

Přednáška 25.06.2020

- A. DMSO
- B. PEROXID VODÍKU
- C. JEDLÁ SODA

DMSO

DMSO je zkratka pro DiMetylSulfOxid, je čirou tekutinou bez zápachu, která je v dnešní době získávána ze dřeva.

Ze submikroskopického pohledu se jedná o tekutinu, která je složená z velice malých částíček, molekul C_2H_6SO nebo $(CH_3)_2SO$, molární hmotnost $M = 78 \text{ g/mol}$. Název dymetylsulfoxid prozrazuje zařazení této látky ke skupině sulfoxidů, jež se všeobecně vyznačují touto strukturou:



Obr. Č. 1 Sulfoxid s různým organickým zakončením a DMSO

Základem je organická síra, důležitý prvek našeho organismu.

Technické vlastnosti DMSO

1. DMSO je velmi dobře rozpustné při jakémkoliv poměru ve vodě. Při ředění se uvolňuje značné teplo.
2. **Je to aprotické rozpouštědlo. Často v něm mohou být rozpuštěny i terapeutické či jedovaté látky, které nejsou rozpustné ani ve vodě!** Pokud máte natřenou kůži

- čímkoliv, DMSO to rozpustí a přetáhne přes kůži do krevního oběhu!!! **Natíraná kůže musí být čistá a suchá!!!**
3. Natíráme rukou nebo štětcem. **Štětec nesmí být z umělých vláken, pouze z přírodních!** Ruce pro natírání musí být rovněž čisté, pozor, na zbytky mýdla nebo jiného mycího prostředku.
 4. Pokud natíráme rukama a nemáme čas, aby DMSO vsáкло do kůže, můžeme ruce nebo jinou část těla důkladně opláchnout čistou vodou. **V žádném případě nepoužijeme mýdlo nebo jiný čisticí prostředek!!!**
 5. Natřenou plochu musíme nechat vsáknout. Obléknout se můžeme, až povrch máme dokonale suchý. V opačném případě DMSO rozpustí barviva z látky a bude je přetahovat přes kůži do krevního oběhu.
 6. Pod natíranou částí těla proto máme vždy vanu, vaničku, nebo bílé prostěradlo. Záleží, kolik DMSO rozcákáme kolem. Stačí kapka, aby DMSO udělalo skvrnu na oblečení, koberci, ubruse na stole a podobně.
 7. DMSO jen tak rychle se nevypaří, spíše ho přibude. Intenzivně pohlcuje vodu z ovzduší. Může tak zvětšit svůj objem o více jak 10 % a tím se ředí.
 8. DMSO tuhne při teplotě pod 18,5 °C.
 9. Nutno chránit před světlem, pak vydrží poměrně dlouho.
 10. Čisté 100 % DMSO je hořlavé.

Terapeutické vlastnosti DMSO

1. DMSO lehce prochází kůží, obalem buněk i rakovinových, pronikne do vnitřku bakterií i virů. Většinu rakovinových buněk, virů a bakterií dokáže zničit.

Nejúčinnější je při likvidaci zánětů a otoků, působí velmi rychle.

2. Prochází tělesnými barierami, dostane se i do mozku.
3. Pronikne dokonce do kloubů, kde rozpustí krystalky kyseliny močové, nebo krystalizovaný vápník. Krystalky rozpustí a z kloubů vyplaví.
4. Čistí tepny, cévy i kapiláry od nánosů. Tepny, cévy i kapiláry roztahuje a tím usnadňuje proudění krve.
5. Je vynikající transportér, dokáže přes kůži protáhnout každou rozpustnou látku. Řadu látek dokáže protáhnout do všech typů buněk i rakovinových, bakterií a virů.
6. Může v buňkách nahrazovat vodu, tím buňky chrání před poškozením mrazem.
7. Potlačuje bolest, působí jako analgetikům.
8. Zabraňuje růstu bakteriím.
9. Odvodňuje.
10. Moduluje a zesiluje účinek jiných látek.
11. Podporuje imunitu, podporuje vznik obranných buněk.
12. Působí jako antioxidant, loví volné radikály.
13. Uvolňuje svaly.
14. Zmírňuje srážení krve.
15. Podporuje rychle hojení ran.
16. Vyhlazuje jizvy.
17. Působí antiskleroticky.
18. Prohlubuje sílu nádechu a výdechu atd.

