

Równowaga kwasowo-zasadowa organizmu

Z umiarem

Odkwaszenie organizmu daje szansę na jego biologiczną odnowę, przywrócenie witalności, poprawę wyglądu (łącznie z utratą zbędnych kilogramów) oraz przede wszystkim na pozbycie się uciążliwych dolegliwości oraz zmniejszenie lub likwidację bólu. Zakwaszenie nie jest problemem nowym.

Jednym z mechanizmów regulacyjnych naszego organizmu jest równowaga kwasowo-zasadowa jako całościowy mechanizm obejmujący swym działaniem wszystkie procesy. Brak równowagi pomiędzy gospodarką kwasową a zasadową jest przyczyną istnienia wielu chorób.

Co wpływa na zakwaszenie organizmu?

- Żywność. Grupy produktów spożywczych, które prowadzą do zakwaszenia organizmu to: cukier, produkty zbożowe (chleb, bułki), mięso, wędliny oraz mleko i jego przetwory (sery, twaróg, jogurty, kefir). Choć głównym problemem są: przede wszystkim jakość i ilość takiego pożywienia, produkty z dodatkiem konserwantów oraz za mało warzyw w naszym jadłospisie.
- Uwarunkowania cywilizacyjne: nadmiar stresu, zanieczyszczenie środowiska, zła jakość wody pitnej.
- Brak aktywnego wypoczynku, zbyt rzadki kontakt z naturą.
- Nadmiar kwasów jako efekt procesów przemiany materii.
- Toksyczne metale (np. amalgamat), które blokują enzymy odpowiedzialne za procesy oczyszczania organizmu.

Zakwaszenie można stwierdzić za pomocą: testowania moczu odpowiednimi papierkami lakmusowymi, badań palpacyjnych na plecach i ramionach, optycznie (przy nadmiarze tkanki tłuszczowej i innych zewnętrznych oznakach zakwaszenia następuje zaczerwienienie lub żółtanie gałki ocznej, zmiana i porowatość koloru skóry, nalot na języku, suchość, łamliwość włosów i



Zdjęcie - Tomasz Trzaskowski, Makijaż - Agnieszka Kublińska, Modelka - Perfect Model

paznokci, nieprzyjemny zapach z ust), specjalnego sprzętu diagnostycznego.

Okazuje się, że mamy bardzo duży wpływ na funkcjonowanie gospodarki kwasowo-zasadowej poprzez codzienne odżywianie. Przetwarzanie natu-

ralnej żywności pozbawia ją substancji, które stanowią właściwą wartość odżywczą i energetyczną pokarmu. Skutkiem tego nasz organizm uruchamia własne rezerwy mineralne, takie jak: sód, potas, magnez, wapń, których zadaniem

jest przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej. Pożywienie musi być pełnowartościowe, czyli możliwie nieprzetworzone, świeże, spożywane w odpowiednich ilościach i z uwzględnieniem określonych proporcji.

Elementy terapii odkwaszającej:

- dieta odkwaszająca składa się przede wszystkim z warzyw i ziemniaków. Stosuje się również białka roślinne w postaci nasion słonecznika, migdałów, pestek, dyni, orzechów. Warzywa gotuje się na parze na sitku do miękkości. Przed warzywami jemy zieloną sałatę doprawioną do smaku solą, suszonymi lub świeżymi ziołami. Bardzo ważne jest stosowanie tłuszczów dobrej jakości: olejów tłoczonych na zimno – najlepiej stosować olej lniany, słonecznikowy.
- masaże odkwaszające całego ciała
- regeneracja układu pokarmowego poprzez picie roztworu soli gorzkiej i automasaż brzucha
- pomiar pH moczu za pomocą papierków wskaźnikowych
- chirogimnastyka, która stanowi integralną część terapii. Są to specjalnie dobrane ćwiczenia zapobiegające osadzeniu się złogów kwasowych na kręgosłupie i innych stawach.
- zabiegi pielęgnacyjne (sauna, kąpiel zasadowa, szczotkowanie ciała, kąpiele naprzemienne). **SWA**

Turnus terapii odkwaszania organizmu, jak co roku, odbędzie się w Kołobrzegu, od 15 do 25 września. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami telefonów: 0-501 06-44-20, 0-501 01-91-06.

Bezoperacyjnie,
skutecznie,
szybko,
niedrogo!

BOTOX EXPRESS®

COFNIJ CZAS! Filia NZOZ Collagena, Warszawa
Autentyczna amerykańska licencja. Pierwsi w Polsce

Lekarze specjaliści, konsultacje bezpłatne „Zastrzyki młodości”



AQUAMID®
Efekt na stałe

Zapraszamy
mężczyzn!



RESTYLANE®

BOTOX® od 1997 roku!

Przyjdź! **KUPIEC POZNAŃSKI**, parter,
Pl. Wiosny Ludów 2
pon.-sob. 10-21, niedz. 11-19

Zadzwoń! **(61) 850-89-89**

Napisz! e-mail: poznan@botorexpress.info
Obejrzyj! www.collagena.pl



Nowoczesne metody poprawiania urody i usuwania objawów starzenia

KLINIKA ESTETYKI CIAŁA

Medycyna estetyczna

dr. Włademar Jankowiak
lekarz medycyny estetycznej UIME, specjalista chirurg

- Usuwanie zmarszczek, przebarwień
- Medyczne terapie odmładzające
- Terapie ANTY-AGING
- Odchudzenie i bezoperacyjne modelowanie sylwetki
- Usuwanie blizn, rozstępów
- Leczenie nadmiernej potliwości

LASEROWE

usuwanie zmian naczyniowych i przebarwień

- CELLULIT - drenaż limfatyczny, karboksyterapia, mezoterapia i inne zabiegi
- Bezoperacyjne zmniejszanie wiotkości tkanek twarzy i poprawianie konturów, zabiegi liftingujące - elektrostymulacja mięśni - VIP line

- KOSMETYKA LEKARSKA, ultradźwiękowe oczyszczanie cery - FaceX
- BODYWORK - specjalistyczne masaże relaksacyjne, lecznicze, wspomagające medycynę estetyczną

Poznań ul. Mrowińska 16 ☎ 061/849-95-78 www.kec.pl www.bodywork.com.pl