

# ebook

Využijte ionizátor na MAXIMUM  
Návod k použití živé a mrtvé vody

ŽIVÁVODA.CZ

[www.zivavoda.cz](http://www.zivavoda.cz)

# Obsah

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Úvod                                           | 2  |
| Voda a naše tělo                               | 5  |
| Kožní problémy                                 | 9  |
| Péče o vlasy a pokožku hlavy                   | 18 |
| Zdravé oči                                     | 20 |
| Zdravé uši                                     | 21 |
| Průplach nosu                                  | 22 |
| Zdravá ústní dutina                            | 23 |
| Poruchy trávení                                | 25 |
| Vaginální infekce a suchost pochvy             | 27 |
| Nehtová plíseň                                 | 28 |
| Kojenci a děti                                 | 29 |
| Kočky a psi                                    | 31 |
| Čištění v domácnosti                           | 34 |
| Od dětských hraček po nádoby na použité plenky | 39 |
| Využití pH vody při uklízení a čištění         | 40 |
| Péče o pokojové květiny a venkovní rostliny    | 41 |
| Čištění a příprava potravin                    | 42 |
| Návod pro správné používání a údržbu           | 49 |
| Závěr                                          | 51 |

# Úvod

Praxe naturopatické a biologické medicíny představuje elegantní kombinaci vědy a umění, vědomostí a intuice, starodávné moudrosti a moderních diagnostických a léčebných postupů. Podstatou naturální medicíny je neochvějné přesvědčení, že naše těla mají samouzdravovací schopnost.

Cílem naturální medicíny je pomáhat tělu a zlepšovat jeho schopnost uzdravit se hledáním a odstraňováním překážek, které tomuto samouzdravovacímu procesu brání. Když se překážka odstraní, tělo se dokáže samo vrátit do stavu optimálního zdraví.

Právě moje absolutní přesvědčení o pravdivosti tohoto tvrzení mě podnítilo ke studiu, poznávání, praktickému uplatňování a odevzdávání poznatků o zdraví a uzdravování.

Tento soubor protokolů obsahuje několik brilantně jednoduchých návodů, jak posilňovat přirozené samouzdravování těla a začít odstraňovat překážky, které tento proces blokují nebo zpomalují. Tyto postupy fungují a poskytují nám cesty ke zdraví, o jakých jsme v minulosti jen snili.



Dr. Peggy Parker

## **Důležitost filtrování vody z vodovodu před použitím**

Zvyšující se obavy o dostupnost kvalitní pitné vody zatěžují mysl lidí po celém světě. Zdá se, že množství zlých zpráv o stavu naší pitné vody narůstá z týdne na týden. Voda z vodovodu je zatížená různorodým znečištěním – od plastů přes léky až po těžké kovy a bakterie, které se spojuje s množstvím všelijakých chorob.

Pokud čtete tento ebook, je pravděpodobné, že i vy považujete kvalitu vody za důležitou. Vlastně jste si zřejmě koupili ionizátor vody a máte moji pochvalu za tento významný krok na cestě k ochraně svého zdraví.

Pití ionizované vody je klíčem k budování, znovuzískání a zachování tělesného zdraví. Ba dovolím si tvrdit, že ve své lékařské praxi jsem nikdy neviděla žádný lék, vitamín, minerál či tonikum, které by za pár týdnů přineslo takové výsledky jako ionizovaná voda.

Při přípravě ionizované vody nejvyšší kvality je rozhodující používat co nejčistší vodu. I když ionizátory mění strukturu molekul vody a jsou vynikající na přípravu superhydratující vody, nedokážou odstranit z vašeho zdroje vody všechny znečišťující látky. Tady uvádíme několik podstatných důvodů, proč je žádoucí zabezpečit předúpravu vody před ionizací.

## **Zvýšení kvality připravené ionizované vody**

Filtr v ionizátoru si sice dokáže poradit s některými nežádoucími a nebezpečnými znečišťujícími látkami ve vodě z řadu, ale na většinu z nich bohužel nestačí. Mnohé viry, bakterie a plísňe z vody se sice dají účinně odstranit samotným procesem elektrolýzy, ale většina ne.

Možná vás překvapí zjištění, že mnohé znečišťující látky přítomné ve vodě z vodovodu zpomalují přechod elektřiny přes vodu, čímž brání mnohým molekulám vody v řádné ionizaci. Mezi takovéto látky patří vedlejší chemické produkty rozpadu plastů, petrochemických látek a mnohých léčiv, jako i nadměrné množství vápníku nacházejícího se v tvrdé vodě. Všechny tyto látky jsou známé izolátory, které vzhledem na svou podstatu zpomalují nebo úplně znemožňují proudění elektřiny dokonce i ve vodě.

Nedostatečný přechod elektřiny přes vodu snižuje počet molekul vody, u kterých dochází k rozkladu na iony OH<sup>-</sup> (hydroxylové molekuly zabezpečující zásaditost vody) a iony H<sup>+</sup> (vodík zabezpečující antioxidační vlastnosti vody).



# Úvod

## **Zvýšení obsahu antioxidantů ve vodě**

Z mého rozsáhlého výzkumu vyplynulo, že „magie“ ionizované vody závisí na důkladnosti ionizace vody. Při přechodu vody z vodovodu elektrickým pólem se mnohé molekuly vody dělí a vytváří to, co považujeme za ideální antioxidant. Čím víc molekul vody se takto rozdělí, tím větší je i počet vzniknutých antioxidantů. A čím větší je množství antioxidantů ve vodě, tím lepší jsou účinky na zdraví.

## **Prodloužení životnosti filtru a samotného ionizátoru**

Předfiltrování vody má i své ekonomické opodstatnění – může až zdvojnásobit životnost filtračního systému vašeho přístroje. Tím však praktické důvody jen začínají.

Použitím nanofiltrace se z vody z řadu anebo ze studně odstraní i 1/2 minerálů, které obsahuje a které poškozují ionizační desky vašeho přístroje. Tím se desky chrání před usazováním minerálů, které výrazně snižují účinnost desek, a též před látkami, které narušují platinový povlak a způsobují jamkovou korozi desek, která rapidně zkracuje jejich životnost. Ať se na to podíváte jakkoliv, předfiltrování vody z vodovodu je logickým krokem na zvýšení životnosti přístroje, tak i příznivých zdravotních účinků získané ionizované vody.

# Voda a naše tělo

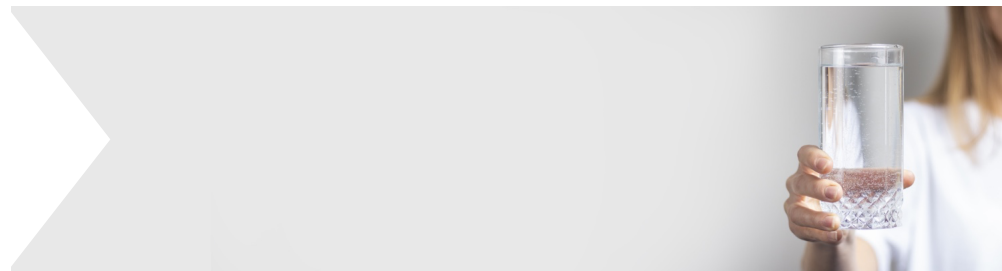
## Něco o trávicím systému

Trávení je poměrně komplikovaný proces, který začíná v ústech, pokračuje v žaludku a dále postupuje do tenkého střeva, kde se na něm zúčastňují i játra, žlučník a pankreas, a končí přechodem přes tlusté střevo. Náš rozbor se zaměřuje na žaludek a tenké střevo včetně funkce jater, žlučníku a pankreatu.

Každý z těchto trávicích orgánů potřebuje na správné fungování určité konkrétní pH.

Pro žaludek je ideální velmi kyselé prostředí s hodnotou pH 1,8. Na dobré trávení je potřeba, aby žaludeční kyseliny začaly rozkládat bílkoviny z potravy a pokud jich není dost, musíme hledat způsob pro jejich zvýšení.

Potrava ze žaludku prochází přímo do tenkého střeva. Tenké střevo však potřebuje k pokračování trávicího procesu úplně jiné, zásadité pH s hodnotou 8,2. Takto změněné pH je potřeba na rozložení tuků z potravy, aby se mohly využít k budování zdravých buněk. Dosáhnutí této změny pH zabezpečuje žlučník; jeho úlohou je dodávat do tenkého střeva zodpovídající množství žluče, která rozkládá tuky obsažené v potravě přicházející ze žaludku. Zároveň je úlohou žluče vytvářet zásadité prostředí v tenkém střevě.



U lidí se však dnes netvoří dostatečné množství žluče, takže trávení tuků je často špatné a pH v tenkém střevě zůstává příliš kyselé.

Tím vzniká v trávicím systému vážný problém. Pankreas totiž uvolňuje enzymy potřebné k dokončení trávení bílkovin, jen pokud je pH v tenkém střevě přiměřeně zásadité. Takže pokud se vylučuje nedostatečné množství žluče, trávení je značně narušené.

Pro podporu činnosti žlučníku a pankreatu musíme najít způsob, jak vytvořit v tenkém střevě zásadité prostředí bez toho, aby se narušilo kyselé prostředí potřebné v žaludku. Toto je složitá úloha a mnohé pokusy o jeho vyřešení skončily celkem bez úspěchu.

## Voda a naše tělo



Pokud se tento návod dodržuje nejméně 120 dní, dokáže skutečně změnit fungování těla. Povzbudí v něm lepší tvorbu žaludeční kyseliny a žluče, což vede k lepšímu trávení a lepší trávení znamená zdravější buňky!

Abyste dosáhli optimálních výsledků, snažte se dobu dodržování tohoto protokolu co nejvíce prodloužit ideálně na 500 dní. Tento čas zodpovídá životnosti jaterních buněk a tak dlouho může při tomto protokolu trvat, než se dostaví patrný ústup zdravotních těžkostí, jako jsou přetrvávající problémy s hmotností, hormonální nerovnováha anebo onemocnění spojená s játry.

### Jak a proč to funguje

Biomedicína se zaměřuje na zlepšování a obnovu normálních tělesných funkcí. Pokud se podpoří a povzbudí normální rytmy a cykly zdravého těla, tělesné systémy si začnou postupně znovu navýkat na správné fungování. Mým cílem proto bylo najít způsob, jak přirozeným způsobem podpořit celý trávicí proces v organismu od žaludku až po tlusté střevo.

Postupovala jsem podle svého starého protokolu s tím, že jsem používala ionizovanou vodu s různými úrovněmi pH a výsledky byly pozoruhodné.

**Postup na zvýšení přirozené tvorby žaludeční kyseliny** (kyselina chlorovodíková resp. HCL) má dva kroky:

- Prvním je eliminace anebo neutralizace HCL, aby byl systém nucen začít produkovat kyselinu právě včas před příchodem potravy. Na tuto úlohu jsem použila ionizovanou vodu s pH 10,8.
- Druhým je přidání další kyseliny do žaludku na zabezpečení správného dokončení počáteční fáze trávení. Na tento účel jsem použila vodu s pH jen 2,5, protože se podobá trochu slabší HCL.

Mnoho lidí neví, že problémy označované jako reflux, GERD anebo staromódně „pálení žáhy“ vznikají z nedostatku kyseliny v žaludku. Mezi žaludkem a jícnem se totiž nachází svěrač, který se uzavírá, když je v žaludku odpovídající množství kyseliny. Proto je důležité zabezpečit, aby měl žaludek dostatek kyseliny potřebné k rozložení požité potravy a dal tak svěrači povel na uzavření.

# Voda a naše tělo



I na úpravu pH v tenkém střevě jsem použila 2krokový postup, aby se podpořil správný průtok žluče a uvolňování pankreatických enzymů potřebných k dokončení rozkladu tuků, bílkovin a uhlohydrátů v posledních fázích trávení.

● Za prvé, eliminací kyselin v žaludku se zásadité vodě umožní nerušeně přejít ze žaludku přímo do tenkého střeva. Jelikož voda je jediná poživatina, která se v nás netráví, přejde téměř bez překážek přes žaludek přímo do tenkého střeva, kde může vytvořit zásadité prostředí.

● Za druhé, vypitím většího množství zásadité, na antioxidanty bohaté vody naráz se zabezpečí přísun přiměřeného množství vody a i antioxidantů, které se bezprostředně absorbují do krevního a lymfatického systému. Tím se podpoří odbourávání toxinů zodpovědných za nežádoucí zhoustnutí žluče, které brání jejímu volnému proudění do tenkého střeva.

Důsledným dodržováním tohoto návodu se vytváří ideální pH pro dobré trávení, protože se jím podporuje správná produkce a včasné uvolňování žaludečních kyselin, žluče a pankreatických enzymů a zároveň se celý systém přestavuje na samostatné správné fungování. Dobré trávení je základem celkového zdraví a přirozeného samouzdravování.

## Postup:

*45 minut před jídlem*

1. Vypijte ¼ skleničky silné zásadité vody s pH 10,8.
2. Hned na to vypijte 600 ml-1200 ml\* pitné vody s pH 9,5.
3. Počkejte 45 minut a až potom se pusťte do jídla. Během této doby nic jiného nepijte.
4. Spolu s prvními sousty jídla polkněte 2-3 polévkové lžíce silně kyselé vody s pH 2,5. Spolu s touto vodou si můžete dát na začátku jídla i vitamíny.
5. Během jídla nic nepijte. Všechno, co případně vypijete, bude zásaditější než žaludeční kyselina a zředí ji to. Tímto zředěním se výrazně naruší schopnost vašeho těla rozložit potravu, zejména bílkoviny. Pamatujte: pokud jídlo správně požijete, na jeho polykání nebudete potřebovat žádné tekutiny. Po několika týdnech se úplně zbavíte zvyku zapíjet jídlo.

# Voda a naše tělo



Moje zkušenost je taková, že dodržováním tohoto návodu se tělo opětovně učí vytvářet správné množství žaludeční kyseliny, žluče a trávicích enzymů ve správném čase. Zlepšení trávení je velmi důležitým klíčem ke zdraví.

## Vzorec na stanovení množství vody podle tělesné hmotnosti

- Vynásobte svojí tělesnou hmotnost číslem 31,25. Výsledek představuje minimální množství vody v mililitrech, které vaše tělo potřebuje k dosáhnutí stavu přiměřené hydratace.
- Svoji tělesnou hmotnost vynásobte číslem 46,90. Výsledek představuje přibližné maximální množství vody ideální pro vaše tělo.
- Obě čísla vydělte 5. Výsledek představuje přibližné ideální množství ionizované vody s pH 9,5, které byste měli naráz (v průběhu 10 minut) vypít.

*Tělesná hmotnost = 70 kg*

*$70 \times 31,25 = 2\,188\text{ ml}$  a  $2\,188 \div 5 = 438\text{ ml}$  **Min***

*$70 \times 46,90 = 3\,283\text{ ml}$  a  $3\,283 \div 5 = 657\text{ ml}$  **Max***

Pokud použijeme čísla z příkladu, zjistíte, že byste měli třikrát denně vypít minimálně 450 ml a maximálně 650 ml vody s pH 9,5. Kromě toho ještě v průběhu dne vypijte zbývajících 850 až 1 350 ml.

