

BARBARA  
SIMONSOHN

PRZEDMOWA  
DR RUEDIGER DAHLKE

# DOMOWE SPOSOBY ELIMINUJĄCE ZAKWASZENIE ORGANIZMU



MASAŻ, LEWATYWA,  
GŁODÓWKI, OKŁADY, DIETA

vital  
WYDAWNICTWO

**DOMOWE  
SPOSOBY  
ELIMINUJĄCE  
ZAKWASZENIE  
ORGANIZMU**





BARBARA  
SIMONSOHN

PRZEDMOWA  
DR RUEDIGER DAHLKE

# DOMOWE SPOSOBY ELIMINUJĄCE ZAKWASZENIE ORGANIZMU



MASAŻ, LEWATYWA,  
GŁODÓWKI, OKŁADY, DIETA

**vital**  
KONFERENCJA LECZENIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Anna Płotko  
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko  
TLUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-65846-23-5

Copyright © 2016 Schirner Verlag, Darmstadt, Germany  
Original Title: Azidose-Therapie  
Wie Sie Ihren Körper natürlich entsäuern

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w niniejszej książce rady zostały starannie przemyślane i sprawdzone. Nie zastąpią one jednak kompetentnej konsultacji lekarskiej, mają tylko posłużyć za pomoc i inspirację w procesie samoleczenia. Ani autorka, ani wydawca nie udzielają żadnych gwarancji odnośnie do podanych w książce informacji. Wykluczona jest wszelka odpowiedzialność autorki bądź wydawcy i jego przedstawicieli za szkody osobiste, rzeczowe i majątkowe.

Niniejsza książka zawiera odsyłacze do stron internetowych, na których zawartość wydawca nie ma wpływu. Wydawca nie bierze odpowiedzialności za ich treść. Za zawartość stron internetowych odpowiedzialny jest zawsze odpowiedni usługodawca lub administrator.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA .....	7
PRZEDMOWA DR. RUEDIGERA DAHLKE .....	7
WPROWADZENIE, CZYLI MOJA DROGA DO TERAPII ACYDOZY .....	13
Renate Collier: życie pod prąd.....	17
CO TO JEST ACYDOZA? .....	25
O historii terapii acydozy – jak się wszystko zaczęło.....	33
Niedobory składników mineralnych, jedna z głównych przyczyn nadmiernego zakwaszenia .....	37
Jelito, cudowne dzieło natury .....	42
„To wina mleka”? Mleko a acydoza.....	47
Testy na alergię .....	53
DOMOWA KURACJA ODKWASZAJĄCA .....	55
Czy można odbyć głodówkę w domu? .....	55
Plan na czas głodówki.....	59
A gdy głodówka nie wchodzi w grę?.....	63
Woda z solą gorzką – lewatywa od góry .....	65
Masaże – uwolnienie kwasowych złogów w tkance łącznej .....	70
Rola tkanki łącznej w terapii acydozy.....	70

Sens i cel masażu odkwaszającego .....	74
Automasaż brzucha.....	79
Automasaż głowy i karku .....	86
Automasaż nóg .....	91
Automasaż pleców .....	98
Masaż pleców innej osoby.....	101
Rola ruchu w terapii acydozy.....	107
Dlaczego odprężenie i sen są tak ważne.....	111
Okłady – „moja najlepsza metoda” .....	115
<b>TERAPIA ACYDOZY – W JAKICH CHOROBAH POMAGA I DLACZEGO ..</b>	119
Jak terapia odkwaszająca działa na psychikę i duszę...	124
<b>PRODUKTY ZASADOTWÓRCZE – DLACZEGO TO ZDROWE POŻYWIENIE JEST DLA NAS TAK WAŻNE .....</b>	129
<b>SZYBKI PROGRAM POZBYCIA SIĘ KWASÓW .....</b>	143
<b>PRZEPISY NA ZASADOTWÓRCZE SUPERPOTRAWY .....</b>	149
<b>O AUTORCE .....</b>	159
<b>ADRESY .....</b>	163
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	171
Książki .....	171
Broszury .....	173
Rozprawki i artykuły .....	174
<b>ŹRÓDŁA ILUSTRACJI .....</b>	175



## PODZIĘKOWANIA

Dziękuję Renacie Collier za to, że przywróciła mi zdrowie i pokazała, jak mam je zachować. A także za to, że dzięki temu zainteresowałam się żywieniem i napisałam już na ten temat wiele książek.

Dziękuję również Ilonie Schütt, jednej z najlepszych znanych mi uczennic Collier, za kompetentną optymalizację rozdziałów tej książki. Ilono, masz cudowne ręce! Odkwaszający masaż całego ciała, jaki mi wykonałaś, to był raj na ziemi.

## PRZEDMOWA

DR RUEDIGER DAHLKE



Już niemiecki lekarz i badacz Otto Warburg, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie medycyny z 1931 roku, stwierdził, że komórki nowotworowe różnią się od komórek zdrowych wysokim poziomem kwasu mlekowego powstałego w wyniku glikolizy beztlenowej. Już wówczas uważał on to nadmierne zakwaszenie za przyczynę powstawania nowotworów. Niestety, ta hipoteza została zignorowana przez skoncen-



trowany na chemioterapii oraz związanym z nią biznesie przemysł farmaceutyczny, który obejmował swoimi wpływami coraz rozleglejsze działy medycyny akademickiej. Pod koniec moich studiów przed prawie czterdziestu laty tej hipotezy brniono już tylko w kręgach medycyny komplementarnej. Dziś jednak dzięki badaniom naukowym działającego w Stanach Zjednoczonych Włocha dr. Valtera Longo głódówka stała się sprawdzoną terapią w przypadku nowotworów złośliwych i jest nawet stosowana równolegle do chemioterapii, ponieważ, jak dowiedziono, wzmacnia zdrowe komórki, a osłabia chore. Co najmniej w znacznej mierze musi za to odpowiadać zachodzące podczas głódówki odkwaszenie.

Także w przypadku jeszcze bardziej zdumiewających efektów leczniczych związanych ze spożywaniem pełnowartościowych produktów roślinnych („peace food”) odkwaszenie dzięki nadwyżce zasad stanowi istotny, jeśli nie wręcz decydujący czynnik. Prawie wszystkie warzywa sprzyjają alkalizacji tkanek, a więc przeciwdziałają tak powszechnemu współcześnie zalewowi kwasów.

