgriezt un notīrīt. Pēc tam bojāto virsmu samitrināt ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) un turpmāk periodiski samitrināt ar to 6-8 reizes dienā. Ārstējot kāju nagu sēnīšu slimību, ērtāk veikt kāju vannošanu un turēt kājas siltā skābā ūdenī 30-35 min. Zeķes izmazgāt un mērcēt skābā ūdenī. Nepieciešams dezinficēt arī apavus, ielejot tajos skābo ūdeni un paturēt 10-15 minūtes.

17. Gripa

Pirmajā diennaktī ieteicams neko neēt (netērēt organisma spēkus barības sagremošanai, bet novirzīt tos cīņai ar vīrusiem). Periodiski, 6-8 reizes diennaktī (var arī biežāk) skalot degunu, mutes dobumu un kaklu ar nedaudz siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Pāris reizes dienā izdzert pa 0,5 glāzēm sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5).

18. Dizentērija

Pirmajā diennaktī neko neēst. Dienas laikā 3-4 reizes izdzert pa 0,5 glāzēm skābā ūdens (pH=2,5-3,0).

19. Diatēze

Visus izsitumus un pietūkumu samitrināt ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) un ļaut nožūt. Pēc tam uz šīm vietām uzlikt sārmaina ūdens kompreses un turēt 10-15 min. Procedūru atkārtot 3-4 reizes dienā.

20. Dezinfekcija

Skābs ūdens (pH=2,5-3,0) ir teicams dezinficētājs, skalojot mutes dobumu un kaklu un skalojot deguna dobumu, tiek likvidēti mikrobi, toksīni, alergēni. Mazgājot rokas un seju, tiek dezinficēta āda. Noslaukot ar šo ūdeni mēbeles, traukus, grīdas un tml. tiek droši dezinficētas šīs virsmas.

21. Dermatīts (alerģiskais)

Pirmkārt, nepieciešams novērst iemeslus, kas izraisa alerģisko dermatītu (kontaktu ar augiem, putekļiem, ķīmikālijām, smaržām). Izsitumus, pietūkumu samitrināt tikai ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Pēc ēšanas lietderīgi izskalot mutes dobumu, kaklu un degunu ar skābo ūdeni.

22. Kāju smaka

Nomazgāt kājas ar siltu ūdeni ar ziepēm, noslaucīt sausas, pēc tam samitrināt ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) un ļaut nožūt nenoslaukot. Pēc 8-10 min. samitrināt kājas ar sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5) un arī ļaut nožūt nenoslaukot. Procedūru atkārtot 2-3 dienas, pēc tam 1 reizi nedēļā profilaksei. Papildus ar skābo ūdeni var dezinficēt zeķes un apavus. Nepatīkamā smaka izzūdīs, atjaunosies āda, kļūs mīkstāka papēžu āda.

23. Aizcietējumi

Izdzert glāzi sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5). Uzlabojas gremošana, barības virzība kuņģa-zarnu traktā. Ja aizcietējumi ir bieži, nepieciešams noskaidrot to iemeslu.

24. Zobu sāpes

10-20 min. skalot mutes dobumu ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Ja nepieciešams, skalošanu atkārtot. Pēdējo reizi skalot ar sārmaino ūdeni, lai neitralizētu skābes iedarbību uz zobu emalju.

25. Grēmas (dedzināšana)

Pirms ēšanas izdzert glāzi sārmaina ūdens pH=9,5-10,5 (samazināt skābi, stimulēt gremošanu). Ja nepalīdz – papildus izdzert arī pēc ēšanas.

26. Konjunktivīts vai miežagrauds

Acis izmazgāt ar siltu, vājas koncentrācijas skābo ūdeni (pH=4,5-5,0), bet pēc 3-5 min. – ar sārmaino ūdeni (pH=9,5-10,5). Procedūru atkārtot 4-6 reizes diennaktī.

27. Laringīts

Skalot kaklu dienas laikā ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Vakarā pēdējo reizi skalot ar siltu sārmaino ūdeni (pH=9,5-10,5). Profilakses nolūkos var periodiski skalot kaklu pēc ēšanas ar minētās koncentrācijas skābo ūdeni.