Pití většího množství vody naráz má vícero výhod:

- pomáhá tělu vyplavovat nežádoucí toxiny,
- index žízně vašeho těla se přestavuje tak, aby vás nutila pít vodu častěji a ve větším množství,
- regulují se vaše vyprazdňovací cykly,
- a co je nejdůležitější, upravuje se tím pH vašeho žaludku tak, aby se přes něj dostávalo víc antioxidantů až do tenkého střeva, odkud putují k jednotlivým buňkám.

# Kožní problémy

Kůže je největším tělesným orgánem a plní hned několik životně důležitých funkcí. Jednou z nich je vytváření bariéry mezi vnitřními buňkami organismu a vnějším prostředím, čímž chrání tělo před potenciálními škodlivými vetřelci. Kromě toho je i vylučovacím orgánem. Pokud jsou běžné vylučovací cesty zablokované anebo přetížené, tělo vylučuje přebytečné toxické látky přes kůži. Když jsou membrány buněk kůže silně postižené oxidací, jejich normální funkce se naruší a důsledkem je vznik akné, vyrážek, ekzémů, či dokonce infekce.

Kromě toho kůže funguje do značné míry i jako houba. Póry mají dvojí funkci - vylučují toxiny, absorbují vodu a kyslík ze vzduchu, čímž se podílejí na hydrataci těla. Tato funkce má i svou druhou stranu – všechno, co se nám dostane na pokožku, se přes ni absorbuje a proniká do krevního řečiště.

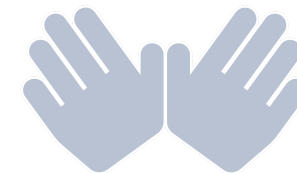
Jedním z hlavních útočníků na kůži má podobu mýdla. Stejně jako mýdlo vytváří povlak na sprše či vaně, vytváří ho i na vaší kůži. Tento povlak zvyšuje míru oxidace, a to až dvěma způsoby. Za prvé, vytváří výraznou nerovnováhu pH vaší kůže. Jelikož kůže funguje jako bariéra, potřebuje být mírně kyselá s hodnotou pH okolo 5,5. Mýdlo je velmi zásadité, proto používání mýdla při umývání způsobuje nerovnováhu pH a odchyluje ho od správné hodnoty.



Lepší volbou je používání tekutého organického mýdla bez obsahu laurethsulfátu sodného, parabenů, syntetických vonných látek a ropných produktů.

Vždy hledejte mléka a krémy, které neobsahují parabeny ani ropné produkty. O nich je známé, že narušují hormonální činnost a vytváří mnohé zdravotní potíže včetně neplodnosti, vrozených poruch či hormonální nerovnováhy a mají souvislost s víceméně typů rakoviny.

# Kožní problémy



## Jak a proč tyto léčebné postupy fungují

Naše tělo má úžasnou uzdravovací schopnost. V případě kůže má tělo výkonný systém, kterým ničí vetřelce jako jsou bakterie, viry a plísňe. Potom pošle na místo jiný, stejně výkonný systém s tím, aby před nastolením rovnováhy a pořádku celý ten nepořádek uklidil.

## Funguje to takto

Při první známce pořezání, popálení či jiného poranění – teda cokoli, co by mohlo porušit kůži a vystavit ji vlivům vnějšího prostředí náš imunitní systém vyšle silné agenty označované jako oxidační látky. Ty mikroby obklopí a zničí.

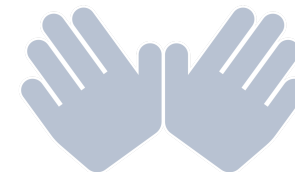
Když oxidační látky vykonají svou práci, vaše tělo okamžitě vyšle silné antioxidanty, aby zvrátily doprovodné poškození okolních tkání. I když se tomuto doprovodnému poškození úplně zabránit nedá, musí se zmírnit, aby mohl začít hojivý proces v tkáních. K obnovení rovnováhy v postihnuté oblasti tělo používá tkáňový mok s mírně kyselým pH, který zabraňuje případnému dalšímu růstu bakterií.

Následující léčebné procedury napodobují přesně tento postup. Začínají od silně kyselé vody s pH 2,5, která obsahuje velké množství oxidačních látek potřebných ke zničení útočících mikrobů. Je prokázáno, že tato voda s vysoce kyselým pH zabíjí všechny známé bakterie do několika sekund od kontaktu.

Následujícím krokem je použití silně zásadité vody s pH 10,8, která obsahuje velké množství antioxidantů s volnými elektrony ke zvrácení oxidačního poškození zdravých tkání okolo postižené pokožky.

Posledním krokem tohoto postupu je použití vody s pH 5,5 k obnovení rovnováhy a ke zvýšení hydratace potřebné k urychlení ozdravného procesu.

I když každá kožní tkáň má svoje jedinečné vlastnosti, postup zůstává v zásadě stejný.



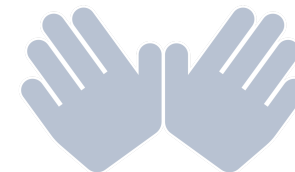
## Čištění pokožky

1. Navlhčete pokožku větším množstvím zásadité vody s pH 10,8 a odstraňte zbytky mastnoty a make-upu.
2. Vyčistěte pokožku čistícím přípravkem bez obsahu mýdla a opláchněte ji mírně kyselou vodou s pH 5,5, potom ji přikládáním čistého ručníku osušte.
3. Na tonizaci použijte poprašek mírně kyselé vody s pH 5,5 uchovávaný ve skleněné lahvi s rozprašovačem a nechte pokožku volně uschnout.
4. Naneste hydratační přípravek.
5. Opakujte vždy ráno a večer před spaním.

## Akné

1. Odstraňte z pokožky zbytky mastnoty a make-upu opláchnutím silně zásaditou vodou s pH 10,8.
2. Vyčistěte pokožku čistícím přípravkem bez obsahu mýdla, opláchněte ji mírně kyselou vodou s pH 5,5 a potom ji přikládáním čistého ručníku osušte.
3. Navlhčete kousek vaty silně kyselou vodou s pH 2,5, přikládejte ho na případné aktivní vyrážky a nechte uschnout.
4. Poprašte pokožku zásaditou vodou s pH 10,8 a nechte uschnout.
5. K tonizaci použijte poprašek mírně kyselé vody s pH 5,5 uchovávaný ve skleněné lahvi s rozprašovačem.
6. Opakujte vždy ráno a večer před spaním.
7. Tonizaci opakujte víckrát za den, aby byla pokožka stále hydratovaná.





## Puchýře a popáleniny

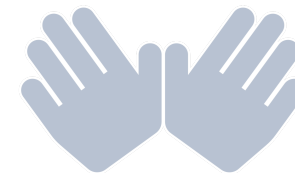
1. Pokožka s puchýři velmi lehce podléhá stafylokokovým infekcím, proto je důležité zabránit styku s takto postiženou pokožkou. V rámci prevence je potřeba nosit rukavice a též sterilizovat všechno, co přichází do styku s pokožkou, kyselou vodou s pH 2,5.
2. Podle potřeby pomocí sterilního vatového tamponu namočeného ve vysoce zásadité vodě s pH 10,8 odstraňte z postižené oblasti přebytečnou mastnotu a zaschlý mok.
3. K vyčištění použijte poprašek roztoku 1 dílu velmi šetrného čistícího přípravku bez obsahu mýdla rozředěného 10 díly mírně kyselé vody s pH 5,5.
4. Důkladně opláchněte mírně kyselou vodou s pH 5,5.
5. Poprašte postiženou oblast silně kyselou vodou s pH 2,5 tak, abyste úplně pokryli puchýře a případnou porušenou pokožku. Nechte 1 minutu působit a potom osušte jemným přikládáním sterilního vatového tamponu.
6. Poprašte postiženou oblast zásaditou/antioxidační vodou s pH 10,8. Nechte volně uschnout nebo zlehka usušte přikládáním sterilního vatového tamponu.
7. Důkladně poprašte mírně kyselou vodou s pH 5,5 uchovávanou ve skleněné lahvi s rozprašovačem.
8. Opakujte vždy ráno a večer před spaním, pokud je pokožka neporušená. Pokud je pokožka porušená, bude zřejmě potřeba opakovat kroky 2, 4, 5 až 6x denně.
9. Lehkým popraškem mírně kyselé vody s pH 5,5 nanášeným 2x denně udržujte pokožku hydratovanou.

**POZN.:** V případě silných popálenin nebo odřenin, když je potřeba odstranění odumřelé tkáně, použijte zásaditou vodu s pH 10,8 na uvolnění vrchní vrstvy tkáně a po jejím odstranění postiženou oblast vyčistěte a dezinfikujte navlhčením kyselou vodou s pH 2,5. Potom opětovně naneste vodu s pH 10,8, aby se obnovila pH rovnováha v tkáni. Pokračujte běžným ošetřováním popsáním výše.

## Ošetření řezných ran, škrábanců a jiných poranění

Při narušení celistvosti pokožky mají mikroby volný přístup k tkáním nacházejícím se pod ní. Jelikož jsou na kůži běžně přítomné stafylokoky, bakterie a plísně, při pořezání anebo poškrábání se tyto mikroby dostávají do spodnějších vrstev. Tím se vytváří prostor pro infekci. Prokázalo se, že voda s pH 2,5 dokáže zničit známé mikroby do několika sekund od aplikace. Na zastavení nadměrného krvácení z ruky, nohy či prstu ponořte postiženou část těla do vysoce zásadité vody s pH 10,8. Při tradičním lékařském ošetření se na obnovu rovnováhy prostředí a zastavení krvácení používá fyziologicky (solný) roztok. Vysoce zásaditá voda má ještě vyšší obsah solí a zároveň i velmi vysoký obsah antioxidantů, jejichž společným účinkem je zastavení krvácení. V případě velmi hluboké rány se však nespolehejte jen na vodu. V takovýchto případech co nejdříve vyhledejte lékařskou pomoc. Až potom aplikujte výše uvedený postup.

## Kožní problémy

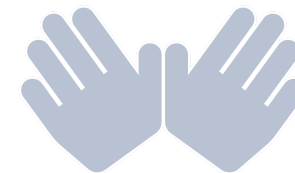


1. Protože je porušená kůže velmi náchylná na sekundární infekce, je důležité nedotýkat se jí holýma rukama. Velmi dobrou prevencí je používání rukavic. Všechno, co přichází do styku s postiženou kůží, sterilizujte kyselou vodou s pH 2,5.
2. Podle potřeby pomocí sterilního vatového tamponu namočeného do vysoce zásadité vody s pH 10,8 odstraňte z postižené oblasti přebytkovou mastnotu a zaschlý mok.
3. Takto můžete odstranit i zbytky leukoplasti nebo rychloobvazu.
4. Vyčistěte postiženou oblast navlhčením nebo politím roztokem 1 dílu velmi šetrného čistícího přípravku bez obsahu mýdla rozředěného 10 díly mírně kyselé vody s pH 5,5.
5. Důkladně opláchněte mírně kyselou vodou s pH 5,5. Ránu a její okolí poprašte silně kyselou vodou s pH 2,5. Nechte 1 minutu působit a potom jemně osušte přikládáním sterilního vatového tamponu.
6. Ránu a její okolí poprašte zásaditou/antioxidační vodou s pH 10,8. Nechte volně uschnout nebo osušte přikládáním sterilního vatového tamponu.
7. Důkladně poprašte mírně kyselou vodou s pH 5,5 uchovávanou ve skleněné lahvi s rozprašovačem.
8. Přikryjte gázovým tamponem nebo obvazem.
9. Při menších řezných ranách a škrábancích opakujte vždy ráno a večer před spaním. Pokud jsou rány hlubší a nebo vznikla infekce, bude zřejmě potřeba opakovat kroky 2, 4, 5 až 6x denně.

10. Lehkým popraškem mírně kyselé vody s pH 5,5 nanášeným 2-4x denně udržujte pokožku hydratovanou, ale ne vlhkou.

### Plenková dermatitida

1. Vyčistěte pokožku čistícím přípravkem bez obsahu mýdla, opláchněte ji mírně kyselou vodou s pH 5,5 a potom ji přikládáním čistého ručníku osušte.
2. Navlhčete kousek vaty silně kyselou vodou s pH 2,5, přikládejte ho na případná místa s porušenou pokožkou a potom nechte uschnout.
3. Zvlhčete pokožku popraškem mírně kyselé vody s pH 5,5 uchovávané ve skleněné lahvi s jemným rozprašovačem.
4. Opakujte při každé výměně plenky. Vznik plenkové dermatitidy způsobují fekálie a moč, které jsou vysoce kyselé. Proto při prevenci dermatitidy je potřeba začít zabezpečením přiměřené hydratace pokožky vašeho dítěte zásaditou pitnou vodou s pH 8,5 - 9,5. Dále byste měli vlhčené ubrousky nahradit nádobou se suchým hadříkem nebo nebělenými papírovými ubrousky a mírně kyselou vodou. Tu použijte při každé výměně plenky k vyčištění oblasti, která je ve styku s plenkou. Potom přikládáním suchého hadříky nebo ubrousku oblast vysušte a nakonec naneste na pokožku jen velmi jemný poprašek. Ten pomůže zachovat vyrovnané pH pokožky dítěte.



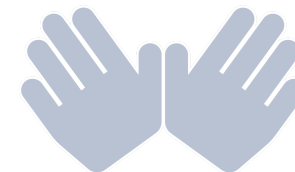
## Ekzém a Lupénka

1. Odstraňte z pokožky zbytky mastnoty a make-upu a opláchnutím silně zásaditou vodou s pH 10,8. Věnujte víc času zejména oblastem, na kterých se v důsledku mokvání vytvořil „strup“. Přikládáním tamponu (bez tření) postižené oblasti důkladně vyčistěte.
2. Vyčistěte pokožku čistícím přípravkem bez obsahu mýdla a mírně kyselou vodou s pH 5,5.
3. Důkladně opláchněte mírně kyselou vodou s pH 5,5 a jemně osušte ručníkem, který nezanechává vlákna.
4. Navlhčete vatový tampon silně kyselou vodou s pH 2,5 a vydatně ji naneste na všechny oblasti s porušenou pokožkou. Tento krok je velmi důležitý pro zabránění vzniku sekundární infekce. Po jedné minutě jemně osušte ručníkem, který nezanechává vlákna.
5. Postižené oblasti vydatně opláchněte silně zásaditou/antioxidační vodou s pH 10,8 a nechte volně uschnout, nebo po 2 minutách pokožku jemně osušte přikládáním ručníku, který nezanechává vlákna.
6. Tonizujte mírně kyselou vodou s pH 5,5 uchovávanou ve skleněné lahvi s rozprašovačem. Nechte volně uschnout.
7. V případech mírného postižení opakujte ráno a večer před spaním, v závažnějších případech nebo při porušení pokožky opakujte 3-4 krát denně.
8. Při nepříjemných pocitech podle potřeby jednou za 1-2 hodiny poprašte mírně kyselou vodou s pH 5,5, abyste udržovali pokožku hydratovanou. Poprašek vždy nechejte volně uschnout.

