

# W kierunku równowagi

uroda

Rozmowa z ANNA BENNIG-WOLSKA, prezesem Polskiego Stowarzyszenia Kosmetycznego

— Czy zakwaszenie organizmu może być przyczyną złego samopoczucia i chorób przewlekłych?

— Często zdarza się tak, że wyniki badań są dobre, a mimo to źle się czujemy. W Niemczech już kilkanaście lat temu stwierdzono ścisły związek między złym samopoczuciem i większością schorzeń, w tym chorobami przewlekłymi, takimi jak reumatyzm, zawał serca, nowotwory, migreny, cukrzyca a stanem zdefiniowanym jako zakwaszenie organizmu. Zakwaszenie oznacza, że zaburzona jest równowaga kwasowo-zasadowa, jeden z najważniejszych mechanizmów regulacyjnych naszego organizmu. Równowaga kwasowo-zasadowa jest bowiem podstawą prawidłowego przebiegu procesów życiowych i niezbędnym warunkiem do zachowania zdrowia. Zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej prowadzą do kryzysów, które nieleczone lub tylko zalecane przerażają się w schorzenia przewlekłe.

— Temat gospodarki kwasowo-zasadowej jest medycynie dobrze znany i jest poruszany w podręcznikach medycyny. Na czym polega terapia odkwaszająca?

— Temat jest wprawdzie znany, ale przedstawiany w kontekście skrajnych zaburzeń gospodarki kwasowo-zasadowej, czyli kwasicy i zasadowicy. W obu przypadkach jest to stan zagrażający życiu pacjenta, w którym dochodzi do zaburzeń odczynu pH krwi. Przy zmianie pH zwiody już systemy buforowe nerki, płuca i skóra, których zadaniem jest usuwanie kwaśnych produktów przemiany materii. Grupa lekarzy z Niemiec dowiodła, że prawie każda choroba związana jest z zakwaszeniem organizmu i to zanim dojdzie do zmiany pH krwi. Zakwaszenie różnego stopnia stanowi zagrożenie dla zdrowia i jest podstawą do powstawania różnych schorzeń, także tych, na które najbardziej obecnie cierpimy — chorób cywilizacyjnych: nowotwory, reumatyzm, migreny, cukrzyca. Naukowe hipotezy potwierdziła w swojej ponad 50-letniej praktyce lekarskiej dr Renate

Collier z Niemiec, która z powodzeniem stosowała medycynę holistyczną, osiągając wspaniałe efekty terapeutyczne. W swojej terapii połączyła osiągnięcia naukowe Fredricha Sander (problematyka równowagi kwasowo-zasadowej), Franza Xawerego Mayra (układ trawienny), Hogo Batta (zespół przewlekłego zmęczenia), Waltera Laabsa (chirogimnastyka).

— Jakie są podstawowe założenia terapii odkwaszającej?

— Pierwsza z nich mówi o tym, że zakwaszenie przewlekłe w formie utajonej istnieje już wtedy, zanim badania krwi wykażą zmiany chorobowe w naszym organizmie. Jednak już w tym stanie, choroba może się rozwijać, ponieważ zachwiane (zakwaszone) jest nasze środowisko wewnętrzne. Druga — kwasica ostra jako zaburzenie odczynu pH krwi zagraża życiu. Dopiero oczyszczenie organizmu, przywrócenie do stanu równowagi gospodarki kwasowo-zasadowej może stanowić podstawę powrotu do zdrowia, również dla osób cierpiących na schorzenia przewlekłe, których leczenie polega już tylko na zwalczaniu bólu. Odkwaszenie organizmu to nowe podejście do chorób przewlekłych. Ta kuracja jest ogromną szansą na powrót do zdrowia lub przynajmniej złagodzenie dolegliwości. Działania są tu stosunkowo proste: odpowiednie odżywianie polegające na intensywnym zaopatrywaniu organizmu w substancje zasadowotwórcze, masaż tkanki łącznej oraz automasaż brzucha. Dodatkowo kuracja „załatwia” inną równie ważną dla organizmu kwestię: regenerację układu trawiennego.

— Jakie czynniki decydują o zakwaszeniu organizmu?

— W pierwszej kolejności odżywianie oraz styl życia. Jemy zbyt dużo produktów zakwaszających. Do największych „zakwaszaczy” należą: mięso, przetwory mleczne, cukier oraz

produkty zbożowe. Aby być zdrowym, nie trzeba jednak rezygnować z tych produktów, należy raczej zmienić proporcje w codziennym jadłospisie. U zdrowego człowieka powinny one wyglądać: cztery razy więcej produktów zasadowotwórczych niż kwasotwórczych, u osób chorych — siedem razy więcej. Obecnie te proporcje zostały całkowicie odwrócone. Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu zachowana jest wówczas, jeżeli 80 procent jadłospisu stanowią produkty zasadowotwórcze, czyli warzywa, a tylko 20 procent produkty kwasotwórcze. By się odkwaszyć, przez kilka tygodni należy jeść przede wszystkim warzywa i to nie surowe, a gotowane (najlepiej na parze), ponieważ w takiej postaci organizm lepiej je przyswoi.

