ODKWASZANIE ORGANIZMU METODĄ DR RENATE COLLIER

Czy wiesz, że jesteś tym co jesz? Czy wiesz, że twoje ciało to materia, która potrzebuje paliwa, by funkcjonować?

| Anna Bennig-Wolska |

Tym paliwem jest pożywienie. Może być dobre lub nie. Może być właściwe lub szkodliwe i bezwartościowe. To jakie wybierasz decyduje o twoim zdrowiu i samopoczuciu, a także wyglądzie.

Jeśli masz samochód, to wiesz, że paliwo ma ogromne znaczenie, jak on działa. Ma ściśle określone parametry. Ty o nich wiesz i ich przestrzegasz. Jest to dla Ciebie oczywiste. Tak jak oczywisty jest fakt, że robisz terminowe przeglądy swojego auta, naprawiasz je, konserwujesz. W przeciwnym razie nie pojedzie.

Dokładnie tak samo jest z nami. Jakie pożywienie jadasz, tak funkcjonujesz. Jaki masz stosunek do siebie, jaką wagę przykładasz do swojego zdrowia, do tego „paliwa", jakim napędzasz swoje ciało, taki jesteś. Aby żyć musisz jeść, bo jedzenie dostarcza nam energii i wszystkich niezbędnych substancji budulcowych, energetycznych, mineralnych potrzebnych do regeneracji i odżywienia organizmu.

Wiadomo, że każdy z nas ma swoje przyzwyczajenia żywieniowe, z których nie chce zrezygnować. Lubimy określone produkty, przyprawy, zapachy.

Jedzenie bowiem sprawia ogromną, wręcz zmysłową przyjemność. Błogie nasycenie, relaks po posiłku znamy wszyscy. Ale nie obce nam jest też uczucie przejedzenia, ociężałość czy niestrawność.

Jemy zbyt często, zbyt dużo, zbyt szybko, bez zastanowienia i planowania posiłków.

Na pytanie co jadasz? często słyszę: „byle co, jem cokolwiek". No cóż. Czy jesteś byle kim, aby jadać byle co!

Jeśli nie dbasz o siebie, jeśli nie jesteś ważny dla siebie, to co jest dla Ciebie ważne? Może dom, samochód, praca, rozrywka.

W takim razie pomyślałeś, kto zamieszka w tym domu, jeśli jadasz byle co. Nie zdziw się, że będzie nim zmęczony, schorowany człowiek.

Wiele setek lat temu człowiek mógł żyć zgodnie z prawami natury i bez obaw korzystać z tego co przyroda mu oferowała. Pożywienie było zdrowe, pełne substancji odżywczych.

Dzisiaj z powodu dużego zanieczyszczenia środowiska i chemizacji upraw oraz żywności, człowiek jest zmuszony do dużej ostrożności i zwracania bacznej uwagi na to co je. Tego rodzaju sytuacja wymaga od nas wiedzy, informacji co do jakości i pochodzenia naszego pożywienia. Dzisiaj, możemy prawie zapomnieć o pachnących pomidorach, dobrym chlebie, maśle czy rosole, którego zapach informował sąsiadów co u Kowalskich na obiad.

Zatem duże znaczenie dla naszego zdrowia ma świadomość i wiedza na temat tego co spożywamy, jakie procesy temu towarzyszą i co my możemy zrobić w tym zakresie dla siebie, by ustrzec się przed negatywnymi konsekwencjami.

Musimy nauczyć się słuchać swojego organizmu, obserwować siebie, swoje ciało, reakcje, ból. To właśnie wszelkie niedomagania wskazują nam kierunek weryfikacji naszej diety i stylu życia. To takie nasze „SOS". Tu nie chodzi o histerię, prowadząca do hipochondrii, ale o poszanowanie własnego ciała i zdrowia, o respektowanie praw natury i życie w ich rytmie.

