

# Terapia odkwaszająca

Anna Bennig-Wolska

**J**eśli nasza dieta jest niepełnowartościowa i jednostronna, to organizm zaczyna funkcjonować nieprawidłowo. Produkty przemiany materii zalegają w organizmie i gromadzą się w tkance łącznej, która otacza wszystkie narządy, naczynia krwionośne, limfatyczne, nerwy. Dochodzi do zaburzenia jednego z najważniejszych mechanizmów regulacyjnych w naszym organizmie — równowagi kwasowo-zasadowej.

Najczęściej mamy do czynienia z zakwaszeniem organizmu, czyli Acidozą.

Pierwsze oznaki zakwaszenia to zmiany skórne, przebarwienia, cellulit, żółtawe lub czerwone zabarwienie gałek ocznych, cienkie, łamliwe, wypadające włosy, kruche paznokcie, nieprzyjemny zapach z ust i słabe napięcie skóry, biały lub brązowy nalot na języku.

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 (skóra ujęta w fałd jest wyraźnie porowata — tzw. skórka pomarańczowa).

Aby nie dopuścić do stanów patologicznych należałoby przynajmniej raz w roku poddać się profilaktycznej terapii odkwaszającej organizm, która zapewni poprzez właściwą dietę, serię masażów odkwaszających, chirogimnastykę, automasaż brzucha — stan równowagi kwasowo-zasadowej.

Nad tymi problemami blisko 50 lat pracuje dr med. Renate Collier z Niemiec, która mimo podeszłego wieku jest w doskonałej kondycji (dzięki terapii) i prowadzi liczne seminaria, wykłady i kursy. Godna polecenia jest pozycja tej autorki pt. „Narodzić się na nowo przez odkwaszenie”, która niebawem ukaże się na polskim rynku, w tłumaczeniu Anny Kremnickiej, jednej z propagatorek tej terapii.



W Polsce problem zakwaszenia znany jest bardziej od strony medycznej. Natomiast sama profilaktyczna terapia odkwaszająca to temat nowy, ale wart popularyzacji — choćby dlatego, że daje szansę odnowy organizmu, oczyszczenia tkanki łącznej, utratę wagi, poprawę samopoczucia i w efekcie pozbycie się schorzeń.

Jadwiga Skoryna jedna z dwóch osób w Polsce, która posiada dyplom ukończenia kursu u Renate Collier, a który gwarantuje prowadzenie terapii w sposób fachowy i kompetentny, prowadzi w „Studio Styl” przy ul. Czaplej 21P, kompleksową terapię odkwaszającą.

Dokładny wywiad i analiza jest punktem wyjścia każdego zabiegu — w celu ustalenia ogólnoterapeutycznego profilu działań w odniesieniu do indywidualnych możliwości danej osoby oraz dokonania wstępnej oceny zakwaszenia organizmu w skali od 1 do 10. Kolejny etap to już masaż odkwaszający, który uwalnia złoży kwasowe nagromadzone w tkance łącznej, poprawia ukrwienie i na-

pięcie skóry. Masaż składa się z całego szeregu ruchów i technik wg R. Collier — ogółem to 6 masażów zakończonych jeszcze limfatycznym masażem całego ciała. Terapia ponadto obejmuje:

- pokaz i naukę automasażu brzucha,
- pokaz chirogimnastyki — rozciągającej stawy i przyczepy mięśniowe.

W trakcie zaleca się picie gorzkiej herbaty, dietę czysto zasadową, dokonuje się pomiaru odczynu pH moczu (wyniki nanosi się na specjalny wykres), codzienną gimnastykę 20-30-minutową wg Laabs i Collier, picie niegazowanej wody mineralnej wg skali R. Collier; saunę raz w tygodniu, kąpiele codzienne w soli, picie herbatek ziołowych dodatkowo wzmacnia terapię.

Cała terapia trwa od 14 do 21 dni. Nie jest łatwa zarówno dla terapeuty, jak i pacjenta. Terapeuta bowiem musi (po pierwsze zdobyć stosowny dyplom) wykazywać się wysokimi umiejętnościami, wiedzą, kompleksowym podejściem do problemu (często wymaga dodatkowych konsultacji lekarskich), zaś od pacjentów wymaga samodyscypliny i trochę cierpliwości. Wyniki kuracji nie dają długo na siebie czekać, są tego warte.



Masażystka J. Skoryna w czasie masażu i chirogimnastyki.

FOT. ROMUALD ŚWIĄTKOWSKI




**ORNATRIX**

**Główna Nagroda  
Ogólnopolskiego  
Konkursu  
SUPER(SALON '99)**

**ORNATRIX** najlepszy salon kosmetyczny  
Poznań • Malwowa 70 • tel. 86-77-057

**KAWITACJA** przywraca młodość skórze  
**PROSLIM** gwarantuje wyszczuplenie



**Salon Kosmetyki i Stylizacji  
Anny Bennig-Wolskiej**  
czynny: od 12 00 do 19 00  
sobota 10 00 do 14 00

Poznań ul. Czapla 21 (Wilczak)  
Tel. 826-72-21, 865-88-72

**Zapraszamy na wiosenną odnowę**

**Proponujemy:**

- ◆ zabiegi wyszczuplające
- ◆ masaże wyszczuplające i odtoksyczniające organizm
- ◆ **NÓWOCIS!** Tylko u nas masaż odkwaszający organizm
- ◆ masaże klasyczne, lecznicze, polaryty, tybetarijski, limfatyczny, kalifornijski
- ◆ rewelacyjny zabieg „Stylmask 2” (Oskar kosmetyków 1999)
- ◆ masaż ROSENBERGA — „odmładzający dotyk”
- ◆ inne

**Solarium Klimatyzowane**

Wiosna tuż, tuż — pomyśl o nowym wizerunku. Pomoże ci w tym:

- ◆ analiza kolorów
- ◆ dobór makijażu
- ◆ dobór garderoby

**Polecamy szczególnie:**

- ◆ makijaże ślubne, pomoc w wykreowaniu stylu dla Pani i Pana Młodego

**Zadzwoń - zapytaj - skorzystaj! Ceny przystępne**