

Turnus zdrowia i urody

Koniec z kwasami i zbędnymi kilogramami

● Z wagą mniejszą o cztery do siedmiu kilogramów wracali uczestnicy terapii odkwaszającej, która odbyła się w Kuślinie. Ból o zdrowie i przy okazji ciało trwał dziewięć dni i był początkiem drogi organizmu do uzyskania równowagi zasadowo-kwasowej.

Kucharka prosi o pomoc

Znakomite posiłki przygotowywała kucharka proboszcza z pobliskiej parafii. Sama przeszłam na dietę odkwaszającą - mówi szykując obiad pani Krystyna - Miałam kłopoty z żołądkiem, cierpiłam na nadkwasotę, teraz odstawiam leki i czuję się bardzo dobrze.

Każdy posiłek zaczynał się od sałaty pokrojonej olejem, koniecznie tłoczonym na zimno, doprawionej różnymi ziołami „posypkami”.

Sałata jest zasadowa - mówi Anna Kremnicka, specjalista od zdrowej żywności. - Łagodnie przyspokojuje organizm do innych, gotowanych potraw. Później np. serwujemy serrek kozi z bananami, migdałami, warzywa gotowane na parze. Kto jest głodny może zjeść ryżowe kromki posmarowane masłem i posypane ziołami. Jadłospis turnusu mówi sam za siebie - gotówki wykwinie sałatki, zupy, desery. Wszystkie zdrowe i co ważne, apetyczne.

Relaksujące tortury

Mam bardzo stresującą pracę. Do Kuśliny sprowadzili mnie przede wszystkim masaż. Jestem po nich zrelaksowana i nieświe mnie do życia - opowiada Joanna - Pani Jadzia torturuje każdego, ale te tortury są super.

Informacje o terapii odkwaszającej (także wyjazdowej):

Studio Sól
tel. 61 826 72 21
tel. kom. 0 - 501 064 420,
0 - 501 019 106



Fot. Jadwiga Skoryna

Apetyt dobitny, a zasadowe potrawy smakowały kuracjuszom.

Las, konie, spacer

Kuracjusze podczas turnusu mieli czas nie tylko na zabiegi, gimnastykę czy wykłady. Kolorystką z przeźródłek bryczka - mówi - Masaż odkwaszający - mówią wyznacza zępkie towarzyszy.

Sława czterech ponnastkich terapeutek (jedynych w Polsce mających certyfikaty dr Reny

- Przyjechałam po to żeby schudnąć - mówi Elżbieta Monka spod Warszawy. - Byłam już na kuracji odkwaszającej i bardzo mi to odpowiada. Chociaż jestem żartobliwym, nigdy nie byłam głodna, a waga spadała. Schudłam już 4 kilogramy...

ty Collier, tworzyły terapii odkwaszającej) siega daleko. W urokliwej „Jansówce” odpoczywali, wznachali zdrowie i zrzucali kilogramy nie tylko Wielkopoleanie. Był nawet gość ze Śląska.

Przyjechałam po to żeby schudnąć - mówi Elżbieta Monka spod Warszawy. - Byłam już na kuracji odkwaszającej i bardzo mi to odpowiada. Chociaż jestem żartobliwym, nigdy nie byłam głodna, a waga spadała. Schudłam już 4 kilogramy.

Wczesnej, pani Ela próbowała różny sposób, nawet kilkunastodniowej głodówki. Beskutecznie. Z odkwaszania jest bardzo zadowolona.

Pani Jola, handlowiec odkwaszanie organizmu zaczęła już przed turnusem. Koleżanka opowiedziała jej o Beacie Gawrońskiej która schudła 35 kilogramów. Postanowiła wręczyć spróbować.

Zjechało mi już 6 kilogramów - cieszy się - Uratowało mi się ciśnienie, bardzo dobrze śpię, choć wcześniej miałam kłopoty.

daj mi poczuć kto tu rządzi. Ściągnij boki tydkami, ściśnij. O, Boże on idzie jak chce - Nie chce słuchać - tłumaczyła się speszona amazorka, kiedy znudzone zwierzę stanęło przy bandzie.

