

	Kategoria	Zastosowania	Żywność o podobnym pH	Potencjał Redox (ORP)
Woda alkaliczna	Dezynfekcja żywności i mycie naczyń	<p>4 poziom wody alkalicznej (pH 9,0 – 10,5) — woda silnie alkaliczna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Płukanie warzyw, wołowiny, wieprzowiny i ryb w celu usunięcia i nieprzyjemnych zapachów oraz wydobycia wybornego smaku. • Do przygotowania zup w celu wydobycia wartości odżywczych, smaku i barw produktów. • Skutecznie wypłukuje pestycydy z warzyw i owoców. • Do czyszczenia uporczywych, tłustych zanieczyszczeń. 	Imbir Winogrona Wodorosty	> - 700
	Woda pitna	<p>3 poziom wody alkalicznej (pH 8,5 – 10,0)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Do codziennego picia i poprawy zdrowia. • Przynosi ulgę przy rozstroju żołądka, zaparciach, bieguncie i dnie moczanowej. 	Grzyby Soja Szpinak	- 200 do - 400
	Zastosowania kulinarne i spożywcze	<p>2 poziom wody alkalicznej (pH 8,0 – 9,0)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gotowanie ryżu i makaronu — zatrzymuje na dłużej ich naturalny smak. • Woda pitna po etapie adaptacji na poziomie 1. • Do parzenia herbaty i kawy, zmniejsza gorycz i poprawia smak. 	Banany Marchewka Kasztany Sałata Czerwona fasola	- 100 do -200
	Adaptacja	<p>1 poziom wody alkalicznej (pH 7,5 – 8,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dla osób rozpoczynających picie wody alkalicznej. • Optymalizuje wewnętrzne pH, poprawia przyswajanie wapnia i innych ważnych minerałów. 	Jabłka Kapusta Bakłażan Cebula Herbata	- 50 do - 100
Woda oczyszczona	Czysta woda	<p>Woda oczyszczona (pH 7,0)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bez zanieczyszczeń, przebarwień, zapachu i smaku. • Odpowiednia do popijania leków i przygotowywania jedzenia dla niemowląt. 	Szparagi Chleb Mleko Miso i tofu	100 - 200
Woda Kwaśna	Woda Piękności	<p>1 poziom wody kwaśnej (pH 5,0 – 6,5)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nie nadaje się do picia. • pH zbliżone do naturalnego pH skóry. • Właściwości ściągające. • Do mycia twarzy. • Idealna do kąpieli dla osób o delikatnej skórze i niemowląt • Pomaga na poparzenia słoneczne. • Zmniejsza widoczność porów. • Do mycia zębów. • Przywraca włosom blask. • Jako woda po goleniu. 	Wołowina Piwo Małże Ryż Ośmiornica	200 - 300
	Dezynfekcja powierzchni	<p>2 poziom wody kwaśnej (pH 3,5 – 5,5) — woda silnie kwaśna</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nie nadaje się do picia. • Środek antybakteryjny do mycia podłóg i blatów. • Usuwa chemikalia rolnicze z warzyw i owoców. 	Ser Żółtko jaj Owies Kalmary	> 500



Literatura

1. Aschbach Diana, Lecznicza Woda, Vital, Łódź 2015
2. Cabot Sandra, Zdrowia wątroba, zdrowe jelita, przeł. Ewa Suskiewicz, Mada, Warszawa 2007
3. Campbell Leanne, Nowoczesne zasady odżywiania, przeł. Matylda Bortnowska, Galaktyka, Łódź 2015
4. Campbell T. Collin, Campbell Thomas M., Nowoczesne zasady odżywiania, przeł. Marta Paciorkowska, Galaktyka, Łódź 2011, przeł. Julian Łukasiewicz,
5. Dąbrowska Ewa, Ciało i ducha ratować żywieniem, Michalineum – CNM, Marki 2003
6. Kneipp Sebastian, Moje leczenie wodą, Adalex, Łask 2009'
7. Michael Moss, Cukier Sól Tłuszcz Jak Uzależniają Nas Koncerny Spożywcze. przeł. Piotr Cieśla, Galaktyka, Łódź 2014
8. Montana Bogdan, Jak leczy czysta woda, Hydropure Polska Sp. z.o.o., Wrocław 2006
9. Pitchford Paul, Odżywianie dla zdrowia, przeł. Iwona Zagroba, Galaktyka, Łódź 2008
10. Robbins John, Zdrowi stulatkowie, przeł. Iwona Szuwalska, Purana, Wrocław 2006
11. Young Robert O., Young Shelley Redfort, Próbowałem już tylu diet..., przeł. Wanda Grajkowska, Medium, Czarnów 2009
12. Young Robert O., Young Shelley Redfort, Próbowałem już wszystkiego, żeby schudnąć, Przełomowy program uzdrawiający – cud równowagi pH, przeł. Urszula Krawczyk, Medium, Czarnów 2009
13. Zięba Jerzy, Ukryte terapie. Czego lekarz ci nie powie, Sowa, Rzeszów 2014.
14. Alagor Krystyna, Domowe leczenie wodą metodami księdza Kneippa, Alagor, Radom 2001
15. Nagrody Nobla. Leksykon PWN. Beata Tarnowska (red.). Warszawa: 2001
16. Magazyn Internetowy PRO-TEST: Nr 12 (116) grudzień 2011