## Herpes typu 1 a 2

V případě genitálního herpetu je nejlepším řešením začít s ošetřováním už při prvních projevech onemocnění. Rychlý zásah dokáže zabránit rozvinutí problémů.

1. Včasná léčba začíná ošetřením silně kyselou vodou s pH 2,5. Namočte kousek vaty nebo vatový tampon do této vody a naneste ji na všechny místa, kde máte pocit pálení. Nechte působit nejméně 1 až 2 minuty.
2. Potom naneste silně zásaditou vodu s pH 10,8, abyste zabránili poškození postižených oblastí oxidací. Nechte ji působit na pokožku alespoň 1 minutu, případně dokud volně neuschne.
3. Nakonec poprašte postiženou oblast mírně kyselou vodou s pH 5,5 a nechte volně uschnout.
4. V prvních dnech projevu symptomů opakujte každou hodinu.
5. Pokud symptomy přetrvávají nebo se objeví vyrážka, opakujte 6-8 krát denně.



## Vyrážka a kontaktní dermatitida

Vyrážka i kontaktní dermatitida jsou velmi nepříjemné, přičemž už náhodné poškrábání může otevřít dvířka nechtěné infekci. Proto je dobré zahájit léčbu hned, jak se vyrážka objeví, aby se předešlo jejímu šíření a vzniku infekce. Vyrážka se však může objevit i ve větším rozsahu náraz, kdy je jedinou možností ošetřováním pokožky zmírňovat začervenání a svrbění.

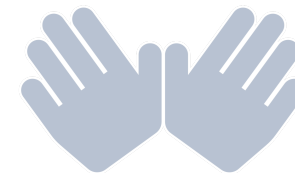
1. Prvním krokem je odstranění potenciálních alergenů, které by mohly být příčinou vyrážek resp. kontaktní dermatitidy: například v případě potníček změňte pH a teplotu pokožky. Postiženou oblast důkladně vyčistěte roztokem 1 dílu šetrného čistícího přípravku bez obsahu mýdla a 10 dílů silně zásadité vody s pH 10,8.
2. Důkladně opláchněte mírně kyselu vodou s pH 5,5.
3. Pokud se objeví léze anebo místa s porušením pokožky, pokračujte nanesením vody s pH 2,5 pomocí lahve s rozprašovačem nebo navlhčeného vatového tamponu.
4. Teď postiženou oblast polijte vysoce zásaditou vodou s pH 10,8 a potom přikládáním ručníku osušte.
5. Nakonec postižené oblasti ošetřete mírně kyselou vodou s pH 5,5.
6. Opakujte 2-6 krát denně a při nepříjemných pocitech podle potřeby poprašujte mírně kyselou vodou s pH 5,5.

## Rosacea(růžovka)

Rosacea je charakteristická nadměrným začervenáním pokožky, zejména na lících, bradě a nose. Ačkoliv se tak běžně nediagnostikuje, rosacea je ve skutečnosti zápal kapilár a samotných tkání kůže. Proto je výborným kandidátem na léčbu ionizovanou vodou bohatou na antioxidanty. Tento kožní problém obvykle jako první postihuje kapiláry. Kůže se chová jako houba, která vtahuje všechno ze svého povrchu do hlubších vrstev. Proto nejlepším způsobem zahájení léčby je aplikace velkých dávek antioxidantů a hydratace. Začít třeba základním pitným režimem k nastartování procesu antioxidantace a hydratace. Důležité je ale i ošetřování zvenku.

1. Pomocí vatového tamponu namočeného v silně zásadité vodě s pH 10,8 odstraňte nadměrnou mastnotu.
2. Vyčistěte pokožku čistícím přípravkem bez obsahu mýdla, opláchněte mírně kyselou vodou s pH 5,5 a osušte přikládáním ručníku.
3. Pokožku lehce poprašte silně kyselou vodou s pH 2,5 a nechte volně uschnout nebo osušte přikládáním ručníku.
4. Pokožku poprašte silně zásaditou vodou s pH 10,8, nechte 1 minutu působit a potom osušte přikládáním ručníku. Čerstvá zásaditá voda s pH 10,8 obsahuje množství antioxidantů, které zvrátí zánětlivý proces a jeho devastující účinky. Už po několika dnech zduření zmizí.
5. Tonizujte mírně kyselou vodou s pH 5,5 uchovávanou ve skleněné lahvi s rozprašovačem.  
**pokračování na další stránce ->**

## Kožní problémy



6. Opakujte ráno a před spaním.
7. Pokožku hydratujte obvyklým způsobem a dbejte na to, aby váš krém neobsahoval parabény, propylenglykol, alkohol, syntetické látky ani ropné produkty.
8. K udržení hydratace pokožku několikrát denně jemně poprašte mírně kyselou vodou s pH 5,5.

### Pásový opar:

Pásový opar je jednou z forem herpetu – herpes zoster, který vzniká aktivací pozůstatků viru po ovčích neštovicích. Jinými slovy, pokud imunitní systém nebyl schopný úplně zbavit tělo viru, jeho zbytky dřímají v nervovém systému i celé roky, přičemž pomalu nabírají na síle.

Jednoho dne nastane událost, obvykle újma, která zasáhne nervový systém, která zapůsobí jako pověstná „poslední kapka“ a imunitní systém už nedokáže virus zadržet a ten spustí opravdové peklo. Začne palčivá, mysl ochromující bolest provázená intenzivním červeným erytémem a nakonec malou pustulózní vyrážkou. Tyto symptomy jsou často silné a mohou přetrvávat až 4-6 týdnů.

Jelikož pásový opar je typem herpetu, platí pro něj stejné rady, jaké jsem uvedla při herpetu typu 1 a 2. Nejlepší pojistkou proti propuknutí pásového oparu je zdravý imunitní systém. Ten začíná základním vodním protokolem.

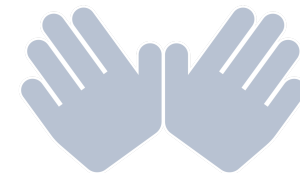
Kromě toho brzké zahájení léčby na začátku projevu onemocnění může zastavit propuknutí pásového oparu anebo alespoň zkrátit jeho trvání.

1. Při prvních známkách pálení nebo bolesti důkladně poprašte silně kyselou vodou s pH 2,5 a nechte volně uschnout. Póry na kůži absorbují část oxidačních látek, což může pomoci virus zničit.
2. Potom naneste silně zásaditou vodu s pH 10,8 na postiženou oblast, poprašte a nechte volně uschnout.
3. Ošetření dokončete vydatným popraškem mírně kyselé vody s pH 5,5.
4. Ke zmírnění bolesti podle potřeby postiženou oblast poprašujte mírně kyselou vodou s pH 5,5.

### **Pokud se objeví vyrážka nebo léze, léčba bude trochu odlišná.**

1. Postiženou oblast poprašte silně zásaditou vodou s pH 10,8 a odstraňte případný zaschlý mok nebo mastnotu.
2. Postiženou oblast důkladně vyčistěte roztokem 1 dílu velmi šetrného čistícího přípravku bez obsahu mýdla a 10 dílů silně zásadité vody s pH 10,8. Velmi efektivním prostředkem k vyčištění je i roztok z 20 kapek levandulového esenciálního oleje a půl šálku silně zásadité vody s pH 10,8. Levandule má jak uklidňující, tak i antimikrobiální účinky a zásaditá voda zase působí jako povrchově aktivní látka, takže odstraní nečistotu a mastnotu z pokožky.
3. Důkladně opláchněte mírně kyselou vodou s pH 5,5 a nechte volně uschnout nebo osušte přikládáním měkkého ručníku, která nezanechává vlákna.

**pokračování na další stránce ->**



## Kožní problémy

4. Důkladně poprašte silně kyselou vodou s pH 2,5 a nechte volně uschnout.
5. Vydatně poprašte silně zásaditou vodou s pH 10,8 a nechte volně uschnout.
6. Potom oblast vydatně poprašte mírně kyselou vodou s pH 5,5 a nechte volně uschnout nebo osušte přikládáním ručníku.
7. Ke zmírnění bolesti postiženou oblast podle potřeby poprašujte mírně kyselou vodou s pH 5,5.

### **Upozornění – držte si antiperspiranty od těla!**

Pot je pro tělo jediná přirozená cesta, jak se zbavit toxinů, takže zastavení této přirozené funkce může vyvolat závažnou zpětnou reakci lymfatického systému. Zápach způsobují bakterie, které přežívají v tmavé a vlhké zóně. K jeho zastavení proto stačí poprašek silně kyselé vody s pH 2,5. Pokud máte sklon k přílišnému pocení, noste s sebou malý rozprašovač, abyste mohli postřík během dne podle potřeby aplikovat.



# Péče o vlasy a pokožku hlavy

Krásné vlasy začínají zdravou a přiměřeně hydratovanou pokožkou hlavy. Zvolte si šampon bez obsahu laurylsíranu a laurethsíranu sodného, parabénů nebo ropných produktů. Tyto toxické látky jsou známy tím, že narušují hormonální činnost a časem mohou vést k vypadávání vlasů. Taktéž přispívají k suchosti, šupinatění a svrbění vlasové pokožky.

## Potřeby

- Skleněná lahev s rozprašovačem
- Teplá mírně kyselá voda s pH 5,5
- Šetrný organický šampon



## Pokyny

1. Efektivního nanesení šamponu na vlasy dosáhnete jejich umýváním nad výlevkou nebo umyvadlem.
2. Při umývání vlasů ve sprše se většina nanášeného šamponu dostává na temeno a způsobuje tak vysoušení vlasové pokožky v oblasti, která je už i tak vystavená nepříznivému působení přípravků na vlasy, vysoušečů a slunce.
3. Požadované množství šamponu rozředte smícháním s 1 hrnkem teplé vody.
4. Rovnoměrně na ně naneste roztok vody a šamponu a vmasírujte ho do vlasů.
5. Opláchněte si vlasy a vlasovou pokožku mírně kyselou vodou s pH 5,5.
6. Pokud nemáte vlasy extrémně vysušené, **nepoužívejte kondicionér**. U běžných vlasů kondicionér způsobí, že budou zplhlé a těžko tvarovatelné do účesu.
7. Upravte si vlasy jako obvykle. Při úpravě účesu mezi dvěma umývánímí šamponem na vlasy před žehlením anebo sušením zlehka postříkejte mírně kyselou vodou s pH 5,5, čímž je revitalizujete a hydratujete bez ohledu na to, zda jsou vlnité nebo rovné.

# Péče o vlasy a pokožku hlavy



## **Zkrocení krepatějících vlasů**

Pokud mají vaše vlasy sklon krepatět, pár kapek přírodního kondicionéru nebo gelu smíšeného s vodou dobře poslouží k jejich okamžitému zkrocení!

## **Úprava vlasů za tepla**

Pokud často používáte žehličku, kulmu nebo horké natáčky na vlasy, smíchejte pár kapek séra na vlasy nebo gelu na tvarování účesu s vodou a před použitím uvedených tvarovacích pomůcek roztokem vlasy velmi zlehka postříkejte. Pomůže vám ochránit vlasy před nadměrným vysušením.

## **Padání vlasů a plešatost**

Tyto problémy jsou často způsobené hormonální nerovnováhou, změnami pH pokožky vlasů, případně plísňovými infekcemi. Proto pro všechny, kteří tomuto problému čelí, je prvořadou nutností umývání a oplachování pokožky hlavy mírně kyselou vodou s pH 5,5, spolu s přiměřeným poprašováním nejméně 2x denně. Dosažení měřitelných výsledků ale vyžaduje určitý čas a trpělivost.

## **Lupy a suchá a svědivá pokožka**

Pokožka pod vlasy je zvláště náchylná k vysoušení účinkem zbytků mýdla a často používaných stylingových přípravků a vysoušečů vlasů. Tyto faktory můžou vést k dramatickým změnám pH, ucpání pórů, vysoušení, svědění a k tvorbě lupů na vlasové pokožce. Účinně pomůže umývání a oplachování pokožky hlavy mírně kyselou vodou s pH 5,5, spolu s přiměřeným poprašováním nejméně 2x denně.



# Zdravé oči

## Potřeby

- nádobka na ošetření očí („eyecup“, prodává se v lékárnách) – většinou jsou tyto nádobky vyrobené z plastu a mohou být trochu nepohodlné, proto byste se měli snažit sehnat si radši takovou, která je vyrobená ze skla
- silná zásaditá voda s pH 10,8

## Pokyny

1. Vyberte nádobku z obalu a na 1-2 minuty ji ponořte do silně kyselé vody s pH 2,5, aby se vyčistila a dezinfikovala.
2. Nádobku důkladně opláchněte silně zásaditou vodou s pH 10,8.
3. Naplňte nádobku silnou zásaditou vodou s pH 10,8 a použijte ji podle pokynů uvedených na obale.
4. Pohyby opakujte cca 1 minutu.
5. Po propláchnutí jednoho oka vodu vylejte.
6. Nádobku důkladně opláchněte silně kyselou vodou s pH 2,5.
7. Zopakujte kroky 2-6 i u druhého oka.



## Frekvence

- K zachování zdraví očí opakujte tento protokol 1-3 krát týdně.  
Pokud chcete zlepšit zdraví svých očí, opakujte tento postup nejméně 2 krát (ale nejvíc 10 krát) za den.
- V případě infekce namočte sterilní vatový tampon do silně kyselé vody s pH 2,5, přiložte ho na oko se zavřeným víčkem a nechte působit 1 minutu. Potom vykonajte celý výše uvedený postup podle protokolu.

## Upozornění:

Nedávejte si silně kyselou vodu do očí! Přirozené pH slz je dost zásadité, takže stačí jen dodat tělu to, co je zvyklé používat.

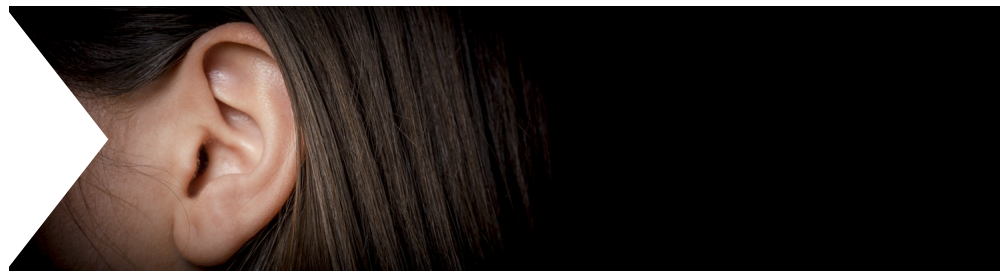
# Zdravé uši

## Potřeby

- malý skleněný aplikátor kapek do uší
- silně zásaditá voda s pH 10,8

## Pokyny

1. Malý aplikátor kapek vysterilizujte silně kyselou vodou s pH 2,5.
2. Důkladně opláchněte silně zásaditou vodou s pH 10,8.
3. Naplňte lahvičku aplikátoru, dobře ji uzavřete a postavte ji do misky s velmi teplou (ne vařící) vodou na cca 5 minut.
4. Zkuste teplotu vody v aplikátoru kápnutím na zápěstí (jako když zkoušíte teplotu kojenecké výživy) – toto je velmi důležité, protože chladnější nebo teplejší voda může způsobit závrať či točení hlavy.
5. Nakloňte hlavu co nejvíc na stranu.
6. Kápněte 1-2 kapky JEN do ucha.
7. Vložte si do ucha vatu a ponechte na 1-5 minut.
8. Zopakujte kroky 5-7 i s druhým uchem.