Na podstawie osobistych doświadczeń po czterdziestu pięciu latach stosowania diety wegetariańskiej, w której zrezygnowałem nawet z mleka i jajek, a od dziesięciu lat – diety konsekwentnie wegańskiej i regularnych postów mogę podczas moich wiosennych i zimowych seminariów na temat głódówek informować, jak wielkie korzyści przyniosła mi ta gruntownie zasadowa przemiana materii. Do dzisiaj udało mi się uniknąć reumatyzmu, który przepowiedziała mi moja koleżanka lekarka irydolog na podstawie dobrze wykształconych pierścieni reumatycznych w mojej gałce ocznej. W wieku sześćdziesięciu pięciu lat nie mam żadnych problemów ze stawami, wręcz przeciwnie



– mogę dłużej medytować w pozycji lotosu, a potem wstać bez poczucia dyskomfortu. To ostatnie zawdzięczam przejściu od diety wegetariańskiej do wegańskiej. Ponieważ konsekwentnie zrezygnowałem nie tylko z mleka, któremu zawsze byłem przeciwny, ale też z wszelkich produktów mlecznych, zniknęły bez śladu powstające na skutek ich spożycia problemy.

W rzeczywistości ten styl życia dopomógł wielu pacjentom z reumatyzmem pozbyć się dolegliwości. Pewna kompletnie przekwaszona pacjentka, od czterdziestu lat gnębiona przez chorobę reumatyczną, odbyła w wieku siedemdziesięciu lat swoją pierwszą i w dodatku ciężką głodówkę, podczas której występowały poważne reakcje początkowe. Ale po tym tygodniu była prawie wolna od bólu bez zażywania jakichkolwiek leków. Nie zastosowała zalecanej dla podtrzymania pozytywnych rezultatów pełnowartościowej diety roślinnej typu „peace food”. Ale kiedy po okresie odbudowy, gdy stosowała dietę mieszaną, bóle powróciły, zdobyła się jednak na pełnowartościową dietę roślinną i odtąd nie miała już żadnych bólów. W drugim tygodniu głodówki była niewypowiedzianie szczęśliwa, a potem przez jakiś czas taka smutna, że nie doradzono jej tego czterdzieści lat wcześniej.

Dzisiaj ta możliwość nasuwa się sama i rad jestem, że wolno mi być lekarzem w czasach, gdy głodówka zyskała w końcu uznanie w świecie nauki, wartość „peace food” została potwierdzona wynikami niezliczonych badań, a niemiecka izba lekarska zaakceptowała nawet interpretacje chorób z książki *Krankheit als Symbol* (Choroba jako symbol) jako element integralnego wykształcenia medycznego lekarzy.

Do tych cudownych z punktu widzenia zdrowia czasów pasuje też ważna książka na temat acydozy Barbary Simonsohn,

autorki, która od wielu lat służy swoimi książkami i wspiera nową medycynę (żywienia). Ta publikacja może pomóc wielu osobom rozpoznać nadmierne zakwaszenie jako jeden z podstawowych grzechów naszej pełnej problemów mizerii zdrowotnej. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, gdy medycyna akademicka wciąż konsekwentnie nie zauważa związku między zakwaszeniem a rakiem, ale także tak wieloma innymi obrazami klinicznymi chorób, a z drugiej strony sama sobie szkodzi, błędy w sztuce jej przedstawicieli i działania niepożądane ordynowanych przez nią farmaceutyków stały się bowiem trzecią co do częstości występowania przyczyną zgonów po problemach z sercem i nowotworach.

Gdy rozważam cztery najskuteczniejsze ze stosowanych przeze mnie środków terapeutycznych, okazuje się, że trzy z nich służą bezpośrednio także odkwaszeniu. Obok głodówki i żywienia „peace food” jest to też „powiązany oddech”, zalanie organizmu energią życiową, czyli praną. Na koniec także rdzeń moich zaleceń terapeutycznych, czyli interpretacja obrazu choroby przedstawiona w książce *Krankheit als Symbol*, ma za zadanie urzeczywistnienie naszego centrum, co było zawsze celem zarówno *medycyny*, jak i *medytacji*. W tym sensie odkwaszenie jest też autentycznym *remedium*, jak dawniej nazywano *środk*i lecznicze. Przywraca ono równowagę.

Cechą szczególną tej książki Barbary Simonsohn, wyróżniającą ją wśród innych publikacji na temat acydozy, jest jej całościowy charakter, opis oddziaływania odkwaszenia nie tylko na ciało, ale też na psychikę i duszę. Nadmierne zakwaszenie oznacza ostatecznie zbyt głębokie ześlizgnięcie się w kierunku bieguna archetypowo męskiego, co uniemożliwia też głębokie doświadczenia duchowe. Angielskie słowo



*enlightenment* oznacza nie tylko „oświecenie”, ale też „ulgę”. Odkwaszenie jest formą oczyszczenia na poziomie fizycznym, które niesie ulgę i oswabadza również na płaszczyźnie psychiki i duszy. Ale oczywiście przedstawiono tu także rolę ruchu i odprężenia w procesie pozbywania się nadmiaru kwasów.

O ile mi wiadomo, jest to pierwsza książka na temat terapii acydozy według metody Renate Collier uwzględniająca jej genialne masaże i zawierająca odpowiednie wskazówki, jak je samodzielnie wykonać, na przykład automasaż głowy i karku, brzucha oraz nóg i stóp.

Życzę więc niniejszej książce Barbary Simonsohn zasłużonego sukcesu, a medycynie, aby otworzyła się na jej sugestie, zweryfikowała je, uznała i zrealizowała – im wcześniej, tym lepiej. Pacjentkom i pacjentom dopomogą one prowadzić życie w większym stopniu wolne od bólu, zrelaksowane, sprężyste, ba, bardziej żwawe, a skoro pozbawiają sprzyjającego środowiska wielkie plagi współczesności, jakimi są nowotwory złośliwe i stany zapalne, mają do zaoferowania autentyczną profilaktykę.

*dr Ruediger Dahlke*

Bürgenstock, lipiec 2016  
[www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)

## Jelita, cudowne dzieło natury

„Śmierć czeka w jelitach” – mówi porzekadło ludowe. Jeśli jelita są chore, choruje także człowiek. Jednak wewnątrz naszego ciała jest dla większości z nas „ziemią nieznaną”.

„Jelito jest ojcem wszelkich strapień”.

*przysłowie arabskie*

Problemy jelitowe od dawna stanowiły temat tabu. Na szczęście bestseller Giulii Enders *Darm mit Charme* (patrz przypis na str. 17) zrehabilitował ten narząd.

Franz X. Mayr opisał różne kształty brzucha wskazujące na określone problemy jelitowe. Na basenie albo w saunie można je łatwo zidentyfikować. Zobaczysz tam „dobosza”, którego jelita są wielkie i ciężkie od resztek kału i gazów. U ludzi w „postawie startowej” na skutek chronicznych stanów zapalnych tworzą się gazy, dlatego chodzą oni lekko pochyleni. „Postawa kaczki” – pierś do przodu, siedzenie do tyłu – jest również wyrazem zaburzeń jelitowych, w których objętość jelit zwiększa się, co się wiąże ze słabością mięśni. Często tym tego następstwem bywają dolegliwości pleców. Wraz z wyleczeniem jelit prostuje się też kręgosłup, a mięśnie brzucha nabierają prężności. Normalną postawę wyprostowaną szczupłego człowieka odbieramy instynktownie jako pełną piękna i harmonii.

