

SUURIM TERVISEIME ÜHE MINUTI RAVI

Tartu
2013

SISSEJUHATUS

KÕIGE TÄHTSAM ELEMENT INIMKEHAS ON HAPNIK (O₂)

Inimkeha koosneb 70-80% veest – ja vees on 89% hapnikku (arvestades kaalu järgi). Seega moodustab hapnik inimkehast 62-71% ja on seetõttu keha kõige olulisem ja külluslikum osa. Meie bioloogilisest energiast 90% tuleneb hapnikust. Hapnik pole mõeldud üksnes eluspüsimiseks, vaid ka selleks, et meil oleks optimaalne energiatase, et meie keha funktsioneeriks hästi ja võimalikult produktiivselt.

Võrdluseks toome näite: inimene võib ilma toiduta hakkama saada nädalaid, isegi kuid, ja elada mitu päeva ka ilma veeta. Kuid hapnikuta me suudame elada vaid mõned minutid.

Haigusttekitavad mikroorganismid, viirused, bakterid ja patogeenid ei suuda ellu jääda hapnikurikkas keskkonnas. Seetõttu on hapniku teraapia võimsaim relv võitluses haigustekitajatega. Kõrge hapnikusaldusega keha pole mitte ainult immuunne haigustele, vaid see on võimeline hävitama kehas ka olemasolevad haigusseisundite põhjustajad.

Me võiks nüüd rõõmuga hüpata ja järeldada, et sel juhul piisab ju sügavast hingamisest. Kuid asi ei ole nii lihtne. On tõsi, et isegi kui linnad ja muud piirkonnad oleks puhtad ja hapnikurikkad (mida nad õhusaaste tõttu muidugi ei ole), ja isegi kui inimesed mäletaksid sügavalt hingata kogu päeva vältel (mida nad muidugi ei mäleta), pole siiski võimalik sisse võtta nii palju hapnikku, kui keha vajaks selleks,

Refereering raamatust
„The secret to Healing virtually All Diseases“

Autor: Madison Cavanaugh

Tõlkinud: Lotta Leesmaa
Refereering, keelekorrektuur: Aire-Maria Tampõld-Matt

Originaal: www.OneMinuteCure.com/order.htm (Kanada)
The One-Minute Cure The Secret to Healing Virtually All Diseases
(by Madison Cavanaugh) / 2008

Paljundamine ilma loata keelatud!

et tervis paraneks ja taastuks. Pealegi imendub ainult 15% sissehingatavast hapnikust vereringesse. Hapnik peab sisenema verre, ja veri peab kandma hapniku keha kudedesse ja rakkudesse laiali. Vaid sel juhul tõuseb kudede hapnikutase, mis suudab tappa bakterid, viirused ja defektsed rakud, võimaldades tervetel rakkudel ellu jääda ja kiiremini paljuneda – ja lõpuks luua tugevamat immuunsüsteemi, tervemat keha.

Selles refereeringus esitletud bio-oksüdatsiooni teraapia stimuleerib hapniku aatomite liikumist vereringest rakkudesse suuremal määral kui seda tavaliselt muudel viisidel saavutatakse.

Üks kõige tähtsam avastus, mis toetab hapnikuravi, ilmnes 1931 aastal, kui Dr Otto Warburg võitis Nobeli preemia Meditsiini Füsioloogias tõestades, et viirused ei suuda levida või eksisteerida kõrges hapnikurikas keskkonnas. Seda sellepärast, et viirused on anaeroobsed, mis tähendab, et nad tulevad esile ja tegutsevad hapnikuvaeguse korral. Dr Warburg on kommenteerinud järgnevalt: „Võta rakult ära tema hapnik 35% ulatuses 48 tunniks ja ta muutub vähktõveks.“ Ta on esitanud peamise vähi tekke põhjusena just ebapiisava hapnikutaseme rakkudes ja selle, et vähirakk ei suuda ellu jääda kõrge hapnikusisaldusega keskkonnas.

Iga inimese kehas eksisteerib vähirakke, mis otsivad madala hapnikutasemega keskkonda, kus nad saaksid paljuneda täiejõuliseks haiguks.

On olemas suurel hulgal uuringuid, mis tõestavad lõplikult, et suurenenud hapnikutase, olgu see siis vesinikperoksiidi vormis, osooni või HBOT teraapia (puhta hapniku hingamine survestatud ruumis) kaudu, hävitab viirused. Vähhkasvaja kahaneb kontaktis hapnikuga. Ja mitte ainult vähirakud, vaid peaaegu kõik toksiinid, bakterid, viirused, patogeenid ja haigusttekitavad mikroorganismid oksüdeeritakse ja hävitatakse kõrge hapnikusisaldusega keskkonnas. Normaalsed rakud, mis vajavad hapnikku eluallikana, ja sõltuvad sellest, et säilitada oma funktsioneerimine ja eluvõimelisus, muutuvad hapnikurikkas keskkonnas terveimateks. **Toiduklassi vesinikperoksiidi kasutamine on süsteemne teraapia**, mis mõjutab tervet keha, mitte vaid mõnda üksikut osa või organit. See loob kehas vajaliku keskkonna, mis võimaldab organismil

endal mobiliseerida jõud ja terveneda viirushaigustest, kahjulikest bakteriaalsetest haigustest, toksiinidest, kahjulikest mikroorganismidest ja patogeenidest.

1. PEATÜKK

Hapnikravi lihtsaim, tõhusaim ja odavaim vahend on vesinikperoksiid, mida on igaühel võimalik tarvitada ka kodustes tingimustes. Viimase 80 aasta jooksul on Euroopas umbes 15 000 arsti, loodusravijat ja homöopaati välja kirjutanud vesinikperoksiidi üle 10 miljonile inimesele ja rohkem kui 50 erineva haiguse korral.

Ravi vesinikperoksiidiga toimib sarnaselt hapnikraviga: see annab kehale kõrge hapnikusisalduse, mille tulemusena haiged rakud surevad ja normaalsed rakud taaselustuvad. Vesinikperoksiid (H_2O_2) on vesi, millel on üks hapnikuaatom rohkem kui tavalisel veel. Organismis imendudes toimib vesinikperoksiid sarnaselt osooniga, millel on samuti üks lisa hapnikuaatom. **See lisa hapnikuaatom vabastatakse verering selle tulemusena rikastub veri hapnikuga tavalisest tunduvalt rohkem.** Lisaks suurendab vesinikperoksiid hapniku ja hemoglobiini disotsiatsiooni (molekulide lagunemist), maksimeerides hapniku laialikandmist verest rakkudesse. Selline hapniku laialikandmine rakkudesse ja kudedesse on hädavajalik lisahapniku loomiseks organismis, et säilitada haigustele ebasobiv keskkond.

VESINIKPEROKSIIDI KASUTAMINE RAVI EESMÄRGIL: LÜHIKE AJALOOLINE ÜLEVADE

Üle 170 aasta tagasi, kuninganna Victoria valitsemisajal, kui India oli veel Briti koloonia, uskusid India inimesed, et vesinikperoksiidi lisamine joogiveele minimaalsetes kogustes ravib erinevaid haigusi – alates nohust ja gripist kuni selliste raskete haigusteni nagu koolera ja malaaria. Kuna vesinikperoksiidi kasutamine ohustas Briti narkootikumide müügi monopoli, palgati arstiks maskeerunud uudistereporter, kes septses loo lapsest, kes väidetavalt suri vesinikperoksiidi tarbimise tõttu ahju-

kahjustuse tagajärjel. Kuigi lugu oli väljamõeldis, võeti “arsti” kirjutatud lugu tõena. Valeinformatsiooni taktika töötas ning India rahvas lükkas vesinikperoksiidi tarbimise kõrvale. Seda oligi vaja Briti narkoärile.

I maailmasõja ajal kasutasid arstid veenisiseseid vesinikperoksiidisüste kopsupõletiku ravimiseks. Ravi oli edukas ning osutus isegi üheks peamistest raviviisidest inimeste jaoks, kes haigestusid kopsupõletikku epideemia ajal, mis puhkes vahetult pärast sõja lõppu.

Aastal 1920 oli Briti raviarst T. H. Oliver esimene, kes kasutas veenisest vesinikperoksiidi infusiooni 25 raskelt kopsupõletikku põdeva indiaanlasest patsiendi ravimiseks. Dr. Oliveri vesinikperoksiidravi langetas tõhusalt kopsupõletiku standardset suremust 80%-lt 48%-ni.

Sellest ajast alates on vesinikperoksiidravi uuritud peamistes meditsiiniliste uuringute keskustes üle kogu maailma, sealhulgas Baylori Ülikoolis, Yale'i Ülikoolis, California Ülikoolis (Los Angeleses) ja USA-s Harvardi Ülikoolis, samuti meditsiinikoolides Suurbritannias, Saksamaal, Itaalias, Venemaal, Kanadas, Jaapanis ja Kuubas.

Teine isik, keda samuti peetakse vesinikperoksiidravi pioneeriks, on Isa Richard Willhelm. 1940-ndatel lõi ta Vesinikperoksiidi Haridusliku Kontserni (*Educational Concern for Hydrogen Peroxide - ECHO*), et levitada teavet vesinikperoksiidravi mitmete eeliste kohta. Ta jõudis järeldusele, et vesinikperoksiid on eriti kasulik bakteriaalsest infektsioonist põhjustatud nahahaiguste, lastehalvatuse ja vaimuhaiguste ravis, ning uskus, et vesinikperoksiid osutub suureks abiks ka paljude muude tervisehädade korral. Ta lõi oma mittetulundusühingu lootuses informeerida maailma ravi õige doseerimise ja õigete meetodite osas. Ent 1940-ndatel said ka retseptiravimid populaarseks. Seega, suur osa tähelepanust, mis oleks võinud olla suunatud vesinikperoksiidi uute kasutusmeetodite arendamisele, oli keskendatud hoopis retseptiravimite arendamisele ja kasutamisele.