Każdy z nas ma obowiązek i prawo dbania o swoje zdrowie ciało. Pod tym względem konieczny jest właściwie pojęty egoizm. Żyjemy w dziwnych, trochę zwariowanych czasach, dlatego, by podołać wszystkim obowiązkom i zadaniom musimy mieć sposób na regenerację, odzyskiwanie sił i ładowanie akumulatorów.

STRES, ZANIECZYSZCZENIE ŚRODOWISKA, ZŁA JAKOŚĆ WODY PITNEJ, SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA, OBCIĄŻENIE METALAMI CIĘŻKIMI, PASOŻYTY... TO KOLEJNI SPRAWCY ZAKWASZANIA ORGANIZMU

Takim sposobem bez wątpienia jest terapia odkwaszania organizmu metodą dr med. Renate Collier. To szeroko pojęta i wielce skuteczna, profilaktyka o doniosłym znaczeniu dla zdrowia, umożliwiająca zapobieganie wielu chorobom i pozbywaniu się tych tzw. przewlekłych, co do których medycyna akademicka często jest bezradna!

RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA

W tym miejscu zapytasz: Co to jest zakwaszenie? Dlaczego zakwaszenie jest niebezpieczne? Jak się odkwaszać? Aby na nie odpowiedzieć, musimy zapoznać się z kilkoma zagadnieniami w tym, z zagadnieniem równowagi kwasowo – zasadowej. Jest ona podstawą wszystkich procesów przemiany materii i funkcji organizmu decydującą o naszym zdrowiu, na równi z gospodarką wodną, tlenową, elektrolityczną. Te ostatnie nie budzą naszego zdziwienia, bo jest dla nas jasne, że bez tlenu i wody nie ma życia.

Musimy wiedzieć, że cały ludzki metabolizm to niezwykle skomplikowana maszyna, która wymaga obecności określonych substancji: białek, tłuszczów, węglowodanów, soli mineralnych, enzymów, a także ściśle określonej temperatury oraz wartości pH, czyli określonego stężenia zasad i kwasów.

Na początek trochę powtórki z biochemii: Co to są kwasy, a co to zasady.

Kwasy to związki chemiczne, które zawierają wodór (jony H+) i dają odczyn kwaśny. Reagują z metalami i zasadami tworząc neutralne sole. Najważniejsze kwasy nieorganiczne to kwas solny, azotowy, siarkowy, fosforowy.

Działanie kwasów w organizmie, to ścinanie, gromadzenie nie strawionych resztek pokarmów, tworzenie kamieni nerkowych, żółciowych.

Kwaśne minerały to chlor, fluor, jod, fosfor, siarka, krzem. Kwaśny i kwas to nie to samo np. cytryna ma kwaśny smak, a działa w organiźmie zasadotwórczo. W tym miejscu należy zaznaczyć, że zasadniczo wyróżnia się dwa rodzaje kwasów: nieorganiczne wymienione wyżej oraz organiczne jak np. kwasy owocowe, które z biochemicznego punktu widzenia są uważane za zasadowe.

Zasady zaś, to związki chemiczne, które zawierają grupę wodorotlenową (jony OH+). Są antagonistami kwasów. Rozpuszczają się w wodzie i tworzą ługi. Reagują z kwasami tworząc neutralne sole. Najważniejsze zasady to ług sodowy i potasowy. Najważniejsze zasadowe minerały to: żelazo, potas wapń, sód, magnez. Zasady w organiźmie neutralizują i wiążą kwasy, wydalając je z organizmu, odpowiadają za prawidłową płynność krwi.

Co to jest PH i jak można je zmierzyć?

Stopień i moc kwasów nieorganicznych i zasad określa odczyn pH, który odpowiada stężeniu jonów wodoru w środowisku. Im niższe pH, tym bardziej kwaśny jest odczyn roztworu, im wyższe pH tym bardziej odczyn jest zasadowy.