„Pakiet jelita cienkiego” u zdrowego człowieka powinien być mały i zwarty, nie większy niż obie jego złożone razem pięści. Pamiętasz może posąg Wenus z Milo z jej pięknymi półkolistymi rowkami z obu stron jelita cienkiego. Poniżej tych „podkówek” przebiega jelito grube, po prawej stronie ciała leży okrężnica wstępująca, u góry – okrężnica poprzeczna, a po lewej stronie – okrężnica zstępująca, która ostatecznie kończy się odbytem.



Jelita zmieniają energię pożywienia w energię ciała, a dzięki temu odżywiają nasze ogromne „państwo komórkowe”. Nasz organizm liczy mniej więcej sześćdziesiąt bilionów komórek. Do tego dochodzi sto bilionów bakterii jelitowych, a więc prawie dwakroć więcej. W jelicie cienkim znajdują się liczne kosmki, czyli wypustki błony śluzowej, przez które jelito wchłania składniki odżywcze, podobnie jak korzenie rośliny wchłaniają substancje z gleby. Odfiltrowane z pożywienia składniki dostają się poprzez komórki okrywające ściankę jelita do krwiobiegu żylnego i układu limfatycznego organizmu. Serce transportuje krew do najmniejszych odgałęzień tętnic, czyli naczyń włosowatych. Tam komórki przyjmują substancje odżywcze.

Jelita to kolebka naszego układu odpornościowego, powstaje tam 80% komórek obronnych. Ważny jest odpowiedni skład flory bakteryjnej jelit, na który możemy wpływać poprzez dietę. Kiedy jelita są zdrowe, mogą dzięki swojej mikroflorze – stanowi ona około 1,5 kilograma naszej masy ciała – skutecznie się bronić przeciw robakom, grzybom, wirusom i bakteriom. Kiedy mamy zaparcie, trucizny z kału tak długo działają na wrażliwą błonę śluzową, że na dłuższą metę może jej to szkodzić. Kwaśne produkty przemiany materii „niewłaściwych” bakterii jelitowych są toksyczne dla jelit. „U znacznego odsetka ludności Europy Wschodniej to zasiedlenie przez bakterie jest zaburzone. Mnożą się tu formy zdegenerowane i pasożytnicze, które rozkładają zawartość jelit, spiętrzoną na skutek osłabienia perystaltyki i częściowo przytrzymywaną przy wewnętrznych ściankach jelit, i wytwarzają toksyny”<sup>\*</sup>.

<sup>\*</sup> Rauch E., *Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr*, Monachium, Goldmann, 2011, str. 46.

Już Friedrich F. Sander piętnował zasiedlenie jelit przez niefizjologiczne bakterie jako główną przyczynę powstawania kwasów: „Większość bakterii jelitowych odżywia się przeważnie dzięki fermentacji, a każda fermentacja z przyczyn chemicznych musi się wiązać z wytwarzaniem kwasów”<sup>\*</sup>. Jako jeden z pierwszych dostrzegł on zależność przyczynową między dysbakteriozą a niewłaściwym odżywianiem się. Za właściwe źródło acydozy utajonej, czyli tkankowej, uważał on „zwyrodniałą florę jelitową”<sup>\*\*</sup>. Nadmierna ilość denaturowanego białka pochodzenia zwierzęcego stanowi pożywkę dla szkodliwych bakterii gnilnych<sup>\*\*\*</sup>. Dzięki głodówkom i zdrowej diecie oraz dokładnemu żuciu można według Sanderu uzdrowić mikroflorę jelitową. Kiedy mamy w jelitach patologiczną florę bakteryjną, pojawia się brak odporności, infekcje jelitowe i inne choroby. Dlatego powinniśmy poświęcić całą naszą uwagę jelitom jako barierze odpornościowej.

Jelita, gdyby je całkowicie rozciągnąć i rozplaszczyc, miałyby większą powierzchnię niż kort tenisowy, dlatego są naszym największym narządem kontaktu ze światem zewnętrznym. Kiedy bez przerwy jemy, ulegają „zamuleni”, nie mają bowiem dość czasu na samooczyszczenie. Między kolejnymi posiłkami powinno upływać cztery godziny. Ponadto jelita wiotczeją, kiedy muszą nieustannie pracować, więc fundują sobie w ten sposób zaparcie. Zawartość jelit powinna opuścić nasze ciało najpóźniej po 24 godzinach. Ten czas można sprawdzić: należy spożyć posiłek złożony ze spiruliny w proszku albo zielonej sałaty liściowej i szpinaku. Po-

---

\* Sander, F.F., *Die Darmflora in der Physiologie, Pathologie und Therapie des Menschen*, Stuttgart, Hippokrates, 1948, str. 8.

\*\* Tamże.

\*\*\* Por. tamże, str. 47.



tem obserwujemy, kiedy stolec będzie zabarwiony na zielono. „Zdrowy stolec” powinien mieć kształt kielbasy, zapach słabo wyczuwalny, zaokrąglone końce i gładką powierzchnię dzięki warstewce śluzu. Nie wymaga on użycia papieru toaletowego i pozostawia jedynie ślady szklistego śluzu.

Chore jelita mogą same siebie zatrutować. U kogo często występuje czkawka, bóle brzucha, wzdęcia, zgaga, zaparcia, biegunki, hemoroidy lub krew w stolcu, ten prawdopodobnie cierpi na chorobę jelit. Wzdęcia są efektem procesów fermentacyjnych w jelitach, czyli rozkładu miazgi pokarmowej, który prowadzi do powstawania gazów w jelicie cienkim lub grubym. Przewlekłe zaparcie to problem zdrowotny, który należy traktować poważnie. Częste podrażnienia śluzówki przeciążają jelita, tak że męczą się one i wiotczeją – ich napięcie (tonus) zostaje zmniejszone.