— Jak sprawdzić stopień zakwaszenia ciała?

— Stopień zakwaszenia moż-

na łatwo stwierdzić odpowiednio chwytając skórę. Jeśli jesteśmy zakwaszeni, może to być bolesne, gdyż pod skórą tworzą się mikroskopijne kryształki, które drażnią skórę — przy stosunkowo lekkim ściśnięciu między palcami. Kolejnych informacji dostarcza odczyn pH moczu mierzony w ciągu doby w dłuższym okresie czasu. U osób zdrowych powstaje charakterystyczna krzywa, na której wartości wahają się między odczynem kwaśnym a zasadowym. Natomiast u ludzi chorych, na przykład na cukrzycę powstaje tzw. krzywa niezywnotna odnotowana tylko w przedziale kwaśnym, czyli około 5 na skali pH. Z zakwaszeniem mamy do czynienia nie tylko w zaawansowanych stadiach choroby. Występują one już wtedy, gdy męczą nas częste bóle głowy, kręgosłupa, gdy odzywa się zgaga, niespodziewanie pojawia się biegunka lub inne dolegliwości jelitowe. Organizm zakwaszają również papierosy, alkohol, stres oraz zbyt intensywny, nieodregowany wysiłek umysłowy. Warto wiedzieć, że organizm jest tolerancyjny, ale do czasu. Kryzys następuje około 40 roku życia, kiedy lawinowo zaczynają pojawiać się różne dolegliwości. W tym okresie życia odczuwane do tej pory sporadyczne dolegliwości mogą przejść w stadium przewlekłe.

— Co robić w takiej sytuacji?

— Mówi się, że jesteśmy chorym społeczeństwem. Jeśli mówią o profilaktyce, to stwierdza się, że nas na nią nie stać lub przytacza się jedynie czyniące na nasze zdrowie czynniki ryzyka. Jednak zajęcie się problematyką gospodarki kwasowo-zasadowej mogłoby zmienić myślenie i stosunek do chorób przewlekłych, jak też skierować sposób leczenia w innym kierunku. Ten cel realizowała w swojej praktyce le-

karskiej dr Renate Collier, która 47 lat prowadziła działalność edukacyjną w Niemczech i Europie, założyła stowarzyszenie „Lernen — vorbeugen — heilen” („Uczyć — zapobiegać — leczyć”). R. Collier jest autorką kilku książek poświęconych odżywianiu i znaczeniu układu trawiennego dla zdrowego człowieka (np. „Zdrowe jelita — zdrowy człowiek”). Opracowała automasaż brzucha oraz masaż odkwaszający, które w połączeniu z dietą odkwaszającą przynoszą zdecydowaną poprawę zdrowia. W ostatnich latach w Polsce odbyło się wiele seminariów dotyczących równowagi kwasowo-zasadowej, które prowadzili między innymi goście z Niemiec. Dr R. Collier odwiedziła Polskę i poprowadziła seminarium oraz terapię odkwaszającą w 2000 roku.

— Czy w Polsce można poddać się kompleksowej terapii odkwaszającej?

— Kuracje wyjazdowe odbywają się nad polskim morzem — w Darłównu dwa razy w roku (w maju i we wrześniu). W skład terapii wchodzi badania PH moczu, automasaż brzucha, dieta zasadowa, sauna (fińska, parowa), gimnastyka w wodzie, jacuzzi, bicz szkocki, specjalistyczne masaże odkwaszające całego ciała oraz zabiegi nieinwazyjnego oczyszczania jelit, by ostatecznie terapię zakończyć zabiegami na skórę (przy zastosowaniu na przykład preparatów imbirowo-cynamonowych). Długość przebiegu terapii określa lekarz i terapeuta, dysponujący bardzo szczegółowymi i indywidualnymi zaleceniami dla każdego uczestnika. Uczestnicy terapii nie tylko uczestniczą w wykładach, ale także otrzymują bardzo obszerne materiały oraz książkę dr Collier z dziedziny medycyny biologicznej odnoszącej się do zagadnienia zakwaszenia organizmu.

Rozmawiała  
EDYTA WASIELEWSKA

Szczegółowe informacje na temat wrześniowego turnusu terapii odkwaszającej w Darłównu można uzyskać pod numerami telefonów: 868-95-63, 0-501 06-44-20, 0-501 01-91-06.