

Często czujesz się zmęczona, występują u ciebie problemy z trawieniem, masz suche włosy, żółtawe gałki oczne, na języku pojawia się białawy nalot to znak, że możesz mieć zakwaszony organizm. Taki stan oznacza, że zakłócona została równowaga w środowisku wewnętrznym organizmu, a winowajcą jest nieodpowiednia dieta i zły tryb życia.

Testem na zakwaszenie organizmu jest bolesność przy ucisku skóry na plecach lub ramieniu. Przyczyną są nagromadzone pod skórą kwaśne produkty przemiany materii w postaci mikroskopijnych kryształków.

### Na czym polega odkwaszanie?

Odkwaszanie to terapia zdrowotna polegająca na oczyszczeniu układu pokarmowego i tkanki łącznej połączona z utratą wagi. Zakwaszenie stanowi podłoże do powstawania poważnych, często przewlekłych schorzeń, tak więc odkwaszenie to nie tylko odzyskanie lepszego wyglądu – m. in. ma pozytywny wpływ na zmniejszenie cellulitu, ale również polepszenie stanu zdrowia.

Elementami kuracji są: odpowiednia, zasadowa dieta, masaże całego ciała, łagodne oczyszczenie układu pokarmowego, automasaż brzucha i chirogimnastyka, zabiegi na ciało.

Odkwaszenie to także szansa na utratę wagi ciała. Kurację z powodzeniem mogą stosować osoby chore na reumatyzm, migreny, cukrzycę i inne przewlekłe schorzenia bez stanów zapalnych, a także osoby otyłe. Cała terapia trwa od 14 do 21 dni. W przypadku osób z nadmierną nadwagą czas ten ulega wydłużeniu.

Odkwaszanie organizmu

# Sposób na zdrowie i piękne ciało



Jadwiga Skoryna demonstruje jeden z masażów wg techniki dr R. Collier.

### Masaż odkwaszający

Bardzo ważnym elementem terapii jest masaż odkwaszający, który uwalnia złog kwasowe nagromadzone w tkance łącznej, poprawia ukrwienie i napięcie skóry. Masaż składa się z całego szeregu ruchów i technik opracowanych przez dr med. Renate Collier, która jest twórczynią terapii odkwaszającej i propagującą je od ponad 50 lat.

Jadwiga Skoryna ze „Studio – Styl” w Poznaniu jest jedną z dwóch osób w Polsce, która posiada dyplom ukończenia kursu u dr Collier, a który gwarantuje prowadzenie terapii w sposób fachowy i kompetentny.

### Efekty kuracji odkwaszającej

Wiele osób, które poddały się kuracji odkwaszającej mówi o swojej metamorfozie, nie tylko fizycznej ale i psychicznej. Także terapeutka przywiązuje wagę do duchowej strony terapii. Efektem odkwaszenia jest odnowa organizmu poprzez oczyszczenie tkanki łącznej, a także odzyskanie witalności, energii i chęci do życia, poprawa wyglądu – cera i włosy nabierają blasku.

Odkwaszenie to również szansa na pozbycie się uciążliwych schorzeń i dolegliwości.

AD

### Jak i co jeść?

Podstawą żywienia podczas kuracji są warzywa gotowane na parze. Można jeść dowolne warzywa sezonowe np. ziemniaki, marchew, brokuły, seler, pory. Dozwolone jest używanie przypraw.

Najbardziej obfity posiłek jemy na śniadanie, mniejsze ilości na obiad. Kolację jemy najpóźniej między 18.00 a 19.00.

Posiłek rozpoczynamy zieloną sałatą doprawioną olejem słonecznikowym lub innym tłoczonym na zimno i przyprawami. Dla urozmaicenia posiłku możemy dodawać pomidory, kiełki, różne pestki i nasiona np. słonecznika.

Pijemy niegazowaną wodę mineralną, herbaty ziołowe oraz wywar z warzyw. Unikamy czarnej herbaty, kawy, alkoholu oraz napojów gazowanych.

Jedyny w Polsce gabinet prowadzący kompleksową terapię odkwaszającą organizuje kilkudniowy wyjazd (od 28 kwietnia do 6 maja br.), gdzie z zainteresowane osoby będą mogły poddać się kuracji odkwaszającej.

Blisze informacje i zgłoszenia: „Studio – Styl”.

Poznań, ul. Czajka 21p, tel. 826 72 21, 0 501 064 420