28. Iesnas

2-3 reizes izskalot degunu, pakāpeniski ievēlot tajā skābo ūdeni (pH=2,5-3,5) un iztīrīt (izšņaukt) degunu. Atkārtot 2-3 reizes. Bērniem iepilināt degunā šo ūdeni ar pipeti un iztīrīt degunu. Dienas laikā procedūru var atkārtot vairākas reizes.

29. Roku un kāju pietūkums

Trīs diennaktis 4 reizes dienā pa 30 min., pirms ēšanas un pirms gulētiešanas dzert jonizētu ūdeni sekojošā kārtībā: pirmajā diennaktī pa ½ glāzei skāba ūdens (pH=2,5-3,5); otrajā diennaktī pa ¾ glāzes skāba ūdens; trešajā diennaktī - pa ½ glāzei sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5).

30. Akūta respiratora saslimšana

Periodiski skalot mutes dobumu, kaklu, mazgāt degunu ar uzsildītu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Pēdējo vakara skalošanu veikt ar sārmaino ūdeni (pH=9,5-10,5). Papildus ar inhalatora palīdzību var veikt plaušu inhalāciju ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0), pēc procedūras izdzert ceturtdaļu – vai pusglāzes sārmaina ūdens.

31. Otīts

Ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) uzmanīgi izskalot dzirdes kanālu, pēc tam ar vates irbulīti savākt palikušo ūdeni (izsusināt kanālu). Pēc tam slimajai ausij uzlikt silta skābā ūdens kompresi. Izdalījumus un strutas noslaucīt ar skābo ūdeni.

32. Paradontoze, smaganu asiņošana

Skalot mutes dobumu 10-20 min. ar uzsildītu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0), pēc tam veikt smaganu masāžu (ar mīkstu zobu suku vai pirkstiem, veicot kustības no augšas uz leju augšžoklim un no apakšas uz augšu apakšžoklim). Procedūru var atkārtot. Nobeigumā 3-5 min laikā skalot muti ar sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5).

33. Poliartrīts

Viens ūdens procedūru cikls ilgst 9 dienas. Pirmās 3 dienas nepieciešams 30 min pirms ēšanas un pirms gulētiešanas izdzert pa ½ glāzei skābā ūdens (pH=2,5-3,0). Ceturtajā dienā – pārtraukums. Piektajā dienā pirms ēšanas un pirms gulētiešanas izdzert ½ glāzes sārmaina ūdens (pH=8,5-9,5). Sestajā dienā – atkal pārtraukums. Pēdējās trīs dienas (7, 8, 9.diena) atkal dzert skābo ūdeni, tāpat kā pirmās trīs dienas. Ja slimība ielaista, uz slimajām vietām nepieciešams uzlikt silta skābā ūdens kompreses vai ierīvēt to ādā.

34. Caureja

Izdzert glāzi skāba ūdens (pH=2,5-3,5). Ja caureja stundas laikā nepāriet, izdzert vēl glāzi.

35. Sagriezumī, sasitumi, noskrāpējumi

Izmazgāt brūci ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,5), pagaidīt, kamēr nožūst, pēc tam pielikt tamponu, stipri samitrinātu sārmainā ūdenī (pH=9,5-10,5) un apsaitēt. Ārstēšanu turpināt ar sārmainu ūdeni. Ja parādās strutas – atkal apstrādāt brūci ar skābo ūdeni un turpināt ārstēšanu ar sārmaino ūdeni. Nelielas skrambas pietiekoši vairākas reizes samitrināt ar sārmainu ūdeni.

36. Izgulējumi

Izgulējumus uzmanīgi apmazgāt ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0), ļaut nožūt, pēc tam samitrināt ar siltu sārmaino ūdeni (pH=8,5-9,5). Pēc pārsiešanas mitrināt ar sārmaino ūdeni var caur pārsēju. Pie strutu parādīšanās procedūru atkārtot, sākot ar skābo ūdeni. Slimniekam ieteicams gulēt uz linu palagiem.