Temat na przyciszone rozmowy

Wyobraź sobie, że ta marchewka to serderek - mruca chętna w ucho koleżance kuracjuszka.

Takie rozmowy są całkiem normalne. Trudno od razu przestać się na inne zdanie - usmiecha się Anna Bennis - Wojska, prezes Polskiego Towarzystwa Kosmetycznego - Stare nawyki żywieniowe dają i często będą dawać znać o sobie. Każdy musi sobie z tym radzić sam. My tylko pomagamy wykladać. Mówimy o tym, co dzieje się w organizmie, kiedy otrzymuje nadmiar pokarmów kwasowych. Temat gospodarki kwasowo-zasadowej jest ujęty w każdym podręczniku medycyny. Jednak tam przedstawiana jest w kontekście skrajnych

zaburzeń. Kwasy i zasadowicy krwili, czyli stanów zagrożających życiu. My staramy się wyrównać poziom zasad i kwasów, odpożywiamy dietę dużo wcześniej. Wtedy, kiedy wyniki badań są w normie, ale samopoczucie fatalne.

Zewnętrzne oznaki zakwaszenia - tłumaczy Anna Bennis - Wojska - widoczne są na przykład na skórze. Sygnałem może też być zławne lub czerwone zabarwienie gałek ocznych, nalożenie na języku, łamliwe lub pogrubione paznokcie. Panie, które zdecydowały się na kurację po kilku dniach sygnalizują zmianę samopoczucia. Normuje się ciśnienie, przestaje boleć głowa itd. To mobilizuje do dyscypliny żywieniowej. Dlatego mimo, że trochę brakuje im schabow, kłuseczek z mięsem, poddają się rygorom naszego menu.

Dwa kilometry stąd jest sklep spożywczy - mówi pani Jola - mogłabym pojechać kupić roladkę na bity śmietanie, ale to bez sensu. Widzę efekty diety i choć tęskno mi do zrazów, choć wytrwać. Później wprowadzę inne składniki, ale w odpowiedniej proporcji. Te proponuje do 80 procent warzyw i 20 procent skrobi i

bałki. Można - jak wygłosiła Anna Kremnicka - jeść wszystko tylko z umiarem: mięso, chleb. Łasuchom zaleca się słodczyce naturalne: figi, daktyle. Cudowne, zasadowe właściwości mają migdały, orzechy.

Kropka nad „i”

Piękno ciała pochodzi z wnętrza - powtarza każda z opiekunek grupy. - Zdrowy człowiek kipi energią, umiecha się, odnosi sukcesy, jest szczęśliwy. Szczególnie widać na twarzy i o tę twarz należy zadbać. Umiejętność upiększenia jej prawidłowo wykonanym makijażem stanowiła przyszłową kropkę na „i” kuracji. Dzień przed wyjazdem Anna Bennis - Wojska wprowadzała kuracjuszek w tajniki zabiegów kosmetycznych.

Fot. Jadwiga Skoryna



Kuracja odkwaszająca to także gimnastyka. Na zdjęciu - prowadzi ją Anna Bennis-Wojska.

Fot. Jadwiga Skoryna



W ognisku pieczono jabłka.

Co jest zasadowe a co kwasowe?

	(+ zasady, - kwasy)
Figi suszone	+100
Szpinak	+27
Biała fasola	+12
Por	+11
Marchew	+10
Ziemniaki	+7
Sałata	+7
Dorsz	-5
Wątróbka	-8
Platki owsiane	-10
Makaron	-10
Chleb z pszenicy	-11
Wolowina	-38

Produkty mocno zakwaszające: wędliny, cukier, kawa, napoje gazowane, czekolada

Klub prowadzi:

Kamilia
Piacko-Wozińska

i Lidia Zakrzewska

tel. 865 70 01

