



Z kwaśną miną nam nie do twarzy. Jeszcze gorsze jest zakwaszone ciało. Jeśli ciągle czujesz się zmęczona, nękają Cię różne bóle i masz kłopoty z cerą, sprawdź, czy nie jesteś... za kwaśna.

DIABEŁ tkwi w proporcjach

Wiesz pewnie, jak bolą mięśnie po dużym wysiłku. Wszystko przez kwas mlekowy, który powstaje podczas ich pracy i obciąża włókna. Po odpoczynku, kąpieli, masażu i tak zwanym rozchodzeniu dolegliwość mija. Ale zakwasy można mieć i w innych częściach ciała. Po intensywnej nauce, spięciach z szefem czy upodobaniu do mięs, kawy i herbaty. A kiedy jesteś za kwaśna, zaczynasz czuć się źle.

Nasze ciało jest jak Parlament Europejski pełen parlamentarzystów najdziwniejszych opcji. Skupia najrozmaitsze związki chemiczne o przeciwstawnej naturze i różnych interesach. Kluczem do zdrowia jest kompromis między nimi, odpowiednie proporcje, równowaga

i dobra atmosfera. Właściwy klimat naszego ciała wyznacza między innymi odczyn, czyli pH. Większość tkanek lubi być zasadowa. Tylko skóra, żołądek i pochwa mają kwasowe pH i w takim środowisku działają najlepiej. Inne organy, zwłaszcza krew, wolą zachowywać łagodną neutralność lub są jak mydło, lekko zasadowe.

Skąd ten hałas wokół kwasu?

Kiedy w rodzinie albo wśród przyjaciół narastają pretensje i atmosfera staje się ciężka, mówimy, że są jakieś kwasy. Tak samo jest w naszym ciele. Kwasy odkładają się w tkankach, obciążają je i utrudniają życie. Powstają naturalnie, przy spalaniu tego, co zjadamy: węglowodanów, tłuszczów i białek. Także pod wpływem zmęczenia umysłowego, przemęczenia fizycznego

albo kanapowego trybu życia i działania hormonów stresu.

Mamy świetny system zubożniania, neutralizowania i wyrzucania kwasów. Wychodzą z nas z każdym oddechem i wizytą w toalecie. Problem zaczyna się wtedy, gdy kwasów jest tak dużo, że ciało nie może ich zubożyć ani usunąć. Wtedy robi z nich kryształki i upycha zazwyczaj w tkance łącznej, takim wypełniaczem, który łączy skórę z mięśniami, wyściela stawy, otula różne organy.

Nikt nie lubi zbędnego balastu. Ciało na dłuższą metę obciążone kwasowymi złoгами protestuje złym samopoczuciem i wyglądem, w końcu chorobą. Stąd łycie, problemy skórne, trawienne, choroby reumatyczne, a nawet miażdżyca

czy cukrzyca. Tę prawidłowość odkryli i opisali lekarze w Niemczech, na czele ze słynną Renate Collier, która opracowała też własną kurację odkwaszającą.

Potwierdzają to badacze z innych krajów, a kwestię równowagi kwasowo-zasadowej biorą pod uwagę również dietetycy, układając zdrowe jadłospisy. To, co jemy, jest bowiem bardzo ważnym czynnikiem utrzymania prawidłowego pH naszego ciała. Jeśli sama zadbasz o równowagę kwasowo-zasadową swego organizmu, możesz uniknąć wielu przykrych dolegliwości.

Kwas kradnie wapń

Dziś wiadomo ponad wszelką wątpliwość – to nasze upodobanie do mięsa jest jedną z ważniejszych przyczyn osteoporozy. Kwasica utajona, bo tak fachowo nazywa się zakwaszenie organizmu, nie jest wymysłem medycyny naturalnej. Wiedzą o niej dobrze reumatolodzy i ortopedzi. A fizjolodzy wyjaśniają, dlaczego mięso tak nas zakwasza.

Białka zwierzęce są pełne siarki. Kiedy je trawimy, powstaje kwas siarkowy. Dalej sprawa wygląda dziecinnie prosto. Klimat zasadowy jest dla organizmu najważniejszy, musi więc pozbyć się nadmiaru kwasu. Dlatego używa wszelkich dostępnych mu środków, by przywrócić odpowiednie pH. Kiedy zawodzi normalne neutralizowanie i oczyszczanie przez układ oddechowy i nerki, sięga do zapasów. Przede wszystkim do zgromadzonego w kościach wapnia. Zabiera go stamtąd, by zubożyć nim nagromadzony kwas.

Lekarze mieli okazję się o tym przekonać, gdy przebadali zwolenników szczupłej sylwetki odchudzających się tyle słynną, co kontrowersyjną mięsną dietą Atkinsa (dużo tłuszczu i białka).