Bezpečnost DMSO

Je bezpečný léčivý prostředek, tělo ho dobře snáší. DMSO je již od 60-tých let minulého století terapeuticky zkoušeno a používáno.

DMSO nepoužíváme o koncentraci 100 %, pouze na výjimečné části těla. **I výpary dráždí sliznice a oči!** Chraňte před dětmi!

Pokud chceme dosáhnout dobrých výsledků v jak nejkratším čase, musíme použít maximální přípustné koncentrace na danou část těla. Ta je bohužel u každého jedince jiná.

Před zahájením léčby pomocí DMSO musíme provést test snášenlivostí!!! Každý člověk reaguje na DMSO různě, malá část populace však DMSO nesnáší a je na něho někdy i alergická. To se ověřuje testem.

Rovněž při použití větší dávky DMSO léčené tělo může být cítit po česneku, krabech a podobně. Léčený pacient však to většinou necítí. Odeur se vyskytuje v případě, že tělo nezpracovává DMSO na MSM ale rozkládá různé nádory, záněty, naplaveniny a vznikající odpad způsobuje odeur. Po likvidaci problémových míst v těle odeur se podstatně zmírní, po ukončení aplikace DMSO sám od sebe zanikne asi do 36 hodin.

Rovněž větší dávka DMSO o vyšší koncentraci na nevhodné místo na těle může způsobit zčervenání kůže i na několik dní se značným svěděním. Doporučené dávkování:

Větší množství zevně pokožkou na nohou:	40-75% DMSO
Ošetření kloubů, jizev a svalů trupu:	30-60% DMSO

Ošetření sportovních zranění a jizev na pažích a nohou :	50-80% DMSO
Ušní a nosní kapky:	10-25% DMSO
Sterilní roztok pro otevřené rány:	15-60% DMSO
Poklepávání bradavic, aftů a plísní na nehtech:	90-100% DMSO
Oční kapky:	1-3% DMSO

I zde je třeba dávat pozor! Nejlépe je začít na určenou část těla nanášet DMSO o koncentraci 30 %. Pokud nedojde k delšímu zarudnutí kůže než na 30 minut a v tom čase vymizí i svědění a štípání, můžeme koncentraci DMSO zvýšit na 40 %, následovně na 60 případně 75 %.

Například stopu nohy zespoda můžeme rovnou natřít DMSO o koncentraci 75 %, ale hřbet chodidla jen 40 %.

Ramena snesou až 75 % (ne vždy), ale záda, páteř a břicho maximálně 30 %.

Pokud jsme měli například lupenku na nohou, tam lze použít jen DMSO o koncentraci 20 %.

Nutno odzkoušet až na jakou koncentraci se můžeme dostat. Čím je koncentrace použitého DMSO vyšší, tím je větší a rychlejší šance na uzdravení.

Pokud jsme použili příliš vysokou koncentraci DMSO a začínají se projevovat téměř nesnesitelné projevy svědění a štípání následky zmírňujeme oplachem vody. U déletrvajícího svědění po použití vysoké koncentrace DMSO je vhodné použít na kůži šťávu z aloe vera.

ZÁSADNÍ NEVÝHODA DMSO JE POUZE U FARMAKOMAFIE, JELIKOŽ DENNÍ DÁVKA

**NESTOJÍ VÍCE JAK 10 KČ. NA TOM SE NADAJÍ
VYDĚLAT ŽÁDNÉ VELKÉ PENÍZE!!!**

TERAPEUTICKÉ POUŽITÍ ZÁKLADEM POUŽÍVÁNÍ DMSO MUSÍ BÝT ČISTOTA!!!

