**Кислая и щелочная вода**

Л. и Г. Погожевы

**Приготовление кислой воды**

Кислая вода готовится на основе уксуса Болотова, его же мы делаем на основе яблочного уксуса. Конечно, его можно купить в магазине. Только выбирать лучше нерафинированный. Мы же готовим яблочный уксус сами. Для этого берут перезрелые яблоки или падалицу, моют их, нарезают помельче, а затем перекладывают в эмалированную кастрюлю с широким дном и заливают горячей водой (65-70 С). Вода должна покрывать яблоки на 3-4 см. На один килограмм сладких яблок добавляют 50 г сахара, для кислых — 100 г. Посуду с заготовкой ставят в теплое место и иногда перемешивают массу, чтобы она не подсыхала сверху.

 Через 2 недели жидкость отцеживают через марлю, сложенную в 2-3 слоя, и переливают в большие банки для брожения. Лучше не доливать до верха 5-7см. Теперь пусть банки постоят еще 2 недели. Потом, не взбалтывая, готовый уксус перелить в бутылки, но не до верху. Осадок процедить через плотную ткань.

Для того чтобы приготовить уксус Болотова, мы берем 0,5 л 6 % яблочного уксуса (своего домашнего или покупного), добавляем в него полстакана веток или корней багульника или корней сабельника болотного и настаиваем 2 дня. Этот настой мы добавляем по 1 ч. ложке на стакан воды, если нам требуется обычная кислая вода. А вот в том случае, если для лечения требуется концентрированная кислая вода, то мы добавляем 3 ч. ложки на стакан воды. Такую воду мы называем уксусной водой Болотова.

Если же у вас под рукой не оказалось лечебного уксуса Болотова, то для скорой помощи, например при головных болях, или для того, чтобы срочно снять повышенное давление, на худой конец, можно использовать и обычный 6% уксус.

Надо сказать, что окислить воду можно и при помощи осеребрения воды. Как ее в этом случае приготовить? Да совсем не трудно. Проще всего положить в сосуд с водой какой-нибудь серебряный предмет (крестик, ложку, монетку). Настояться таким образом вода должна не менее трех суток. Кстати, серебряная вода сама по себе прекрасное лечебное средство. Ее пьют при хронических бронхитах, и при воспалении почек, и при воспалениях желудочно-кишечного тракта. Хранят серебряную воду в темном месте. Но кипятить ее ни в коем случае нельзя — серебро другим станет, неполезным.

**Как приготовить щелочную воду**

Наиболее универсальной, наиболее подходящей для лечения является талая вода. Легче всего ее у нас в деревне зимой получить. Вышел из дома, набрал снега в таз — и обратно в тепло. Дома снег растает, вот вам и талая вода. А когда зима закончится, снег сойдет, то, как только дождь зарядит, подставишь ведро, наберешь дождевой воды, и готово.

Другое дело в городе. Понятно, что из снега, пропитанного копотью и бензином, ничего путного не получится. Поэтому и талую воду в таких неблагоприятных условиях готовят по-особому. В этом случае ее чистоту можно гарантировать. Дело в том, что при замерзании воды все вредные примеси в ней вместе собираются и их хорошо видно. Так что потом, когда вода в лед превратится, от них легко избавиться. Вот этой особенностью мы и воспользуемся, когда будем готовить свою мягкую щелочную воду. .

Для этого надо налить в кастрюлю чистой воды и поставить в морозилку. Держать ее необходимо там до тех пор, пока в ней длинные тонкие ледяные пластины не образуются. Вот их-то и выбросите сразу, а воду слейте. Эту слитую воду продолжайте замораживать. Она тоже потом неодинаковая будет: разделится на чистый прозрачный лед и мутный «рассол». В рассоле этом концентрированные соли содержатся, поэтому его, конечно, вылить надо. Ну а лед — он и превратится в ту самую чистейшую талую воду, которая по своей структуре очень близка к воде, содержащейся в нашем организме. Поэтому и усваивается она легко, без дополнительных затрат энергии. Очень важно, что свойства талой воды в течение 10-12 часов после размораживания льда сохраняются, а это значит, что ее можно готовить на целый день для применения в лечебных процедурах.

Можно воспользоваться и деревенским рецептом приготовления щелочной воды. Мы говорим о воде, настоянной на золе. Для того чтобы правильно настоять золу, ее насыпают в полотняный мешок и слегка промывают холодной водой. Па оставшейся золе настаивается вода, потом тщательно процеживается, разбавляется до приятного вкуса и употребляется для лечения по нашему методу.

В деревнях же зольная вода используется для промывания ран, при потливости, болезнях нервов. Питье зольной воды издавна практикуют при звериных укусах. У нас же в деревне часто используют такую воду для питья при жаркой погоде, вроде как минеральную воду из растительной золы. Особенно полезна зола березы, но чем больше растений включает смесь золы, тем лучше. Такая вода восстанавливает минеральный обмен в организме (это когда в сильную жару люди потеют и теряют много солей). Ну а деревенские женщины не забывают красоту своих волос зольной водой поддерживать. Для этого они наносят раствор зольной воды на мокрые волосы и крепко-крепко массажными движениями втирают, потом настоем ромашки ополоснут. Лучшего косметического средства ни в одном самом дорогом магазине не отыщешь.

В деревне пользуются еще одной щелочной водой, которую можно применить для нашего метода лечения. Мы говорим об известковой воде. Ее очень просто настоять на яичной скорлупе. Скорлупа должна быть от сырого яйца. Ее надо вымыть хорошенько и мелко-мелко раздробить, а потом водой залить и на сутки оставить. У нас в деревне такую воду пьют беременные женщины. Это и понятно, ведь при нехватке кальция весь строительный материал для костей ребенка берется как раз из зубов матери. Так что известковая вода здесь как раз очень кстати. Ею же мы комнатные растения время от времени поливаем — она очень благотворно на них действует. Стоять зольная вода долго не может, но если хранить ее в холоде, то два-три дня вы можете ею пользоваться.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>