

Odkwaszanie organizmu to jego biologiczna odnowa

Sekret zdrowia tkwi w układzie pokarmowym

Istota i skuteczność terapii tkwią w przywróceniu równowagi kwasowo - zasadowej w organizmie. Jej zaburzenia są podstawową przyczyną chorób przewlekłych takich, jak reumatyzm, cukrzyca czy nowotwory.

We wrześniu Poznań odwiedził niemiecki terapeuta Karl-Heinz Sekatsch-Winkelmann. Wygłosił on wykład pod tytułem „Odnowa organizmu i ulga w bólu przez odkwaszenie”. Tematykę tę rozpropagowuje w Wielkopolsce współpracująca z terapeutą Anna Kremnicka.

Celem seminarium było uświadomienie słuchaczom źródła chorób przewlekłych. Udzielano konkretnych wskazówek jak się odżywiać, by nie przeciążać układu pokarmowego, ale jednocześnie

Automasaż brzucha

Dodatkowym odkryciem w nowej terapii jest automasaż brzucha, dzięki któremu proces odkwaszania jest aktywnie wspomagany. Masaż ten polega na umiejętnym masowaniu skóry brzucha. Za sprawą automasażu polepsza się elastyczność jelita cienkiego, a boląca wątroba i woreczek żółciowy stają się bardziej miękkie.

- by nie była to nauka ascetycznego odżywiania.

Znaczeniem układu trawiennego zajmowano się już na początku dwudziestego wieku. Naukę tę rozwinęła w pełni dr Renata Collier, która przekazała swoje doświadczenia wielu zainteresowanym, w tym Karlowi-Heinzowi Winkelmannowi i Annie Kremnickiej. Kuracja przez odkwaszenie jest terapią naturalną, stosowaną zarówno jako profilaktyka jak i walka z rozwiniętą już chorobą.

Margaryna szkodzi

Na seminarium zaznaczono, że na skutek wielokrotnego przetwarzania w przemyśle produktów spożywczych i stosowania środków konserwujących, ciągle wzrasta ryzyko zakwaszenia organizmu. Okazuje się, że człowiek może dobrze trawić

tylko naturalne, a nie utwardzane tłuszcze, do których należy przede wszystkim margaryna. Należy pamiętać, że to właśnie tłuszcz transportuje tlen do komórek, a proces ten może przebiegać prawidłowo wyłącznie przy udziale tłuszczów płynnych, naturalnych. Gdy w procesie tym biorą udział tłuszcze utwardzane, substancja ta odkłada się na ściankach komórki, przez co twardnieją one w pięciokrotnie szybszym tempie, co prowadzi do chorób serca czy wątroby.

Jak się odżywiać by pięknie żyć?

Terapia przez odkwaszenie proponuje taki dobór składników pokarmowych, który pomoże w procesie odkwaszania organizmu. Kuracja trwa od 2 do 6 tygodni, przy czym - uwaga - po

Produkty zasadowe i kwasowe

ZASADOWE: ziemniaki, owoce o smaku słodkim, warzywa (z wyjątkiem szparaga i brukselki), cebula, czosnek, surowe, świeże mleko, śmietana, produkty z soi, żółtko jaja, woda mineralna bez gazu, herbaty ziołowe.

NEUTRALNE: świeże orzechy, zielone rośliny, świeże masło, oleje tłoczone na zimno, świeża woda, proso, orkisz, kasza gryczana, amarant, białe migdały.

KWASNE: mięso, wędliny, ryby, jaja, twaróg, ser, podroby, produkty pieczone smażone, z grilla, orzechy ziemne, rafinowany cukier, cukier brązowy, mąka oczyszczana, kawa, czekolada, napoje gazowane, alkohole, herbaty o kwaśnym smaku (hibiskus, malwa).

dwóch tygodniach może nastąpić kryzys organizmu objawiający się uczuciem zmęczenia i wahań nastroju. Nie można się jednak poddawać, bo są to reakcje przejściowe.

W trakcie kuracji odkwaszania organizmu zaleca się spożywanie dużej ilości warzyw przy jednoczesnej rezygnacji ze słodyczy (bo jak się okazuje, cukier też jest substancją kwasotwórczą), z produktów mięsnych oraz



Anna Kremnicka zachęca do gotowania warzyw na parze

po zagotowaniu się wody. Ziemniaki najlepiej gotować w mundurkach. Warzywa sezonowe gotowane na parze, spożywamy w największej obfitości na śniadanie, mniejszą porcją na obiad. Kolację należy przyrządzić najpóźniej między 18.00 a 19.00. Potrawy te można urozmaicać pomidorem, zieloną sałatą doprawioną ole-

Wkrótce następane seminarium

Osobom bliżej zainteresowanym problemem odkwaszania organizmu polecam lekturę: „Jak narodzić się na nowo przez odkwaszenie” w tłumaczeniu Anny Kremnickiej. Książka ta