37. Kakla saaukstēšana

Uzlikt kaklam silta sārmaina ūdens kompresi (pH=9,5-10,5), pirms ēšanas izdzert ½ glāzes tā paša ūdens. Sāpes pāriet, kustības atjaunojas.

38. Sejas pinnes, seboreja

No rīta un vakarā, pēc nomazgāšanas ar siltu ūdeni un ziepēm, noslaucīt seju un samitrināt to ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,5). Pēc iespējas samitrināt pinnes arī biežāk. Šāda procedūra der arī pusaudžu vecuma piņņu likvidēšanai. Kad āda attīrīta, to var ierīvēt ar sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5).

39. Psoriāze (zvīņēde)

Pirms ārstēšanas nepieciešams labi nomazgāties ar ziepēm, bojātās vietas izkarsēt ar maksimāli ciešamu temperatūru vai uzlikt karstu kompresi, lai zvīņēdes bojātā āda kļūtu mīksta. Pēc tam slimības skartās vietas samitrināt ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0), bet pēc 5-8 minūtēm sākt mitrināt ar siltu sārmaino ūdeni (pH=8,5-9,5). Turpmāk 6 dienas pēc kārtas šīs vietas nepieciešams mitrināt tikai ar sārmainu ūdeni un darīt to biežāk 6-8 reizes dienā..

Bez tam pirmās 3 dienas trīs reizes dienā 20-30 min. pirms ēšanas nepieciešams izdzert pa 200-250 ml skābā ūdens (pH=2,5-3,0), bet nākošās 3 dienas – tik pat daudz sārmainā ūdens (pH=8,5-9,5). Pēc pirmā cikla ieteicams veikt nedēļu ilgu pārtraukumu, pēc tam procedūras no jauna atkārtot. Cik šādu ciklu būs nepieciešams, atkarīgs no konkrētā organisma un pacietības. Parasti pietiek ar 4-5 cikliem. Dažiem cilvēkiem bojātā āda stipri izzūst, sasprēgā un sāp. Šādos gadījumos ieteicams to vairākas reizes samitrināt skābā ūdenī (samazināt sārmainā ūdens iedarbību). Pēc 4-5 dienām bojātās vietas sāk attīrīties, parādās tīras, sārta ādas

saiņās. Pakāpeniski zvīņas izzūd. Nepieciešams izvairīties no asa ēdiena, žāvējumiem, alkohola un smēķēšanas.

40. Radikulīts, reimatisms

Divas diennaktis, 3 reizes dienā 30 min. pirms ēšanas dzert pa 200 ml sārmaina ūdens (pH=8,5-9,5). Slimajā vietā labi ierīvēt siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) vai uzlikt tā kompresi. Censties nesaukstēties.

41. Ādas iekaisums

Vairākas reizes noskalot seju (samitrināt iekaisušās vietas) ar sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5) un ļaut nožūt, nenoslaukot. Ja ir brūces – pielikt pie tām uz 5-10 min. tamponus, samitrinātus sārmainā ūdenī. Āda ātri sadzīst, kļūst mīkstāka.

42. Papēžu ādas plaisājumi. Atmirušās ādas noņemšana no kāju pēdām

Nomazgāt kājas siltā ūdenī ar ziepēm, noslaucīt sausas, pēc tam samitrināt ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) un ļaut nožūt, nenoslaukot. Pēc 8-10 min samitrināt kājas ar sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5) un arī ļaut nožūt, nenoslaukot. Procedūru atkārtot 2-3 dienas, pēc tam vienu reizi nedēļā – profilaksei. Kamēr āda mitra, mīksta, var norīvēt to ar pumeku, noņemt atmirušo ādu. Pēc procedūras ieteicams sasmērēt papēžus, plaisas un sasprēgājumus ar augu eļļu un ļaut tai ievilkties. Papildus ar skābo ūdeni var dezinficēt zeķes un apavus. Nepatīkamā smaka izzudīs, āda attīrīsies un atjaunosies, kļūs mīkstāka papēžos.