1950-ndatel viis dr. Reginald Holman läbi eksperimente, milles kasutati 0,45%-list vesinikperoksiidi kontsentrati, lisades seda **vähkkasvajaga rottide joogiveele**. Kasvajad kadusid täielikult 15 kuni 60 päeva jooksul.

1960-ndatel hakkasid Euroopa arstid vesinikperoksiidi oma pat-

sientidele välja kirjutama. Õige pea sai vesinikperoksiidi kasutamine meditsiini peavoolu aktsepteeritud osaks Saksamaal ja Venemaal, samuti Kuubas. Kuigi edukaid ravilugusid avaldati laialdaselt, hakati USA-s töötavaid arste, kes püüdsid kasutada biooksüdatsioonravi viise nagu hapnikravi ja vesinikperoksiidravi, ahistama kohalike meditsiiniseltside poolt ähvardades nende meditsiinilise litsentsi kehtestuks tunnistamisega. Selle tulemusena pöördusid igal aastal sajad Ameerika patsiendid välismaiste arstide poole otsimaks võimalusi biooksüdatsioonravi saamiseks. Kahjuks oli ka nii, et väga suur arv ameeriklasi polnud kunagi sellistest teraapiatest kuulnud või polnud neil raha, et sõita ravile välismaale, ja pidid seetõttu asjatult kannatama või surema haiguste tõttu, mida oleks saanud ravida.

Hoolimata aastakümneid kestnud kliiniliste katsete edukusest peetakse tänapäeval biooksüdatsioonravi endiselt "eksperimentaalseks" ning seda ei ole heaks kiidetud FDA (USA Toidu- ja Ravimiagentuur) poolt. Kuigi **tänapäeval on teaduskirjanduses avaldatud üle 6100 artikli, mis kinnitavad osooni ja vesinikperoksiidravi edukust** (täiendavalt veel 50 kuni 100 teaduslikku artiklit, mida avaldatakse iga kuu osooni ja vesinikperoksiidi ravi keemiliste ja bioloogiliste mõjude kohta), on siiski suur osa meditsiiniringkonna inimesi, kes meelega ignoreerivad või vaatavad läbi sõrmede sellele uskumatult lihtsale ja odavale raviviisile, millel oleks potentsiaali tervishoiukriisi lahendamiseks. Tänapäevaks on siiski rohkem kui 15000 eurooplase arsti, loodusravijat ja homöopaati, kes manustavad rutiinselt meditsiinilist osooni ja vesinikperoksiidi miljonitele patsientidele. USA-s on vähem kui 500 arsti, kes on piisavalt julged, et kasutada oma praktikas biooksüdatsioonravi. Üks põhjus, miks USA-s sellist ravi nii vähe kasutatakse, on see, et meditsiiniline informatsioon osooni ja vesinikperoksiidi kohta on teadlikult meditsiinkoolide õppekavast välja jäetud. Pealegi, arstlikud komisjonid ei suhtu pooldavalt litsentseeritud arstidesse, kes kasutavad biooksüdatsioonravi oma meditsiinipraktikas, ja on teada, et neid arste on ähvardatud arstilitsentsist ilmajätmisega (või isegi vangistusega), kui nad jätkavad vesinikperoksiidi või osooni manustamist oma patsientidele.

VESINIKPEROKSIIDRAVI RAKENDAMINE TÄNAPÄEVAL

Vesinikperoksiidravil on uskumatu arv rakendusi. Alternatiivtervishoiu töötajad, samuti teadlased ja arstid ei ole seni leidnud haigust, mis ei aluks hästi sellele ravile, kui H_2O_2 manustada õigesti, ja mis peaasi – puuduvad ohud. **Vesinikperoksiidi manustamine pole soovitatav ainult neile isikutele, kellel on siirdatud elundeid.** Vesinikperoksiid stimuleerib immuunsussüsteemi, ja kuna immuunsussüsteem ründab igat võõrkeha, mis erineb kehale omasest, siis tuvastab ta ka siirdatud organi kui võõrkeha, mis tuleb kõrvaldada. Järelikult tekib võimalus, et vesinikperoksiidi kasutamise tulemusena lükatakse siirdatud organ tagasi.

Siin on loetletud kolmkümmend raskemat haigust, mida saab edukalt ravida osoonravi manustamisega veeni kaudu: AIDS, koliit, leukeemia, Alzheimer (dementsus), kõrge kolesterool, jalahaavandid, arteriosklerosis, tsüstiit, mononukleosis, artriit, ekseem, hulgisklerosis, akne, seenhaigused, lahtised haavad ja haavandid, põletused, gangreen, Parkinsoni tõbi, vähk, igemehaigused, proktiit (pärasoolepõletik), südame-veresoonkonna haigused, hepatiit, prostatiit, kandidoos, herpes, trihhomonoos, maksatsirroos, lümfoom, pärmseene haigused. Järgnevad tabelid pakuvad laiendatud haiguste, bakterite ja seente loetelu, mis on edukalt ravitavad üldise biooksüdatiivse raviga (kaasa arvatud vesinikperoksiidravi).

AIDS	kingiviit ehk igemepõletik
akne	igemehaigused
allergiad	peavalud
kõrgmäestiku haigus	hepatiit
Alzheimeri tõbi (dementsus)	herpes
aneemia	<i>herpes simplex</i>
angiin	<i>herpes zoster</i>
arütmia	HIV viirus
arteroskleroos	gripp
artriit	putukahammustused
astma	jalahaavandid
bakteriaalsed infektsioonid	leukeemia
bronhiit	<i>erütematoosluupus</i>
põletused	lümfoom
vähk	metastaasidega kartsinoom
kandidoos	migreen
südame-veresoonkonna haigused	mononukleoos
ajuveresoonkonna haigus	hulgiskleroos
kolesterool (kõrge)	lahtised haavad ja haavandid
krooniline valu	parasitaarsed infektsioonid
maksatsirroos	Parkinsoni tõbi
kobarpeavalu	periodontaalhaigus
koliit	proktiit
COPD	prostatiiit
tsüstiit	reumatoidartriit
diabeet tüüp II	vöötohatis
Diabeetiline gangreen	sinusiit
diabeetiline retinopaatia	kurguvalu
seedehäired	<i>hiidrakuline arteriit</i>
ekseem	trihhomoos

emfüseem	haavandid
Epstein-Barri infektsioon	veresoonkonna haigused
toiduallergiad	Vaskulaarne peavalu
seeninfektsioonid	Viirusinfektsioonid
seenhaigused	tüükad
gangreen	pärmiseen (kandidoos)

Bakterid

<i>Actinobacillus actinomycetemcomitans</i>	<i>Legionella pneumophila</i>
<i>Aspergillus fumigates</i>	<i>Mucroraceae</i>
<i>Bacillus cereus</i>	<i>Mycobacterium leprae</i>
<i>Bacteroides</i>	<i>Neisseria gonorrhoeae</i>
<i>Blastomyces</i>	<i>Paraoccidoides</i>
<i>Campylobacter jejuni</i>	<i>Pseudomonas aeruginosa</i>
<i>Candida albicans</i>	<i>Salmonella typhi</i>
<i>Coccidioides</i>	<i>Salmonella typhimurium</i>
<i>Coccidioides immitis</i>	<i>Sporothrix</i>
<i>Escherichia coli</i>	<i>Staphylococcus aureus</i>
<i>Group B streptococci</i>	<i>Treponema pallidum</i>
<i>Histoplasma capsulatum</i>	

Biooksüdatiivne teraapia on tõhus erinevate kasvajate ja ka **viiruste**, sealhulgas inimese immuunpuudulikkuse viiruse (HIV), tsütomegaloviiruse, *Lümfoidse koriomeningiidi viiruse* ja Tacaribe viiruse ravimisel.

VESINIKPEROKSIID INTERFEROONI ALTERNATIIVINA

Inimesed, kes kannatavad *sclerosis multiplex*'i ja muude haiguste all, mis mõjutavad närvi- ja immuunsussüsteemi, võivad samuti abi saada ravist vesinikperoksiidiga. Arstid soovivad sageli interferoonravimeid kui

parimat ravivõimalust neuroloogiliste haiguste puhul, kuid need on kallid ja sageli manustatavad valusate süstidena, lisaks kaasnevad nendega mitmed ebameeldivad kõrvaltoimed. Vesinikperoksiid on aga suurepärase valik, sest see annab võimaluse tugevdada immuunsussüsteemi hapniku juurdevoolu suurendamise kaudu. On huvitav, et interferoonravimite efektiivsus seisneb samuti organismi hapnikutaseme tõstmises. Seega, vesinikperoksiidravi pakub mitmeid samu eeliseid mida interferoongi, kuid ilma kahjulike kõrvaltoimeteta.

KAS VESINIKPEROKSIIDRAVI MUUDAB PARODONDIKIRURGIA AEGUNUKS?

Inimesed, kes kannatavad igemehaiguste või muude suu limaskestaga seotud probleemide all, peavad tihti läbima valuliku operatsiooni lootuses leevendada ebamugavust ja peatada haiguse progresseerumist. Dr. Paul Cummings õpetas kunagi igemekirurgia tehnikaid Põhja-California ülikoolis, kuid tänapäeval tugineb ta suuresti ravile vesinikperoksiidiga ning saavutab tulemusi, milliseid pole kunagi varem saavutatud. Ligi 1000 patsiendi ravimisel vesinikperoksiidiga on tal olnud edukuse määr lausa 98%. Tema sõnul on vesinikperoksiidravi efektiivsem kui parodontikirurgia, mistõttu viimast on vesinikravi kõrval vaja vaid harva.