Związek diety wysokobiałkowej z osteoporozą powinny sobie wziąć do serca zwłaszcza kobiety po menopauzie. Ich kościom zakwaszenie organizmu najbardziej szkodzi. Jeśli więc masz już koło pięćdziesiątki i do tej pory jadłaś wędliny, kotlety, pieczeń i gulasze, zaprzyjaźnij się lepiej z warzywami. Na pocieszenie pomyśl, że przewagę warzyw miał w swoich biesiadach także nasz przodek jaskiniowiec. Według amerykańskich badaczy zjadał on 65 procent pokarmów roślinnych i tylko 35 procent mięsnych. Skomplikowane symulacje komputerowe składu dań prehistorycznych pokazują, że była to całkiem niezła, zdrowa dieta zasadowotwórcza.

Kobiety zaokrąglone coraz śmielej walczą o swoje prawo do piękna, anorektyczki wyrzucają się z pokazów mody.

Czy to powrót kobiet do rzeczywistości? A może troska o finanse opieki zdrowotnej? Pewnie i jedno, i drugie, bo diety oraz głodówki także zakwaszają organizm. Już po czterech dniach całkowitego postu lekarze zauważyli u młodych kobiet znaczne zakwaszenie i ubytek wapnia w kościach.

Także diety, które zakazują jedzenia węglowodanów, prowadzą do zakwaszenia, bo organizm w poszukiwaniu energii zjada nie tylko tłuszcz, ale także własne białka. Jeśli więc nie chcesz mieć osteoporozy, daj sobie spokój z odchudzaniem. Nasze ciało ma wrodzoną skłonność do harmonii i nie lubi, gdy postępujemy wbrew naturze. Proporcjonalnie skomponowana dieta pomoże zachować szczupłą sylwetkę bez konieczności głodowania.



Kwaśny cukier, kwaśne mięso

Nie to jest kwaśne, co jest kwaśne. Grejpfruty, cytryny czy wiśnie, które wykręcają Ci twarz w niekontrolowane grymasy, chemicznie są zasadowotwórcze i bardzo dobre. Substancje, które nadają im smak, organizm bardzo szybko rozkłada i neutralizuje. Natomiast głównym „kwasiarzem” jest mięso, i to zarówno wieprzowina i wołowina, jak drób oraz nadzwyczaj zdrowe tłuste ryby morskie. Co więc robić? Zrezygnować nawet z ryb? Broń Boże! Diabeł tkwi w proporcjach.

Jedząc mięso, trzeba zrównoważyć je odpowiednią porcją zasadowotwórczych produktów, czyli warzyw i owoców. Produkty zbożowe, zalecane we wszystkich zdrowych dietach, też są producentem kwasów. Nie można więc żywić się

CZY JESTEŚ ZAKWASZONA?

Wiele objawów, które przypisujemy przemęczeniu, niewyspaniu czy stresowi, jest sygnałem przeciążenia organizmu kwasami. Zastanów się nad tym, jeśli cierpisz na:

- Bole głowy, apatię, uczucie ciągłego zmęczenia mimo odpoczynku.
- Często zdarzają Ci się napady głodu.
- Masz zwiotczałą, mało elastyczną skórę i wypryski.
- Wypadają Ci włosy i łamią się paznokcie.
- Zgromadziłaś sporo tkanki tłuszczowej i masz duży brzuch.
- Twoje oczy są często podpuchnięte i podbite siwnymi kęgamami.
- Często bóla Cię mięśnie lub stawy. Masz sztywny, podatny na urazy kręgosłup.
- Miewasz zgagę, wzdęcia, biegunki.



samymi ziarenkami, trzeba dodać do nich warzywa. Teraz widać, dlaczego dietetycy krzywią się na nasze ulubione kanapki z wędliną. Mało, że organizm, by je strawić, musi używać zupełnie innych enzymów i trochę od tego głupieje, to jeszcze taki zestaw jest mistrzem zakwaszania. Prawidłowo skomponowana dieta powinna zawierać 80 procent produktów zasadowotwórczych, czyli warzyw i owoców, 20 procent kwasotwórczych, czyli mięsa, ryb, jaj, serów oraz soi i grochu, bo te warzywa zakwaszają.

Lubisz kawę, czarną herbatę, czerwone wino? Niestety, to również produkty zakwaszające. Nie należy ich więc pić nieumiarkowanie, zwłaszcza, gdy jesz także mięso i sery.



Silnie zakwaszający jest też cukier. Dlatego wielbicielki słodczy i kawy są mocno narażone na zachwianie swojego pH.

Zakwaszaniu organizmu, poza złą dietą, sprzyjają stres, pośpiech, przemęczenie i brak snu.

Sprawdź swoje pH

Objawy, które sygnalizują zakwaszenie, mogą też informować o innych chorobach. Warto jednak sprawdzić, czy kłopoty nie są spowodowane kwasowymi złożami w tkance łącznej. Złap w palce spory fałd skóry na ramieniu, brzuchu lub udzie i uciśnij (nie szczyp, tylko uciśnij). Jeśli wyraźnie poczujesz ból, to może znaczyć, że w tkance łącznej odłożyły się kryształki kwasów i sprawiają, że jest ona tkliwa.