Pro terapeutické použití je nutné si zajistit DMSO. Lze ho objednat na internetu. Je vhodné se pořádně porozhlédnout. Někteří prodejci ho dodávají ve 100 ml lahvičkách, kde pak jeden litr vyjde až na 3.500 až 5.000 Kč. Přitom čistota dosahuje 99,8 %. Fichema Brno v e:shopu prodává kosmetickou kvalitu o čistotě 99,9 % za 600 Kč za litr.

Abychom mohli DMSO pružně používat neobejdeme se prakticky bez **sady koncentrací**. Doporučené je mít k dispozici roztoky DMSO o koncentracích 30, 40, 60, 75 a 100 %. Jak bylo uvedeno výše, do očí, uší, na lupenku a podobně budeme potřebovat i jiné koncentrace, ty si namícháme sami nebo si je necháme namíchat. Při míchání různých koncentrací vlévat vodu do DMSO, přelívat, ale neprotřepávat!

Pro namíchání různých koncentrací je vhodné používat laboratorní nářadí.

Pro ředění DMSO zásadně používáme lékárenskou destilovanou vodu, v Karviné běžně k dostání - lékárna Karviná Ráj u Nemocnice, cena asi 70 Kč za litr.

POZOR!!! Destilovaná voda po otevření se musí spotřebovat do 24 hodin, pak koncentrace škodlivin prudce narůstá a je pro ředění DMSO nepoužitelná!!!

Velice důležité je nechat ošetřené části pokožky těsně po použití v klidu. Neškrábat je, netřít ani jinak nepoškozovat, protože to moc svědí...Proto se osvědčilo tuto terapii provádět přes den, kdy se člověk může různými způsoby odreagovat, a ne těsně před spaním, kdy bychom měli být v klidu. I v noci bychom si nevědomým škrabáním mohli poškodit pokožku.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Vnější použití se rozumí jako ošetření větší části pokožky roztokem DMSO, které slouží k vstřebávání jeho potřebného množství = kutánní použití.

Aby léčebný postup byl účinný, musíme do těla dostat určité množství DMSO. Pokud množství je nedostatečné, léčba je pomalá nebo neúspěšná.

- První dávky většinou jsou testovací a o nižší koncentraci. Jejich účelem je, abychom zjistili reakci na DMSO a aby si tělo zvyklo na DMSO. Už první aplikace většinou ztlumí bolest, uvolní svalstvo, dojde k prokrvení daného místa.
- Většinou dojde k částečnému zlepšení a postup uzdravování se zastaví. Pak musíme do organismu dostat větší množství DMSO. Počáteční množství je 0,05g až 0,1g DMSO na 1 kg živé váhy pacienta. Pak musíme zvýšit dávku až na desetinásobek. To znamená, že pokud

nás bolí koleno, ze začátku natřeme jen koleno a blízké okolí. Následně po třetí aplikaci zvyšujeme dávku natřením podstatně větší plochy těla oproti ploše problémového místa.

- Natírat danou plochu můžeme i několikrát po sobě. Nutno však počkat, až první vrstva vsákne do pokožky. DMSO se jen velmi pozvolna odpařuje, může to trvat i hodiny. Vsakování do pokožky většinou trvá asi 20 minut. Pokud by jsme chtěli provést tři nátěry, musíme počítat s hodinovou aplikací.
- Počet aplikací lze omezit zvětšením plochy nátěru nebo vnitřním použitím.

Vnitřní použití

- Používáme 3 ml 100 % DMSO do 3 dl vody. Vypijeme asi 1 hodinu před nebo 2 hodiny po jídle.
- Za den lze aplikovat maximálně dvě dávky po 3 ml DMSO.
- Větší dávky lze aplikovat injekčně nebo infuzi. Viz literatura.