Näiteks teatas üks patsient, et ta lasi teha igemeoperatsiooni pärast seda, kui oli juba mitmeid aastaid võidelnud periodontaalse haigusega. Tema arst viis läbi igemeoperatsiooni, mis haaras veerandi tema suust, ning soovitas sealjuures veelgi ulatuslikumat kirurgilist sekkumist. Kuna ta ei olnud enam võimeline silmitsi seisma valuga ja lisaoperatsiooni kuludega, otsustas ta proovida vesinikperoksiidravi. Pärast kodus läbi viidud ravi vesinikperoksiidiga leidis ta, et tema igemete tervislik seisund on taas hea – tal ei esinenud enam valusid ega paistetust, igemed ei veritsenud ega tootnud mäda.

Vesinikperoksiidravi võimalused hambaravi valdkonnas on paljutöotavad ning paljud hambaarstid on hakanud mõistma, et ravi vesinik-

peroksiidiga on odavam ja annab paremaid ravitulemusi kui kirurgiline ravi. Üksnes hammaste pesu 3%-lise vesinikperoksiidi lahusega (3%-lise vesinikperoksiidi lahuse valmistamise õpetus järgmises peatükis) aitab ennetada igemehaigusi, valgendab hambaid ning võitleb hambaaukude vastu.

ALKOHOLISMIST VABANEMINE VESINIKPEROKSIIDI ABIL

Alkoholism on teine haigus, mille ravimine vesinikperoksiidiga on paljutöotav. Alkoholism on krooniline, progresseeruv ning reeglina ravimatu haigus, millega kaasneb võimetus kontrollida alkoholi tarbimist. Alkohol tekitab toksilise ainega keha kudedes hapnikupuuduse ja pärsib seetõttu rakkude hingamist. Tekib seisund, mida nimetatakse *toksiliseks hüpoksiaks*, mis tähendab, et rakud ja koed ei ole võimelised kasutama ega metaboliseerima vereringes olevat hapnikku. Seega nälgivad rakud ja koed hapnikupuuduses. Dr. P.M. Van Mulfften Palthe on öelnud, et alkoholijoobe mõjudest saab jagu hapnikku sisse hingates. On märgatud, et kui alkohoolikud hakkavad tarbima suukaudset vesinikperoksiidi, siis küllastab keha hapnikuga ning iha alkoholi järele kaob. Veelgi tähelepanuväärsem on, et H₂O₂ pideva kasutamisega iha alkoholi vastu ei naasegi. See fakt on viinud järelduseni, et alkoholism on seotud hapnikuvaegusega, kusjuures alkoholismi puhul pole tegemist mitte üksnes hapnikuvaeguse tulemusega, vaid ka põhjusega – seetõttu ongi alkoholism tihti krooniline ja progresseeruv. Manustades vesinikperoksiidi eemalduvad kudedest mürgid, mis on kahjustanud alkohooliku rakke. Selle tulemusena taastub rakkude hingamise aktiivsus, mistõttu suureneb rakkude võime kasutada hapnikku vereringest. Ja nii, läbi vesinikperoksiidi manustamise püüab hapnikutulv haiguse kinni ega võimalda sel edasi areneda.

IGAPÄEVASTE AJUKAHJUSTUSTE TAGASIPÖÖRAMINE

Potentsiaalne “tulu” vesinikperoksiidi kasutamisest on tüüpilise hapnikupuudusest põhjustatud “kerge ajukahjustuse” kõrvaldamine. Kui elate linnas, kus õhk on hapnikuvaene, või kui teil on hapnikutaset kahandav elustiil, on võimalus, et teie aju talitus on ühel või teisel määral rikutud.

Enamik inimesi kannatab hapnikuvaeguse all ise sellest teadmata.

Krooniliselt märkamata jäänud hapnikupuudus põhjustab mitmeid seletamatuid haigusi nagu depressioon, energiapuudus, ärrituvus, halb enesetunne, häiritud otsustusvõime ja hulga muid tervisehädasid. Vesinikperoksiidi manustamise tulemusena taastab aju rikkaliku hapnikuaru, pöörab tagasi ajukahjustused, annab energialaengu, parandab mälu, tähelepanelikkust, keskendumist ja isegi IQ'd.

Tervise seisundid, mida ravitakse efektiivselt **vesinikperoksiidi õige manustamisega**, ulatuvad tõsistest, eluohtlikest haigustest väiksemate tervisehäireteni. Ka väiksemad tervisehäired nagu akne, tüükad, krooniline halb hingeõhk jms on samuti ebameeldivad ning kahjustavad tervist. Inimesed on täheldanud, et kui nad pärast **grippi** haigestumist alustavad vesinikperoksiidravi, tunnevad nad end teisel päeval tunduvalt paremini ja kolmandal päeval on juba terved. Kuna vesinikperoksiid pakub hulgaliselt eeliseid, mis võivad aidata ravis alates tõsistest haigustest tavalise külmetuseni, on paljud nimetanud seda siiki imerohuks.

Ent siin on üks hoiatus: **ÄRGE** üritage kasutada vesinikperoksiidi haiguste ennetamiseks või raviks enne, kui olete kogu raamatu läbi lugenud. Kuigi FDA on andnud vesinikperoksiidile GRAS-tähise (üldiselt ohutuks peetav), **on vesinikperoksiid tegelikult reaktiivne mürgine kontsentreeritud kemikaal ja võib põhjustada tõsiseid tervisehädasid, kui seda ei kasutata õigesti. Terapeutiliseks kasutuseks mõeldud lahjendustest on aga tervisele lõpmata palju kasu.** (NB! Täielikud juhised leiad järgmisest peatükist.)

Kui otsustate kasutada vesinikperoksiidi pindmiselt, on see suurepärane antiseptiline vahend, mida võib kasutada lõike- ja muude haavade puhastamiseks. Teil on võimalik kasutada farmatseutilist 3%-list vesinikperoksiidi – seda, mis on ainult välispidiseks kasutamiseks ning

saadaval igas kohalikus apteegis – otse nahal. Mitmed inimesed on leidnud, et see vahend on eriti tõhus **akne ja suhkrutõve poolt põhjustatud püsivate haavandite ravimisel**. Kui te aga kavatsete kasutada vesinikperoksiidi seepidisel, peate kasutama vaid **toiduklassi vesinikperoksiidi** (selle kohta täpsemalt järgmises peatükis). Ja lõpetuseks, hingamisorganite häiretega võitlemiseks võite valida toiduklassi vesinikperoksiidi ka ninapihustina (juhend selle meetodi kasutamiseks järgmises peatükis) või manustada seda läbi auruti.

MIDA ÜTLEVAD ARSTID?

Kuigi meditsiiniringkond tervikuna ei aktsepteeri veel osoon- ja vesinikperoksiidravi (vähemalt mitte avalikult), kasvab USAs arstide ja uurijate arv, kes edendavad selle kasutamist. Paljud neist on tunnistanud vesinikperoksiidravi eeliseid ning kuulutanud selle läbi aegade suurimaks terviseimeks.

Üks maailma juhtivaid autoriteete loodusliku tervenemise alal dr. David G. Williams kiidab vesinikperoksiidravi ning kinnitab selle kasu tervenemisele 4200-sõnalisel artiklis, öeldes «Ma tunnistan, et olin skeptiline, kui kuulsin esimest korda H₂O₂ kasutamisest suukaudselt või veenisiseselt. See tervislik annus skeptitsismi viis aga mind suure kliinilise uurimistöö ja katsetusteni. Ja kuigi ma mõistan, et suurem osa lugejaid ei veendu kunagi, et H₂O₂ on ohutu ja tõhus ühend, olen mina selle tõhususes veendunud. Vesinikperoksiid on ohutu, koheselt saadav ja üle mõistuse odav. Ja mis kõige parem – see töötab!”

Dr. Williams Campbell Douglass, neljanda põlvkonna arst ja H₂O₂ terapeutilise kasutamise pooldaja, kirjutas, et “vesinikperoksiid on kindlasti universaalne ühend, mida võib kasutada peaaegu iga haiguse puhul ning saavutada väga suurt edu.”

Väljaande *Alternatives* (Alternatiivid) artiklis kirjutab dr. Kurt Donsbach: “Ühe untsi (28,35 grammi) 35%-lise vesinikperoksiidi (3,79 liitri kohta) laskmine igal õhtul läbi auruti kopsupuhitusega patsientide

magamistoas viib selleni, et nad hakkavad hingama vabamalt kui nad on saanud hingata kõigi varasemate haigusaastate jooksul! Ma kasutan seda meetodit oma kopsuvähki põdevate patsientide aitamiseks.”

Mehhikos asuva Gersoni Instituudi ja La Gloria Kliinikumi töötajad soovivad samuti vesinikperoksiidravi oma patsientidele, ja seda väga entusiastlikult, sest sellise ravi praktikas kasutamisega on nad saavutanud häid tulemusi.

Need on vaid mõned näited. Tegelikult kinnitavad sajad arstid kogu maailmas vesinikperoksiidravi kasulikkust. Dr. Charles H. Farr tunnistab, et see on efektiivne viis vabanemiseks haigustest, mida on seni peetud ravimatuteks.