## Frekvence

- Pro zachování zdraví uší opakujte tento protokol 1 krát měsíčně.
- Ušní maz poskytuje přirozenou ochranou bariéru pro uši. Nadměrné čištění může narušit přirozenou rovnováhu v uchu, proto v případě nadměrné tvorby mazu, která vám způsobuje zhoršení sluchu, použijte na vyčištění jen výplach pomocí stříkačky.

## Všeobecné informace

- Ušní maz je mastná substance.
- Pohyb ušního mazu ve zvukovodu se zabezpečuje přežvykáním.
- Nadměrnou tvorbu ušního mazu může způsobovat nadměrný stres nebo úzkost.

### Upozornění:

K čištění uší nepoužívejte silnou kyselou vodu s pH 2,5 ani žádné malé předměty.

# Průplach nosu

## Potřeby

- speciální proplachová konvička („konvička Neti“)
- silně zásaditá voda s pH 10,8
- silně kyselá voda s pH 2,5 (v případě infekce)

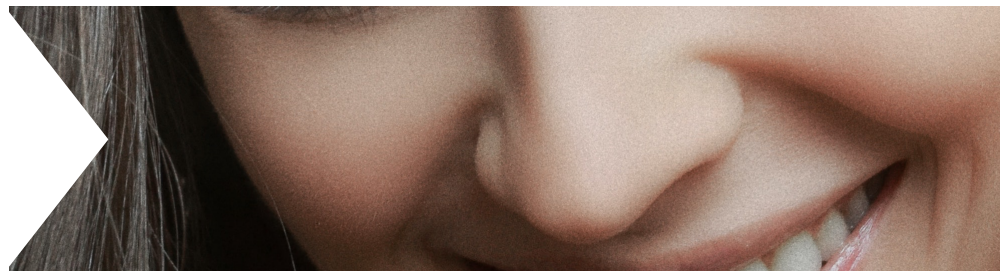
## Pokyny (denní používání)

1. Naplňte proplachovou konvičku silně zásaditou vodou s pH 10,8 (voda by měla mít přibližně teplotu vaší pokožky). Pro proplach nosu nejsou potřeba žádné přídavné bylinky.
2. Postupujte podle návodu k použití přiloženého ke konvičce Neti.
3. Zopakujte i s druhou nosní dírkou.

Denní používání proplachu silnou zásaditou vodou pomocí konvičky Neti radikálně zlepšuje doprovodné symptomy alergií, a to jak sezonní, tak i chronické. Silně zásaditá voda s pH 10,8 jednak dodává velké množství antioxidantů, které pomáhají zmírnit zánět a podráždění, a zároveň upravuje pH a tak obnovuje povrch sliznice nosních dutin. Při občasné sezonní, tak i při chronické alergii udržování přiměřené vlhkosti v nosních dutinách a odstraňování nežádoucího obsahu z nich poskytuje značnou úlevu. V tradiční ajurvédské medicíně se tato technika používá už po staletí.

Díky zmírnění zánětu v nosních dutinách tato technika zároveň upravuje chrápání.

Nosní dutiny patří do první linie obrany našeho těla. Udržování zdravé a vitální výstelky sliznice je proto významným krokem na cestě k dobrému zdraví.



## Pokyny (infekce)

1. Naplňte proplachovou konvičku silně kyselou vodou s pH 2,5 (voda by měla mít přibližně teplotu vaší pokožky). Pro proplach nosu nejsou potřeba žádné přídavné bylinky, začátečníkům ale může špetka norské soli pomoci překonat počáteční nepříjemné pocity.
2. Postupujte podle návodu k použití přiloženého ke konvičce Neti.
3. Zopakujte i s druhou nosní dírkou.

## Upozornění:

Tento protokol při infekci používejte jen po dobu dvou dnů. I když velmi účinně zabíjí mikroby v nosních dutinách, netřeba zapomínat, že „čeho je moc, toho je příliš“.

Delším používáním se nosní dutiny příliš vysouší a může nastat krvácení z nosu. Po dvou dnech přejděte zase na silně zásaditou vodu. Pokud však infekce přetrvává, můžete během dne každé 2 až 4 hodiny střídavě používat vodu s pH 2,5 a s pH 10,8. Pokud se ani tak symptomy rapidně nezlepší, obraťte se na lékaře.

# Zdravá ústní dutina

Denní používání těchto protokolů vám zajistí daleko zdravější zuby a dásně. Uleví zaníceným a nateklým dásním, spustí léčení paradentózy a významně sníží riziko vzniku onemocnění ústní dutiny. To, že zabírá, zjistíte ihned podle hladkých zubů bez povlaku a zůstanou tak celý den.

## Potřeby

- silně kyselá voda s pH 2,5
- silně zásaditá voda s pH 10,8
- pitná voda s pH 9,5
- zubní kartáček
- dentální nit
- dentální sprcha
- škrabka na jazyk

## Dřív než začnete

Abyste dosáhli optimálních výsledků, začínejte vždy s co nejčistšími zuby. Před začátkem této procedury je vhodné navštívit zubaře a nechat si udělat důkladnou dentální hygienu. Zároveň se dozvíte, jestli vám nehrozí paradentóza. Potom si zvolte proceduru, která odpovídá stavu vašich zubů.

## Pokyny (při paradentóze)

1. Vypláchněte si ústa vodou s pH 2,5, škrabkou si očistěte jazyk, vypláchněte a čištění škrabkou opakujte.
2. Vyčistěte si zuby kartáčkem opakovaně ponořovaným do vody s pH 2,5.



3. Znovu vypláchněte vodou s pH 2,5.
4. Vyčistěte si zuby dentální nití a naposled si ústa vypláchněte vodou s pH 2,5.
5. Naplňte nádržku dentální sprchy teplou silně kyselou vodou s pH 2,5. Dentální sprchu použijte dle návodu. Dbejte na co nejdůkladnější propláchnutí i pod linií dásně. Nakonec zadržte vodu z dentální sprchy v ústech a vypláchněte si je.
6. Naplňte nádržku dentální sprchy teplou silně zásaditou vodou s pH 10,8. Dentální sprchu použijte dle návodu. Dbejte na co nejdůkladnější propláchnutí i pod linií dásně. Nakonec zadržte vodu z dentální sprchy v ústech a vypláchněte si je.
7. Vypláchněte si ústa vodou s pH 9,5.

## Frekvence

- Proceduru provádějte dvakrát denně, ideálně ráno a večer před spaním, čímž dosáhnete optimální péče při problémech s paradentózou.



# Zdravá ústní dutina

## Rutinní dentální péče

Výše uvedená procedura je určená pro lidi, kteří mají problémy s paradentózou, následující procedura je určena pro běžnou každodenní ústní hygienu.

## Pokyny (denní používání)

1. Vypláchněte si ústa vodou s pH 2,5, škrabkou si očistěte jazyk, vypláchněte a čištění škrabkou zopakujte.
2. Vyčistěte si zuby kartáčkem ponořovaným do vody s pH 2,5 a znovu vypláchněte vodou s pH 2,5.
3. Vyčistěte zuby dentální nití a naposledy si ústa vypláchněte vodou s pH 2,5.
4. Naplňte nádržku dentální sprchy teplou silně zásaditou vodou s pH 10,8. Dentální sprchu použijte dle návodu. Dbejte na co nejdůkladnější propláchnutí i pod linií dásně.
5. Vypláchněte ústa vodou s pH 9,5.

## Frekvence

● Proceduru provádějte dvakrát denně, ideálně ráno a večer před spaním, čímž dosáhnete optimální péče o zdraví zubů a dásně. Zároveň doporučuji 1 až 2 krát týdně aplikovat kroky 5 a 6 z postupu při paradentóze.

# Poruchy trávení

## Otrava jídlem

Nezapomínejte, že žaludek je přirozeně vybavený k důkladnému ničení cizích vetřelců jakou jsou bakterie e-coli, salmonela a jiné potravinové patogeny. Funguje to tak, že žaludeční kyselina HCL rozkládá jejich proteinovou strukturu. Proto je nejlepším způsobem, jak tělu pomoci s tímto procesem, vypít každé 2 až 3 hodiny sklenici silně kyselé vody až do odeznění symptomů. Většinou k tomu stačí dvě sklenice. Nejlepší je po každé otravě jídlem užívat na pár dní probiotika a pankreatické enzymy.

## Zácpa

Tento problém zpravidla způsobují dva hlavní faktory: alergie na potraviny a dehydratace. V případě ionizované vody se ale může jednat o nadměrný obsah vápníku ve vodě. V průběhu procesu ionizace vody se minerály rozdělují dle svého náboje, přičemž vápník přechází do zásadité vody. Proto v místech s tvrdou vodou je třeba nejprve nanofiltrací odstranit z vody přebytečný vápník. Pokud se tento krok vynechá, může se stát, že ionizovaná voda bude obsahovat nadměrné množství vápníku, který způsobí zácpu.



## Syndrom dráždivého střeva

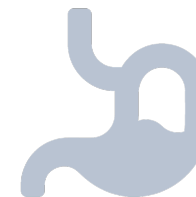
Tento problém také souvisí s alergií nebo citlivostí na některé potraviny. Ve většině případů ho však zhoršuje zejména nedostatek prospěšných střevních bakterií. Ten je obvykle důsledkem nepříznivé změny pH, nedostatečnou hydratací v tlustého a tenkého střeva a následnou nadměrnou oxidací střeva. Nejlepší je začít s pitným režimem (str. 5), je to nejrychlejší cesta ke zvrácení oxidace a k obnovení správného pH a hydratace v buňkách. Měřitelné výsledky se však mohou dostavit až po několika dnech či týdnech.

## Kyselý reflux

Užívání přípravků k potlačení tvorby žaludeční kyseliny ve skutečnosti jen roztáčí nebezpečnou spirálu, protože narušuje dobré trávení. Přitom tkáň žaludku je jedním z těch, které nejrychleji reagují na pití kvalitní ionizované vody. V přírodní medicíně je známo, že reflux ve skutečnosti způsobuje nedostatečná tvorba žaludeční kyseliny ve správném čase. A tento problém se dá rychle řešit správným pitným režimem (str. 5). Dodržováním těchto kroků se vlastně tělo přestavuje tak, aby produkovalo potřebné množství HCL tehdy, když je to potřeba. Doplnění silně kyselé vody s pH 2,5 do žaludku na začátku jídla pomůže tělu se správným rozkladem bílkovin.



# Poruchy trávení



## Potřeby

- klystýr
- zásaditá voda s pH 9,5 mírně teplejší než je pokojová teplota

## Pokyny

1. Naplňte nádobku zásaditou vodou s pH 9,5 (voda by měla mít teplotu o něco vyšší než pokojová teplota).
2. Pokračujte vykonáním obvyklých cyklů naplnění a vyprázdnění.
3. V případě chronické zácpy anebo po léčbě antibiotiky se může na poslední zadržovanou dávku použít silně zásaditá voda s pH 10,8.

## Frekvence

- Střevní sprchu je třeba používat jen jako občasnou pročišťovací kúru.
- Nejlepších výsledků se obvykle dosahuje při opakování během 3 dnů po sobě.

## Upozornění:

Nadměrné používání střevní sprchy způsobuje vznik nerovnováhy ve střevní flóře. Tato nerovnováha má za následek chronické systémové odčerpávání vitamínu B a též nedostatečný rozklad nerozpustné vlákniny, který je na těchto střevních bakteriích závislý.

# Vaginální infekce a suchost pochvy

## Potřeby

- standardní irigátor (dá se běžně koupit v lékárně)
- kyselá voda s pH 4,5

## Pokyny

1. Natočte 1/2 džbánu vodu s hodnotou pH 5.5.
2. Druhou 1/2 džbánu dotočte vodou s hodnotou pH 3.5.
3. Ohřejte vodu na teplotu pokožky (cca 36 stupňů Celsia).
4. Naplňte irigátor cca 2 hrníčky ohřáté kyselé vody.
5. Použijte irigátor podle přiloženého návodu.

## Frekvence

- kvasinkové vaginální infekce – 1 až 2 krát denně po dobu 2 dní
- suchost pochvy – aplikace 1 krát týdně po dobu jednoho měsíce by měla vyřešit váš problém za předpokladu, že konzumujete dostatečné vody - více info v kapitole voda a naše tělo (str.5)



## Upozornění:

Irigátor nepoužívejte pravidelně! Narušili byste tak přirozené pH v pochvě a též přirozenou kolonizaci dobrými bakteriemi. Vychýlení této rovnováhy může vést k infekci, silnému výtoku a nadměrnému růstu kvasinek a bakterií e-coli, což může způsobit rakovinu.



# Nehtová plíseň

Plíseň na nehtech představuje systémový problém, který se musí léčit jak vnitřně, tak zevně. Vznik plísně může být způsobený poškozením nehtu anebo se může přenést z nedostatečně dezinfikovaných nástrojů na manikúru či pedikúru.

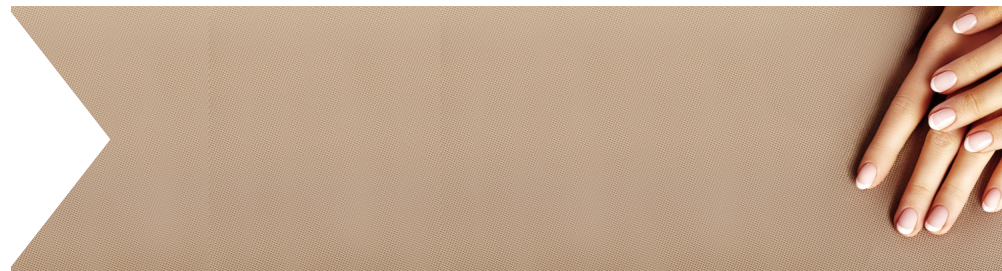
Pro ochranu před infekcí si noste s sebou do nehtového studia malou lahvičku s rozprašovačem naplněnou vodou s pH 2,5. Vždy požádejte, aby s ní nástroje před použitím postříkali a před nalakováním postříkejte i svoje nehty.

## Potřeby

- skleněná lahvička s rozprašovačem
- silně kyselá voda s pH 2,5
- vanička pro namočení nohou nebo rukou
- silně zásaditá voda s pH 10,8

## Pokyny

1. Každé ráno a každý večer před spaním si postříkejte nehty, jemnou pokožku okolo nich a okolní tkáň silně kyselou vodou s pH 2,5 a nechte volně uschnout.
2. Podle závažnosti plísňové infekce bude potřeba, abyste si 2-4 krát za týden na 20 min. nehty ponořili do vaničky s teplou silně zásaditou vodou s pH 10,8.
3. Po koupeli jemně osušte ručníkem, nechte na vzduchu důkladně dosušit a potom nehty postříkejte silně kyselou vodou s pH 2,5 a nechte volně uschnout.