DMSO a další látky

- DMSO látky rozpouští a následně transportuje. Je schopen rozpuštěné látky protáhnout přes kůži, vtáhnout do buněk, do virů i bakterií.
- Léčivým látkám pomáhá proniknout do organismu, tím zesiluje jejich účinek.
- V kloubech, tepnách a žilách rozpouští usazeniny (krystalizovanou kyselinu močovou, zkrystalizovaný vápník

pláty v cévách apod.), a následovně je vyplavuje ven z těla.

- DMSO může velmi dobře spolupracovat s peroxidem vodíku. Jelikož DMSO je antioxidant a peroxid vodíku oxidant nelze tyto látky smíchat spolu s časovým předstihem.
 - Buď je smíchat a ihned použít, po několika minutách směs je již nepoužitelná
 - Nebo nejdříve naneseme jednu látku a po jedné minutě druhou látku. Pořadí nemá význam.

Účelem je dostat snáze peroxid vodíku do buněk, kde se uvolní kyslík a regeneruje buňku nebo do bakterie, viru nebo rakovinové buňky, které uvolněný kyslík z peroxidu likviduje a u rakovinových buněk aktivuje sebezničení.

Při orálním způsobu použití nutno dodržet rozestup příjmu v řadě několika hodin.

DMSO dobře spolupracuje i s dalšími látkami jako PROKAIN, HEMATOXYLIN, DCA, PRAVOTOČIVOU KYSELINOU MLÉČNOU, KYSELINOU ASKORBOVOU, MMS/CDL adt. S těmito látkami začneme pracovat až po perfektním zvládnutí používání DMSO.

Na co nezapomenout při práci s DMSO

Základem DMSO je velmi důležitá organická síra. DMSO zlikviduje zánět kolem poškozené tkáně, ale není schopno dodat žádné další látky potřebné pro regeneraci.

Nemá smysl neustále jen likvidovat opakující se zánět, ale je nutné dodat chybějící látky, které daný zánět způsobily!

Vysoká hladina homocysteinů je původcem většiny zdravotních problémů. Pokud se nám nepodaří tuto hladinu snížit na fyziologickou mez, většinou naše snahy o trvalé vyléčení budou marné.

Například bolavé koleno, odstraníme zánět, přestane tak intenzivně bolet, tak nasadíme bylinné látky, které mají značný počet látek, z kterých si tělo může vybrat patřičné látky nutné k regeneraci.

Mezi preparáty s velmi vysokým obsahem velmi různých látek patří:

- Švédské kapky, propolis....
- Šťáva z Aloe very, včelí med...
- Tinktury z jitrocele, kalisie vonné
- Mastičky z konopí, měsíčku lékařského a řady dalších bylin.

Bylinné látky mají až tisíce různých látek. Chemické takzvané léky mají většinou pouze jednu chemickou látku, proto jejich účinnost je minimální.

Peroxid vodíku

Léčebné vlastnosti a použití

Jednou z hlavních schopností našeho organismu je, schopnost buněk imunitního systému (leukocytů a granulocytů) z vody a molekulárního kyslíku vytvářet **peroxid vodíku H_2O_2** . Ten se v organismu pak rozpadá na vodu a atomární kyslík, což je velmi silnou zbraní proti všem patogenním „nepřátelům“, ať to jsou viry, plísně, bakterie nebo jiné parazitní infekce.

Uvolněný kyslík rovněž řeší projev hypoxie, jež vzniká při nedostatku kyslíku, kdy jsou tím postiženy veškeré biochemické a energetické reakce organismu, v první řadě pak mitochondrie, které přestávají dodávat buňkám potřebnou energii.

Další důležitou funkcí organismu je udržení elektrolytické rovnováhy, tedy homeostázy neboli acidobazické rovnováhy. Jakákoliv odchylka od této rovnováhy svědčí o zánětlivých reakcích probíhajících v organismu, k nimž dochází při nedostatku kyslíku v buňkách. Nejde však o ten molekulární kyslík co vdechujeme ze vzduchu, ale o kyslík, získaný v organismu z peroxidu vodíku – atomární kyslík, který je silným antioxidantem. Nejenže obnovuje funkci buněk, ale také odstraňuje z buňky vše, co znemožňuje její správnou funkci.