Üks tähelepanuväärsemaid arste, kes soovitas vesinikperoksiidravi, on nüüdseks meie seast lahkunu dr. Christian Barnard. Dr. Barnard on tuntud esimese edukalt lõppenud südame siirdamise operatsiooni läbiviijana. Alates 1986. aastast hakkas ta soovitama vesinikperoksiidravi oma patsientidele. Kõigepealt kasutas ta seda ise, et ravida **artriiti** ja teisi vananemisega seotud tervisehäireid, ning selle tõhusus avaldas talle muljet. Dr. Barnardi naeruvääristati meditsiiniliste ringkondade poolt, mistõttu ta oli sunnitud lõpetama oma sidemed sadade arstidega, kes samuti soovitasid seda teraapiat oma patsientidele. Ent ta ei loobunud tunnistamast, et kasutas vesinikperoksiidi enda ravimiseks. Kuigi suurem osa meditsiinilisi ringkondi ei pea hapnikravi seaduslikuks, kasutavad seda ometi paljud tervishoiutöötajad ravimaks peaaegu kõiki haigusi **alustades vähist kuni veresoonte haigusteni**.

2. PEATÜKK

Eelmises peatükis kirjeldati osoonravi kui eriti tõhusat ravi isegi kõige surmavamate haiguste puhul, sh ja eriti AIDS'i puhul. Tasub märkida, et enamik kasust, mida saadakse meditsiinilisel osooni manustamisel, saadakse ka vesinikperoksiidi manustamisel, **kuna organismis muudetakse osoon niikuinii vesinikperoksiidiks**. Mehhanism, mille käigus vesinikperoksiidi manustamise tulemusena kõrvaldatakse organismist vaenulikud mikroorganismid, on sama, mis osooni ülekanded verre. Nagu osoon, nii tapab ka vesinikperoksiid inimese kudedes levides seal leiduvad viirused ja teised patogeenid suurenenud oksüdatsiooni tõttu. Ühtlasi taaselustab hapnikutulv normaalseid rakke.

Vesinikperoksiid on turvaline ja peaaegu täiesti riskivaba tervistav vahend, kui seda õigesti kasutada.

VESINIKPEROKSIIDI KLASSIFIKATSIOON JA KASUTUSVALDKONNAD (KA KODUSEKS KASUTAMISEKS)

Enne, kui otsustate manustada raviks vesinikperoksiidi, on äärmiselt oluline endale selgeks teha, milliseid erinevad vesinikperoksiidi klasse on olemas. Klassifikatsioon on järgmine:

- **3%-LINE FARMATSEUTILINE VESINIKPEROKSIID** on saadaval kõigis apteekides ning lubatud kasutada **ainult välispidiselt**. Seda varianti seepidiseks kasutada ei tohi, kuna see sisaldab mitmeid stabilisaatoreid, sealhulgas atsetaniliidi, fenooli, naatrium atsetaati ja tetra-naatrium pürofosfaati.
- **6%-LINE KOSMEETILINE VESINIKPEROKSIID** on kasutusel juuksuritöö-kodades juuste pleegitamiseks. Sellist vesinikperoksiidi ei tohi mitte mingil juhul alla neelata, sest sisaldab stabilisaatoreid ning isegi valgendit.
- **30%-LINE REAGENT VESINIKPEROKSIID** on kasutamiseks mitmetes teaduslikes katsetes, sisaldab samuti stabilisaatoreid ja pole mõeldud sisse võtmiseks.
- **30-32%-LINE ELEKTRONILINE VESINIKPEROKSIID** on suurepärase vahend elektroonika puhastamiseks, kuid elusorganismidele seda ei manustata.
- **35%-LINE TEHNILINE VESINIKPEROKSIID** on üldjoontes sarnane 30%-lisele vesinikperoksiidile, kuid on 30 %-lisest kontsenteeritum. Pealegi sisaldab see fosforit, mida on lisatud kloori neutraliseerimiseks vees (kui kasutatav vesi sisaldab kloori).
- **35%-LINE TOIDUKLASSI VESINIKPEROKSIID on AINUS (!!!) vesinikperoksiidi klass, mida soovitatakse seepidiseks tarvitamiseks.** Tavaliselt kasutatakse seda toiduainetetööstuses, eriti piima- ja munatööstuses; pihustatakse ka mahlapakkide kilest voodrile antiseptikuna. Et rohkem infot saada, viige läbi otsing internetis. Vastavate internetiallikate leidmiseks kirjutage märksõnaks "35%-line toiduklassi vesinikperoksiid."
TÄHTIS MÄRGE!!! 35%-list vesinikperoksiidi tuleb enne seestmist manustamist lahjendada. (Juhised leiate allpool.)
- **90%-LINE VESINIKPEROKSIID** leiab kasutust vesiniku allikana raketikütuses.

VESINIKPEROKSIID SEESPIDISEKS KASUTAMISEKS

Kui olete otsustanud kasutada osana oma ravist vesinikperoksiidi seepidiseks, on ilmselge, et võite kasutada **AINULT (!!!) 35%-list toiduklassi lahust.** On äärmiselt oluline, et käsitsekite sellise tugevustmega toodet eriti ettevaatlikult, sest nahale sattudes see põletab ning on ka tuleohtlik. Kui siiski juhtub, et toode satub nahale, loputage seda koheselt rohke veega. **Mitte mingil juhul ei tohi lahjendamata vesinikperoksiidi seepidiseks kasutada.** Isegi veidi üle 10%-lise tugevuse korral põhjustab see neuroloogilisi kahjustusi. Vesinikperoksiidi lahjendamisel tuleb olla eriti tähelepanelik ja täpne! Õige lahjenduse saamiseks kasutage alljärgneva protokolliga andmeid.

Mitmed inimesed on leidnud, et mugavaim viis vesinikperoksiidi lahjendada on kasutades selleks silmatilkade pipetiga klaasist pudelit. Kui olete klaaspudeli täitnud (**pange sellele silt "35%-line toiduklassi vesinikperoksiid"**), et vältida juhuslikku lahjendamata vesinikperoksiidi kasutamist). Kui te ei kasuta kogu silmatilkade pipetiga pudelis olevat vesinikperoksiidi korraga ära, säilitage ülejäänut **külmkapis**, kindlasti lastele kättesaamatus kohas.

Järgnev tabel annab soovitusliku ajakava teie vesinikperoksiidravi jaoks. Iga annuse manustamiseks läheb aega alla 1 minuti. Vesinikperoksiidi lahjendamiseks kasutage ainult destilleeritud vett (**mitte mingil juhul ärge kasutage vett, milles on kloori**). Tilkasid tuleb lahjendada 6 kuni 8 untsi veega (umbes 180 kuni 240ml).

Päev	35%-lise toiduklassi H ₂ O ₂ tilkade arv umbes 180 kuni 240 ml destilleeritud vee sisse	Kordade arv päevas
1	3	3
2	4	3
3	5	3
4	6	3

5	7	3
6	8	3
7	9	3
8	10	3
9	11	3
10	12	3
11	13	3
12	14	3
13	15	3
14	16	3
15	17	3
16	18	3
17	19	3
18	20	3
19	21	3
20	22	3
21	23	3
22	24	3
23	25	3

Kui olete lõpetanud tabeli 23-päevalise ravikuuri, vähendage järk-järgult annust ühe tilga võrra päevas kuni olete jõudnud annuseni 3 tilka lahjendatud 6 kuni 8 untsi veega (umbes 180 kuni 240ml) kolm korda päevas. **See soovituslik protokoll põhineb aastate pikkustel kogemustel ja tuhandete kasutajate edulugudel.**

Kui teil on mõni tõsine haigus, võiksite võtta 25 tilka kolm korda päevas ühe kuni kolme nädala jooksul säilitamisfaasi algusosa ajal, hiljem langetada doosi 25 tilgani kaks korda päevas kuni järgmise kuue kuu jooksul. Muul juhul võite vähendada säilitamisfaasi 5 kuni 15 tilgani toetudes oma enesetundele.

Vesinikperoksiid pole maitsetu, nii et kui olete hakanud lisama rohkem tilkasid oma destilleeritud veele, võite avastada, et see maitseb

nagu valgendaja. Mõni inimene on leidnud, et on võimatu juua vett, mis sisaldab 25 tilka vesinikperoksiidi. Teised lisavad, et suhkruvaba nätsu (ilma kunstlike maitsete- või magusaineteta) närimine peale lahuse joomist lahendab probleemi. Samuti aitab neutraliseerida suus ebameeldivat maitset suu värskendaja-pihusti kasutamine.

Kui leiate, et maitse on ebameeldiv, kasutage vesinikperoksiidi lahjendamiseks vee asemel hoopis kuus kuni kaheksa untsi piima või aloe vera või arbuusi mahla. Kui siiski valgendi järelmaitse häirib teid, vähendage tilkade arvu, mida panete igasse klaasi ja suurendage klaaside arvu, mida joote iga päev, või lihtsalt jooge pärast hapnikuvee joomist pisut vett peale.

Vesinikperoksiidi tuleb lahjendada vaid kloorivaba (soovitavalt destilleeritud) veega ning **võtta sisse siis, kui kõht on tühi**. Parim on seda teha vähemalt **tund aega enne sööki ja/või vähemalt kolm tundi pärast sööki**. Seda on oluline meeles pidada, sest vastasel juhul reageerib vesinikperoksiid toidu bakteriga teie kõhus ja selle tulemusena tekib liigne vahutamine, iiveldus ja võimalik oksendamine. **Kui teatud annust vesinikperoksiidi manustades tunnete iiveldust, võtke sama annust edasi ka järgnevatel päevadel kuni tunnete ennast mugavalt.**

Vesinikperoksiidikuuri jooksul võib teil esineda (kuid see pole väga tavaline) iiveldust, väsimust, kõhulahtisust ja külmetuse- või gripilaadseid sümptomeid seepärast, kuna teie keha üritab väljutada suuri koguseid surnud rakke. Seda faasi nimetatakse **tervendavaks kriisiks**, mis on organismi reaktsioon haigusetkitajate ja toksiliste ainete eemaldumisele. Siiski, enamasti selliseid sümptomeid ei teki. Mõned inimesed võivad kogeda muid, kergemaid sümptomeid. **Igal juhul, ärge lõpetage oma režiimi, kui kogete mistahes sümptomeid; teil võib olla ebamugavustunnet päev või kaks, kuid see tähendab, et ravi toimib.**

Võib ka juhtuda, et teie nahale tekib lööve, mis püsib seal paar päeva või kauem. Mõningail juhtudel võib välja lüüa isegi paise või nahapõletik. **Need sümptomid viitavad vaid sellele, et teie keha teeb kõvasti tööd, et vabaneda toksiinidest. Tavaliselt mööduvad sümptomid mõne päeva jooksul.**

Kui teie kõhus elavad viirused või bakterid, näiteks streptokokk või muud sellised, võite ravi esimestel päevadel tunda iiveldust. On väga oluline, et te jätkaksite oma ravi vesinikperoksiidiga, st. ärge lõpetage alustatud ravi, kui teil tekivad vaevused. Pidage meeles, et vaevused on märk sellest, et teie keha on ennast vabastamas haigustest ja toksiinidest ning puhastununa hakkate ennast paremini tundma juba mõne päeva jooksul.