Odczyn pH, wyrażony jest w skali od 0 do 14. Gdzie 0, to najwyższy stopień kwasowości a 14, to najwyższa zasada. Punktem neutralnym na skali jest pH 7 i taki odczyn ma woda.

Tak więc patrząc na skalę papierka lakmusowego, za pomocą którego określamy pH roztworu, na lewo od 7 mamy kwasy, na prawo mamy zasady. Odpowiednie zabarwienie papierka lakmusowego w łatwy sposób, pomaga nam rozszyfrować czy to kwas, czy zasada. Dla przykładu: kwas octowy ma pH 3, mlekowy pH 4.

W organizmie człowieka są potrzebne i kwasy i zasady. Zasadowe są wody płodowe pH 8,0-8,5, wątroba i żółć – wydzieliny tych narządów mają pH powyżej 7,1. Trzustki pH 8, w większości jelit też panuje środowisko zasadowe. Zaś ślina powinna mieć pH 7,0-7,1. Tkanka łączna najlepiej funkcjonuje przy pH 7,08-7,29. Kwaśne pH ma i musi mieć żołądek od 1,8-3,0 co jest konieczne do trawienia ciężkostrawnych pokarmów, trawienia białek. Poza żołądkiem, jeszcze skóra ma odczyn kwaśny, pH 5,5 co stanowi jej barierę ochronną przed środowiskiem zewnętrznym oraz mięśnie, to wynika z ich funkcji. Ruch mięśni powoduje ich zakwaszenie kwasem mlekowym.

Krew jest płynem o odczynie zasadowym, dla krwi żylnej wynosi pH 7,35, a dla tętniczej 7,45. Jest to odczyn stały, a jego wahania już na poziomie dziesiętnym stanowią zagrożenie dla życia ludzkiego. Organizm ludzki jest tak precyzyjnie zbudowany, że posiada bufory ochronne które zabezpieczają zasadowy odczyn krwi i przejmują na siebie ciężar nadmiernego zakwaszenia.

Niebagatelną rolę w wydalaniu kwaśnych toksyn odgrywają: nerki, płuca, skóra i jelita.

Jeśli wspomniane wyżej systemy buforowe nie nadążają z wydalaniem kwasów, dochodzi do gromadzenia ich nadmiaru w tkance łącznej, która jest naszym największym narządem. Wypełnia wszystkie przestrzenie w naszym ciele, otacza narządy naczynia krwionośne, łączy i podpiera poszczególne elementy naszego organizmu oraz posiada określoną pojemność, która pozwala przejmować wydalane przez narządy kwasy. To tkanka łączna, jako pierwsza zbiera te „śmieci" i przekazuje dalej. Ona rozprowadza także substancje odżywcze, które dostarczane są do komórek poszczególnych narządów. Tak więc ruch odbywa się w dwie strony.

ZAKWASZENIE ORGANIZMU

Przy dużym zakwaszeniu tkanka łączna nie może prawidłowo funkcjonować i w efekcie nie ma możliwości neutralizowania kwasów. Organizm jest przeciążony, metabolizm spowolniony. Skutkiem tego stopniowo ulega zakwaszeniu, bo systemy buforowe w pewnym momencie ulegają wyczerpaniu.

Zakwaszenie organizmu jest wypadkowa kilku elementów, o niektórych z nich już wspomniałam. Za główne źródło kwasów uważa się produkty kwasotwórcze takie jak: cukier, nawet brązowy, mięso, wędliny, ryby, produkty zbożowe: chleb, bułeczki, ciasta, czekolada, produkty czekoladopodobne, mleko krowie i przetwory mleczne, sery, jogurty, lody, słodycze, tłuszcze utwardzane, alkohole, kawa i wiele innych. Najbardziej zakwaszają produkty przetwarzane przemysłowo, rafinowane, konserwowane, czyli wiele, żeby nie powiedzieć wszystkie.