Pokud by buňky imunitního systému nevyráběly peroxid vodíku, náš život by byl zcela nemožný. Proto peroxid

vodíku musí být v organizmu vždy v dostatečném množství!

K čemu je dobrý peroxid vodíku? **Je to nejsilnější antioxidant.**

V průběhu biochemických reakcí dochází k oxidaci produktů. Při oxidaci produktů vznikají **volné radikály**. To je atom nebo skupina atomů, které mají přinejmenším jeden volný elektron. K němu se pak snadno může připojit jiný atom nebo molekula. Vznikají tak chemické reakce, které mohou způsobit organizmu velké škody. Volné radikály napadají nejen odumřelé nebo nemocné buňky, ale i ty živé.

V lidském těle samostatně funguje antioxidační systém. Trávicí ústrojí musí však pracovat bezvadně. Proto je třeba dobře vědět, co jíst, kdy jíst a jak správně pít. Peroxid vodíku vyrábí určitý druh bílých krvinek v tenkém střevě.

Vnitřní použití peroxidu vodíku

Tělo si na peroxid vodíku musí postupně zvyknout. Začínáme s pěti kapkami peroxidu vodíku do sklenice vody na lačno. Každý další den zvyšujeme množství o dvě kapky. Po dosažení 15-ti kapek je vhodné si pak dávat do každé sklenice vody, kterou pijeme na lačno, dávat 15 kapek peroxidu vodíku. Denně tak lze spotřebovat až 150 kapek.

Používáme peroxid vodíku o koncentraci 3 %, a musí být bez jakýchkoliv příměsí!!!

Od věku dvaceti let je nutno alespoň jednou měsíčně vyčistit trávicí systém. To lze provést pomocí peroxidu vodíku dosažením alespoň vypítí deseti sklenic 0,2 dl vody s 15-ti kapkami peroxidu vodíku za den.

Můžeme pít 20 až 25 minut před jídlem nebo 1,5 až 2 hodiny po jídle.

Po nakapání do sklenice vody je ho nutno ihned vypít. Po 15-ti minutách již peroxid vodíku se rozloží a kyslík vyprchá.

Vnější aplikace

- U poranění kůže ránu čistíme 3 % PV, a následně v intervalech provádíme oplach. Jde o nejlepší dezinfekci, která buňky neničí, ale pomáhá jim k regeneraci.
- 1 až 2 čajové lžičky 3 % roztoku H₂O₂ na 50 ml vody se aplikuje v podobě zábalů (30 až 60 minut), mazání na jakákoliv bolestivá místa (oblast srdce, cévy atd.), pro výplachy ústní dutiny, vlhčení kůže při Parkinsonově chorobě, roztroušené skleróze atd.
- Při kožních onemocněních (ekzémy, psoriáza a další) je možné použít nejen 3 % roztok peroxidu vodíku, ale i 15 až 35 % roztok připravený z peroxidu vodíku v tabletách. Vyrážku mažeme 1 až 2x denně dokud nezmizí.
- Místa postižená mykózou nebo bradavicemi omyjte 3 % roztokem peroxidu vodíku několikrát denně a ony zmizí.
- Velmi dobře působí peroxid vodíku na pokožku. Do teplé koupele asi 60 litrů vody přidáme 0,25 litru 3 % peroxidu vodíku. Doba koupele je 30 až 40 minut, po čemž se můžete osprchovat. Ve vaně zůstáváme dokud neodteče veškerá voda, odnese sebou negativní energie, další odnese lehká sprcha po koupeli. Léčebná kúra čítá 5 až 7 koupelí

prováděných obden. Po dvoutýdenní přestávce je možno kůru zopakovat.

Koupele s peroxidem vodíku upravují stolici, vyhánějí hlísty, pomáhají při ekzémech, lupence, dermatitidách, trofických jizvách, odstraňují bolest páteře, kloubů i svalů.