4. Na zvlhčení naneste přípravek s protiplísňovým účinkem, jako je čajovníkový olej anebo levandulové mléko.

## TIP

Před praním namočte ponožky na 10 minut anebo i na celou noc do silně kyselé vody s pH 2,5, abyste vyhubili bakterie. Dokud se plísň postižené nehty úplně nevyléčí, ponožky, resp. vložky do rukavic používejte jen jednou a pokaždé je potom vyperte.

# Kojenci a děti

Tvrzení, že kojenci a děti jsou přirozeně zásadití, takže naše ionizovaná voda je pro ně nebezpečná anebo zbytečná, je jen mýtus. Kdyby to byla pravda, nikdy by nebyli nemocní. Taky nezapomeňte na to, že nejdůležitější vlastností naší vody je její antioxidační účinek, jelikož už od početí jsme všichni vystavení oxidaci.

Tělíčka dětí jsou vystavené tomu samému prostředí a tím jistým stresovým oxidačním vlivům jako těla dospělých, jen doba jejich působení je u dětí kratší.

K určení množství vody, která se má podávat, použijte stejný vzorec jako pro dospělé, protože i u dětí množství vody závisí na tělesné hmotnosti.

## Vzorec na stanovení množství vody podle tělesné hmotnosti:

● Na kalkulačce vynásobte tělesnou hmotnost svého dítěte číslem 40,62. Výsledek představuje minimální množství vody v mililitrech, které tělo dítěte potřebuje k dosažení stavu přiměřené hydratace.

● Ted' tělesnou hmotnost dítěte vynásobte číslem 53,13. Výsledek představuje maximální množství vody v mililitrech, které je ideální k dosažení lepšího terapeutického účinku.



● Ted' tato čísla vydělte 5. Výsledek představuje ideální množství ionizované vody s pH 9,5, které by mělo dítě naráz (v průběhu 10 minut) vypít pro dodání většího množství antioxidantů. Při práci s dětmi z pití často udělám soutěž – je zábavné sledovat, jak rychle voda ubývá.

*Tělesná hmotnost = 14 kg*

*$14 \times 40,62 = 569 \text{ ml}$  a  $569 \div 5 = 114 \text{ ml}$  Min*

*$14 \times 53,13 = 744 \text{ ml}$  a  $744 \div 5 = 149 \text{ ml}$  Max*

Pokud použijeme čísla z příkladu, vaše dítě by mělo v rámci základní vodní procedury třikrát denně naráz vypít minimálně 120 ml a maximálně 150 ml vody s pH 9,5. Potom by ještě mělo v průběhu dne na dvakrát vypít zbývajících cca 230 až 320 ml. Stejně jako dospělí ani děti by neměly pít mezi jídly. Můžete zkusit kreativní přístup se speciálními hrníčky, brčky a hrami a naučit tak své nejmenší, aby měli rádi vodu. Vytvoří si tím základ pro velmi zdravý životní styl.



## Kojenecká výživa

Kojenecká výživa je pro děťátka nepřírozenou potravou. Pokud je takováto výživa jedinou možností, doporučujeme používat na její přípravu vodu s pH 9,5. Pomůže při rozkladu některých esenciálních mastných kyselin a tak ulehčí jejich asimilaci. Tuky jsou velmi důležité pro správný vývoj mozku, nervového systému a všech membrán.

## Péče o pokožku

Podráždění pokožky, vyrážky, řezné rány, škrábance, ba i plenková dermatitida je vhodným kandidátem pro ošetření ionizovanou vodou s různými úrovněmi pH. Podle typu problému použijte některý z postupů uvedených v části procedur pro kožní neduhy. Nezapomeňte, že nikdy není příliš brzy začít s péčí o pokožku! Pokožka vašeho dítěte by měla být čistá a hydratovaná – stejně jako pokožka dospělých. Postupujte podle základní procedury péče o kůži.

## Procedura pro zdraví ústní dutiny

Péče o zdraví úst vašeho dítěte by měla začít už od prvních zoubků, aby nedošlo ke vzniku zubních kazů.

Níže uvádíme nejlepší způsob, jak začít s vytvářením celoživotních návyků pro zachování zdraví ústní dutiny a bílých zubů. Po dosažení věku 4 let dítěte přejděte na režim pro dospělé.

## Pokyny

1. Namočte dětský zubní kartáček anebo hadřík pro umývání do silně kyselé vody s pH 2,5 a důkladně vyčistěte zoubky i dásně.
2. Když má dítě víc zoubků, začněte s jemným čištěním zubní nití. Před použitím namočte nit do silně kyselé vody s pH 2,5.
3. Namočte zubní kartáček nebo hadřík pro umývání do silně zásadité vody s pH 10,8 a vyčistěte zoubky i dásně.
4. Pomocí irigátoru jemně opláchněte zoubky i dásně dítěte vodou s pH 9,5, aby se v ústech obnovilo vyvážené pH.

# Kočky a psi

## Pitná voda

### Potřeby

- 3 skleněné misky
- pitná voda s pH 8,5
- pitná voda s pH 9,0
- pitná voda s pH 9,5

### Pokyny

1. Naplňte každou misku jedním druhem vody a rozmístěte je na obvyklé místo, kam váš domácí mazlíček chodí pít.
2. Podívejte se, kterou misku si vybere – v ní je ta správná voda pro něj.
3. Nezapomeňte, že antioxidační vlastnosti se při styku se vzduchem dost rychle ztrácejí, proto používejte menší misky a 2-3 krát denně vodu vyměňte.

## Poruchy trávení a kožní problémy

Mnoha zvířatům, která trpí poruchami trávení, kožními problémy, parazitickými infekcemi a artritidou, velmi rychle pomohla změna vody. Kožní infekce, vyrážky, štípání a svrbění je potřeba ošetřovat stejně jako v případě lidské kůže.

Pokud vidíte, že si vaše zvíře příliš olizuje a okusuje tlapky, může jít o projev alergie. Jejich srst anebo kožešina je fantastickým místem pro hromadění pylu, takže jsou při své přirozené sebeočistě vystaveny působení množství alergenů.



působení množství alergenů. V takovém případě svoje zvíře 2-3 krát denně buď poprašte mírně kyselou vodou s pH 5,5 a osušte, anebo ho jednoduše poutírejte hadříkem namočeným v takovéto vodě, dokud neobvyklé chování nezmizí. Otření srsti 1-2 krát týdně jako součást běžné rutiny je výborným způsobem pro pravidelné odstraňování alergenů, aby nevyvolaly problém.

## Péče o srst

### Potřeby

- teplá mírně kyselá voda s pH 5,5
- lahev s rozprašovačem
- vhodné hřebeny a kartáče
- šetrný organický šampon
- ručníky
- organický kondicionér
- vysoušeč vlasů s možností nastavení na studený vzduch

## Postup při koupání

Pro přípravu koupele pro svoje psy použijte vodu s pH 5,5. Před samotným koupáním ji mírně ohřejte, aby byla příjemnější. Připravte si šamponový roztok smícháním vody a šamponu v poměru 1:4. Podráždění kůže je velmi často způsobené anebo se zhorší účinky zbytků šamponu zůstávajících na kůži.

**pokračování na další stránce ->**



Rozředění vodou ulehčí nanesení šamponu na celé tělo zvířete bez toho, aby se ho muselo použít příliš mnoho. Na poslední opláchnutí použijte 5l mírně zásadité vody (pH 8,5) s přidáním 1 čajové lžičky kondicionéru. Poté utřete ručníkem a osušte. Pro sušení srsti zvířat nikdy nepoužívejte horký vzduch – příliš jim vysušuje kůži. Vždy se vyhýbejte foukání do očí, na uši a na čenich. Zvířata jsou mnohem citlivější jak na proud vzduchu, tak na hluk vycházející z vysoušeče vlasů.

Nikdy nečešte a nekartáčujte srst zvířete, dokud je mokrá. Nechte ji volně uschnout anebo ji osušte vysoušečem tak, aby byla ještě mírně vlhká. To je ideální stav pro kartáčování. Při kartáčování anebo česání za mokra se chlupy natahují a lámou. Je třeba na to pamatovat zejména u dlouhosrstých zvířat.

Pro pravidelné česání a úpravu používejte lahev s rozprašovačem naplněnou mírně kyselou vodou s pH 5,5, kterou srst navlhčíte a jako obvykle ji vykartáčujte. Vždy je lepší pročesávat kartáčem ve směru proti růstu, čímž se uvolněné chlupy šetrně odstraní (pouze u dlouhosrstých). U krátkosrstých kartáčujte vždy ve směru růstu.

Nezapomeňte, že srst může být zdravá a lesklá jen tehdy, pokud je zdravé samotné zvíře. Proto začněte každodenním podáváním čerstvé pitné vody a potravy bohaté na organické ovoce, zeleninu a maso.

## Slzné skvrny

Tyto tmavé skvrny na světlé srsti jsou nepěkné a dost těžko se odstraňují. Často jsou projevem nerovnováhy pH. Proto je logické začít vodou, kterou váš pes pije! Kromě změny vody je dalším krokem důkladné vykoupaní psa. Dříve než připravíte koupel z mírně kyselé vody s pH 5,5, ošetřete oblast se skvrnami silně zásaditou vodou s pH 10,8. Po koupání a vykartáčování srsti svého psa pokračujte čištěním postižených ploch jednou denně pomocí měkkého hadříku namočeného do silně zásadité vody s pH 10,8. Slzné skvrny nakonec vyblednou a nestanou se v budoucnosti problémem.

## Tipy na péči o zdraví ústní dutiny

Zatímco kočky mívají méně problémů s kazovostí zubů, psi vyžadují pravidelnou dentální péči.

## Potřeby

- zubní kartáček – můžete použít buď běžný kartáček pro dospělé, pokud jde o středního anebo velkého psa, dětský zubní kartáček v případě menšího psa, anebo speciální kartáček, který se nasazuje na prst. Takovéto kartáčky jsou zvláště vhodné pro psy, kteří se čištění zubů brání
- silně kyselá voda s pH 2,5
- silně zásaditá voda s pH 10,8
- pitná voda s pH 9,5
- vhodný irigátor podle velikosti psa



## Pokyny

1. Naplňte irigátor silně kyselou vodou s pH 2,5 a polijte s ní dásně po celé linii.
2. Namočte kartáček do silně kyselé vody s pH 2,5. Začněte čistit od vnější strany zubů. Kartáček často opakovaně namácejte. Postupně přejděte k vnitřní straně ústní dutiny. Věnujte tomu přiměřený čas, aby bylo vyčištění důkladné. Pokud váš domácí mazlíček není zvyklý na pravidelné čištění zubů kartáčkem, můžete začít tak, že mu nejprve každý den vyčistíte jen jednu čtvrtinu zubů a postupně se propracujete k čištění celé tlamy.
3. Naplňte irigátor silně zásaditou vodou s pH 10,8 a nalijte ji jak po celé linii dásní, tak i do prostorů mezi zuby.
4. Naplňte irigátor pitnou vodou s pH 9,5 a polijte s ní ústní dutinu pro obnovení její přirozeného pH.

## Frekvence

● V případě vzniku onemocnění dásní anebo zubních kazů u zvířete je velmi důležité vykonávat čištění kartáčkem každý den, dokud se problém nevyřeší. Může to trvat i několik týdnů nebo dokonce měsíců v závislosti na celkovém stavu zvířete a stupni dentálního onemocnění.

● Při běžné údržbě zdraví dásní a zubů je postačující čištění 1-2 krát týdně. Dobré je začít s čištěním a celkovou péčí o ústní dutinu zvířete, dokud je ještě jen štěně či kotě. Lepší je začít ho cvičit v brzkém věku, než čekat, než vyroste a vytvoří si svoje vlastní návyky.

**POZN.:** Pokud se na zubech vytvoří hrubší vrstva zubního kamene, je vhodné dohodnout si termín pro důkladné vyčištění zubů. U malých plemen bývá zvýšené riziko onemocnění dásní, proto by se jim měly zuby čistit častěji než středním a velkým psům. U koček je obvykle potřeba čištění zubů až ve vyšším věku.

### Upozornění:

V případě závažných onemocnění a nelepších se stavů vždy kontaktujte svého veterinárního lékaře.



# Čištění v domácnosti

## Odstraňování skvrn

Skvrny se dají rozdělit do dvou základních kategorií a to s mastným základem a s bílkovinným základem.

Každá z nich vyžaduje jiný způsob ošetření. Na rozdíl od agresivních chemikálií, které mohou tkaninu poškodit anebo způsobit vyblednutí barvy, voda má tu výhodu, že dokáže vyčistit i bez poškození tkaniny.

Mastné skvrny je dobré co nejdříve ošetřit silně zásaditou vodou s pH 10,8. Emulgační schopnost této vody umožní oddělení mastné složky od látky. Skvrnu nejprve ošetřete silně zásaditou vodou, a to buď vydatným postříkáním anebo namočením, a nechte působit nejméně 20 minut. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud oděv hned potom ručně anebo v pračce vyperete.

Na bílkovinné skvrny je nejlepší silně kyselá voda s pH 2,5. Působí jako méně koncentrovaná HCL, takže účinně naruší stavební strukturu bílkovin bez toho, aby poškodila barvu tkaniny. Skvrnu vydatně navlhčete kyselou vodou, anebo do ní tkaninu namočte. Barvy zůstanou jasné a bílá bude ještě bělejší.

Namočením bílého prádla, ponožek, triček a pracovních oděvů do vaničky se silně kyselou vodou na noc dosáhnete jak odstranění pachů, tak i šedivého povlaku, kvůli kterému prádlo vypadá zašle. Po namočení je nejlepší nechat prádlo projít cyklem máchání v pračce a až potom ho běžným postupem vyprat.



## Voňavé prádlo i bez agresivních chemikálií

Svěží vůně prádla v nás obvykle vyvolává pocit čistoty. Ale u běžných pracích prostředků tato „svěží“ vůně, kterou si zvykneme spojovat s čistotou, není nic jiného než chemikálie, které mohou způsobit podráždění pokožky či průnik petrochemických látek do těla, zatěžují životní prostředí a souvisí i se vznikem nánosů v sušičce, které mohou způsobit požár. Prvním krokem pro dosažení krásně voňavého prádla je vyčištění podle postupů běžného praní a odstraňování skvrn. Pro dodání intenzivní svěží vůně ložního prádla, ručníků a oděvů stačí smíchat 2 kapky čistého esenciálního oleje podle vlastní volby s 1/4 hrníčku silně zásadité vody s pH 10,8. Silně zásaditá voda účinně rozptýlí esenciální olej, takže všechnu vodu kompletně provoní. Starý froté hadřík na umývání namočte do takovéto vody, vložte ji do sušičky spolu s čerstvě vypraným prádlem a nechte obvyklým způsobem vysušit. Esenciální oleje jsou vynikajícím prostředkem pro svěže provonění oděvů i bez použití agresivních chemikálií. Pro ložní prádlo, pyžama a ponožky je vynikající levandule. Oděvům svědčí citrusová vůně, například grapefruitová anebo pomerančová. Vůně je méně intenzivní, ale svěží.