Niebagatelna ilość kwasów w naszym organiźmie, pochodzi z procesów fermentacji w jelitach, do tego dochodzą także kwasy z istniejących już złogów, i kwasy z zaburzeń samej przemiany materii.

Stres, zanieczyszczenie środowiska, zła jakość wody pitnej, siedzący tryb życia, obciążenie metalami ciężkimi, pasożyty... to kolejni sprawcy zakwaszania organizmu.

Zródła zasad

Są nimi przede wszystkim: warzywa, owoce, zioła, algi, kiełki, które możemy gotować, spożywać na surowo, wyciskać z nich soki, przygotowywać sałatki, czy zupy.

Jeśli jadamy je w dużych ilościach organizm posiada „materiał" do odkwaszania na bieżąco i tworzenia rezerw zasadowych. Warto bowiem wiedzieć, że w naszym organiźmie nie występuje stały stosunek między kwasami i zasadami. Ulega on zmianie pod wpływem dostarczonego pożywienia i zależy od tego co organizm pobiera, a co wydala.

Wiemy już, że zbyt dużych ilości kwasów organizm nie jest w stanie przetworzyć i wydalić. Z tego powodu złogi odkładają się jako nie strawione odpady w tkance łącznej widoczne przede wszystkim na plecach, brzuchu, udach, kolanach, łydkach i dużym paluchu stóp, a także w tkance łącznej narządów. Z tego powodu zakwaszenie może objawiać na różne sposoby i w postaci różnych dolegliwości:

- osłabienie odporności
- prawie wszystkie choroby zwyrodnieniowe mają swoje zródło w zakwaszeniu i jego niedotlenieniu (zwyrodnienie stawów, dna moczanowa)
- reumatyzm
- bóle głowy
- zimne ręce i stopy
- dolegliwości kręgosłupa
- próchnica zębów
- cellulit
- grzybice zewnętrzne i wewnętrzne
- syndrom przewlekłego zmęczenia
- zaparcia, wzdęcia i inne problemy jelitowe
- bezsenność
- problemy ze skórą, trądzik
- choroba wrzodowa i wiele innych.

Jak rozpoznać czy jesteśmy zakwaszeni?

Po pierwsze na podstawie dokładnego wywiadu: nawracające dolegliwości o przebiegu przewlekłym, bóle głowy, reumatyzm, cukrzyca, zgaga, zaparcia.

Poza tym rozpoznawalne jest po kwaśnym odczynie pH moczu wydalanego w ciągu całego dnia.

Po badaniu palpacyjnym ciała i oznakach takich jak np.: zaczerwienienie lub zażółcenie gałek ocznych, zmiany i porowatość skóry, nalot na języku, brak napięcia skóry, cellulit, suchość i łamliwość włosów i paznokci, nieprzyjemny zapach z ust oraz za pomocą specjalistycznego sprzętu diagnostycznego.

Jak pozbyć się kwasów?

Celem terapii odkwaszania jest uzasadowienie organizmu przez dostarczenie 100 proc. zasadotwórczego pożywienia, i pozbycie się dzięki temu, zalegających w tkankach, stawach, jelitach, skórze kwaśnych odpadów przemiany materii oraz stworzenie rezerw zasadowych.

Elementy terapii to:

- dieta warzywno-owocowa, zasadotwórcza
- masaże odkwaszające
- chirogimnastyka
- automasaże brzuch, głowy, nóg
- zabiegi na ciało
- edukacja – to jest element, bez którego w/w nie mają siły sprawczej, musimy odkwaszania się nauczyć!

Powyższy cel osiągniemy dzięki w/w elementom składowym terapii, które muszą być stosowane w jednym czasie, by odkwaszanie następowało na wszystkich poziomach ciała ludzkiego.