Pozor! Při aplikaci vodních koupelí s peroxidem vodíku se může zvýšit tělesná teplota, mohou se objevit červené fleky na pokožce, poruchy stolice. Nedělejte si s tím žádné starosti, je to zanesením vašeho organismu. Větší zanesení způsobuje větší projevy. Zdravý člověk po podobné proceduře pocítí jen úlevu.

- Suchá pokožka, akné, vrásky a jiné se celkem snadno odstraňují peroxidem vodíku.

Opláchněte obličej teplou vodou, dobře jej osušte a vatovým tampónem navlhčeným 1 až 1,5 % peroxidem vodíku (později i 2 %) masírujte obličej a krk. Po 20 až 30 minutách je třeba znovu opláchnout tváře teplou vodou.

Stejnou proceduru můžete provádět při celulitidě, avšak zesílit její účinek pomůže předchozí masáži. Rozehřátou pokožku pak navlhčíme 3 % peroxidem vodíku.

- Při aplikaci do uší používáme 3 % roztok. Pro odstranění špunta z ucha použijeme roztok 1,5 %.
- Při aplikaci do nosu připravíme roztok z 0,5 dl vody, do které přidáme 15 až 20 kapek peroxidu vodíku. Nastříkat co se do nosu vejde a nechat působit i 5 minut.

Uvolněný atomární kyslík pronikne nosní dutinou přímo do mozku. Je to důležité hlavně pro nemocné roztroušenou sklerózou, Parkinsonovou nemocí, při bolestech hlavy, chřipce, rýmě a podobně.

- Existuje celá řada dalších možností použití H_2O_2 .

POZÓR!!!

Při otevírání lahví s peroxidem vodíku dojde k tlakovému projevu uvolněného kyslíku z peroxidu vodíku. Pozor zejména na oči, i 3 % roztok může způsobit poleptání očí!!! Nutno ihned opláchnout čistou vodou.

Při používání peroxidu vodíku o vyšších koncentracích musíme používat ochranný štít, patřičnou oděv a ochranné rukavice.

Pro uvedené aplikace používáme čistý peroxid vodíku bez žádných příměsí!!!

Léčebné účinky sody

Potravinářská soda (hydrogen uhličitán sodný) $NaHCO_3$ je unikátním zásaditým prostředkem, který normalizuje acidobazickou rovnováhu v organismu a tím projevuje ozdravný efekt.

Hodnota pH krve musí být 7,4.

Pokud se sníží na 7,25 nastupuje silná acidóza.

Při hodnotě pH krve – nastává smrt 6,8.

Příčinou acidózy jsou různé jedovaté látky v potravě, vodě, ve vzduchu a v lécích, narušení pitného režimu, příjem vody během jídla a bezprostředně po jídle, pesticidy, ale taky psychické jedy, ke kterým řadíme strach, bezpříčinné rozrušení, zloba, vulgární mluva, dále kouření, alkohol, nedostatek pohybu a další.

V kyselém prostředí se snižuje aktivita nebo se zcela zastaví činnost fermentů, hormonů, vitaminů, zastavuje se syntéza a tvorba všech látek, což vede k narušení látkové výměny. V takovém prostředí se aktivuje veškerá patogenní mikroflóra, včetně rakovinových buněk.

Organismus neustále kontroluje a řídí acidobazickou rovnováhu. Soda bikarbonát je přímo součástí krve a slouží k regulaci její kyselosti. Když je kyselosti málo, krev zvětšuje svou kyselost kyslíčným uhličitým.

Anionty sody vyvádějí z organismu přes játra zbytky aniontů chlóru a sodíku, což vede ke zmenšení otoků a normalizaci krevního tlaku.