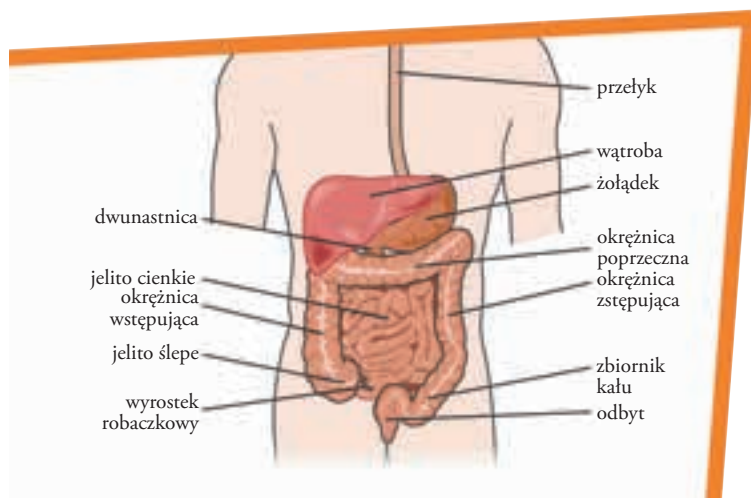


Jeśli zawartość jelit zbyt długo pozostaje w jednym miejscu, powstaje coraz więcej trucizn i gazów. Szkodliwe substancje mogą dyfundować przez ścianki jelit do krwi, mogą wystąpić stany zapalne. Franz X. Mayr już przed stu laty wiedział, że: „W chorym narządzie trawiennym powstają trucizny jelitowe, które sprawiają, że stajemy się przedwcześnie chorzy, starzy i szpetni”. Na skutek postępującego „zamulenia” jelit przyswajamy coraz mniejsze ilości substancji odżywczych, a ostatecznie cierpi na tym każdy narząd, także mózg. Ponieważ w przypadku zaparcia ścianki jelit rozciągają się i wiotczeją, rozpoczyna się błędne koło. Środki przeczyszczające



jeszcze bardziej pogarszają sprawę. Ponieważ często powodują biegunkowe wypróżnienia, usuwają z organizmu nie tylko wodę, ale też wartościowe substancje mineralne, co jeszcze bardziej sprzyja nadmiernemu zakwaszeniu ciała.

U osoby zdrowej okrężnica poprzeczna powinna leżeć wysoko w dołku żołądkowym i być wyczuwalna dotykiem między łukami żebrowymi. U człowieka z bezwładnym, zwiotczalym jelitem wisi ona gdzieś między pępkiem a miednicą małą. U mnie obsunęła się nawet poniżej kości łonowej! Dzięki oczyszczeniu jelit w ramach terapii acydozy okrężnica poprzeczna w miarę zdrowienia powoli przemieszcza się z powrotem ku górze. Za pomocą masażu brzucha możemy nawiązać kontakt z jelitem i powoli je poznawać. W miejscach, gdzie jest ono nadmiernie napięte, odpręży się, tam zaś, gdzie zwiotczało, jego napięcie z czasem wzrośnie. Wtedy nasze jelito znów będzie mogło lepiej wypełniać swoje liczne zadania.





Ważne jest, aby w codziennym rozkładzie dnia przeznaczyć pewien czas na poranne wypróżnienie. Według „zegara” aktywności narządów z tradycyjnej medycyny chińskiej pora jelita grubego przypada rano, między godziną piątą a siódmą. Kto nie znajdzie na to czasu o tej porze, często już przez cały dzień nie może załatwić „dużej potrzeby”, czym funduje sobie zatwardzenie. Należy być posłusznym każdemu impulsowi wypróżnienia jelit, gdyż często, wbrew przysłowiu, co się odwlecze, to uciecze. Nierzadko jednak nasze sedesy są zbyt wysokie. Idealnie byłoby przykucnąć, jak to, na przykład, robią w swoich ubikacjach Hindusi. Aby uzyskać właściwy kąt, nie musimy jednak sprawiać sobie orientalnej toalety, wystarczy umieścić przed sedesem stołeczek pod stopy albo – kto jest dostatecznie gibki – podciągnąć nogi i oprzeć stopy o klapę sedesową. W ten sposób można łatwiej i bardziej gruntownie wypróżnić jelita. Czujemy się wówczas lekko i swobodnie, więc możemy ze świeżą energią sprostać codziennym zadaniom.

## „To wina mleka”? Mleko a acydoza

Lothar Wendt już w 1983 roku pisał, że cierpimy nie tyle na niedobór białka, ile wręcz przeciwnie – na nadmiar białka pochodzenia zwierzęcego\*. To białko zwierzęce „zamula” i nadmiernie zakwasza jelita oraz całe ciało, wskutek czego prędzej czy później dochodzi do wystąpienia „chorób akumulacji białek”, takich jak reumatyzm, artretyzm, cukrzyca, zwyrodnienia stawów i nowotwory złośliwe.

\* Wendt Dr. L., *Gesund werden durch Abbau von Eiweißüberschüssen*, St. Georgen, Schnitzer, 1983.

Renate Collier sama była „ofiara mleka”. Na skutek nierozpoznanej przez dziesięciolecia alergii na kazeinę jej ciśnienie tętnicze od dwudziestego piątego roku życia nieustannie rosło mimo zdrowego poza tym trybu życia. Gdy miała pięćdziesiąt dziewięć lat, osiągało wartość 245/160. Dzięki odstawieniu wszelkich produktów mlecznych jej ciśnienie w ciągu niespełna roku spadło do optymalnej wartości 135/85 i pozostawało zasadniczo na stałym poziomie. W „okresie cierpienia” rozwinęło się u niej mnóstwo objawów, które później również ustąpiły, w tym zwiększona podatność na infekcje, świąd skóry i egzema, pęcherze wielkości ziarna soczewicy na dłoniach oraz krwawienia hemoroidowe. Gdy tylko ponownie wchodziła na „złą drogę” i zjadała coś, co zawierało mleko, dostawała bólów głowy, a na dłoniach znów tworzyły się swędzące pęcherze.

W broszurze *Milchallergie* (Alergie na mleko) Renate Collier podsumowuje sytuację. Zwraca wprawdzie uwagę, że chodzi przede wszystkim o jej własne obserwacje, więc nie mają one charakteru ściśle naukowego. Przez to, że niemowlętom i przedszkolakom o wiele za wcześnie podaje się produkty z mleka krowiego, rozwija się u nich patogenna mikroflora jelitowa. Mleko matki zawiera laktozę, co zapewnia kwaśne środowisko jelitowe, w którym rozwijają się zdrowe bakterie, takie jak *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Tylko one gwarantują naturalne i zdrowe trawienie oraz chronią nas przed chorobami i alergiami. Natomiast galaktoza zawarta w mleku krowim tworzy w jelicie grubym środowisko zasadowe. Na skutek tego rozwija się нефизjologiczna flora bakteryjna. W następstwie tego złego zasiedlenia choruje jelito grube, kolebka naszego układu odpornościowego, gdzie znajduje się



80% układu odpornościowego i 80% układu limfatycznego. Zastój chłonki w kępkach Peyera prowadzi do obrzęku ścianek jelita. Częstokroć wywołuje się atopowe zapalenie skóry i astma. Zatomowanie przepływu chłonki powoduje także stany zapalne migdałków i ślepej kiszki.

