

Ostatnia deska ratunku

„Jesteśmy tym, co jemy” — o tym fakcie zupełnie zapomniany zasiadając do stołu. Bardzo często ulegamy łakomstwu, jemy nie odżywając głodu. Nie zastanawiamy się, co mamy na talerzu, czy to, co spożywamy jest dobre dla naszego zdrowia, ciała i ducha.

ANNA BENNING-
WOLSKA

Jemy z reguły zbyt dużo, zbyt szybko i do tego, nieregularnie, w ustawicznym pośpiechu. Śniadania często pomijamy. Zastępujemy filiżanką kawy, może jakąś kanapką, czynnikiem. Za to wieczorem opychamy się podwójnie. Na efekty takiego działania nie musimy długo czekać. Organizm woła SOS, które objawia się całym szeregiem dolegliwości — od bólu głowy po reumatyzm, a które to sygnały — także bagatelizujemy. Zabiegani, zaganiani myślimy — „jakoś” to będzie i sięgnąmy po tabletki. Niestety, to „jakoś” z czasem przeradza się w poważne choroby chroniczne.

Na szczęście — jak twierdzi dr Renata Collier — wszystko można odwrócić i doprowadzić organizm oraz przemiętaną materię do porządku. Wymaga to trochę pracy, samozaparcia i konsekwencji, ale wyniki są tego warte. Od czego zacząć?

Po pierwsze, zacząć poważnie traktować nasze ciało i jego potrzeby (nie tylko w sensie kosmetycznym) — zdrowie wówczas samo w



Zadwołone kuracjuszeki po tegorocznej terapii odkwaszania w Dartówku.

nim zagości. Na początek należy organizm, a właściwie układ pokarmowy, jeliła oczyścić. Temu służy dieta odkwaszająca, która w czasie trwania terapii odkwaszania jest wyłączeniem diety warzywnej (zasadowej). Do produktów zasadowych zaliczamy głównie warzywa, ziemniaki, kiełki, sałatę, ziola, owoce, herbaty ziołowe, owocowe, soki warzywne i wawy, wodę mineralną bez CO₂. Natomiast zakwaszające to przede wszystkim mięso, ryby, jaja, mleko (za wyjątkiem serwatek i śmietany większej), sery, tłuszcze zwierzęce, biała mąka, cukier i produkty z niego wytwarzane, potrawy w puszkach, poddawane wszelkim obróbkom chemicznym, napoje gazowane, zwłaszcza typu cola, kawa, czarna herbata, alkohol, nikotyna.

By zneutralizować kwasy, które w dużej ilości dostarczamy organizmowi, trzeba spożywać produkty zasadowe i to w proporcji 4:1. W przeciwnym wypadku organizm doprowadzi do zakwaszenia, które jest przyczyną chorób, do nowotworów wątroby. W organizmie, niezbędna jest bowiem równowaga kwasowo-zasadowa, która jest jednym z podstawowych mechanizmów regulacyjnych, podobnie jak: gospodarka wodna, elektrolityczna, czy gospodarka tlenowa.

Z doświadczeń dr R. Collier wynika, że by zachować zdrowie, zasada 4:1 musi być zachowywana. Natomiast podczas terapii jemy tylko i wyłącznie warzywa oraz trochę owoców świeżych, suszonych, pestek dyni, orzechów, migdałów.

Te z naszych czytelników, które były na terapii odkwaszania, w tym roku, w Dartówku poznały tę dietę przez 10 dni trwania turnusu. Do tego wiele zabiegów, takich jak masaże, chiogimnastyka, automasaż brzucha, sauna fińska, parowa, gimnastyka w wodzie oraz inne.

Oto przykładowy dzień według dr R. Collier:
Śniadanie: rozpoczynamy sałatą (może być lodowa lub pekińska) z oliwką z oliwek lub olejem słonecznikowym, rzepakowym czy linaowym (łoczonym na zimno) oraz orzechy, zielenina, kiełki, zielony ogórek, papryka czerwona. Nieco później zjadamy marchew, burak, kawałek selera, pietruszki (gotowanych na parze) z masłem, na przykład ziołowym. W międzyczasie pijemy ziola, soki owocowe, warzywne, wodę.

Przed obiadem — jabłko gotowane na parze z cynamonem, odrobinnę miodu z migdałkami. Później sałatę jak wyżej i zestaw warzyw, który może być nieco inny: ziemniak, brokuły, kalafior, marchew.

Na kolację, którą jemy do godziny 18 przygotowujemy zupę warzywną, gotowaną na wywarze jarzynowym bez mięsa — na przykład zupa brokułowa, ziemniaczana, kalafiorowa, pieczarkowa, kapuśniak — dobrze przyprawione nawet na ostro, z ziołami, zieleniną, czosnkiem oraz łyżeczka masła czy oleju.

Przed snem pijemy szklankę ziół — na przykład melisy, czy herbaty imbirowej. Nie pijemy kawy, mocnej czarnej herbaty, alkoholu, napojów gazowanych, mleka.

Tak postępujemy przynajmniej przez miesiąc. Spadek wagi mrowary i samopoczucie powinno być dużo lepsze, a uroda także się poprawia.

A co po powrocie do domu? Należy stosować wszystkie arkana odkwaszania aż do uzyskania odpowiednich wyników PH moczu — naturalnie pod kontrolą terapeutek. Czas odkwaszania jest różny i zależy od jego poziomu. Niektórym wystarczą trzy tygodnie, inni muszą wytrwać trzy i więcej miesięcy.

A co po terapii? Stosuje się zasadę 4:1 — czyli 80:20 — a więc 80 procent warzyw i 20 procent produktów zakwaszających. Na przykład 50 gram drobiu i około 150-200 gram warzyw.

Hanka Carkowska, właścicielka restauracji „Sonata” (przy ulicy Wrocławskiej w Poznaniu) nie wierzyła, że można żyć tylko spożywając warzywa, na dodatek pokochać je i zachwycać się ich smakiem. Sama na sobie przekonała się o skuteczności terapii i zasadzie 4:1. Jak twierdzi, pozbyła się wielu dolegliwości, nie ma problemu z wagą i... grypą, która dopadała ją dwa, trzy razy w roku. Dlatego jest wielką propagatorką odkwaszania i, w związku z tym, w swojej restauracji serwuje dania przygotowane według zasady 80:20 — oznaczała je w menu serduszkami, by każdy mógł przekonać się, że warzywa są naprawdę pyszne.