Užitečnost sody pro lidský organismus je ohromná:

- Při diabetu se značně zlepšuje látková výměna a díky aktivaci erytrocytů se zlepšuje funkce buněk;
- Soda neutralizuje různé jedy, metanoly, etanoly, rtuť, soli těžkých kovů i radioaktivní izotopy;
- Díky sodě dochází k alkalizaci, vyvedení odpadů z kloubů a páteře, kamenů z jater i ledvin;
- Při odvykání kouření pomáhá proplachování ústní dutiny 5 až 10 % roztokem sody. Špetka sody v ústech vyvolá odpor k tabáku. Totéž se týká i alkoholu, který velmi silně okyseluje organismus;
- Překyselené prostředí má za následek erozi zubní skloviny. Zuby čistit jedlou sodou s přidáním peroxidu vodíku.
- Doporučuje se výplach ústní dutiny sodou společně s 0,2 až 0,3 % roztokem peroxidu vodíku;

- Sodou můžeme vyčistit nejenom nádobí, ale i vlastní cévy, které zbavíme všech tukových „nánosů“, aterosklerózních plátů a trombů.

Vnitřní užívání sody

Jedlou sodu rozpouštíme v horké vodě (asi 70 až 80 °C), pro vnitřní použití lehce ochladit (cca na 45 až 50 °C), abyste se nespálili a pít 20 až 30 minut před jídlem.

K užívání sody přivykáme postupně. Nejdříve ¼ čajové lžičky na sklenici horké vody, další den 1/3, pak 1/2, 2/3, 3/4, zarovnanou lžičku a až pak jednu vrchovatou lžičku.

Lze použít jako prevenci i jako léčebnou metodu dva až třikrát denně 20 až 30 minut před jídlem.

Pít sodu lze jen na lačno, tedy na prázdný žaludek!

Sodu lze pít i v horkém mléce.

Při onkologických problémech je nutno ze začátku užívat jednu zarovnanou lžičku ráno a druhou večer po dobu tří dnů, později vrchovatou lžičku 2 až 3x denně. V těžkých případech dvě vrchovaté lžičky 3x denně v průběhu dvou týdnů a pak po jedné čajové lžici 3x denně.

Za účelem udržení pH organismu na fyziologických hodnotách se také doporučuje periodicky provádět 2 až 3krát týdně klystýry 1 krát za den. 1 polévková lžíce sody na 1 až 1,5 litru teplé vody. Má to velmi dobrý ozdravný účinek.

Kloktání sodného roztoku při angíně

Při angíně, chronickém zánětu krčních mandlí, laryngitidě kloktáme sodu. Ve sklenici horké vody (80 °C) rozpustíme ½

čajové lžičky sody, 1 čajovou lžičku soli a přidáme 3 až 5 kapek 5% roztoku jódu nebo 10 až 15 kapek 3 % peroxidu vodíku. Kloktat 3 až 5x denně až do úplného uzdravení.

Proplachování nosu sodným roztokem

K $\frac{1}{4}$ sklenice vody přidejte $\frac{1}{2}$ nebo 1 zarovnanou čajovou lžičku sody a 10 až 15 kapek peroxidu vodíku. Do každé nosní dírky stříkněte 3 až 5 ml připraveného roztoku za současného vdechování a na střídačku několikrát opakujte.

Léčení sluchu sodou

Stejný roztok jak výše stříkneme do uší. Po aplikaci chvíli masírujeme chrupavku u vchodu do ušního kanálku.

Soda a čištění zubů

$\frac{1}{2}$ čajové lžičky sody smícháme s malým množstvím vody a přidáme 5 až 6 kapek 3 % peroxidu vodíku, směs nanese na tampón a čistíme jím zuby 4 až 5 minut. Pak propláchneme zuby vodou.

Využití sody při koupelích

Při léčbě nemocných kloubů je užitečné před spaním střídat solné a sodové koupele.

Sodové koupele – 0,5 kg sody na jednu vanu při teplotě 37,5 až 38 °C. Délka koupele 20 až 30 minut. Neoplachovat se do rána.

Střídat s koupeli s mořskou soli dle návodu nebo dle doporučení Něumyvákina.