Następujące choroby świadczą według Renate Collier o nadwrażliwości na mleko: zapadanie na wiele chorób wieku dziecięcego, częste stany zapalne migdałków, zapalenie jelita ślepego, wypadanie włosów i łysienie w okresie dojrzewania, wysokie ciśnienie krwi, podatność na infekcje i ogólna słabość, choroby o podłożu alergicznym, takie jak katar sienny, astma, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, egzema.

U mnie już w wieku sześciu lat trzeba było usunąć migdałki, w dwudziestym roku życia przyszła kolej na ślepą kishkę, często miewałam też zapalenia ucha środkowego. Według Collier świadczy to jednoznacznie o alergii na białko mleka. Otto Bruker nazwał białko mleka „kwasową bombą w twarogu”, według Renate Collier jest to „najczęstszy dostarczyciel kwasów, doprowadzający do utajonej acydozy”. Przed trzydziestką pracowałam przez rok w ekologicznej mleczarni, wyrabialiśmy tam też twaróg i biały ser. Podczas prezentacji produktów goście podziwiali moje „krzepkie ramiona” mające być efektem pracy w rolnictwie. W rzeczywistości odłożyła się tam taka ilość kwasów, że tkanka obrzękła. Zatem nawet surowe mleko to nie jest to. Szczególnie szkodliwe są jednak przetwarzane, podgrzewane produkty mleczne. Renate Collier stwierdzała u swoich pacjentów: „W przypadku wszystkich wyżej wymienionych chorób następuje poprawa po eliminacji z diety mleka”. W jej przekonaniu przez pierwsze dziewięć lat życia należy całkowicie zrezygnować z mleka

jako produktu spożywczego, ponieważ układ trawienny nie jest jeszcze w pełni rozwinięty.

Jak można wyjaśnić taką alergię i dlaczego tak bardzo szkodzi ona jelitom? Bariera jelitowa stanowi najważniejszą ochronę przed najrozmaitszymi obcymi wpływami, swego rodzaju bastion. Jeśli jelita są osłabione, ponieważ jemy za dużo, za często lub zbyt pośpiesznie, nasza bariera obronna w jelicie się załamuje. Już najmniejsze ilości substancji alergicznych wywołują objawy chorobowe. Produkty spożywcze są wtedy identyfikowane jako obce substancje, przeciw którym organizm broni się wszelkimi siłami, bowiem zadaniem układu odpornościowego jest obrona przed obcymi białkami. Obojętne jest przy tym, czy chodzi o białko bakteryjne czy spożywcze. Nadmiar obcych protein stanowi ogromne obciążenie dla organizmu, jest on przeciążony wydalaniem. Złogi niestrawionych produktów rozkładu białek składają się z kwasów, przede wszystkim siarkowego, azotowego i fosforowego. Równowaga kwasowo-zasadowa zostaje kompletnie zaburzona. Występowanie chorób chronicznych i o podstępym przebiegu świadczy o paraliżu układu odpornościowego.

Ale czy mleko nie jest też zdrowe? Zawiera ono trzykrotnie więcej wapnia niż ludzkie mleko matki. Jednak w żołądku ten wapń z mleka tworzy grudki z kwasem fosforowym i kazeiną mleka. Grudki te rozkładają się w jelitach na „śmieciowe” substancje, które służą za pokarm bakteriom gnilnym albo są wydalane – niewykorzystane przez organizm. Mleko krowie zawiera w porównaniu z mlekiem matki zbyt mało magnezu, który jest jednak konieczny do wbudowywania wapnia w tkankę kości i tworzenia mocnych kryształków wapnia. Nic dziwnego, że Stany Zjednoczone są krajem o najwięk-



szym spożyciu produktów mlecznych, a zarazem najwyższym odsetku chorych na osteoporozę. Ta choroba w coraz większym stopniu dotyka także mężczyzn. Japonia, gdzie jak dotąd spożycie produktów mlecznych nie było czymś powszechnym, należy do krajów uprzemysłowionych o najniższej zachorowalności na osteoporozę.

Spożywanie białka mleka prowadzi według Renate Collier do nadmiernego zakwaszenia tkanek, a przez to – do zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej. Może wywiązać się reumatyzm, uszkodzenie układu odpornościowego, kandydoza, a nawet nowotwór złośliwy. „Nie będzie według mnie przesadą stwierdzenie, że spożycie mleka można napiętnować jako główną przyczynę większości chorób cywilizacyjnych”. Kredo Renate Collier brzmiało: „Naszym najlepszym przyjacielem jest nasze ciało, a jego symptomy to język, którym do nas przemawia. Kiedy ich słuchamy, wtedy zdrowe odżywianie czyni z niego naszego najbardziej niezawodnego towarzysza”.

Uczeń Collier i specjalista medycyny niekonwencjonalnej Sebastian Bartning w swojej broszurze *Milch ohne Mumm* (Mleko, które nie krzepi) zwrócił uwagę na coś, o czym Renate Collier nie mogła wtedy wiedzieć, a co rzuca jeszcze gorsze światło na mleko. Podobnie jak w przypadku pszenicy, której wyhodowana w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku odmiana zawiera dodatkowy aminokwas, co poprawia plony,

„Choroby nie uderzają nas jak grom z jasnego nieba, lecz rozwijają się na skutek codziennych drobnych wykroczeń przeciw naturze. Kiedy te się nawarstwiają, następuje nagłe załamanie”.

*Hipokrates*

\* Collier R., *Milchallergie, eine subjektive Bilanz*, Lubeka, 2002, str. 23.



ale zarazem wywołuje odtąd wiele chorób\*, tak w przypadku mleka pojawiło się białko o zmienionym składzie. W łańcuchu aminokwasów kazeiny występuje 209 członów. Na miejscu nr 67 łańcucha w następstwie niewłaściwie wyznaczonych celów hodowlanych pojawił się nowy aminokwas. Takie mleko nazywa się mlekiem z beta-kazeiną A1 albo krócej mlekiem A1. Najgłupsze jest to, że mleko A1 ulega w jelitach przemianie metabolicznej w związek przypominający morfinę, co prowadzi do uzależnienia. Wśród objawów odstawienia są bóle głowy i zmęczenie, jak również zły nastrój. Mleko matki oraz mleko kozie i owcze zawierają tylko beta-kazeinę A2, to samo dotyczy mleka starszych ras bydła. W Niemczech najczęstsze są krowy rasy holstein, które dają najwięcej mleka A1. Krowy rasy guernsey dają przeważnie mleko A2, na które powstała nisza rynkowa. Jest ono jednak droższe, dlatego nie znajdziesz go w supermarkecie.

