9.07.2001

Dekada zdrowia w górach

Odchudzanie przez odkwaszanie

Poznańskie specjalistki (jedyne w kraju upoważnione certyfikami dr Renaty Collier) od terapii odkwaszającej już po raz drugi organizują wczasy dla zdrowia i urody. W sierpniu kurację przeprowadzą w Świeradowie Zdroju.

Terapia potrwa od 15-24 sierpnia. Jej uczestnicy zamieszkają w stylowym, pięknie położonym nad strumykiem „Dębowym Dworze". Przebywać będą pod fachową opieką trzech terapeutek - Jadwigi Skoryny (dyplomowana masażystka lecznicza), Anny Bennig-Wolskiej (dyplomowana masażystka, wiceprezes Polskiego Związku Kosmetycznego) i Beaty Gawrońskiej (lekarka medycyny, specjalistka homotoksykolog, homeopata).

Chudnięcie i nie tylko

Zdaniem terapeutek chudnięcie, które następuje podczas odkwaszania to tylko skutek uboczny terapii. Najważniejsze jest wprowadzenia równowagi kwasowo-zasadowej w naszych organizmach. Poprawia się nasze zdrowie i samopoczucie, ustępują chroniczne dolegliwości jak zaparcia czy migreny. No i wyglądamy znacznie lepiej - nie tylko chudniemy, poprawia się nasza cera i włosy. Bardzo zadowolone były kuracjuszki z wiosennego turnusu w podpoznańskim Kuślinie. Traciły średnio dziennie pół kilograma. Najlepszą reklamą skuteczności terapii jest sama Beata Gawrońska. Po odkwaszeniu organizmu lekarka schudła ponad 30 kilogramów!

Jadwiga Skoryna podczas masażu odkwaszającego.

Zdrowie i wypoczynek

W Świeradowie kuracjusze min. przejdą badania na Super Morze - maszynie diagnostycznej nowej generacji, stosować będą specjalną (obfitą, złożoną głównie z warzyw dietę), przejdą masaże odkwaszające, zabiegi na ciele z użyciem termo-sauny i specyfików odkwaszających skórę, kąpiele borowinowe, odmładzające ćwiczenia tybetańskie, lekcje makijażu.

Nie zabraknie i towarzyskich atrakcji - jak ogniska. Odpoczywać będą podczas sjest, a aktywni na spacerach po górach i pięknej okolicy.

Informacje o turnusie w Świeradowie Zdr.:

Studio Styl
tel. 61 826 72 21
tel. kom. 0 - 501 064 420
0 - 501 019 106

Terapia odkwaszająca

Rozpoczyna się od badania lekarskiego. Oprócz standardowych badań obejmuje rzadkie jeszcze w Polsce testy Folla i Mora, dzięki którym można zlokalizować ogniska zapalne w organizmie. Od ustaleń lekarki zależy dalszy przebieg terapii.

Podstawą odkwaszenia jest odpowiednia dieta zasadowa.

Niezbędnym dopełnieniem terapii są masaże odkwaszające, zabiegi na ciele, zapobiegające odkładaniu się złogów ćwiczenia chirogimnastyczne, automasaż brzucha i nóg, delikatne oczyszczanie jelit (sól gorzka), zabiegi odtoksyczniające skórę, kąpiele w soli z Morza Martwego, basen, sauna.

W Polsce jedynie cztery, poznańskie terapeutki uzyskały certyfikaty dr Renaty Collier - Anna Bennig-Wolska, Beata Gawrońska, Anna Kremnicka i Jadwiga Skoryna

Co jest zasadowe a co kwasowe?

(+ zasady, - kwasy)

Figi suszone	+ 100
Morele suszone	+ 60
Szpinak	+ 27
Biała fasola	+ 12
Por	+ 11
Marchew	+ 10
Ziemniaki	+ 7
Sałata	+ 7
Kalafior	+ 5
Ser Camembert	- 5
Dorsz	- 5
Wątróbka	- 8
Płatki owsiane	- 10
Makarony	- 10
Chleb z pszenicy	- 11
Wieprzowina	- 12
Twaróg	- 17
Wołowina	- 38

Produkty mocno zakwaszające: piwo, wędliny, cukier, kawa, napoje gazowane, czekolada