Zbylou vodu přelijte do menší nádoby a odložte. Při dalším praní do ní zase vložte froté hadřík a přidejte ji k dávce prádla. Takto získáte svěže provoněné prádlo způsobem, který je hospodárný a zároveň šetrný k životnímu prostředí.



# Čištění v domácnosti



## Podlaha

Mytí podlahy je úplně jednoduchá úloha pro mírně kyselou vodu s pH 5,5.

S našimi tipy budou podlahy z tvrdého dřeva stále krásné a péče o ně bude úplně jednoduchá. Pokud jste byli fanouškem používání destilovaného bílého octa pro čištění takovýchto podlah, s výsledky dosaženými s mírně kyselou vodou budete určitě velmi spokojeni. Stejně tak zbavuje šmouh, ale bez nepříjemného zápachu. Odstraňuje mýdlový povlak zůstávající po obvyklých čisticích prostředcích a podlahy tak nabývají výrazný lesk.

Mírně kyselé voda prospívá i dlážděným, vinylovým a laminátovým podlahám. Začněte tím, že podlahu důkladně vyčistíte vhodným čisticím prostředkem doporučeným pro váš konkrétní typ podlahy. Potom podlahu setřete mírně kyselou vodou. Výsledný efekt mluví sám za sebe.

## Čištění čalounění a koberců

Je známo, že čalounění a koberce pohlcojí pachy z domácích zvířat, z vaření, rozlitých jídel a podobně. Při obvyklých postupech čištění se používá kombinace páry a čisticího prostředku, přičemž stejně jako u pracího prostředku na prádlo vzniká problém, že při nedostatečném opláchnutí se špína a mastnota zachycené v mýdle dostanou zpět do koberce. A co je horší, na zbytcích mýdla se potom zachytává ještě víc špíny a mastnoty, takže vyčištěný koberec nezůstane dlouho čistý.

S použitím postupu uvedeného v části věnované odstraňování skvrn z prádla dosáhnete velmi dobrých výsledků i při čištění případných fleků na koberci. Pachy ze zvířat se dají velmi dobře odstranit silně kyselou vodou s pH 2,5 bez toho, aby barvy na koberci či čalounění vybledly, což je zvláště důležité u ručně tkaných perských koberců. Na celkové vyčištění potom můžete použít parní čistič naplněný silně zásaditou vodou s pH 10,8. Začněte důkladným ošetřením případných skvrn a potom nádrž na vodu naplňte podle návodu silně zásaditou vodou. Pokud chcete kobercům dodat i svěží vůni, při konečném oplachování přidejte do vody 10 kapek svého oblíbeného esenciálního oleje. Budete mít dobrý pocit z čistých koberců i bez agresivních chemikálií.

## Koupelny

Čisticí prostředky pro čištění této části domu patří všeobecně mezi nejagresivnější a nejnebezpečnější povolené látky na trhu. A přitom každý zdánlivě vzdorující problém, s kterým se při čištění koupelny setkáváme, se dá účinně vyřešit pomocí kvalitní ionizované vody. Jednodušší to už ani být nemůže.

# Čištění v domácnosti



## Povlak z mýdla

Povlak z mýdla na dlaždičkách může být opravdu problém. Máme pro Vás dva tipy, jak se povlaku zbavit. První, přejděte na organické tekuté mýdlo. Tekuté mýdlo je lepší v tom, že nezanechává nepěkný povlak. A pokud jde o druhý tip, voda s pH 2,5 v lahvi s rozprašovačem tento odolný film odstraní.

Skvrny a kroužky od tvrdé vody jsou jednak nevzhledné a jednak se dost těžko odstraňují. Naneste na čistou plochu silně kyselou vodu s pH 2,5 a očistěte ji pomocí měkkého kartáčku. Vaše koupelna bude zářit! Stejně tak se dá odstranit i vodní kámen usazení na hlavících ve sprše: hlavici odmontujte a aspoň na 30 minut ji ponořte do vaničky s vodou s pH 2,5, potom ji očistěte kartáčem se středně tvrdými štětinami a všechny usazeniny zmizí i bez použití agresivních chemikálií.

## Čištění a dezinfekce van, výlevek, sprch a toalet

Všeobecně většina ploch nacházejících se v koupelně a ve WC patří k těm nejvíce osídleným různými bakteriemi v celém domě. Proto je při čištění vhodné začít vydezinfikováním všech těchto ploch. Pro rychlé splnění této úlohy postačí plošné postřikání silně kyselou vodou s pH 2,5. Je prokázáno, že takováto voda ničí mikroby do 30 sekund od kontaktu. Po úvodním postřikání může začít samotné čištění.

Všechny dlážděné, porcelánové a chromové povrchy se dají nejúčinněji vyčistit silně kyselou vodou. Čištěné plochy postříkejte, přejděte po nich kartáčem s měkkými štětinami a potom vyčistěte dosucha ručníkem, který nezanechává vlákna.

Okna, zrcadla a skleněné dveře sprchového koutu se lehce vyčistí mírně kyselou vodou s pH 5,5. Účinkuje proti šmouhám podobně jako destilovaný bílý ocet. Čištěné plochy postříkejte a potom je utřete dosucha mikrovláknovou utěrkou, která nezanechává vlákna.

Pokud chcete koupelnu svěže provonět, vyrobte si osvěžovač vzduchu z 60-200 ml silně zásadité vody s pH 10,8 a 3-4 kapek svého oblíbeného esenciálního oleje, které smícháte do lahve s jemným rozprašovačem. Po vyčištění koupelny jednoduše nastříkejte trochu takto vyrobené vůně do vzduchu a též případně na textilní povrchy, které vůni udrží déle.

## Kuchyně

O kuchyni se často mluví jako o „srdci domova“. Často je právě kuchyň místem, kde se setkávají rodiny a přátelé. Proto je přirozené, že chceme mít tento prostor určený pro přípravu jídel, samotné jedení a zábavu co nejčistší, příjemný a zdravotně nezávadný. Stejně tak jako koupelna i kuchyň jsou často plné čisticích prostředků s nebezpečnými chemikáliemi. A přesně tak jako při uklízení a dezinfekci koupelny i v kuchyni se dá každá plocha vyčistit kvalitní ionizovanou vodou.

Tvrdé pracovní plochy z granitu, laminátu, kachlíček anebo nerez a i desky na krájení masa se dají vydezinfikovat silně kyselou vodou s pH 2,5. Nejprve odstraňte všechny drobky, skvrny od potravin a zbytky jídel. Zbytky po mastných potravinách lehko vyčistíte silně zásaditou vodou s pH 10,8 a zbytky po bílkovinných jídlech zas silně kyselou vodou s pH 2,5.

**pokračování na další stránce ->**

# Čištění v domácnosti



Všechny plochu utřete a potom je zlehka postříkejte silně kyselou vodou. Pokud je poprašek velmi jemný, osušení není potřeba. Na nerezových plochách bývá množství otisků rukou, které se po očištění běžnými kuchyňskými čisticími prostředky ještě zvýrazní. Zbytky mýdla z takovýchto čisticích prostředků způsobují zmatnění ploch a zvýšené zachytávání mastnot. Nejlepším způsobem, jak zachovat lesk takovýchto ploch a dosáhnout jejich odolnosti proti otiskům od rukou, je nejprve je postříkat silně zásaditou vodou s pH 10,8 pro odstranění všech stop po mastnotě, důkladně osušit a potom postříkat popraškem silně kyselé vody s pH 2,5 pro dezinfikování. Nakonec se čištěná plocha postříká mírně kyselou vodou s pH 5,5 a dosucha se utře tkaninou, která nezanechává vlákna.

Tento postup dobře funguje jak na malých, tak i na velkých nerezových kuchyňských spotřebičích a nerezových dřezech.

K odstranění skvrn z porcelánových výlevků jednoduše naneste na skvrny silně kyselou vodu s pH 2,5, přikryjte hadrem namočeným v silně kyselé vodě a nechte přes noc působit. Pokud nějaké skvrny ještě zůstanou, vyrobte si mírně abrazivní pastu smícháním mořské soli, kypřicího prášku a trochy silně kyselé vody ke zvlhčení. Naneste pastu na skvrnu a vydrhněte ji kartáčem se středně tvrdými štětinami.

Pro umytí skříněk, broušených niklových anebo chromových baterií, digestoře, trouby a stěn použijte silně zásaditou vodu s pH 10,8.

Ledničku a mrazák vyčistěte, vydezinfikujte a zbavte pachů silně kyselou vodou s pH 2,5. Nastříkejte ji na čištěné plochy, setřete čistým hadrem a nakonec dosucha utřete utěrkou.

## Ložnice

Tak jako je kuchyň „srdcem domova“, ložnice je naší svatyní, místem pokoje, oddychu a uvolnění... V ložnici ve skutečnosti trávíme víc času než v kterékoliv jiné místnosti. Je teda logické, že v ní chceme mít čisto a svěže, a to pokud možno bez chemických látek. I když to není jednoduché, konečný výsledek za to úsilí rozhodně stojí.

## Osvěžovače vzduchu:

Ať jste na svěží anebo romantickou vůni, na růži, fialku, jablko nebo břečťan – pro každou místnost a pro každou náladu se najde ta správná vůně. Platí to i pro vaši ložnici. Vyberte si esenciální olej, který vám vyhovuje, smíchejte 5-6 kapek oleje se 1/4 hrníčku silně zásadité vody a vlijte do lahve s jemným postřikovačem. Takto můžete každý týden osvěžit skříně, závěsy, koberečky a pokrývku na postel vlastní osobitou vůní. Levandule je výborná pro pokojný spánek, zatímco citrus a máta osvěžují, skořice povzbuzuje vášeň a růže je esencí lásky.

## Ložní prádlo

Ložní prádlo vyperte obvyklým způsobem a do sušicího cyklu přidejte esenciální oleje – přispějete tak nerušenému nočnímu spánku. Výborným tipem pro uchování svěžího ložního prádla je postříkat několik papírových utěrek svým oblíbeným osvěžovačem vzduchu, nechat uschnout a potom před uložením poskládaného prádla a ručníků do skříně vložit mezi ně voňavé utěrky.

**pokračování na další stránce ->**



## Čištění v domácnosti

Pro udržení čistoty a svěžesti matrací, prostěradel, příkrývek a polštářů použijte jemný poprašek silně kyselé vody s pH 2,5, která má antimikrobiální účinek. Stačí jemně postříkat, nechat usušit a potom jemně poprášit osvěžovačem vzduchu. Ložní prádlo tak zůstane svěží ještě déle.

### **Skříně a zásuvky**

Pokud chcete, aby si vaše čisté prádlo zachovalo svěžest a vůni déle, občas zásuvky a police postříkejte silně kyselou vodou s pH 2,5 a utřete. Odstraníte jak zatuchlost, tak i bakteriální houbové mikroby, které ji způsobují. Jednou za týden anebo aspoň jednou za měsíc do skříně anebo zásuvky nastříkejte lehký poprašek svého oblíbeného osvěžovače vzduchu – při každém otevření vás potom ovane jemná, ale svěží vůně.

# Od dětských hraček po nádoby na použité plenky

Malé děti tak krásně voní... teda až do chvíle, kdy právě nevoní. Plochy v pokoji vašeho vzácného dítěte patří v domácnosti k těm, které nejvíce vyžadují čistotu, dezinfekci a žádné chemikálie! Navzdory tomu nás reklamy stále vábí, abychom na čištění všeho od plenek po hračky používali agresivní chemické prostředky jako je prací prášek, bělidlo a vlhčené dezinfekční ubrousky.

Imunitní systém dítěte je velmi křehký a stále se vyvíjí. Soustavný nápor nebezpečných chemických látek může způsobit zpoždění v jeho vývoji anebo ho narušit. Proto se dlouhodobě vynakládá úsilí na odstranění takovýchto zdraví ohrožujících vlivů. Každé jesle by měly mít čtyři skleněné lahve s velmi jemným rozprašovačem v čtyřech různých barvách a se zřetelným označením.

## Příprava 4 lahví s rozprašovačem

1. Lahev naplňte silně kyselou vodou s pH 2,5. Sprej používejte na plochy, kde se vyměňují plenky, na vnitřek nádob na použité plenky, na bočnice dětských postýlek, hračky a množství další věcí, které by dítě mohlo strkat do úst. Po každém použití postříkejte pult na výměnu plenek a nejméně jednou týdně ošetřete postýlku a hračky. I bílkovinné skvrny na textilích ihned postříkejte a až potom je hodte do koše na špinavé prádlo. Jednou týdně postříkejte všechny závěsy, záclony a koberečky. Pro zachování maximálního antimikrobionálního účinku je potřeba vodu v lahvi každé 2-3 dny vyměnit.



2. Lahev naplňte mírně kyselou vodou s pH 5,5. Tato voda je výborná k ošetření povrchově upravených ploch nábytku. Nastříkejte a potom utřete měkkou tkaninou. Celá místnost zůstane zářivě čistá.
3. Lahev naplňte silně zásaditou vodou s pH 10,8. Tuto vodu nastříkejte na všechny mastné skvrny na oblečení dítěte dřív, než ho odložíte do koše na špinavé prádlo.
3. Lahev naplňte roztokem silně zásadité vody s pH 10,8 a 3-4 kapkami levandulového esenciálního oleje. Těsně před spaním postříkejte prostěradlo, přikrývku a molitanové vložky v dětské postýlce jemným popraškem pro dobrý spánek. Levandule je známá svým uvolňujícím účinkem, který navozuje hluboký, pokojný spánek. Sprej je možné každý týden použít i na všechna čalounění, závěsy a koberečky, aby pokoj vašeho dítěte stále svěže voněla.

# pH vody při uklízení a čištění

Nahradit chemické čisticí prostředky je velmi snadné, postačí Vám k tomu voda z ionizátoru. Pro určení, který druh pH vody z vašeho ionizátoru je vhodný na úkony Vám postačí tento jednoduchý přehled. Nejprve si připomeneme jedinečné vlastnosti jednotlivých druhů vody:

## Unikátní vlastnosti vody s pH

- 2,5** spočívají v její schopnosti dezinfikovat, odstraňovat nepříjemné pachy, rozkládat bílkoviny a rozjasňovat,
- 5,5** spočívají v její schopnosti odstraňovat povlak ze zbytků mýdla, zbavovat šmouh a dodávat lesk,
- 10,8** spočívají v její schopnosti emulgovat s tuky a oleji, uvolňovat špínu a čistit stejně tak účinně jako mýdlo, ale bez zanechávání zbytků mýdla, které způsobují matnost povrchu a navíc přitahují další špínu.

## Okna, zrcadla a skleněné plochy lesklé a bez šmouh

Vyleštíte mírně kyselou vodou s pH 5,5. Nejlepších výsledků vždy dosáhnete pomocí lahve s jemným rozprašovačem. (K čištění velmi „upatlaného“ skla pomůže plochu nejprve očistit silně zásaditou vodou s pH 10,8 pro odstranění mastnoty. Postříkejte, utřete mikrovláknovým hadříkem a potom pokračujte podle následujících pokynů.) Naplňte lahev s rozprašovačem mírně kyselou vodou s pH 5,5, nastříkejte na povrch a utřete mikrovláknovým hadříkem, který nezanechává vlákna. Potom plochu ještě jednou přejedte úplně hadříkem, aby byla důkladně utřená dosucha.