Dodatkowy problem stanowi pasteryzacja i homogenizacja mleka i produktów mlecznych. W obu przypadkach mleko zostaje podgrzane, co powoduje denaturację białka. Podczas homogenizacji dla zapewnienia większej trwałości rozbite też zostają kuleczki tłuszczu. Na skutek tego stają się one tak małe, że mogą dyfundować przez ścianki jelit do krwi. Następstwem tego jest podwyższony poziom tłuszczów we krwi już u dzieci. Pewien enzym z mleka homogenizowanego, pisze Bartning w swojej broszurze na temat mleka, niszczy plazmalogeny odpowiedzialne za elastyczność naczyń krwio-

\* Patrz: książki *Weizerwampe* i *Dumm wie Brot*, które miesiącami figurowały na liście bestsellerów.



nośnych – żyły stają się kruche. Organizm naprawia te miejsca cholesterolom. Na skutek tego dochodzi do zwężenia naczyń albo miażdżycy, co stanowi czynnik ryzyka dla zawału serca i udaru. Konkluzja: spożywając mleko homogenizowane, właściwie uszkadzamy sobie ciało.

Pierwsza kuracja acydozy u Renate Collier, w której uczestniczyłam – działo się to w latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku – obejmowała szkolenie w żuciu bułki z mlekiem według wskazań diety Franza X. Mayra. Obecnie już nawet sanatoria Mayra oferują zamiast tego bułeczki gryczane z napojem roślinnym.

## Testy na alergię

Wskutek alergii na środki spożywcze jelita ulegają zwiótczeniu i mnoży się patologiczna flora bakteryjna. W jelicie, które uległo kiedyś uszkodzeniu i stało się może przepuszczalne – nazywa się to „zespołem nieszczęlnego jelita” – rośnie częstość występowania alergii. Głównym alergenem jest w naszym przypadku mleko, a następnie pszenica. Może się zdarzyć, że człowiek łaknie produktów spożywczych, które właściwie wcale mu nie służą. Kiedy więc osoba dorosła uważa, że potrzebuje codziennie litra mleka, to prawdopodobnie występuje „zamaskowana” alergja na białko mleka.

Możesz łatwo wykonać sobie test na alergię. Zrezygnuj na cztery dni z produktu, który podejrzewasz o to, że wywołuje u Ciebie alergię. W tym czasie zmierz sobie na siedząco tętno spoczynkowe przez pełną minutę. U kobiet powinno ono na przykład wynosić od 72 do 78 uderzeń, u mężczyzn – od 74 do 80, w przypadku sportowców jest wolniejsze. Następ-



nie spożyj potencjalny alergen, ale nie jedzą, poza tym nic innego. Po dwóch, pięciu, dziesięciu i trzydziestu minutach ponownie zmierz sobie tętno. Jeśli jest ono o dwadzieścia lub więcej uderzeń szybsze niż dotąd, w grę wchodzi reakcja alergiczna. Wtedy albo zrezygnuj z tego produktu, albo spożywaj go w ramach „diety rotacyjnej” tylko raz na cztery dni. W następstwie uzdrowienia jelit potencjał alergiczny słabnie, możesz więc sprawdzić po kilku tygodniach, czy znowu tolerujesz dany produkt. Wiele osób, które nie tolerują pszenicy z nowych odmian, może bez problemów jadać żyto, jęczmień, pszenicę samopszą, pszenicę praorkisz (niem. *Urdinkel*), pszenicę kamut i pszenicę płaskurkę. Kamut i płaskurka to pierwotne odmiany pszenicy. Orkisz otrzymywany obecnie nie jest z reguły praorkiszem, tylko krzyżówką z pszenicą.

# TERAPIA ACYDOZY

## W JAKICH CHOROBYCH POMAGA I DLACZEGO



Michael Worlitschek pisze: „Kwas rujnuje zdrowie. Tak jak kwas powoduje powstawanie plam rdzy w samochodzie, tak nadmiar kwasów wyżera dziury w naszym zdrowiu”<sup>\*</sup>.

Ponieważ nadmierne zakwaszenie organizmu dotyka wszystkich narządów i stanowi podłoże wszystkich naszych chorób cywilizacyjnych, wcale nie dziwi, że dzięki terapii acydozy wiele schorzeń można złagodzić, jeśli nie wręcz wyleczyć. Sukces terapeutyczny zależy też od tego, czy narządy doznały już nieodwracalnej szkody. Terapia acydozy jest niezrównana zwłaszcza jako profilaktyka. „Uwzględnienie i leczenie utajonej acydozy, ukrytego przekwaszenia tkanek, stanowi najprostsza, najbardziej skuteczną i najtańszą metodę zapobiegania każdej chorobie”<sup>\*\*</sup>.

Typowe objawy nadmiernego zakwaszenia to wypadanie włosów, próchnica zębów, problemy z dżiastami, obwisła skóra, cellulit, osteoporoza, reumatyzm, dna, zmarszczki i przedwczesne starzenie się. Michael Worlitschek pisze:

„Należy dbać o świętynię ciała, ażeby dusza miała chęć w niej mieszkać”.

*Św. Teresa z Avili*

<sup>\*</sup> Worlitschek M., *Der Säure-Basen-Haushalt*, Haug, Heidelberg, wyd. 2., 1996.

<sup>\*\*</sup> Collier R., *Der Säure-Basen-Haushalt – ein Basisgeschehen im Organismus*.



„Patrząc kompleksowo, osteoporoza jest stanem końcowym trwającej całe życie walki ciała o zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej krwi, nawet za cenę rozkładu materiału nośnego ciała”\*. Wiele objawów, które u mężczyzn występują już wcześniej – jak wypadanie włosów – u kobiet pojawia się dopiero po menopauzie. Krwawienie menstruacyjne powoduje odtrucie i odkwaszenie, które później już nie zachodzi. Zaburzenia czynności wydalniczych należy zawsze traktować poważnie, nawet częste wzdęcia i odbijanie się stanowią wskazanie dla terapii acydozy. Także podwyższona kwasowość moczu, podwyższony poziom cholesterolu, cukru albo lipidów we krwi świadczą o nadmiernym zakwaszeniu. Dolegliwości kręgosłupa i krążków międzykręgowych (dysków) mogą się wiązać z odmineralizowaniem w wyniku nadmiernego zakwaszenia albo też nieprawidłową postawą ciała w następstwie tak zwanego. brzucha kałowego i gazowego oraz zwiotczenia jelit.

