

## Verwendungstipps:

### Basisches Aktivwasser (ALKALINE)

- **Trinkanleitung**

- **Welcher pH-Wert?**

- ✓ pH 8,5: Eingewöhnungsphase für die ersten 1-2 Woche
- ✓ Anschließend - je nach Übersäuerung - bis pH 9,5 (gemäß Trinkwasserverordnung) empfohlen

- **Wieviel und wann?**

- ✓ ca. 2-3L täglich bzw. 30 ml basisches Aktivwasser pro kg Körpergewicht. Bei hohen Temperaturen oder körperlicher Anstrengung entsprechend mehr. Über den ganzen Tag verteilt, das erste Glas am besten gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen. Zu fettreichem Essen und 1-2 Stunden danach trinken Sie am besten **gefiltertes Wasser (PURIFIED)**.

- Weichen Sie **Getreide** (z.B. Reis) 30 bis 60 Minuten vor dem Kochen ein.
- Bereiten Sie damit **Kaffee & Tee** zu, es beseitigt den bitteren Geschmack und macht insbesondere Kaffee magenfreundlicher.
- **Waschen** Sie **Früchte & Gemüse** so bleibt es länger frisch und knackig.
- **Kochen** Sie Gemüse um Farbe und Geschmack zu erhalten und bitteren Beigeschmack zu mildert.
- Weichen Sie **Fleisch** vor dem Kochen 10 Minuten ein so wird es zarter.
- Nach **Alkoholgenuss** trinken Sie 2 Gläser abends und morgens auf nüchternen Magen.
- Geben Sie es **Haustieren** (Hunden, Katzen ..) zu trinken damit sich das Fell und die allg. Gesundheit positiv verändern.

### Saures Oxidwasser (ACIDIC)

- Waschen Sie rohes Fleisch oder Fisch vor der Zubereitung gründlich mit saurem Wasser ab. Dadurch wird es desinfiziert und sterilisiert, allfällige unangenehme Gerüche verschwinden.
- Spülen Sie die **Haare** nach dem Waschen, das macht sie weicher desinfiziert die Kopfhaut.
- Waschen Sie Ihr **Gesicht** mit saurem Oxidwasser pH 6, so wird die Haut sanft gereinigt. Hautunreinigkeiten werden (z.B. Akne und Mitesser) vermindert, die Haut wird weicher.
- Verwenden Sie es mit pH 6 als Lotion nach der **Rasur**.
- Spülen Sie den Mund vor dem Zähneputzen und geben sie es in die Munddusche. Es desinfiziert und schützt so **Zahnfleisch & Zähne**.
- Spülen und gurgeln Sie bei **Rachen- & Mandelbeschwerden**.
- Baden Sie **Schweißfüße** regelmäßig in warmen sauren Oxidwasser.
- Befeuchten Sie **Verbrennungen und Schürf- oder Schnittwunden** mit saurem Oxidwasser. Es desinfiziert und hilft dem Heilungsprozess.

### PFLANZEN

Basisches Aktivwasser kann Pflanzen energetisieren und beleben (auch Schnittblumen haltbarer machen). Es kann auch die Keimung von Saat beschleunigen, wenn sie darin gebeizt wird (zur Desinfektion Saatgut zuvor kurz mit saurem Wasser behandeln. Die meisten (Topf-) Pflanzen benötigen ein schwach saures Milieu zwischen pH-Wert 5,5 und 6,5 um gut zu gedeihen. Eiskaltes Wasser mag keine Pflanze, weshalb Sie bitte das saure „Ab- bzw. Oxidwasser“ etwas temperieren.