

Odkwaś swój organizm

Pisalam przed tygodniem, że grupa niemieckich lekarzy udowodniła, iż znaczna część chorób, określanych jako cywilizacyjne, wiąże się z zakwaszeniem organizmu. Początkowo jest ono utajone i nie wywołuje zmian w pH krwi, by przejść następnie w stan ostry i w końcu w przewlekły, co stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia, stając się podłożem migreny, cukrzycy, reumatyzmu, nowotworów i wielu innych chorób.

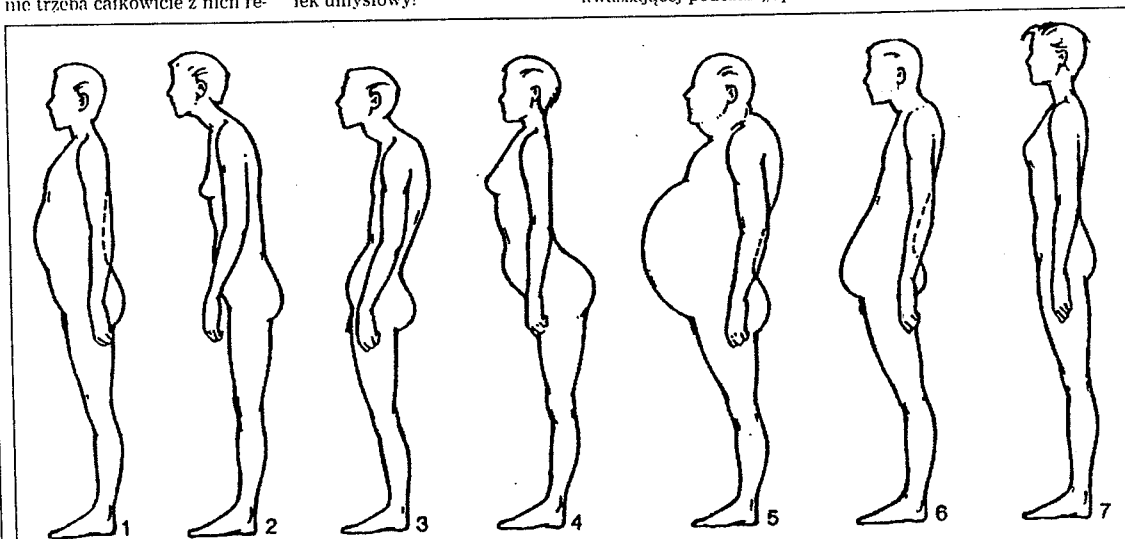
Do największych „zakwaszaczy” ustroju należą: mięso, przetwory mleczne, cukier oraz produkty zbożowe. Oczywiście nie trzeba całkowicie z nich re-

zygnować i jadać wyłącznie warzywa i owoce. Wystarczy zmienić proporcję grup produktów, spożywanych w ciągu dnia oraz odżywiać się w zgodzie z dobowym rytmem biologicznym trawienia. Dla wielu ludzi nie będzie to łatwe, bowiem najkorzystniejsza dla organizmu byłaby dieta złożona w 80 proc. z warzyw i owoców i innych produktów zasadowych, a tylko w 20 proc. z produktów kwasotwórczych - mięsa, przetworów mlecznych, słodyczy i chleba. Pamiętajmy też, że organizm zakwaszają papierosy, alkohol, stres i zbyt intensywny, nie odreagowany wysiłek umysłowy!

Renate Colier, 80-letnia obecnie, ale wciąż pracująca zawodowo niemiecka lekarka, od kilkudziesięciu lat propagująca i uprawiająca medycynę holi- styczną, opracowała specjalny odkwaszający masaż brzucha, który w połączeniu z właściwą, odkwaszającą dietą przynosi zdecydowaną poprawę zdrowia pacjentów. Na temat jej terapii ukazało się w Niemczech i Europie Zachodniej wiele publikacji, a wychowankowie dr Colier prowadzą szeroką działalność edukacyjną. Ostatnio trafili także do Polski, a jeden z nich — **Karl-Heinz Sekatsch-Winkielmann**, przedstawił założenia diety odkwaszającej podczas „Spotkań

z medycyną naturalną”, towarzyszących Targom „Blżej zdrowia, bliżej natury”, spotykając się z wielkim zainteresowaniem słuchaczy. Ponieważ już w ub. tygodniu obiecałam opublikowanie w targowym dodatku do „DZ” tabeli produktów zasadowych i kwasotwórczych, a okazało się to niemożliwe z braku miejsca, publikuję tę tabelę dziś, podając jednocześnie główne zasady odkwaszania organizmu. Renate Colier przyjedzie niebawem do Polski osobiście, by wesprzeć swoich uczniów rozpoczynających popularyzację tej przywracającej zdrowie diety na specjalnych seminariach.