## Utírání prachu z dřevěných ploch a jejich ošetření

Vyniká kombinace silně zásadité vody s pH 10,8 a trošky citronového anebo pomerančového oleje. 1/4 hrníčku silně zásadité vody nalijte do lahve s rozprašovačem a dobře smíchejte s 1 čajovou lžičkou oleje. Nastavte rozprašovač na jemné až středně silné poprašování. Plochu zlehka postříkejte a setřete měkkým hadříkem, který nezanechává vlákna. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud použijete i druhý hadřík a dřevo důkladně dosucha utřete a vyleštíte. K vyčištění okenních rámců, dveří a soklů použijte hadřík – postříkem ji navlhčete a plochy s ní poutírejte.

## Vyčištění skvrn na čalounění

Nejprve je třeba zjistit povahu skvrny. Podle toho použijte malou vaničku naplněnou buď silně zásaditou anebo silně kyselou vodou a hadřík, houbu anebo kartáček. Skvrnu navlhčete, potom hadříkem anebo houbou přebytečnou vodu odsajte. Nechte volně uschnout. Podle potřeby postup případně zopakujte.



# Péče o pokojové květiny a venkovní rostliny

## Pokojové květiny i stínomilné rostliny

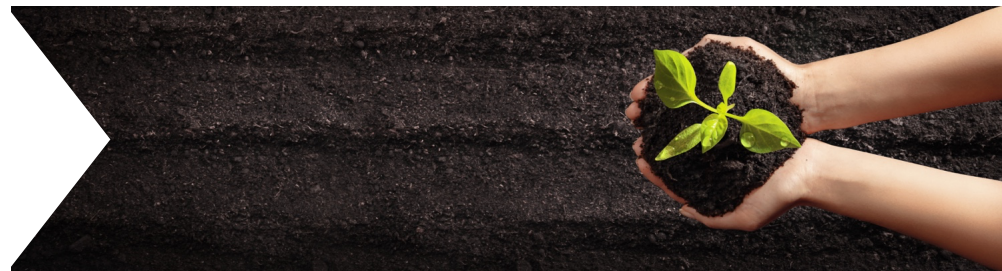
Mnoha pokojovým květinám i stínomilným rostlinám se nejlépe daří v mírně kyselé půdě. Jejich přirozené lesní prostředí je bohaté na kompost z listů a hnilého dřeva. Proto pokud chcete, aby vám takovéto rostliny prospívaly a byly zdravé, zalévejte je mírně kyselou vodou s pH 5,5. Pro udržení mírné kyselosti půdy jednou za měsíc smíchejte stejným dílem silně kyselou vodu s pH 2,5 a mírně kyselou vodu s pH 5,5.

## Slunečné rostliny

Rostliny, které mají rády slunečné místo, i sukulenty dávají přednost spíše neutrální půdě. Takovéto rostliny pravidelně polévejte mírně kyselou vodou s pH 5,5. Pro udržení neutrálnosti půdy jednou za měsíc smíchejte stejným dílem mírně kyselou vodu s pH 5,5 a pitnou vodu s pH 9,5.

## Cibuloviny

Cibuloviny všech druhů mají rády spíše mírně zásaditou půdu. Pro udržení správného pH půdy pravidelně zalévejte vodou získanou smícháním stejného počtu dílů mírně kyselé vody a pitné vody s pH 9,5.



## Kyselinomilné pokojové rostliny

Kyselomilným pokojovým rostlinám se dobře daří při pravidelném zalévání mírně kyselou vodou s pH 5,5. Pokud ale chcete mít opravdu zdravé rostliny, chce to i další krok. Vykuřování prostor během zimních měsíců způsobuje vysušení vzduchu, v důsledku čehož květiny trpí dehydratací. Pro ochranu listů smíchejte 12 hrníčku silně zásadité vody s pH 10,8 s 2 polévkovými lžícemi mandlového oleje, naplňte do lahve s rozprašovačem a nastříkejte na listy. Potom je velmi měkkým hadříkem utřete. Takto je ochráníte před dehydratací a zároveň je zbavíte prachu a dodáte jim zdravý lesk. Opakujte jednou za 8-10 týdnů.

Pro urychlení klíčení můžete semena zeleniny a květin před vysetím namočit na 6-8 hodin do silně zásadité vody s pH 10,8. Uvidíte, že na mnohých semenech se objeví výhonky už během namočení. Semínka vysejte podle návodu na obale a zalévejte je silně zásaditou vodou, dokud nevyklíčí.



# Čištění a příprava potravin

## Čištění a uchovávání ovoce a zeleniny

Správné umytí ovoce a zeleniny přinesené domů ze supermarketu má několik přínosů. Jedním z nich je to, že při přípravě jídel stačí si je jen vzít a použít, takže ušetříte hodně času. Dalším důležitým faktorem je to, že před nákupem prošly množstvím rukou, po kterých na nich zůstalo množství různých bakterií, takže řádným umytím značně snížíte riziko přítomnosti potravinových patogenů. A dalším velkým přínosem je delší zachování čerstvosti ovoce a zeleniny, pokud se správně umyjí ionizovanou vodou. Čerstvé organické potraviny bývají dost drahé, takže je rozumné udržet jejich čerstvost co nejdéle.

Pro umytí ovoce a zeleniny použijte malou vaničku, mísu anebo výlevku, kterou naplníte ionizovanou vodou s pH 10,8 a necháte v ní zeleninu a ovoce namočené alespoň 15 minut. Potom ho osušte, dejte do příslušného košíku a uložte do ledničky. Namočením se do značné míry zvrátí proces oxidace, který proběhl od shromáždění plodin. A právě snížení míry oxidace je klíčem k zachování jejich čerstvosti. Pokud je míníte použít hned, pro postačí 5 minut.

Zatímco všechna ostatní zelená zelenina, jako je kapusta, mangold, zelí a hlávkový salát k prodloužení čerstvosti vyžaduje umytí a uložení do chladu, u mladého salátu a špenátu platí pravý opak. Ty je třeba uchovávat suché až do spotřeby. Styk s jakoukoliv vodou způsobí jejich rychlejší uvadnutí anebo polámání křehkých lístků. Umyjte je v pitné vodě s pH 9,5 až bezprostředně před použitím a opatrně je přikládáním utěrky osušte.



Osobitým případem je pórek: Nakrájejte ho na kolečka. Vložte do cedníku a vložte do vhodné mísy. Zalijte ionizovanou vodou s pH 9,5 tak, aby kolečka pórků volně plavala. Zlehka promíchejte, aby se uvolnily případné nečistoty z prostoru mezi jednotlivými vrstvami. Tento postup podle potřeby opakujte, dokud na dně misky nezůstanou žádné nečistoty. Takto umytý pórek je nejlepší hned použít, ale vydrží i několik dní.

Zatímco je postřikání pracovní desky a kuchyňského náčiní kyselou vodou s pH 2,5 anebo 5,5 dobrým nápadem, rozhodně takovouto vodu nepoužívejte na ovoce a zeleninu. Tato voda má přirozené mírně oxidační účinky, v důsledku čehož se plodiny dříve znehodnotí. Tato voda zabíjí bakterie, resp. potlačí jejich růst, ale působí právě prostřednictvím oxidace, teda přesně toho, co způsobuje rychlou ztrátu čerstvosti potravin.

# Čištění a příprava potravin



## Čištění a uchovávání bobulovitého ovoce a hub

Stejně jako zelený hrášek a špenát, i bobulovité ovoce a houby je potřeba uchovávat v suchu, aby se zpomalilo jejich znehodnocování. Proto je nejlepší umýt je až těsně před použitím. Stejně postupujte i před zmrazováním.

Bobulovité ovoce – Každý typ tohoto druhu ovoce je jiný, ale základní postup je takovýto: opatrně vložte ovoce do cedníku a vložte ho do vhodné mísy. Zalijte ionizovanou vodou s pH 10,8 na 3-5 minut. Vyjměte cedníky z mísy a nechte odtéct. Potom ovoce opatrně položte na savou utěrku a nechte úplně osušit.

Houby – Je jich hodně různých druhů, ale něco mají společné – fungují jako houba a absorbují vodu, olej, nálev apod. Proto houby NIKDY neumývejte. Namísto toho dejte čerstvou vodu s pH 10,8 do lahve s rozprašovačem, houby zlehka postříkejte a osušte měkkou tkaninou. Případně můžete takovouto vodou navlhčit měkkou tkaninu a houby utřít. Tento postup můžete použít těsně před použitím anebo den dopředu. V každém případě postupujte tak, aby houby nezůstaly mokré.

## Čištění a uchovávání kořenové zeleniny

Kořenovou zeleninu nikdy neumývejte ani nemáčejte dřív, než ji jdete použít! Kořenová zelenina je rostlinným světě ekvivalentem semen či ořechů. Pro vypěstování nového bramboru stačí zasadit kousek starého. Tato zelenina teda velmi lehko klíčí – už po pár hodinách od umytí anebo namočení do vody s pH 10,8 anebo 9,5 mrkev, brambory, řepa a podobně začnou klíčit!

## Čištění ryb a drůbeže

Nedávno se rozproudila diskuze o tom, že umývání ryb a zejména drůbeže není až tak rozumné, protože se tím může rozšířit salmonela. Použitím ionizované vody s pH 2,5 se ale tyto mikroorganizmy zničí! Vytvořte si čerstvou vodu s pH 2,5 a nalijte ji do lahve s rozprašovačem. Postříkáním desku na krájení dezinfikujte. Položte rybí anebo drůbeží maso na desku a též ho ze všech stran postříkejte. Nechte působit cca 1 minutu. Potom maso důkladně opláchněte vodou s pH 9,5.

Desku na krájení důkladně umyjte a postříkejte vodou s pH 2,5, abyste zničili případné zbytkové bakterie. Položte rybí resp. drůbeží maso zpět na desku, povrch osušte přiložením čisté utěrky, ochutťte anebo vložte do marinády a připravte jako obvykle.

# Čištění a příprava potravin



## Čištění mořských plodů

Čištění a uchovávání mořských plodů je tak trochu výzva, zejména pokud pracujete se živými tvory, jako jsou mušle anebo slávky. Chce to speciální techniku, kterou používají šéfkuchaři, aby jimi připravené mořské plody chutnaly lépe: Naplňte mísu ionizovanou vodou s pH 9,5 a přidejte 1/2 hrníčku organické kukuřičné mouky. Vložte mořské plody a odložte na cca 1 hodinu. Zkonzumování kukuřičné mouky způsobí, že ze sebe vypudí případné nečistoty. Voda způsobí rozptýlení nečistot, písku, přebytečné soli a kukuřičné mouky a zároveň uvolní i špínu usazenou na lasturách, čímž se výrazně zkrátí čas potřebný k čištění. Těsně před vařením lastury vyčistěte kartáčkem s tuhými štětinami. Odstraňte z nich přichycená vlákna a vložte je do mísy s čistou ionizovanou vodou s pH 9,5. Pokud je míníte připravovat až po nějakém čase, dejte je do suché mísy a vložte do ledničky. Před vařením je protřídte a případné odumřelé slávky vyhodte.

## Proč používat k vaření ionizovanou vodu?

Zejména proto, že jídla připravená z této vody chutnají lépe a co je ještě důležitější, pomáhá uvolnit všechny významné živiny, které se v potravinách nachází, aby byly pro tělo snáze dostupné.

## Příprava bujónů a polévek

Bujóny ze zeleniny, ryb, drůbeže anebo masa jsou nejdůležitější součástí každé polévky. Základem při jejich přípravě je voda a zeleniny, koření a bylinky, které jsou plné chutí. Toto je nejlepší postup, jak všechny tyto chutě z přísad „vytáhnout“. Nalijte studenou vodu s pH 9,5 do většího hrnce, přidejte zeleninu, bylinky a koření, přikryjte a nechte 30 minut odstát. Během stání voda začne vytahovat živiny z pokrájené zeleniny. Potom to postavte na sporák a nastavte hořák na nejnižší výkon, aby teplota stoupala velmi pomalu. Toto nastavení ponechte během celé přípravy a dbejte na to, aby se obsah hrnce pokud možno nezačal vařit. Pomalé vaření při nízké teplotě umožní extrahování vitamínů a minerálů do bujónu bez toho, aby se ztratily v páře. Optimální doba vaření je 8-12 hodin. Výsledkem je bujón mimořádně intenzivní chuti a čím chutnější bujón, tím lepší bude i polívka anebo dušené jídlo, do kterého ho použijete.

## Příprava zeleniny na páře

Zelenina připravená na páře s použitím ionizované vody má množství výživových předností. Zachovává si vitamíny a minerály a zároveň výraznější barvu. Ideální postup je takový, že zeleninu vložíte do skládacího nebo bambusového košíku na paření. Spodní hrnec naplníte ionizovanou vodou s pH 9,5 do výšky 2,5-4 cm. Pokud používáte skládací košík, dbejte na to, aby bylo dno košíku nad úrovní vody. Přiveďte vodu do mírného varu, uložte na košík zeleninu a nechte pařit, dokud není křupavě měkká.

# Čištění a příprava potravin



## Vaření těstovin

O vaření těstovin koluje víc zavádějících informací než o čemkoliv jiném. V návodech se obvykle doporučuje vařit těstoviny a obiloviny ve vodě s pH 5,5.

Ale jak jsme už uvedli výše, tímto se jen podpoří značná míra oxidace, které jsou všechny sušené potraviny včetně těstovin vystavené. Kromě toho těstoviny vařené v takovéto vodě zůstávají poměrně tvrdé. Ale při použití ionizované vody s pH 9,5 se těstoviny uvaří mnohem dříve a jsou měkčí. Zkrácením doby přípravy se zároveň předchází rozvaření těstovin.

Mnozí z vás už přešli na zdravější varianty těstovin vyrobené například z celozrnné špaldy nebo rýže. Správně uvařit takovéto těstoviny je o něco náročnější, pokud však použijete ionizovanou vodu s pH 9,5, výsledky jsou mnohem lepší než u běžné vody z vodovodu nebo filtrované vody.

## Příprava dresinků a marinád

Použití malého množství ionizované vody s pH 10,8 v dresinku na salát nebo v marinádě má úžasný efekt! Tato voda ve styku vytváří emulzi, takže stačí jedna či dvě čajové lžičky této vody a zabráníte oddělování oleje, octu. Jednoduše dejte ocet, koření a bylinky do mísy nebo mixéru a potom pomalým rovnoměrným proudem přidávejte vodu.

## Ionizovaná voda při přípravě raw stravy

Ionizovaná voda má i množství dalších možností využití, přičemž zkracuje dobu přípravy a zároveň přináší výrazně lepší výsledek. Každý oddaný vyznavač „raw“ ví, kolik času a energie stojí máčení a klíčení obilovin, luštěnin a semenek. Pro všechny z vás, kteří se věnujete tomuto způsobu přípravy zdravé stravy, i pro ty, kteří by to s „raw“ rádi zkusili, může používání ionizované vody znamenat revoluční změnu.

