

1	<p>フタ付き瓶にきれいな水を入れる。 その量が1日に飲む量となります。</p> <p>酢の空き瓶などを利用できます。容量は250-500mlくらいでよいと思います。大切なのは、水の量ではなく、水に溶かす二酸化塩素の量です。</p>	
2	<p>1日目は、 亜塩素酸ナトリウム水溶液 1滴をショットグラスに滴下します。</p> <p>2日目は2滴を増やし、毎日1滴ずつ増やし許容できるいっぱいまで滴数を増やして行きます。</p>	
3	<p>次に50%クエン酸水、または4%塩酸 1滴をショットグラスに滴下します。 (1日目)</p> <p>2日目は2滴を増やし、亜塩素酸ナトリウムの滴数と同量、毎日1滴ずつ増やし許容できるいっぱいまで滴数を増やして行きます。</p>	
4	<p>亜塩素酸ナトリウムとクエン酸 or 塩酸が混ざり、 二酸化塩素を生成し混合液の色が、濃い茶色になるまで20秒ほど待ちます。</p>	
5	<p>次に瓶の水を二酸化塩素が発生して濃い茶色に変色している混合液の入ったショットグラスに少し注ぎます。</p>	
6	<p>ショットグラスの液をすべて瓶に戻します。瓶の液体を8等分して1時間おきに8回飲みます。 瓶に8等分の印をつけると1時間おきの飲む分量が分かり便利です。</p> <p>1日の飲む回数を増やすと効果的です。回数に合わせて瓶に印をつけると1時間おきに飲む量がすぐに分かります。</p>	

瓶またはペットボトルの1日分の液は、キチットフタを閉めて冷蔵庫で保存すると二酸化塩素の揮発を防げます。