Kui tahate, et teie vesi maitseks nagu värske allikavesi, pange seitse tilka 35%-list toiduklassi vesinikperoksiidi ühe galloni (umbes 3,79 l) vee sisse ja raputage pudelit. Sellist segu võite hoida külmkapis ja juua nii palju kui soovite.

VESINIKPEROKSIIDI INTRAVENOOSNE MANUSTAMINE

Suu kaudu sisse võtmine pole ainus viis H_2O_2 manustamiseks ravi eesmärgil. H_2O_2 võib manustada ka intravenoosse süstina, kuid **seda võib teha vaid väljaõppinud arst**. Suur osa uuringutest ja vesinikperoksiidiravi eeliseid rõhutavast teaduslikust kirjandusest tuginevad just intravenoosel manustamise meetodil. See biooksidatsiooni ravivorm on olnud kasutusel juba mitu aastakümnet. Juba I maailmasõja lõpupäevil leiti, et see on tõhus vahend pneumoonia ravimiseks.

Veeniseseid vesinikperoksiidisüste peetakse eriti mugavaks tervishoiutöötajate poolt, kuna neid võib kasutada paralleelselt peaaegu mis tahes teise raviga, kuid on oluline, et H_2O_2 manustaks teistest ravimitest eraldi.

Vesinikperoksiidi veenisisesed süstid töötavad täpselt samuti nagu vesinikperoksiid suukaudselt manustatuna, st nende toimemehhanism põhineb kudedele tervisliku hapnikulaengu andmisel. **Veenisese** süstina manustatuna tarnitakse hapnik otse vereringesse. Reageerides vesinikperoksiidile hakkab keha tootma hapnikku. Seetõttu on see isegi omaette täiesti mõistlik ravivõimalus.

Veenisisesed vesinikperoksiidi süstid on osutunud eriti kasulikuks

emfüseemi ravimisel. Emfüseem on kõige tihedamini põhjustatud suitsetamisest ja see ründab kopsualveole - väikeseid õhukotte kopsudes. Hetkel ei ole sellele haigusele veel laialdaselt tuntud ravi ning patsiendid on saanud sümptomitele leevendust vaid tavameditsiini tehnikaid kasutades. Emfüseemi tõttu peab süda töötama ülearu palju, et veri ringleks, ja tihti saabub surm südamepuudulikkuse tõttu. Kuigi emfüseemi põdevate patsientide hingamisraskusi saab tõhusalt leevendada aurusti kasutamise (üks unts toiduklassi vesinikperoksiidi ühes gallonis vees) kogu öö jooksul, on kõikide teiste emfüseemi tagajärgede kaotamine olnud raske ülesanne. Sellisel puhul on veenisisesed vesinikperoksiidisüstid muutunud eelistatuimaks raviks, mis on taganud hämmastavaid tulemusi.

Pärast süstimise kaudu manustamist liigub vesinikperoksiid kopsude haigestunud aladele ja hakkab mullitama lima kopsude limaskestast vahel. Patsient köhib lima välja, arst aga reguleerib veenisiseselt süstitava vesinikperoksiidi kogust. Mitmed patsiendid on teatanud, et veenisisesed süstid on parandanud nende hingamist nii palju, et nad ei vaja enam hapnikuballoone ega ratastoole.

Et leida arsti, kes on koolitatud veenisisesete vesinikperoksiidisüstide tegemiseks, võtke ühendust Rahvusvahelise Bio-Oksüdatsiooni Meditsiini Sihtastusega (IBOM), P.O. Box 61767 Dallas/Forth Worth, Texas 75261.

3%-LISE TOIDUKLASSI VESINIKPEROKSIIDI LAHUSE VALMISTAMINE

Kasulik on hoida 3%-list toiduklassi vesinikperoksiidi alati käepärast, sest selle tugevuse juures on vesinikperoksiidil lugematuid kasulikke toimeid (lisaks eelnevalt kirjeldatud annustamissüsteemid). Toiduklassi 3% vesinikperoksiidilahust ei tohiks segi ajada 3%-lise vesinikperoksiidiga, mida leiate oma kohalikust apteegist, sest farmatseutilisse klassi kuuluv lahus on ainult välispidiseks kasutamiseks ning seespidiselt seda tarvitada ei tohi.

Selleks, et saada 3%-list toiduklassi vesinikperoksiidi lahust, mida tohib ka seepidisel kasutada, peab 35%-list toiduklassi vesinikperoksiidi lahjendama vastavalt juhenditele. Kallake üks unts (umbes 30ml) 35%-list toiduklassi vesinikperoksiidi purki ja lisage 11 untsi (umbes 330ml) destilleeritud vett. Sellest saate 12 untsi (umbes 360ml) 3%-list vesinikperoksiidi. Märgistate pudel sildiga “3%-line toiduklassi vesinikperoksiid”, et seda mitte segi ajada 35%-lisest.

Saadud lahust võite kasutada mitmel viisil ning kasutamata osa tuleb säilitada külmkapis. Kui soovite vesinikperoksiidi lahust seepidisel tarvitada, peate seda edasi lahjendama. 3%-lise vesinikperoksiidi imendumine limaskestast, kopsude ja naha kaudu toob tervisele palju märkimisväärset kasu. Allpool leiduv nimekiri, kuigi kaugeltki mitte ammendav, annab andmeid 3%-lise vesinikperoksiidi välispidise kasutuse kohta.

IGEMED JA HAMBAD

3%-list vesinikperoksiidi lahust võib kasutada täistugevusega suuveena või seda võib segada söögisoodaga, et kasutada hambapastana ja võidelda hambaaukude ja igemehaiguste vastu, samal ajal valgendades hambaid. Tegelikult on kõik populaarsed hamba valgendamistooted turul tõhusad neis leiduva vesinikperoksiidi tõttu. Hambaarstide kallite ampullidel põhinevate valgendamissüsteemide asemel võib kodus kasutada 3%-lisse vesinikperoksiidi lahusesse kastetud vatitupse ja nende abil puhastada õrnalt hambapindu. See valgendab õrnalt ja optimaalselt naturaalseid hambaid ja eemaldab turvaliselt plekid portselankroonidelt ja laminaatidelt. Võite seda teha kaks korda päevas, soovitavalt peale hammaste pesemist. Ärge loputage vesinikperoksiidi ära peale vatitiku või tupsuga pealekandmist. Ja ärge jooge ega sööge midagi 20 minutit peale seda, et mitte vähendada optimaalset kokkupuuteaega.

Kolm teelusikat 3%-list vesinikperoksiidi lahust ja kvart (umbes 9,6 dl) kloorivaba (eelistavalt destilleeritud) vett võib kasutada **klistiiriks**

või tuppe loputamiseks, et aidata eemale tõrjuda “halbu” baktereid. See tapab anaeroobseid baktereid pärasooles ja käärsooles ning bakterialseid infektsioone ja pärmi tupes. Vesinikperoksiidi võib kasutada 3%-lise tugevuse juures või lahjendatuna sooja veega **jalaseene** leotamiseks või **diabeediga** seotud tervisehäirete parandamiseks.

VESINIKPEROKSIIDI IMENDUMINE LÄBI NAHA

Eriti lihtne viis vesinikperoksiidi imendumiseks läbi naha on selles kümblemine. Proovige lisada 1 - 8 pinti (umbes 4,8 kuni 38,4 dl) 3%-list lahust soojale vanniveele. Vesi avab teie poorid, lubades kehal vesinikperoksiidi sisse imenduda. Siiski ei soovitata seda meetodid kasutada vahetult enne magamaminekut, sest hapnikutulv võib olla liialt virgutav ning hoida teid ärkvel. Mõned inimesed on kasutanud vesinikperoksiidivanne, et vabaneda **paistetest, seentest või muudest nahainfektsioonidest**. (Mõned inimesed on lisanud vannivette 1 - 8 pindi 3%-lise lahuse asemel 1 pindi 35%-list vesinikperoksiidi ja leidnud sellest tervisele palju kasu olevat, sealhulgas on nimetatud enneaegselt **halliks läinud juuste** muutumist originaalvärvi.)

Jalavann täistugevusega 3%-lise vesinikperoksiidiga on osutunud tõhusaks **jalaseene** hävitajaks. **Diabeetikud** on vabanenud vereringehäiretest leotades oma jalgu 0,5 – 1 tundi jalavannis, mis koosneb ühest gallonist (umbes 3,79 l) soojast veest, millele on lisatud 1 pint (umbes 4,8 dl) 3%-list vesinikperoksiidi.

Teine 3%-lise vesinikperoksiidi lokaalne kasutamine (lisaks tavali- sele kasutusele antiseptikuna lõigete ja haavade korral) on **akne** ja teiste nahahaiguste ravimiseks. 3%-lise vesinikperoksiidi kandmine kannatada saanud aladele kord või kaks päevas vatitupsuga või -tikuga on andnud üllatavalt kiireid tulemusi.