NINA GRELLA



Rodzaj sylwetki a schorzenie jelit

1. Postawa „żołnierska”: chroniczne zaburzenia pracy żołądka, przez co jest on powiększony i wybrzuszony.
2. Postawa „rozbiegowa”: na skutek przewlekłych stanów zapalnych tworzą się gazy, w jelitach odkładają się nie strawione resztki pokarmu.
3. Postawa „niebala”: do zaburzeń jelitowych dochodzi słabość mięśni.
4. Postawa typu „kaczka”: w wyniku zaburzeń żołądkowo-jelitowych następuje pogorszenie postawy.
5. Postawa typu „dobosz”: zaburzenie chroniczne — jelita powiększają się i stają się cięższe przez tworzenie się gazów i zalegających resztek pokarmowych.
6. Postawa typu „siewca”: zaleganie nie strawionych resztek pokarmowych, zmniejsza się powstawanie gazów.
7. Postawa prawidłowa: wraz z polepszeniem się stanu jelit kręgosłup prostuje się, mięśnie brzucha stają się sprężyste.

Zasadowość i kwasowość wybranych produktów spożywczych

Zasadowe

Ziemniaki; owoce (o smaku słodkim, niewielkie ilości); warzywa (oprócz szparagów, brukselki); cebula; czosnek; surowe, świeże mleko, śmietana; produkty z soi; żółtko jaja; woda mineralna; herbaty ziołowe.

Neutralne

Orzechy (świeże); zielone rośliny (z łupiną); świeże masło; oleje tłoczone na zimno; świeża woda; proso, orkisz; kasza gryczana, amarant; białe migdały.

Kwaśne

Mięso i wędliny; ryby, jaja; twaróg, ser; podroby; produkty pieczone (smażone, grillowane, pieczone); orzechy ziemne; rafinowany cukier, brązowy cukier; mąka oczyszczana; kawa; czekolada; napoje z zawartością CO₂; napoje alkoholowe, herbaty o smaku kwaśnym (z hibiskusa, z malwy).

Wśród produktów zasadowych znaczną grupę stanowią przyprawy: cynamon, liście laurowe, nasiona maku, biały pieprz, wanilia, majeranek, koper, cebula, kminek, papryka.

Uwaga: produkty kwaśne lub zakwaszające powinny stanowić maksymalnie 20 proc., produkty zasadowe — 80 proc. codziennej diety. Warzywa i owoce należy dobrać w zależności od pory roku! Stosować w miarę możliwości produkty rodzime!

Pierwsze oznaki zakwaszenia organizmu

Skóra: zmiana koloru skóry, powierzchnia skóry jest porowata. Brak napięcia, pojawiają się przedwczesne zmarszczki.

Gałki oczne: żółtawe zabarwienie wskazuje na zaburzenia pracy wątroby, czerwone na zapalenia, które mogą być wywołane zakwaszeniem organizmu.

Język: białawy lub brązowy nalot, porowatość przechodząca w brudny.

Usta: często zacisnięte i wąskie.

Włosy: suche, łamliwe, bez połysku, skłonność do łupieżu, przedwczesne starzenie włókien kolagenowych tkanki łącznej.

Paznokcie: łamliwe, pogrubione i na rękach, i na stopach.

Zapach z ust: nieprawidłowe trawienie prowadzi do powstawania procesów gnilnych i fermentacyjnych w jelitach. Podczas tych procesów powstają gazy, które częściowo wydalone są przez płuca.

Jeśli chcesz żyć w zdrowiu:

- Jedz powoli
- Nie najadaj się do syta
- Jedz tylko wtedy, kiedy odczuwasz głód
- Jedz rzeczy lekkostrawne
- Ostatni posiłek zjadaj o godz. 18.00
- Ogranicz spożywanie białka
- Pij od 2 do 3 litrów wody dziennie (powoli, małymi łykami)
- Od czasu do czasu przeprowadź krótkotrwały post
- Dobrze przeżuвай pokarmy, nasycając je śliną! Pamiętaj: zdrowe odżywianie to wypadkowa dwóch czynników: odpowiedniego doboru pokarmów i zdrowego układu trawiennego.