Kiedy układ odpornościowy jest osłabiony i mamy skłonność do częstych infekcji, przyczyną może być zaburzenie pracy jelit. W końcu około 80% układu odpornościowego umiejscowione jest w jelitach. Kto cierpi na nadwagę i nadciśnienie, powinien przeprowadzić terapię acydozy z oczyszczaniem jelit. Za nadwagę odpowiada po części nadmiar kwasów. Niedobór substancji mineralnych obciąża serce i prowadzi do nadciśnienia. Nadmiar białka pochodzenia zwierzęcego może powodować zgrubienie ścian naczyń i miażdżycę. W przypadku zaburzeń snu, nerwowości i zaburzeń lękowych terapia acydozy może przynieść poprawę, podobnie w zaburzeniach uwagi czy nadaktywności. Obja-

\* Worlitschek M., *Der Säure-Basen-Haushalt*, Haug, Heidelberg, wyd. 2., 1996, str. 31.



wem jest też niepłodność! Sposób odżywiania się i powolne zatrucie organizmu odpadami metabolicznymi i kwasami wpływają na funkcje gruczołów dokrewnych. Kiedy się pomyśli, że odpowiadają one także za zachowanie młodości w starszym wieku, należy się zawnazas zabezpieczyć dzięki regularnym kuracjom oczyszczającym i odkwaszającym. Franz X. Mayr pisał: „Można wykazać, że za sprawą trucizn w jelitach człowiek staje się chory, przedwcześnie postarzały i szpetny!”\*

Następujące choroby mogą według Renate Collier być wynikiem acydozy\*\*:

- alergie
- choroby naczyń wieńcowych
- choroby nerek
- cukrzyca
- kamica
- miażdżycy
- nadciśnienie złośliwe
- powikłania pooperacyjne
- schorzenia dermatologiczne
- schorzenia ginekologiczne
- wrzody żołądka i dwunastnicy
- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia ukrwienia
- zakrzepica
- zator.

---

\* Cytowane za: Rauch E., *Die Darmreinigung nach Dr. med. F. X. Mayr*, Monachium, Goldmann, 2011, str. 66.

\*\* Collier R., *Natürliche Ernährung in der modernen Welt*, w tym rozdział: *Azidose*, Kolonia, Uta Half, 1984.

Erich Rauch wymienia dodatkowo następujące schorzenia\*:

- bóle grzbietu i krzyża
- duszności
- nerwowość
- niechęć do pracy
- nieprzyjemny zapach ciała i z ust
- silne pocenie się
- skurcze naczyń
- zaburzenia snu
- zaburzenia widzenia
- zawroty głowy.

W przypadku chorego jelita rak może się pojawić w każdym rejonie ciała. „Osłabienie perystaltyki jelitowej jako najważniejsze obok obciążenia środowiskowego źródło zatrucia dzisiejszego człowieka musi być częstą współprzyczyną nawet złośliwych chorób innych narządów”\*\*. Niestety, spora liczba wymienionych przez Renate Collier chorób jest nieodwracalna. „Powstaje trwały ubytek i tylko ten, kto uwzględni to z należytą uwagą, ma dalsze szanse przeżycia”\*\*\*.

Halima Neumann opisuje w swojej standardowej pracy na temat acydozy następujące dolegliwości i choroby jako następstwo nadmiernego zakwaszenia\*\*\*\*:

- dolegliwości reumatyczne
- dolegliwości stawów
- łamliwe paznokcie
- nadwrażliwość na ból, zwłaszcza zębów na zimno i kwasy

---

\* Rauch E., *Die Darmreinigung nach Dr. med. F. X. Mayr*, Monachium, Goldmann, 2011, str. 45.

\*\* Rauch E., *Die Darmreinigung nach Dr. med. F. X. Mayr*, Monachium, Goldmann, 2011, str. 47.

\*\*\* Collier R., *Natürliche Ernährung in der modernen Welt*, Kolonia, Uta Halft, 1984, str. 56 i nast.

\*\*\*\* Por. Neuman H., *Stop der Azidose, Allergien und Haarausfall*, Fürhoff, Starnberg, 1994, str. 11 i nast.



- nadwrażliwość na zimno
- nastroje depresyjne i agresywne
- newralgie
- nieczystości skóry
- niepokój
- paradontoza
- problemy jelitowe, takie jak zaparcia, biegunka, stolec kaszowaty, oraz rosnące zaflegmienie dróg oddechowych i zatok przynosowych
- siwienie i wypadanie włosów
- skurcze mięśniowe
- słaba koncentracja i pamięć
- sucha, blada skóra
- pęknięcia naskórka
- wahania ciśnienia krwi
- włosy bez połysku
- wzdęty brzuch
- zaburzenia czynności tarczycy
- za niskie ciśnienie krwi
- zapach potu i z ust.

Podobnie jak inni eksperci od równowagi kwasowo-zasadowej wiąże ona osteoporozę i tak zwane. wypadanie dysku z nadmiernym zakwaszeniem. „Kryształki kwasów szlifują chrząstkę między poszczególnymi kręgami i stawami: następstwem tego są uszkodzenia krążków międzykręgowych z zanikiem tkanki chrzęstnej i kostnej”<sup>\*</sup>.

Sukces kuracji acydozy można też wyczytać z wyglądu zewnętrznego: skóra twarzy jest napięta, znika zanieczyszczenie

---

<sup>\*</sup> Neumann H., *Stop der Azidose, Allergien und Haarausfall*, Fürhoff, Starnberg, 1994, str. 12.

cery, zmarszczki się wygładzają. Oczy lśnią. Podwójny podbródek zmniejsza się albo zupełnie znika. Jelita, a przez to brzuch, są mniej wydatne i bardziej miękkie. Poprawia się postawa ciała, trzymamy się znowu prosto, ponieważ ciężka zawartość jelit już nas nie ciągnie do przodu. Tkanka łączna odzyskuje elastyczność, w sumie wyglądamy młodziej. Włosy rosną gęściej, wzmacniają się paznokcie.

Dzięki oczyszczeniu jelit, głównej drogi odprowadzania odpadów metabolicznych, uzdrowiony zostaje nie tylko przewód pokarmowy, ale też cały ludzki organizm. Wszystkie organy i tkanki zostają oczyszczone z odpadów. Czyste jelita mogą znów pobierać z pożywienia wszystkie ważne witalne substancje. Zasada lecznicza kuracji odkwaszająco-oczyszczającej polega na tym, że nadmiar kwasów zostaje wyprowadzony, a powstałe przy tym sole są wydalane przez nerki, jelita, skórę i gruczoły. Jednocześnie jelito zostaje osłonięte, oczyszczone i wzmocnione. Dzięki alkalizującemu stylowi życia dostajesz do ręki klucz do wartościowej, radosnej i prawie wolnej od bólu egzystencji.

## Jak terapia acydozy wpływa na psychikę i duszę

„Troszczcie się o swoje zdrowie – bez niego nie można być dobrym”.