VESINIKPEROKSIIDI SISSEHINGAMINE RAVIMEETODINA

Üks 3%-lise vesinikperoksiidi lahuse populaarseim ja mugavaim manustamise viis on ninaspreina pumba- või pihustipudelis. Ninasprei pudeli saate osta meditsiinitarvikute või ilutarvikute poest. Alternatiivina võib osta apteegist mõne toote, mis on ninasprei pudelis, tühjendada pudeli sisu, pesta see põhjalikult läbi seebi ja veega ning täita seejärel 3%-lise vesinikperoksiidi lahusega. Pumbake pihustipudelilt omale suhu 5 kuni 10 korda samal ajal udu sügavalt sisse hingates, et see jõuaks kopsudesse. Korrake protseduuri kaks korda hommikul ja kaks korda õhtul. Kui tunnete end haiglasena, korrake protseduuri iga 4 kuni 6 tunni tagant. Kui teil on viirus, kasutage pihustamist iga kahe tunni tagant. Sellisel toimides kaob viirus tavaliselt 36 kuni 48 tunni jooksul sõltuvalt selle raskusest. Kui teil on viirus olnud juba mõnda aega, võib tulemuse saavutamiseks kuluda nädal või rohkem, enne kui ravitoime jõuab avalduda.

Kuigi kogus vesinikperoksiidi, mida manustatakse läbi ninasprei, on minimaalne, on see ometi väga efektiivne mitme seisundi leevendamisel. Lugematu arv inimesi on väitnud, et selline meetod on oluliselt parandanud nende elukvaliteeti ning vabastanud sellistest tervisehäiretest nagu **külmetused, melanoom või lihasjäikus**. Üks inimene teatas, et seda meetodit kasutades sai ta terveks **eesnäärmevähist** kõigest ühe kuuga. Teine meetodi kasutaja on öelnud, et vesinikperoksiidi läbi ninasprei manustamise tulemusena on ta täheldanud mitmeid häid „kõrvalmõjusid“ ning on paranenud ta enesehinnang. Seda kõike polegi raske uskuda, kuna hapnikuvoog muudabki inimesed tavalisest energilisemaks. Paljud on väitnud, et peavad pihustit kasutama päeval, sest kui pihustada õhtul, püsivad nad veel pikka aega erksad ja ärkvel ega suuda uinuda.

Tõhus viis manustada vesinikperoksiidi kopsudesse on lisada seda aurustile või õhuniisutajale. Mitmed inimesed on leidnud, et 15 untsi (umbes 450ml) 3%-list vesinikperoksiidi lisamine ühele gallonile aurusti veele, mis töötab kogu öö läbi, **parandab** märkimisväärselt nende **hingamist** ja hoiab ära külmetused ja gripid. Mõned inimesed on isegi märganud, et nad enam **ei norska**.

VESINIKPEROKSIIDI MÕJU AEROOBSETELE JA ANAEROOBSETELE BAKTERITELE

Võite olla mures vesinikperoksiidi kasutamise pärast klistiirina või tupe puhastamiseks, sest teate, et pärasooles ja vagiinas on mitmeid vajalikke ehk “häid” baktereid, mis võivad hävineda hapnikutaseme tõusmisel. Võite endalt ka küsida, kas vesinikperoksiidi seespidine tarbimine võib eemaldada vajalikke baktereid, mis elavad teie kõhus, et abistada seedimist. Vastus on, et vesinikperoksiid ei kahjusta teie kehas olevaid “häid” baktereid, sest need on aeroobsed, st need õitsevad hapnikurikastes keskkondades. Haigusi tekitavad bakterid on anaeroobsed ja elutsevad parema meelega keskkondades, kus on vähem hapnikku.

3.PEATÜKK

VESINIKPEROKSIID LOODUSES

Vesinikperoksiid on tuttav paljudele inimestele kui apteekides müüdav keemiline ühend, mida tavaliselt peetakse bakteritsiidsete, antiseptiliste, desinfitseerivate, desodoreerivate ja pleekivate omadustega oksüdeerivaks agendiks. Mitte igaüks pole teadlik sellest, et **vesinikperoksiid on ka looduses tekkiv aine.**

Näiteks ema rinnapiim sisaldab suures koguses vesinikperoksiidi, eriti suuri koguseid sisaldab esimene piim ehk ternespiim. On leitud, et see ongi üks peamisi põhjusi, miks rinnapiim stimuleerib imiku immuunsussüsteemi ja aktiveerib ainevahetusprotsessi.

Inimkeha toodab vesinikperoksiidi pidevalt kogu elutsükli jooksul. Immuunsussüsteem kasutab seda looduslikult tekkivat vesinikperoksiidi kehale võõraste osakeste oksüdeerimiseks (fagotsütoos). Parasiidid, viirused, bakterid, pärm ja seened hävivad hapnikurikas keskkonnas - nii kaitseb keha end haiguste eest. **Kuid hapnikupuuduses kehad ei ole võimelised tootma enda jaoks piisavalt vesinikperoksiidi, mistõttu** on hapnikuravi vesinikperoksiidi manustamise teel äärmiselt oluline.

Vesinikperoksiid, mida keha ise toodab, aitab aeroobsetel (headel) bakteritel õitseda. See on ka hädavajalik kilpnäärme funk-

siooni ja seksuaalsust reguleerivate hormoonide korrektse arengu jaoks. Kõik elusolendid vajavad teatud hulka vesinikperoksiidi haigustega võitlemiseks ehk terve olemiseks. Tegelikult toodavad haigusega võitlevad keharakud looduslikku vesinikperoksiidi iga võimaliku nakkuse tapmiseks, alustades viirustest kuni kahjulike bakterite ja parasiitideni. Hapniku olemasolu on vajalik ka keha oluliste keemiliste reaktsioonide, ainevahetuse ja immuunsussüsteemi jaoks.

Kiire vooluga veeallikad sisaldavad suures koguses vesinikperoksiidi - sellepärast allikavesi maitsebki värskemalt ja puhtamalt kui kraanivesi. Aeglaselt liikuv, seisev vesi on kasulavaks mitut tüüpi bakteritele, sest see sisaldab vähe hapnikku. Mitmel pool maailmas, nagu Hunza piirkonnas Himaalajas ja Prantsusmaal Lourdes tuntakse allikaid, mille voolaval veel on väidetavalt tervendavad omadused. Huvitav on fakt, et nende allikate veel on avastatud kõrge vesinikperoksiidi sisaldus.

Vesinikperoksiid mängib tähtsat rolli ka looduses ja on eriti oluline **taimedele**. **Vihmavesi** sisaldab vesinikperoksiidi, sellepärast taimed ja muru näevadki pärast vihmasadu rohelisemad ja tervemad välja. Tegelikult ongi vihmavesi taimedele palju parem kui kraanivesi. Mõned põllumehed on hakanud lisama lahjendatud vesinikperoksiidi veele, mida pritsivad taimedele. Et taimed kasvaksid suuremaks ja kaunimaks, tuleb kastmisveele lisada lahust **vahekorras üks unts 3%-list vesinikperoksiidi ühe kvarti (umbes 9,6 dl) vee kohta**. Seemned, mida on leotatud ühes untsis vesinikperoksiidis segatuna ühe pindi veega kasvavad kiiremini ja suuremaks.

Vesinikperoksiid on oluline ka **LOOMADELE**. See on kasulik koertele, kui seda lisada nende joogivette. On tõestatud, et vesinikperoksiid aitab efektiivselt ravida kasside leukeemiat ja koerte katku (CDV). Paljud talupidajad on avastanud, et on kasulik lisada vesinikperoksiidi karja joogiveele ja see on hea antiseptiline vahend haavade puhastamiseks. Kui alustate vesinikperoksiidraviga, võite lisada mõne tilga seda lahust ka oma lemmikloomade joogivette.

KAS MUL ON HAPNIKUPUUDUS?

Tänapäeva maailmas on paljud inimesed hapnikunäljas ise sellest teadmata. Õhk, mis lisaks sellele, et on hapnikuvaene, on täis ka saastet ja sudu. Kõik see kahandab meie võimalust hingata sisse piisavas koguses hapnikku. Me hingame aeglaselt ja pinnapealselt ning selle tulemusena harjuvad meie kehad vähese hapnikuga. Sudu on täis süsinikmonooksidi ja teisi toksine. Meie keha reageerib sellisele õhusaastele veelgi aeglasema ja pinnapealsema hingamisega, et vähem saastet sisse hingata.

Ideaalis peaks meie atmosfäär sisaldama umbes 20 % hapnikku, aga mõnes eriti saastatud piirkonnas on hapnikku kõigest 10 %. Selle tulemusena on meil praktiliselt võimatu sisse hingata piisavas koguses hapnikku, et ennetada ja tõrjuda haigusi. Kui me jätkuvalt saastame õhku, võtame murettekitava kiirusega maha puid nii kohapeal kui ka metsavihmades, halveneb ka meie sissehingatava õhu kvaliteet. Puud hingavad sisse süsinikdioksiidi, mida meie hingame välja, ja annavad selle eest vastu hapnikku. Vähem puid tähendab, et hingamiseks on vähem hapnikku.