43. Paplašinātās (varikozās) vēnas

Vēnu paplašinājuma vietas un asiņojošās vietas izmazgāt un labi ierīvēt ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0), ļaut nožūt, pēc tam uz 15-20 min. tām uzlikt sārmaina ūdens kompreses (pH=9,5-10,5) un izdzert ½ glāzes tādas pat koncentrācijas skābo ūdeni.

Šādas procedūras nepieciešams atkārtot līdz parādās pamanāms rezultāts.

44. Salmoneloze

Izskalot kuņģi ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,5), pirmo diennakti neko neēst, periodiski pēc 2-3 stundām izdzert pa ½ glāzei skābā ūdens. Papildus var veikt klizmu ar siltu skābo ūdeni.

45. Cukura diabēts

Pastāvīgi pirms ēšanas izdzert pa ½ glāzei sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5). Papildus ieteicama aizkuņģa dziedzera masāža, pašiedvesma, ka tas labi izstrādā insulīnu.

46. Stomatīts

Pēc katras ēdienreizes 3-5 min. skalot mutes dobumu ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Uz bojātās mutes gļotādas uzlikt vates tamponus ar šo ūdeni. Pēc tam skalot mutes dobumu ar novārītu ūdeni un pēdējo reizi labi izskalot ar sārmaino ūdeni (pH=9,5-10,5). Kad brūces sāk sadzīt, skalot mutes dobumu tikai ar siltu sārmainu ūdeni.

47. Acu traumas

Pie nenozīmīgas traumas (netūrumi, viegli sasitumi) 4-6 reizes dienā mazgāt acis ar sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5).

48. Anālās atveres plaisas

Pēc izkārnīšanās izmazgāt plaisas, mezglus ar siltu ūdeni ar ziepēm, noslaucīt sausus un samitrināt ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Pēc 5-10 minūtēm šīs vietas sākt mitrināt ar sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5) vai uzlikt tamponus ar šo ūdeni. Tā turpināt līdz nākošam tualetes apmeklējumam, pēc tam procedūru uzsākt no jauna. Procedūru ilgums – 4-5 dienas. Pirms gulētiešanas izdzert pusglāzi sārmaina ūdens.

49. Asinsrites uzlabošana

Ja ir pietiekoši liels daudzums sārmaina ūdens, ieteicams šī ūdens vannas, vai arī pēc parastās vannas vai dušas, aplaistīties ar sārmaino ūdeni (pH=9,5-10,5). Pēc šādas aplaistīšanās ļaut nožūt, nenoslaukoties.

50. Pašsajūtas uzlabošana

Periodiski 1-2 reizes nedēļā skalot degunu, muti un kaklu ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0), pēc tam izdzert glāzi sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5). Vislabāk to veikt pēc brokastīm un pēc vakariņām (pirms gulētiešanas). Šādu procedūru obligāti jāveic pēc kontakta ar slimnieku, gripas epidēmijas laikā, kad pastāv inficēšanās

iespēja. Atgriežoties mājās nepieciešams izskalot kaklu un degunu, nomazgāt rokas un seju ar skābo ūdeni. Vairošies enerģija, mundrums, uzlabosies darbaspējas, ies bojā mikrobi un baktērijas.

51. Gremošanas uzlabošana

Ja pārstājis darboties kuņģis, piemēram, pie pārēšanās vai nesavienojamu produktu samaisīšanas (piemēram, maize ar kartupeļiem un gaļu), izdzert glāzi sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5). Ja pēc pusstundas kuņģis nesāk strādāt – izdzert vēl ½ glāzi.

52. Matu kopšana

Vienu reizi nedēļā izmazgāt galvu ar parasto ūdeni ar ziepēm vai šampūnu, pēc tam labi izskalot ar sārmainu ūdeni (pH=8,5-9,5) un atstāt izžūt, neizslaukot.