Przygotowanie do terapii:

Po pierwsze należy zrobić odpowiednie zakupy:

- różnorodne warzywa,
- oleje tłoczone na zimno: lniany, słonecznikowy, sezamowy rzepakowy, oliwa z oliwek, masło
- różne pestki, nasiona: dyni, słonecznika, migdały, orzechy

suszone figi, daktyle rodzynki, morele,

- zioła: mniszek lekarski, pokrzywa, dziurawiec, mięta, rumianek, koper włoski,
- imbir, cynamon, czosnek, zielenina: koperek, pietruszka,
- sól gorzka do łagodnego oczyszczania jelit.

Po drugie musimy przygotować swój organizm, poprzez stopniową eliminację produktów zakwaszających, by organizm odciążyć i nie narażać na duże kryzysy ozdrowieńcze, a których występowanie jest normą w przebiegu odkwaszania i wszystkich terapii naturalnych.

Kryzysy pojawiają się i są oznaką pozytywnych przemian w organizmie. Charakteryzują się drobnymi dolegliwościami, najczęściej jednodniowymi.

Dieta odkwaszająca

To przede wszystkim warzywa, które zwykle gotuje się na parze, zazwyczaj 5-6 rodzajów dziennie: ziemniaki, buraki, dynia, brokuły, seler, korzeń pietruszki, kalarepa, por, fasolka szparagowa, cukinia, kalafior i wiele innych. Im bardziej kolorowo tym lepiej.

Przed warzywami spożywamy sałatę z dodatkiem np. pomidorów, cebulki, papryki, awocado, do tego olej tłoczony na zimno, różne nasiona, kiełki, zielenina, świeże zioła, sól, przyprawy etc.

Do picia proponujemy zioła jak: mniszek lekarski, pokrzywę, rumianek, dziurawieć, koper włoski, kompoty bez cukru i świeżo wyciskane soki warzywne lub owocowe.

Obowiązujące zasady:

- nie popijamy w czasie jedzenia, tylko między posiłkami; jemy powoli, pokarm dokładnie żujemy, nasączając go śliną.
- śniadanie i obiad wyglądają podobnie, natomiast na kolacje spożywamy zupy jarzynowe gotowane tylko na wywarze warzywnym np. dyniowa, brokułowa, kapuśniak, ogórkowa, barszcz. itp. Do zupy można podawać smarowane masłem czosnkowym lub ziołowym, wafle ryżowe.

Rytm posiłków:

W czasie terapii (i po niej), śniadanie spożywamy między godz 7:00-9:00, obiad 13:00-15:00, a kolację do godz 18.45. Kierujemy się zegarem biologicznym, który mówi nam o tym, że każdy narząd ma własny rytm pracy i czas odpoczynku. Ich uwzględnianie sprzyja zdrowiu, właściwemu trawieniu i wyrobieniu pozytywnych nawyków żywieniowych.

Chirogimnastyka opracowana przez dr Waltera Laabsa i dr Collier to kolejny ważny element terapii. Te specjalnie

dobrane ćwiczenia usprawniają wszystkie stawy ułatwiając odprowadzenie z nich kwaśnych złogów. Wykonywana codziennie poprawia sylwetkę, nadając ruchom sprężystość. Wpływa korzystnie na krążenie krwi i limfy i ponadto eliminuje co wielu uczestników terapii podkreśla, częsty przy zakwaszeniu ból, w obrębie stawów i kręgosłupa. Gimnastyka jest łatwa i prosta, wykonać ją może każdy w miarę zdrowy człowiek.

Do likwidacji złogów z tkanek miękkich przyczyniają się zaś, specjalistyczne masaże odkwaszające. W tych masażach stosuje się technikę rolującego fałdu skórnego, bez ucisku na położone głębiej tkanki, powiezie, kości, mięśnie. Masuje się kark i plecy. Na początku masaż odkwaszający jest dość bolesny, ze względu na zalegające pod skórą kwaśne produkty przemiany materii. W miarę postępującego odkwaszania tkanka skórna staje się elastyczna i łatwo się roluje.

Koniecznym elementem w procesie odkwaszania są: automasaże nóg i głowy, wykonywane w określonych dniach terapii.