Precyzyjniejszą diagnozę postawisz, badając odczyn moczu za pomocą pasek testowych. Można je kupić w aptece. Rano, na czczo, trzeba nasuszać na taki pasek i porównać zmianę jego zabarwienia z kartą na pudełku. Potem powtórz jeszcze badanie dwa, trzy razy w ciągu dnia. Rano mocz u przeciętnych ludzi jest lekko kwaśny, bo nerki wyrzucają kwasy, które nagromadziły się poprzedniego dnia. Potem powinien być neutralny lub lekko zasadowy. Kiedy kontrolujemy mocz w ten sposób przez kilka dni, powstanie krzywa wahająca się między odczynem kwaśnym a zasadowym. Jeśli przez cały dzień pH utrzymuje się wyraźnie kwaśne, to przyda się kuracja odkwaszająca. Taki wykres mają osoby, które jedzą dużo mięsa. U wegetarian natomiast pH moczu jest zasadowe.

Powrót do równowagi

Pierwsze, co powinnaś zrobić, to zmienić dietę na zdrową. Sposób jedzenia, który sprzyja prawidłowemu pH, nie różni się od zalecanej przez specjalistów piramidy żywienia. Zasady są proste: podstawą diety są warzywa. Powinny być obecne w każdym posiłku. Mięso, ryby, jaja – najwyżej dwa, trzy razy w tygodniu. Słodczy i używki sporadycznie. Pamiętaj o zasadzie: 80 procent produktów alkalinizujących, 20 procent kwasotwórczych. Jeśli dobrze znosisz taką zmianę w żywieniu, możesz zdecydować się na dwa tygodnie bardziej drastycznej diety alkalinizującej. Wyklucz całkowicie mięso, odstaw herbatę i kawę. Z produktów kwasotwórczych zostaw jedynie te zbożowe. Komponując posiłki, wybieraj warzywa alkalinizujące i tych jedz najwięcej.

W kuracji odkwaszającej dobrze jest pić sok z buraków i jeść buraki pod różnymi postaciami. To warzywo ma wyjątkowe właściwości alkalinizujące i bardzo wspomaga eliminowanie nagromadzonych złożeń. Znakomite są też soki owocowe świeżo wyciskane. Najlepiej po prostu miksować świeże owoce. Chodzi bowiem o to, by pochłaniać także miąższ. Pamiętaj o picciu 2-2,5 litra wody dziennie. Zdarza się bowiem, że jesteś zakwaszona tylko z powodu niedostatecznego „płukania” organizmu.

W kuracji odkwaszającej bardzo ważny jest masaż. Porusza on bowiem złoże zalegające w tkance łącznej. Jeśli wybierzesz się na taki masaż, przygotuj się na mocne wrażenia. Masażysta ujmuje w ręce fałdy skóry i roluje silnymi pociągnięciami. Trochę to podobne do zabiegów antycelulitowych. Początkowo masaż jest bolesny i nieprzyjemny. Ale to wyjątkowo skuteczny sposób na wypchnięcie z tkanek niepotrzebnego kwaśnego balastu. Znacznie przyspiesza i ułatwia kurację. Taki zabieg o nazwie Acidoza Terapie proponuje Centrum Odkwaszania Organizmu według Renate Collier w Studiu Styl&Vit w Poznaniu. Programy oczyszczania i odkwaszania prowadzą też niektóre sanatoria, spa i ośrodki odnowy biologicznej, na przykład Ośrodek Maria w Ciechocinku.

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

Przeczytaj książki o odkwaszaniu organizmu:

- Renate Collier „Zdrowe jelita, zdrowy człowiek”
- Maja Błaszczyszyn, Wolfgang R. Auer „Nie bądź skwaszony”
- Susanne Le Quesne, Bharti Vyas „Dieta pH”

JEDZ NA ZDROWIE

Do woli

Te produkty mają działanie alkalinizujące.
Warzywa: buraki, marchew, pomidory, sałata, kapusta, ogorki, cebula, czosnek, dynia, fasola, szczypiorek, rzeżucha.

Owoce: cytryny, czarne porzeczki, wiśnie, śliwki, agrest, jabłka, gruszki, truskawki, morele, figi, daktyle.

Unikaj

Tego najlepiej nie jedz wcale, bo nie tylko zakwasza, ale też obciąża chemikaliami i zaburza działanie wielu układów: cukier rafinowany, produkty sztucznie barwione, konserwy, napoje gazowane.

Ograniczaj

Te produkty zakwaszają, więc jedz je w ograniczonych ilościach, z warzywami w proporcji 1:4.

Mięsa: wieprzowina, wołowina, szynka, cielęcina, drob i ryby.

Produkty zbożowe: pieczywo, kasze, płatki, ryż, makarony.

Warzywa strączkowe: soja i groch.

Warzywa: ziemniaki
Używki: kawa, herbata, alkohol.