## Urychlení klíčení

Klíčení obvykle trvalo několik dní, ale s ionizovanou vodou stačí jen hodiny. Běžná klíčivost bývala 60-70 %, ale s ionizovanou vodou dosahuje 80-90 %.

## Základní postup při čištění vodou

Nejprve dejte luštěniny, semena anebo obilná zrna určená ke klíčení do cedníku a vložte ho do vhodné nádoby. Důkladně opláchněte ionizovanou vodou s pH 9,5. Podívejte se na vodu z oplachu, bude hnědá až nažloutlá s pěnou navrchu. Teď zalijte ionizovanou vodou s pH 10,8 a nechte nejméně 10 minut. Vodu potom vylijte a znovu dostatečně propláchněte vodou s pH 9,5, dokud nezůstane čistá.

# Čištění a příprava potravin



## Základní postup při namáčení a proplachování

Ted' očištěné luštěniny a semena či zrna vložte do skleničky, zalijte dostatečným množstvím ionizované vody s pH 10,8 – tak, aby byly přikryté na maximálně 50%. Nechte namočené 3-4 hodiny, potom vodu slijte (můžete ji odložit a použít k uvaření bujónu, polévky, rýže nebo luštěnin) a skleničku přikryjte víčkem určeným ke klíčení, případně více vrstvami gázy, které upevníte gumičkou. Převraťte skleničku vzhůru nohama a nakloňte ji tak, aby z ní mohla všechna voda vytéct. Každé 2 hodiny propláchněte ionizovanou vodou s pH 9,5. První klíčky se často objeví už před prvním propláchnutím. Většina semen vyklíčí do 3-4 hodin, většina luštěnin do 4-6 hodin a většina zrn do 7-9 hodin.

## Hladší a jemnější smoothies

Příprava smoothies s použitím ionizované vody zlepší biologickou dostupnost živin a kompletní využití esenciálních mastných kyselin a zvýrazní chuť. Vložte ovoce a zeleninu do mixéru, přidejte proteinový prášek podle vlastní potřeby, 1-3 čajové lžičky oleje a dolijte ionizovanou vodou s pH 9,5, aby byly přísady zakryté. Rozmixujte a podávejte.

## Příprava kávy a čaje

Samotná káva i čaj obsahují množství antioxidantů. Pokud se připraví s použitím živé vody, tyto hodnoty výrazně stoupnou. Kromě toho získáte mnohem jemnější nápoj. Máme pro vás pár nápadů.

## Příprava šálku či konvice čaje anebo kávy

K přípravě šálku nebo celé konvice dobrého čaje nebo kávy je nejlepší skleněná nádoba „french press“, případně speciální čajník. I když se vařením část antioxidační schopnosti ionizované vody ztrácí, pH faktor je i tak dost užitečný. Čistá, svěží chuť vody dodá konečnému výsledku výraznou hladkost. Použijte dokonale čistou konvici, nalijte do ní čerstvou ionizovanou vodu s pH 9,5, přiveďte ji k varu a nalijte na mletou kávu nebo čajové lístky nasypané v nádobě french press. Zamíchejte a nechte alespoň 5 minut louhovat, potom stlačte píst dolů a nalijte si do šálku skvělou kávu nebo čaj.

Pokud používáte elektrický přístroj pro přípravu kávy nebo překapávač, postupujte podle návodu od výrobce s tím, že běžnou vodu nahradíte ionizovanou vodou s pH 9,5. Jelikož voda je hlavní složkou všech kávových a čajových nápojů, čím lepší je kvalita vody, tím lepší je i chuť nápoje.

## Příprava kávových a čajových koncentrátů

Příprava koncentrátů z oblíbené kávy či zeleného, černého nebo bylinkového čaje je vynikajícím způsobem k získání zdravějšího nápoje za kratší čas a s menším úsilím. Zatímco některé základní kroky jsou stejné, mezi přípravou kávy a čaje jsou dost výrazné rozdíly, takže pro každý z nich uvádíme osobitý postup.



## Kávoový koncentrát

Při výrobě kávových koncentrátů je dobrým základem použití čerstvě pražených organických kávových zrn, protože na kávovníkových plantážích se obvykle intenzivně aplikují postřiky hnojiv a pesticidy, které jsou rozpuštěné v tucích, takže jejich zbytky mohou zůstat v olejích obsažených v kávových zrnech. Proto je nejlepším řešením použití organické kávy. Dalším důležitým krokem při přípravě vynikajícího koncentrátu je vlastní semletí.

Kávová zrna je nejlepší semlít nahrubo. Potom do nádoby french press nasypete tři polévkové lžíce semleté kávy na každý šálek vody podle objemu nádoby. Naplňte nádobu odpovídajícím množstvím studené ionizované vody s pH 9,5, zakryjte a nechte přes noc odstát. Ráno stlačte píst dolů a přelijte kávový koncentrát do skleněného hrníčku. Potom píst vyjměte a znovu naplňte živou vodou s pH 9,5 a nechte stát dalších 8-10 hodin. Stlačte píst, vylijte koncentrát do skleničky a uložte do ledničky. Tento koncentrát má sílu obdobnou espresu.

Pokud si chcete udělat šálek kávy, šálek ohřejte, nalijte do 1/4 kávový koncentrát a doplňte vařící vodou. Poměr si můžete upravit podle vlastní chuti. Capuccino nebo latté si připravíte přidáním svého oblíbeného mléka. Nejprve dejte do šálku kávový koncentrát a doplňte ho vařícím napěněným mlékem.

## Čajový koncentrát

Vyberte si svůj oblíbený zelený, černý, červený nebo bylinkový čaj a do nádoby french press nasypete 1 vrchovatou polévkovou lžící čaje na každý šálek vody podle objemu nádoby. Naplňte nádobu odpovídajícím množstvím studené ionizované vody s pH 9,5, zakryjte a nechte odstát 4-6 hodin. Stlačte píst, koncentrát přelijte do čisté skleničky a uložte do ledničky až do použití. Při přípravě teplého čaje nalijte do 1/3 zahřátého šálku čajový koncentrát a doplňte vařící ionizovanou vodou s pH 9,5. Pro přípravu ledového čaje naplňte pohár ledem a na něj nalijte 1 díl koncentrátu a 2 díly čerstvé ionizované vody pH 9,5.

## Desky na krájení

Plastové i dřevěné desky na krájení potravin vyžadují čištění a dezinfekci, kterou se zničí potravinové bakterie. Desky na krájení, které nepřichází do styku se surovým masem, drůbeží, rybami, tofu či vajíčky nevyžadují dezinfekci. Stačí umýt je mýdlovou vodou, důkladné opláchnutí pod teplou vodou a závěrečné střední až silné postříkání popraškem vody s pH 2,5, která se nechá volně uschnout. Pokud deska na krájení přichází do styku s nějakým surovým masem, tofu nebo vajíčky, je potřeba ještě jeden krok: umyjte ionizovanou vodou s pH 10,8 k odstranění tuku, opláchněte teplou vodou, umyjte mýdlovou vodou, důkladně opláchněte a nakonec postříkejte vodou s pH 2,5, abyste zničili případné zbytky patogenů.



# Čištění a příprava potravin



## Nože

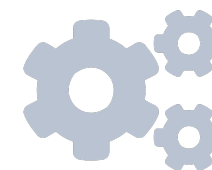
V rozporu s tím, co si mnozí lidé myslí, za většinu poranění nožem, ke kterým dojde, mohou tupé a ne ostré nože. Čím je nůž tupější, tím víc se na něj tlačí, dojde ke sklouznutí krájené potravin a řezná nebo sečná rána je na světě, někdy dokonce i s cestou na pohotovost. Důkladné očištění použitých nožů pomáhá udržet je dlouho ostré. Další důvod pro důsledné udržování v čistotě se týká drobných rýh na nožích, které vnikají při broušení ostří. Tyto drobné žlábký jsou velmi dobrou živnou půdou pro nežádoucí patogeny. Čištění začněte postříkáním nože ionizovanou vodou s pH 10,8, abyste odstranili případné mastné zbytky. Potom nůž důkladně i s použitím kartáčku umyjte mýdlovou vodou, opláchněte teplou vodou, postříkejte ionizovanou vodou pH 2,5 a nechte volně uschnout. Profesionálové nikdy nedávají nože do myčky, protože čepel se v ní otupí a rukojeti se uvolňují.

## Hrnce a pánve

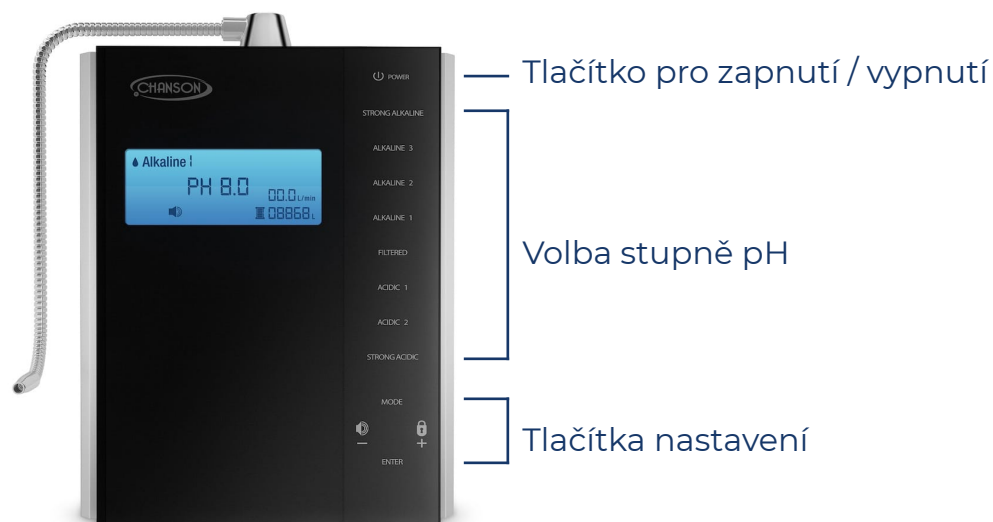
Několik tipů, jak chránit nerezové nádobí před opotřebením a udržovat ho v dobrém stavu a čistotě. Použité mastné nádobí ihned namočte do ionizované vody s pH 10,8. Tím si ušetříte spoustu času při čištění. Vždy ho potom umyjte teplou mýdlovou vodou, dobře opláchněte a nechte volně uschnout. Jemným postříkáním vodou s pH 2,5 nádobí vydezinfikujte a potom postříkejte nádobí vodou s pH 5,5 a zvenku i zevnitř ho utřete a vyleštete utěrkou.. Na odolné fleky, připáleniny a ztrátu barvy pomůže pasta ze směsi hrubé mořské soli s práškem do pečiva a trošky vody s pH 10,8 pro zvlhčení.



# Návod pro správné používání a údržbu



## Ovládání přístroje Miracle Max Plus



— Tlačítko pro zapnutí / vypnutí

Volba stupně pH

Tlačítka nastavení



Nastavení průtoku vody

— Při výrobě silně kyselé anebo silně zásadité vody, otočte do polohy LOW.

## Ovládání přístroje Royale



— Volba stupně pH

— Tlačítko pro zapnutí / vypnutí

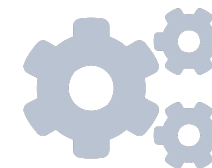


**Umístěno pod linkou**

Nastavení průtoku vody

— Při výrobě silně kyselé anebo silně zásadité vody, otočte do polohy LOW.

# Návod pro správné používání a údržbu



## Užitečné tipy k vašemu přístroji Chanson

1. Nechte přístroj aspoň minutu denně vyrábět dezinfekční vodu (kyselá voda s pH 2,5). Dezinfekční vodu si může použít nebo ji vypustit do odpadu. Tento cyklus je velmi důležitý pro zabránění usazování částic na plotýnkách přístroje a pomáhá udržet je déle čisté. Přístroj se zároveň dezinfikuje a zabraňuje se tvorbě bílých vloček (vápníku).
  2. Před napuštěním vody do skleničky chvíli počkejte. Ionizační desky zvyšují svůj výkon lineárně až po detekci průtoku vody. Doporučujeme počkat alespoň 5 vteřin. Při prvním zapnutí ráno vyčkejte alespoň 10 vteřin, dojde tak k propláchnutí a zavodnění vestavěného filtru.
  3. Všechny naše ionizátory vody produkují při výrobě tzv. odpadní vodu. Tato voda je vždy opakem Vámi zvolené vody. Například při výrobě vody s hodnotou pH 9.5 vytéká z odpadní hadičky voda s hodnotou pH 5.5. Tuto vodu můžete využít například na zalévání květin.
  4. Při uchovávání pitné zásadité vody ve skleněných džbánkách nebo skleničkách se časem může vytvořit neškodný bílý povlak. Je známkou vysokého obsahu minerálů ve vodě. K jejich odstranění postačí opláchnout nádoby silně kyselou vodou s pH 2,5, případně je cca na hodinu namočit do octa nebo roztoku teplé vody s kyselinou citronovou.
  1. Uchovávání silně zásadité a silně kyselé vody: Tyto dva druhy vody jsou vynikající jako čisticí prostředky, ale nedoporučuje se jejich konzumace. Pokud je napustíte do tmavých vzduchotěsně uzavřených nádob nebo je uložíte na tmavé místo, můžou vám vydržet až dva týdny.
  3. Tam, kde je voda velmi tvrdá doporučujeme použití předfiltrace pro změkčení. Obratě se na Vašeho prodejce – poradí vám, jaké řešení je pro vaši oblast nejvhodnější. Pokud máte namontovaný změkčovač vody na bázi solanky nebo draslíku pro celý dům, můžete ho nadále používat – je přínosný i pro váš ionizátor a prodlouží jeho životnost a využitelnost.
  4. Ionizátory vody jsou určeny k zapojení na zdroj pitné vody dle aktuální platné vyhlášky. Kvalita vody musí splňovat všechny parametry. V případě opaku namontujte předfiltraci, která vodu upraví tak, aby podmínky byly splněny.
  4. Ionizátor je vybaven 1ks uhlíkového filtru. Tento filtr má životnost 1 rok nebo 9.000L. Přístroj Vás o stavu filtru informuje na obrazovce. Pokud Vám přístroj hlásí výměnu filtru, kontaktujte svého prodejce. Přístroj i nadále ionizuje vodu!
- Více informací naleznete v manuálu přístroje**  
Vždy aktuální manuál naleznete na webových stránkách [www.zivavoda.cz](http://www.zivavoda.cz).

# Závěr

## **Děkujeme, že jste zvolili naše ionizátory vody**

Naši práci děláme rádi a to již od roku 2008. Od té doby jsme ušli kus cesty a to především díky Vám. Stali jsme se prvními prodejci ionizátorů vody v ČR. Od počátku prodáváme pouze značku Chanson a jsme exkluzivní dovozci této značky do České republiky, Slovenské republiky, Polska a dalších zemí EU.

Pevně doufáme, že Vás tento ebook potěšil a objevili jste pár užitečných rad.

Neváhejte nás kdykoliv kontaktovat na:

222 345 345  
info@zivavoda.cz  
www.zivavoda.cz

Tento ebook je volně šířitelný.

ŽIVÁVODA.CZ