



ro da

ANNA BENNING-WOLSKA

Prosta naturalna Zdrowa

Już na początku XX wieku stwierdzono, że osoby zdrowe powinny jeść czterokrotnie więcej produktów zasadowych niż zakwaszających. Zaś chore, odczuwające pewne dolegliwości aż siedmiokrotnie więcej.

Wczasach współczesnych dr Renate Collier, twórczyni terapii odkwaszającej i jej propagatorka udowodniła, że by zachować zdrowie należy odżywiać się w dużej mierze produktami zasadobórczymi i ograniczać kwasobórcze, takie jak: kawa, herbata, mięso, wędliny, słodycze, pieczywo, sery, itp. Podkreśliła, że jeśli odczuwany jakiegokolwiek problem ze zdrowiem, należy zmienić nawyki żywieniowe:

- **jeść z umiarem, bez pośpiechu;**
- **dokładnie przeżuwać pokarm i naszczać go siałą;**
- **nie nalegać się do syta;**
- **spożywać trzy posiłki dziennie w odpowiednich godzinach, zgodne z zegarem biologicznym.**

Odżywiając się właściwie odciszamy organizm, ułatwiamy wydalanie kwaśnych produktów przemiany materii. Dr Collier wyznawała zasadę: „Im prościej, tym lepiej, im bardziej naturalnie, tym zdrowiej”. Właśnie taka jest terapia odkwaszająca — prosta, naturalna i zdrowa. Nie jest kolejną dietą cud, ale nowym stylem życia opartym na prawach natury. Terapia składa się z kilku równoważnych elementów, które zapewniają oczyszczenie i zrównoważenie organizmu na wszystkich możliwych poziomach. Są nimi:

- **dieta zasadowa — głównie warzywa gotowane na parze;**
- **masaże odkwaszające;**
- **automasaż brzucha;**
- **zestaw 24 ćwiczeń — chiogimnastyka;**
- **zabiegi na ciało — głównie okłady, sauna, kąpiele zasadowe.**

Głównym celem tych działań jest odkwaszenie tkanek i narządów oraz stworzenie rezerwy zasadowych w organizmie. W efekcie tych zabiegów następuje pozbycie się wielu dolegliwości, poprawa samopoczucia, ubytek wagi, zmiana architektury ciała, wyglądu skóry, wzrost energii życiowej, ogólne ożywienie i odmłodnienie ciała i ducha. To jest oczywiście, że z chwilą, kiedy oczyściliśmy ciało, oczyszczą się też myśli, emocje. Podkreśla to wiele osób, które poddały się terapii. W ciągu trzech lat pracy nad odkwaszaniem wraz z Jadwigą Skoryną, mam wiele doświadczeń i wniosków.

Pracę rozpoczynamy od tzw. „wprowadzenia” — które polega na uświadomieniu, że odkwaszanie to proces prowadzący do oczyszczenia organizmu ze złośliwych i toksycznych organizmów, czyni go równoważnym, kwasowo-zasadowym i tleno- i wodnym. Wraz z tym, że nasze zdrowie ma bezpośredni związek z odżywianiem.

Terapii odkwaszającej może poddać się każdy, kto jest w miarę zdrowy. W razie wątpliwości decy-

duje o tym lekarz Beata Gawrońska, która z nami współpracuje. Diagnostyka i określenie ogólnego stanu zdrowia przed i po terapii, a jeżeli jest to konieczne, to w trakcie jej trwania wspomaga lekarni homeopatycznymi i terapią na maszynie MORA. Konieczne jest również określenie stopnia zakwaszenia (w skali 1-10) — uzyskujemy je poprzez badanie palpacyjne tkanek, pH moczu (które waha się od 5,2 — 7,4) i ogólnego człowieka (jego budowy, języka, itp.). Postępy terapii możemy śledzić — obserwować po wyznaczeniu pH moczu pacjenta, badanie wielokrotnie w ciągu dnia. Z tych wartości powstaje wykres. Odczytanie i jego interpretacja daje wgląd w organizm człowieka i pozwala określić długość terapii.

W czasie terapii (i po niej) przestrzegamy zęgar biologicznego, według którego śniadanie spożywamy między 7 a 9, obiad między 13 a 15, a kolację do godziny 18.

Odkwaszenie w zależności od stanu organizmu i stopnia zakwaszenia może trwać od 2 do 4 tygodni, a nawet miesięcy. W niektórych przypadkach terapię poprzedza tzw. „przygotowanie organizmu”, polegające na stopniowym eliminowaniu z codziennego jadł-

spisu produktów zakwaszających. Tego typu odciążenie pozwala na łagodniejszy przebieg terapii — lżejsze zaakceptowanie tzw. „kryzysów odczłowieczyciel”. Są one reakcją organizmu na wprowadzenie i odrzucenie go. Kryzysy pojawiają się w pewnych określonych dniach, w postaci na przykład bólów głowy, żołądka, depresji, ale wskazują one na poprawę zdrowia.