Kraanivesi sisaldab vähe hapnikku, sest see liigub mööda torusid ja ei puutu kunagi kokku õhuga. Teine probleem on see, et kraanivett töödeldakse sageli klooriga, mis eemaldab hapniku. Ka see, kuidas me kokkame ja töötleme toitu liigselt, vähendab oluliselt hapnikusisaldust meie igapäevases toidus. Kiirtoit ja toit, mis on toodetud ja töödeldud pikaajaseks säilitamiseks, on samuti hapnikuvaene. Antibiootikumide liigtarvitamine on samuti organismi hapnikutaset kahjustav, kuna need ravimid võivad saada saatuslikuks hapnikku tootvatele aeroobsetele bakteritele, mis asuvad seedetraktis. **Ka istuv eluviis, mis puudutab meist paljusid, võib põhjustada hapnikupuuduse.**

Mitmed teadlased usuvad isegi seda, et paljud inimesed, keda peetakse keskmiselt intelligentseks, töötavad oma võimetest märksa madalamal tasemel just hapnikupuuduse tõttu. Ilma hapnikuta inimene sureb umbes üheksa minuti jooksul. Niisiis on loogiline, et väike langus hapnikutasemes, mida inimene saab, võib avaldada aja jooksul aju funktsioonile kahjulikku mõju. Need inimesed, kes elavad kõrge õhusaastega

suurtes linnades tunnevad tihti masendust, väsimust ja ärritavust. Need sümptomid võivad kindlasti olla tingitud pideva saastatud õhu ja sudu sissehingamisest. Täiendades tervislikku dieeti ja trenni vesinikperoksiidraviga annate ajule ja närvisüsteemile hapnikuvoo, mis võib aidata mõelda selgemalt ja olla produktiivsem.

Üks kõige põnevamaid vesinikperoksiidravi väljavaateid on Alzheimeri tõve ja dementsuse väljaravimine. Arvestades asjaolu, et hinnanguliselt 4 miljonit ameeriklast kannatab Alzheimeri haiguse all (iga aasta diagnoositakse umbes 360 000 uut juhtumit, kusjuures järgmise 50 aasta jooksul on oodata Alzheimeri tõve esinemissageduse neljakordistumist), ei ole võimalik vesinikperoksiidravi isiklike, majanduslikke ja sotsiaalseid aspekte ülehinnata.

Lisaks dementsusele, mälukaotusele ja Alzheimeri haigusele, mille all kannatab suur protsent vananevast elanikkonnast, vaevavad paljusid eakaid inimesi ka teised vananemisega seotud hädad. Taaskord tuleb neile appi vesinikperoksiid. Ühel hiliskuuekümnendates patsiendil oli peaaegu võimatu hommikuti voodist tõusta. Tema lihased ja liigesed olid nii valusad ja kanged, et ta pidi ennast voodist välja veeretama ja mõnda aega põrandal lamama, enne kui ta oli võimeline püsti tõusma. Üks sõber soovitas talle raviks vesinikperoksiidi. Mõnenädalase ninapihusti kasutamise järel avasta ta, et suudab voodist väljuda peaaegu hüpates. Enam ei vaevanud teda ka valud, mida sageli peetakse vananemise paratamatuks kaaslaseks, ning varsti ta märkas, et ka viirused ja muud hädad külastasid teda hoopis harvemini.

Vanemad inimesed on teatanud, et vesinikperoksiidi ravi paistab tagasi pöörvat vananemise kahjulikku toimet ning et selle manustamise tulemusena tunnevad nad end tihti paremini kui eelnevatel aastatel. Põhjus on selles, et varustades organismi hapnikuvooga suureneb energiahulk ja tekib erksus. Üha enam arste usub, et H₂O₂ saab tulevikus olla parim ravi kõigi vanadusega seotud haiguste korral.

HAPNIK JA TOIDU TARBIMINE

Liigsöömine on levinud praktika tänapäeva elus. Keskmise inimene sööb rohkem toitu kui tema keha suudab mõistlikult seedida, ja see mõjutab keha loomulikke ehk aeroobseid ehk "häid" baktereid. Meil on ka komme süüa liiga palju ületöödeldud toitu, ja see tähendab meie vererakkudele suurt võitlust. Vererakkude peamine ülesanne on kehas hapnikku laiali kanda, kuid meie söömisharjumused sunnivad neid rakke töötama organismi jäätmete eemaldamissüsteemina. Selle asemel, et keha hapnikuga varustada, peavad vererakud kõigepealt vabanema toidujäätmetest, mis on ladestunud erinevatesse kehapiirkondadesse.

Seni, kuni me jätkame liigsöömist, pole meie kehadel võimalust vabaneda ladustatud toksiinidest. Toidud, mida me sööme, on tihti üle töödeldud, ja sisaldavad seetõttu liiga väheses koguses vajalikke **rasvhappeid, mis aga on hädavajalikud organismi võimele toota hapnikku.**

See on ühtlasi teine põhjus, miks on tänapäeval enam kui kunagi varem vaja parandada keha hapnikuga varustatust vesinikperoksiidi abil.

LISA

Inglismaa päritoluga 35% toiduklassi vesinikperoksiidi kasutamise juhised:

Alusta programmi 150ml destilleeritud veega. Suurendades tilkade arvu tuleb suurendada ka vee kogust. **Soovitavad kogused:**

Päevad 1 – 5 150 ml	Päevad 6 – 11 200 ml	Päevad 12 – 16 250 ml
---------------------	----------------------	-----------------------

Esimene päev 3 tilka 3 korda päevas / võid võtta ka kord päevas hommikul

Teine päev 4 tilka 3 korda päevas

Kolmas päev 5 tilka 3 korda päevas jne

...

Kuueteistkümnes päev 25 tilka 3 korda päevas

Kui sa oled lõpetanud eelnevalt toodud 16 päeva programmi täitmise, pead edasi liikuma hooldusprogrammi täitmise juurde.

Vesinikperoksiidi doseerimise sagedust võiks vähendada järgmiselt:

Annus	Võtmise sagedus
25 tilka	kord üle päeviti 1 nädala jooksul
25 tilka	kord igal kolmandal päeval 2 nädalat
25 tilka	kord igal neljandal päeval 3 nädalat

Kui annuse suurendamine põhjustab iiveldust, mine tagasi eelneva annuse suuruse juurde.

Dr. Williams (W. Campbell Douglass M.D.) soovib, et väga tõsiste kaebuste korral võiks jääda 25 tilga juurde 3 korda päevas 1–3 nädalaks. Edasi tarvitage 25 tilka 2 korda päevas kuni terviseprobleem ei nõua enam hoolitsemist. See võib võtta aega 1-6 kuud, ära loobu!!

Kui olete vaba kaebustest, võite piirata tarvitamist:

25 tilka üks kord ülepäeviti, neli korda.

25 tilka üks kord igal kolmandal päeval, kaks nädalat.

25 tilka üks kord igal neljandal päeval, kolm nädalat.

Dr. Williams usub, et tervise korrashoiu annuseks võiks olla 5-15 tilka nädalas, olenevalt enesetundest.

Need, kellel on süsteemne **krooniline kandidoos**, võivad alustada annusega üks tilk kolm korda päevas, siis 2 tilka 3 korda päevas enne ülalpool esitatud plaani järgimist.

E vitamiini tarvitamine (kas seda rohkem sisaldavate toiduainete või toidulisandite abil) aitab kehal märksa paremini omastada lisa kättesaadavat hapnikku.

Samuti on väga VAJALIK tarvitada programmi järgselt **pro-biootikume**. Need aitavad taastada kasulike bakterite hulka soolestiku alaosas (käär-, jämesooles) ja toodavad kehasisest vajalikku vesinikperoksiidi!

Kui teil on plaan minna säilitamise annuste peale, ärge veel tarvitage probiootikume sel perioodil.

Teine suur infoallikas on James Paul Roguski vabavarana e-raamat „Tõde toiduklassi vesinikperoksiidist“. Seal ta soovitab lisada neli supilusikatäit (60 ml) 3% toiduklassi vesinikperoksiidi igale gallonile (3,79 l) destilleeritud veele, mida te joote (www.foodgrade-hydrogenperoxide.com).

Soovitame kasutada annustamist siiski **destilleeritud veega. See on palju täiuslikum ja tulemuslikum, kui võtta tavalise veega.**

Ärge kasutage ebameeldiva järelmaitse kõrvaldamiseks närimiskummi, mis sisaldab kunstlikku neurotoksilisist magusainet. Mina isiklikult ei mõtle nii, et vesinikperoksiid omab veega halba maitset. Nende jaoks, kes reaalselt ei saa mitte kuidagi võtta H₂O₂, on lahenduseks magneesiumperoksiid (MgO₂). Kuigi see annab vähem hapnikku. Samas sisaldab see kasulikku mineraali – magneesiumit. Vesinikperoksiidi kõrvaproduct on aga vesi.

ÕIGUSTEST LOOBUMINE: Me oleme kõik ise vastutavad oma tervise alalhoidmise, paremaks muutmise eest. Oma keha eest hoolitsemiseks on ka teisi efektiivseid meetodeid.

Siin toodud vaated ja kasutamise soovitused ei asenda alati traditsioonilist meditsiini.

Kõikidel juhtudel tuleks konsulteerida ka kvalifitseeritud praktiseeriva arstiga maksimaalse kasu nimel Sinu enda tervise heaks. Sinu isikliku terviseprobleemi lahenduseks ei pruugi siinses raamatus toodud info olla piisav!

Toiduklassi vesinikperoksiidi kasutamine köögis, vannitoas ja mujal kodus

Kasutada desinfitseeriva vahendina

Kõikide pindade desinfitseerimiseks kasutada 3% või 6% lahust pihustamise abil. Hävivad bakterid ja viirused. Selliselt võib toimida ka vannitua kõikide pindade puhul, samuti köögis, kraanikausid (ja nende ümbrus), kaasaarvatud külmikud ja muud elektriseadmed, kasutada ka puidust hakkimisaluste puhul salmonella ja teiste mikroobide hävitamiseks. Vesinikperoksiid ei tekita mingisuguseid jääktoksiine. See annab veele mitmeks tunniks värske lõhna.