53. Ādas kopšana

Regulāri ierīvēt ādu vai mazgāties ar skābo ūdeni (pH=5,5). Pēc tam nepieciešams nomazgāties ar sārmaino ūdeni (pH=8,5-9,5). Pastāvīga jonizētā ūdens izmantošana labvēlīgi ietekmē ādu, mīkstina un atjauno to. Visdažādākie izsitumi, pinnes paplašinātās poras nepieciešams samitrināt ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,0)

54. Holecistīts (žultspūšļa iekaisums)

Četras dienas pēc kārtas 30 min. pirms ēšanas dzert pa ½ glāzei jonizēta ūdens šādā secībā: pirms brokastīm – skābo ūdeni (pH=2,5-3,5), pirms pusdienām un vakariņām – sārmaino ūdeni (pH=8,5-9,5). Sāpes vēderā, sirds un labās lāpstiņas rajonā pāriet, izzūd nelabuma sajūta, izzūd rūgtums mutē.

55. Zobu tīrīšana

Profilakses nolūkos pēc ēšanas skalot muti ar sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5). Tīrīt ar zobu pastu, skalojot ar sārmainu ūdeni. Mutes dobuma un zobu dezinfekcijas nolūkos pēc ēšanas skalot muti ar skābo ūdeni (pH=2,5-3,5). Pēdējo skalošanu veikt ar sārmaino ūdeni. Ja smaganas asiņo, pēc katras ēdienreizes skalot muti ar skābo ūdeni. Smaganu asiņošana samazināsies, pakāpeniski izšķīdīs zobakmens.

56. Furunkuloze

Bojāto vietu nomazgāt ar karstu ūdeni ar ziepēm, pēc tam dezinficēt ar siltu skābo ūdeni (pH=2,5-3,0) un ļaut nožūt. Tālāk, uz furunkuļa uzlikt šāda skābā ūdens kompresi, mainot to 4-5 reizes diennaktī, var arī biežāk. Pēc 2-3 dienām brūcītes izmazgā ar sārmainu ūdeni (pH=8,5-9,5) lai paātrinātu sadzīšanu.

Bez tam nepieciešams 3 reizes dienā pirms ēšanas, bet cukura diabēta gadījumā – pēc ēšanas - dzert ½ glāzes sārmaina ūdens.

57. Ekzēma, ēde

Sākumā bojātās vietas izkarsēt (uzlikt karstu kompresi), pēc tam samitrināt ar sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5) un ļaut nožūt nenoslaukot. Turpmāk nedēļas laikā vai ilgāk, 4-6 reizes dienā samitrināt ar sārmainu ūdeni. Pirms gulētiešanas izdzert ½ glāzes sārmaina ūdens.

58. Dzemdēs kakla erozija

Skalot pirms gulētiešanas vai veikt maksts vanniņu ar siltu (38°C) skābo ūdeni (pH=2,5-3,0). Pēc vienas dienas veikt tādu pašu procedūru jau ar siltu un svaigu sārmainu ūdeni (pH=9,5-10,5). Pēc 7-10 minūšu vannošanas, makstī var atstāt sārmainā ūdenī samitrinātu tamponu.

59. Kuņģa un 12-pirkstu zarnas čūlas

5-7 dienu laikā, 1 stundu pirms ēšanas dzert pa ½ – 1 glāzei sārmaina ūdens (pH=9,5-10,5). Ja skābes līmenis pazemināts vai tas ir nulles līmenī, tad ēšanas procesā nepieciešams izdzert trešdaļu vai pusglāzes skābā ūdens (pH=2,5-3,5). Pēc tam nedēļu ilgs pārtraukums un, neskatoties uz to, ka sāpes izzudušas, vēl 1-2 reizes atkārtot kursu līdz pilnīgam čūlas sarētojumam. Ja asinsspiediens ir normāls un nepaaugstinās no sārmainā ūdens, tad tā devu var arī palielināt.

Ārstēšanas procesa laikā ievērot diētu, izvairīties no asas, rupjas barības, auksti kūpinātas gaļas, nesmēķēt, nedzert alkoholiskos dzērienus, nepārpūlēties.

Sāpes, slikta dūša ātri pāriet, uzlabojas apetīte, pašsajūta, samazinās kuņģa skābums. 12-pirkstu zarnas čūla sadzīst lēnāk.