Odżywianie w czasie terapii to menu składające się głównie z warzyw gotowanych na parze lub w nalej ilości wody. Ziemiaki, buraki gotujemy w lupinach. W kuracji możemy jeść wszystkie warzywa: marchew, pietruszkę, seler, brokuły, kalafior, kapusie, por, pasternak, cukinię i wiele innych. Przed warzywami innymi sałatę, a zimą może to być kapusta kiszona. Oczywiście wszystko przetwarzamy ziołami, zieleniną, solą morską. Dodajemy pomidory, paprykę, ogórek, rzodkiewkę, kielki i oleje: lniany, słonecznikowy, rzepakowy, oliwę z oliwek (tłoczona na zimno). Spożywamy również nasiona słonecznika, pestki dyni, migdały, orzechy, suszone owoce. Jemy również owoce (mogą być gotowane na parze, na przykład jabłko, gruszka z cynamonem) — zawsze podajemy je przed warzywami. Piłeniny zioła, wodę mineralną, soki owocowe, warzywne, wywary warzywne —

pamiętając, że czynimy to przed je-dzeniem albo między posiłkami. W ciągu doby każdy organ przy-żywa zarówno przypływ, jak i od-pływ energii. Oznacza to, że każdy narząd ma własny rytm pracy i czas odpoczynku. Dlatego śniadanie musimy spożywać w czasie naj-większej aktywności żołądka — w godzinach 7-9, obiad — 13-15, wedy przypada czas pracy jelita cienkiego, co umożliwia przyswo-żenie największej ilości składników pokarmowych. Kolacja powinna przypaść na czas aktywności ne-rek — w godzinach 17-19, dobrze wówczas wypić zioła, herbatkę, wy-wary, zupy, warzywne (dłatego podczas terapii ostatnim posiłkiem jest zupa).

Minimum pracy serca przypa-da między 23 a 1 w nocy, nato-miast jego szczyt — między 11 a 13 w dzień. Wątroba najinten-sywniej pracuje w godzinach 1-3 w nocy, a odpoczywa między 13 a 15. Najlepszy czas jelita grubego to 5-7 rano. Wówczas powinniśmy się wypróżnić od-poczywając zaś w godzinach 17-19 — zaburzenia jelitowe w tym czasie wskazują na konieczność zmiany diety.

Tak więc uzasadnione jest jedze-nie dużej ilości śniadań. Zwykle działa-my odrotnie — unikamy ich i ob-jadamy się dopiero wieczorem po godzinach 19-20, kiedy przewód

pokarmowy powinien odpoczywać i się regenerować. Jeśli natęży się wtedy do syta, pokarm nie będzie strawiony, co objawia się porannym zmęczeniem i brakiem energii.

Kolejny element terapii — au-tomasaż brzucha służy regeneracji przewodu pokarmowego. Wy-konujemy go rano lub wieczorem. Ruchy są proste, dzięki temu masaż ten jest relaksujący i uspo-kajający. Poza tym wpływa ko-rystnie na krążenie krwi, stan na-rządów w jamie brzusznej, zwłaszcz w wątroby, pęcherzyka żółciowego, trzustki. Automasaż przyspiesza wydalanie produktów przemiany materii. Polepsza się również napięcie skóry w okoli-cach brzucha, który wyraźnie ma-leje i nabiera właściwego kształtu. Korzystne działanie automasażu utrzymuje się od 7 godzin do 4 dni. Ćwiczenia gimnastyczne są ważne w terapii — usprawniają stawy, ułatwiają odprowadzenie kwaśnych złośliwych. Wykonywane codziennie poprawiają sylwetkę, nadają ruchom sprężystość.

Do likwidacji złośliwych tkanki łącznej służy specjalistyczny ma-saż odkwaszający, który jest kolej-nym elementem terapii. Podczas tego masażu stosuje się zasadę ro-lującego fałdu skórno. Za po-mocą specjalnych ruchów chwyt-a się fałd skóry i kieruje zgodnie z przebiegiem limfy. Odbywa się to bez ucisku na głębiej położone tkanki — na przykład powięź, kości, mięśnie. Masujemy plecy, kark, nogi. Na początku masaż odkwaszający jest dość bolesny, zwłaszcz wierzdy, gdy jesteśmy mocno zakwaszeni. Ilość masażu ustala terapeutka, w zależności od przebiegu terapii i jej długości. Przynosiową kropką nad „i” w te-rapii odkwaszającej są zabiegi na ciało. Zalecamy okłady imbirowo-cynamonowe, masaże na sucho, saunę, kąpiele zasadowe, które dobieramy je w zależności od sta-nu skóry. Zabiegi owe stosujemy równolegle z masażami odkwa-szającymi.

Po terapii należy kontrolować zakwaszenie, mierzyć od czasu do czasu pH w moczu. Zacho-wanie proporcji 80 procent pro-duktyw zasadowych i 20 pro-cent zakwaszających pozwoli utrzymać uzyskane efekty, do-brze samopoczucie, dobrą figurę i urodę.

Terapia działa bowiem jak ko-smetyk, poprawia wygląd skóry, likwiduje cellulitis, łagodzi rysy, po-prawia owal twarzy, przywraca blask oczom. Terapii można pod-dać się w gabinecie przy ulicy Dze-wińskiej 24 lub na turnusach. Kolej-ny wyjazd jest zaplanowany do Dątkowa, w terminie od 22 do 31 maja. Informacje można uzyskać pod numerem telefonu: 0-501 06-44-20, 868-95-63.