Kasutades kodus majapidamises puhastusainena vesinikperoksiidi, saad vältida kahjulikke kemikaale (ja loodust ka ei saasta).

Juurvilja ja liha pesemine

Panna natuke Himaalaja kristallsoola koos 40 ml 3% vesinikperoksiidi lahusega külma veega täidetud tavalisse suurde pesukaussi ja kasuta seda toore kala, kanaliha, liha ja ka juurvilja loputamiseks, et hävitada bakterid ja viirused. Loputada seejärel puhta külma veega. See protsess pikendab toidu eluiga.

Äjakirjas „Food and Science“ 2003. aastal avaldatud uuringu tulemused kinnitavad vesinikperoksiidi efektiivset toimet õunte ja melonite puhastamisel E.coli tüvikonnaga nakatumisel. Siia hulka võib lisada kahjulikke baktereid sisaldavad kala ja liha. Ma pesen kõik oma puu- ja juurviljad sel viisil koheseselt koju jõudes.

Nõudepesumasinasse lisand

Lisada kaks untsi (u. 60 ml) 3% vesinikperoksiidi lahust nõudepesumasinasse.

Hambahügieenivahendid

Hambaharja peaks leotama enne tarvitamist 3% H₂O₂ lahuseses enami-ku mikroobide hävitamiseks.

Ära unusta hambaharja panemast pimedasse konteinerisse vältimaks uuesti saastumist.

Suuloputus

Merck'i juhend soovib lahjendada 3% vesinikperoksiidi destilleeritud veega vahekorras 50/50.

Seda lahust võib kasutada lihtsalt kui suuloputusvahendit, kuid see aitab ka hambaid valgendada ja võitleb suuõõne haigustega.

Nina pesemine

Kalluta oma pea taha ja pihusta 50/50 3% vesinikperoksiidi lahust ninna külmetuse ja põskkoopa ummistuse korral, aitab puhastada ja tappa baktereid, hoida momendiks ja nuusata salvrätti.

Silmade pesemine

Silmade suletuse ja infektsiooni korral puhastamiseks kasutada veega vahekorras 50/50 3% vesinikperoksiidi lahust.

Pesu

Lisada 225 ml 3% vesinikperoksiidi pesu pleegitamise vette.

Juuksed

Vana klassikaline nipp, segada 3% lahus destilleeritud veega vahekorras 50/50 ja pihustada peale pesu niisketele juustele ning kammida. Juustele hea, naturaalne toime.

Eemaldab värsked vereplekid

Valada 3% lahust värskete vereplekkide peale ja lasta liguneda umbes minut. Loputada hoolikalt külma veega. (Mitte kuuma veega, mis kinnistab plekid). Olge ettevaatlikud, sest H₂O₂ on pleegitaja.

Veiniplekkide eemaldamine vaibalt

Esiteks teha värvi püsivuse tilktest vaiba pinnal. Pihustada 3% lahust plekkidele või kanda peale vatitupsuga, millele on lisatud väikesed tilgad lahust. Hõõru vaipa käsnaga aine küllastamiseks kanga kiududesse. Lase seista 10–15 minutit ja kuivata puhta kuiva lapiga.

Suuremahuline ruumide puhastus

Kogu ruumi jaoks, mis on saastatud seente, hallitusmürkide, bakteritega (näiteks pärast üleujutust või jäätmete lekkimist). U.S. Department of Housing ja Urban Development (HUD) on loetlenud vesinikperoksiidi nende ainete seas, mida võib kasutada hallituse vastu. Peroksiidi 3% lahuse pritsimine suure survega võimaldab töödelda kogu ruumi.

Hambapasta

Segada ¼ tassi 3% vesinikperoksiidi ½ tassi söögisoodaga pasta tekimiseni. Mõned retseptid kasutavad soola. Hoida valgusele läbipaistmatus plastiktopsis.

Jalgade leotus

Lisada mõned supilusikatäied Epsoni soola ja lisada 100–200 ml 3% vesinikperoksiidi sooja veega täidetud kaussi. See aitab tervendada hõõrdumisi, kestendavaid jalgu ja mõhnasid.

Vannileotus

Lisage 280 ml kuni 560 ml 35% vesinikperoksiidi vett täis vanni koos poole tassitäie Epsoni soolaga ja te saate hämmastava mürkidest vabanemise osaliseks end vannis leotades. Tähelepanuks: selline vann peale kella 18.00 tõstab hapniku taset kehas ja see hoiab teid ärkvel väga kaua.

Plaadi vuugisegu vahede puhastamine vannitubades ja dushiruumides

Pihusta plaatidele 3% lahust ja jäta plaadid 10 – 15 minutiks ligunema, siis küürida puhtaks hambaharjaga kastes seda aegajalt lahusesse, hallitus ja plekid kaovad kiiresti.

Lemmikloomade lõhna eemaldamine vaipadelt

Immuta põhjalikult pihusti abil kogu pinda. Lase seista. Vähemalt 30 minuti pärast pihusta uuesti, hõõru söögisooda ja 3% vesinikperoksiidi segamisel saadud pastaga kogu pinda ja lase seista kuni kuivamiseni. Töötle tolmuimejaga pind puhtaks.

Õhuniisutid ja aurutid

Lisada 550 ml 3% H₂O₂ 4500 ml veele ja see hoiab seadmed puhtana.

Keha pihustamine

Pihusta 3% lahust peale pesemist oma kehale seebitamise tagajärjel kehalt eemaldatud happelise katte asendamiseks.

Näo puhastamine

Kasuta 3% H₂O₂ lahust vatipallikesega näo pühkimiseks peale näo pesemist ja enne voodisse minekut.

Toiduklassi vesinikperoksiidi kasutamine aias

Vesinikperoksiid toimib taimedele kui hapniku täiendus. See aitab taimedel hoida head tervist ja edendada tugevat kasvu. Kui üldise väetamisena kasta taimi või pihusta lehestikku. Üldjuhul lisa 150–250 ml 3% H₂O₂ 4500 ml destilleeritud veele.

Haiged taimed

Pihusta lehti ja lisa ammendunud hapnikuga kraanivee parendamiseks. Pihusta puu kärpekohtadele infektsiooni vältimiseks.

Kasvuhoonetes kasutamine

Kontrollida hallitust ja jahukastet.

Seemnete idud

Lisada 28 ml 3% vesinikperoksiidi 560 ml veele ja jätta seemned ööpäevaks ligunema. Seemned idanevad kiiremini ja kasvavad tugevamad.

Juurestikud

Lisatakse vett, milles on istikud või kastetakse pinnast, millesse istutatakse.

Hallituse ja seente kontroll taimedel või saagil

Jällegi kasuta lahust taimede pritsimiseks või kastmiseks.

Umbrohu hävitamine

Kasutades 10% võrra kangemat lahust umbrohu hävitamiseks. Kuna see on tugevam lahus ja hävitab ka teised taimed, hoidu kasutamast toiduks mõeldud kultuuride ümbruses.

Insektitsiidide pihustamine

Pane 225 g valget suhkrut ja 150 – 250 ml vesinikperoksiidi 4500 ml vette, pihusta kultuurtaimi kui keemiavaba putukamürgiga.

Vee puhastus (desinfitseeriv)

Lisada 150 – 300 ml 35% vesinikperoksiidi 4500 ml vette, mis on tugevalt saastatud (lase veel olla avatud konteineris mõned tunnid).

Vee säilitamine

Pane 30 – 50 ml 35% vesinikperoksiidi iga 4500 ml vee kohta, mis läheb säilitamiseks rohkemaks kui kaheks kuuks.

Kümblustünnid ja basseinid

Vastavalt Merck'i indeksile võib vesinikperoksiidi kasutada vee desinfitseerimise vahendina. Seda kasutatakse rahvusvaheliselt vee desinfitseerimiseks, heitvee töötlemiseks, veeaedades ja järjest kasvavalt ka basseinides ja spaades. Te võite elimineerida kloori ja broomi kasutamise spaas ja kasutada vesinikperoksiidi nende kemikaalide asemel. Üksikasjalikud meetodid vesinikperoksiidi kaasamisel spaades ja basseinides leiad internetist.

Toiduklassi vesinikperoksiidi kasutamine meditsiiniliselt

Emfüseem (puhitus)

Kasutada 28 ml 35% peroksiidi 4500 ml destilleeritud vee kohta aurustis, mis parandab oluliselt öist hingamist. Siiski intravenoosne infusioon on tegelik võti leevenduse saamiseks. Sellel on võime puhastada kopsu ja parandada hingamist. (Märkus: vesinikperoksiidi lahuse intravenoosset infusiooni ei tohi teostada ilma registreeritud tervishoiutöötaja järelevalve ja juhtimiseta!).

Kliister

Kasuta 3-5 supilusikatäit 3% peroksiidi ühe liitri destilleeritud vee kohta maksimaalse doosina. Alusta 2-3 lusikatäiest ja suurenda kogust.

Käärsool

Kasuta 560 ml 3% lahust 23 liitri vee kohta. Alusta 290 ml ja järk-järgult suurenda kuni 560 ml.

Esmaabi

Pihusta 3% lahust otse ja ohtralt marrastustele, löikehaavadele, lahtistele vigastustele või haavadele desinfitseeriva vahendina.

Aire-Maria Tampõld-Matt

aire.maria@gmail.com

Tartu

Mõõtühikute teisendamine:

<http://www.kasulik.ee/calc/mootyhikud>

Kasuta USA mõõtühikute teisendamist!

<http://www.kalkulaator.ee>

1 USA pint = 2 tassi = 16 fl oz = 4,8 dl

1 USA kvart = 2 USA pinti = 4 tassi = 9,6 dl

1 U.S gallon = 4 liquid (vedelik) quarts = 3,785 l = 3,79 l