Na specjalną uwagę zasługuje jedyny w swoim rodzaju automasaż brzucha. To kolejna absolutnie niezbędna i ważna czynność w odkwaszaniu. Sprzyja regeneracji układu pokarmowego, przyspiesza wydalanie złogów z jelit, poprawia krążenie krwi i limfy. Korzystnie wpływa na system nerwowy, uspakaja i niezwykle relaksuje. Dzięki niemu zdecydowanie polepsza się napięcie skóry w okolicach brzuch, a który maleje i nabiera właściwego kształtu. Automasaż brzucha wykonujemy codziennie rano lub wieczorem. Doskonale z automasażem brzuch współgra przyjmowanie codziennie, na czczo, roztworu soli gorzkiej, która rozpuszcza złogi nagromadzone przez lata w jelitach, a będące zródłem procesów fermentacyjnych i gnilnych. Musimy wiedzieć, że oczyszczanie jelit ma decydujący wpływ na nasze zdrowie, zanieczyszczone nie mogą wypełniać swojej funkcji i stanowią bez wątpienia zródło zakwaszenia.

Piątym elementem terapii są zabiegi na cało, w tym wypadku polecam zabiegi imbirowo-cynamonowe, szczotkowanie ciała na sucho, pilingi, saunę, kąpiele w soli kamiennej lub sodzie. Nazywam te zabiegi przysłowiową kropką nad „i".

Cały proces odkwaszania monitorujemy przez każdorazowe badanie wydalanego pH moczu w ciągu dnia. Ich wartości są zapisywane na specjalnym formularzu. Z nich powstaje wykres, na podstawie którego możemy określić postępy w odkwaszaniu, stopień zakwaszenia i nawet stan zakwaszenia poszczególnych organów.

Podsumowując – dlaczego mamy postawić na odkwaszanie? Odpowiem: po pierwsze dlatego, że nie jest to kolejna dieta – cud, tylko zweryfikowany przez ponad 40 letnią praktykę lekarską i pracę naukowa dr Collier, system umożliwiający regenerację i oczyszczanie organizmu człowieka na wszystkich poziomach. Dr Collier udowodniła, że odkwaszanie zapewnia utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej, bez zachowania której nasze życie jest zagrożone. Należy wspomnieć, że terapia odkwaszania ma podstawy naukowe w osobie samej dr R. Collier oraz między innymi prof. dr. Sandera Kerstena, dr. A. Pischingera oraz prof. H. Heine, który za pomocą badań elektronowych opisał delikatną strukturę tkanki łącznej, jako sieć informacyjną łączącą poszczególne elementy organizmu człowieka w jedna całość.

Po drugie nasze polskie 14 letnie doświadczenia w prowadzeniu terapii odkwaszania uprawniają na podstawie rzetelnie prowadzonych obserwacji i zgromadzonych danych, do wydawania własnych opinii na temat niezwykłej skuteczności tej metody i konieczności jej stosowania w szeroko pojętej profilaktyce chorób.

Po trzecie w Polsce ukazały się nareszcie publikacje na temat zakwaszenia, wyjaśniające zagadnienia równowagi kwasowo-zasadowej, znaczenia pH, odkwaszania, co oznacza, że ta tematyka jest ważna i bezwzględnie konieczna jest jej popularyzacja. Dlatego rekomenduję z pełną odpowiedzialnością metodę odkwaszania organizmu wg dr. Renate Collier. Jestem pewna, że jeśli nauczymy się tej metody i będziemy ją stosować raz w roku, w opisany powyżej sposób, jesteśmy w stanie trzymać w karbach te nieznośne kwasy, i dzięki temu będziemy mieli świadomy wpływ na własne zdrowie, a także urodę.

Lepiej zapobiegać, niż leczyć. Tańszy to sposób i zdecydowanie korzystniejszy dla nas wszystkich.