*Friedrich Schiller*

„Wszystkie rodzaje aktywności fizycznej oraz – to wcale nie przesada – także psychicznej i duchowej zależą od gładkiego funkcjonowania jelit”<sup>\*</sup> – tego Renate Collier była pewna. Uzdrawianie jelit i terapia acydozy działają zawsze kompleksowo na poziomie ciała, psychiki

<sup>\*</sup> Collier R., *Wie neugeboren durch Darmreinigung*, Gräfe und Unzer, Monachium, 1995, str. 17.



i duszy. Czy wiesz, że w jelitach wytwarzane są takie neuroprzekazniki, jak serotonina? Że jest tam więcej komórek nerwowych niż w całym rdzeniu kręgowym? A 80% informacji z jelit płynie do mózgu, a nie na odwrót? Mówi się także o „mózgu trzewnym” albo decyzjach podejmowanych „z trzewi”. Są one często trwalsze niż te zrodzone z głowy. Ludzie z chronicznymi chorobami jelit, takimi jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zespół drażliwego jelita czy choroba Leśniowskiego-Crohna, miewają też przeważnie problemy psychiczne, choć pozostaje jeszcze kwestią dyskusyjną, czy są one (współ)przyczyną problemów jelitowych, czy na odwrót. Niewłaściwa mikroflora jelitowa albo zaparcia mogą szkodzić wszystkim komórkom i organom, przy czym nerwy, gruczoły wydzielania wewnętrznego i narządy zmysłów reagują w sposób szczególnie wrażliwy.

Kwas to nic wesołego, bo kwasi nam humor. Jak ktoś jest struty, to truje innym, jest kłótlivy i apodyktyczny. „Nadmierne zakwaszenie przestrzeni międzykomórkowych zagraża komórkom nerwowym, które są połączone z mózgiem”\*. Człowiek nadmiernie zakwaszony czuje się często wyczerpany, jest lekko rozdrażniony, reaguje agresywnie i cierpi na nastroje depresyjne. Kwasy mogą obciążać mózg i prowadzić do osłabienia pamięci, zdolności koncentracji i napędu psychoruchowego, do rozproszenia myślowego, drażliwości, niedostatecznej kontroli impulsów, jak również wahań nastroju z tendencją do depresji. Zatruciu jelit i nadmiernemu zakwaszeniu mózgu można by prawdopodobnie przypisać znacznie więcej zaburzeń psychicznych, niż się powszechnie sądzi. Kwasowe środowisko stymuluje układ współczulny, a przez to

---

\* Neumann H., *Stop der Azidose, Allergien und Haarausfall*, Fürhoff, Starnberg, 1994, str. 7.



wprawia organizm w stan pobudzenia, choć nie ma po temu żadnego widocznego powodu. Jeśli sytuacja metaboliczna jest zasadowa, to rośnie produkcja hormonu tkankowego acetylocholinyliny i pobudzany jest układ przywspółczulny, co nas rozluźnia i odpręża. Dlatego ten, kto się w porę oczyszcza, odtruwa i odkwasza, nie wkurza się w przypadku problemów, tylko zachowuje równowagę psychiczną. Problemy stają się wyzwaniem, do których się dorosło.

Potrzeba spraw wyższych, życzliwości wobec siebie i bliźnich, jak również dążenie do ideału są możliwe tylko wtedy, kiedy wrażliwe nerwy nie cierpią z powodu nadmiernego zakwaszenia. Na skutek acydozy dochodzi do swego rodzaju psychicznego spłaszczenia, przełączamy się na tryb przetrwania. Toruje to drogę egoizmowi i narcyzmowi.

Jeśli jelito zostało oczyszczone, doświadcza się też rozpogodzenia psychiki. Troski maleją, powraca dawno zapomniana radość życia. Istnieje nawet zjawisko „euforii głodówkowej”. Dzięki powstrzymaniu się od jedzenia i uzdrowieniu jelit czujemy się uskrzydleni, weseli, jak nowo narodzeni. Erich Rauch potwierdza to: „Oczyszczenie jelit obejmuje całego człowieka, a szczególnie sferę psychiczno-duchową”. We wszystkich kulturach i religiach wiedziano, że oczyszczenie i post otwierają nas na to, co boskie. Stajemy się wówczas przepuszczalni dla wyższych wibracji i odkrywamy nasze wewnętrzne bogactwo duchowe. Kiedy podczas takiej kuracji poddajemy weryfikacji nasze priorytety, na przykład na nowo przemyślamy kierunek kariery zawodowej, dochodzimy może do jakiejś sensownej działalności, która przyniesie nam większe spełnienie.

---

\* Rauch E., *Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr*, Monachium, Goldmann, 2011, str. 131.



Tylko wtedy, gdy odnajdziemy nasze własne centrum, otworzymy się na niewyczerpane źródło uniwersalnej siły życiowej, która nas napędza i uzdrawia. Wiele osób przeżywa swego rodzaju reorientację życiową, wyznacza sobie nowe priorytety i doświadcza uzdrowienia w sensie indywidualności (pełni psychicznej). Patrząc wstecz, wielu ludzi czuje wdzięczność, że dolegliwości fizyczne doprowadziły ich do tego, iż gruntownie przemyśleli swoje życie. Droga wiedzie do wnętrza, w przeciwnym razie zagubimy się w świecie. Słowo „kryzys” znaczy w chińskiej kaligrafii „szansa na nowy początek”!





Nadmierne zakwaszenie organizmu należy dzisiaj do największych problemów zdrowotnych. Nasz sposób odżywiania, niedostateczna ilość ruchu i nadmierny stres zaburzają równowagę kwasowo-zasadową. Następstwami są ociążałość, depresja, wypalenie oraz choroby takie jak osteoporoza, reumatyzm, cukrzyca czy miażdżyca.

Autorka jest ekspertką od żywienia i zdrowia. W swojej najnowszej książce pokazuje jak pokonać zakwaszenie i pozostać zdrowym, sprawnym i pięknym aż do podeszłego wieku. Ta prosta i naturalna terapia odkwaszania opiera się na metodach jej nauczycielki dr Renate Collier, która udowodniła, że kwasy odkładają się przede wszystkim w tkance łącznej i jelitach.

Dzięki głodówkom, masażom tkanki łącznej, okładom, ćwiczeniom tułowia, odprężeniu i zasadotwórczemu odżywianiu się odzyskasz energię oraz szczęśliwe, harmonijne życie.

## PROSTE, NATURALNE, ZDROWE I BEZKOSZTOWE TERAPIE ODKWASZAJĄCE!

*Dzięki tej książce dowiesz się jak uwolnić się od bólu i mieć bardziej zrelaksowane, sprężyste ciało. Porady Autorki eliminują plagi współczesności, jakimi są nowotwory złośliwe i stany zapalne.*

– dr Ruediger Dahlke

PATRONI:

**naturoterapia**  
w praktyce



**Wellnessday.eu**  
kobiety portal zdrowego stylu życia

**MIESIĘCZNIK  
SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

Zdrowe odżywianie  
[www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

**Vitalni24.pl**  
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-65846-23-5



9 788365 846235