

Alexandra
Stross



Oczyszczanie organizmu w praktyce

Od detoksu wątroby po eliminację grzybów

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Oczyszczanie

organizmu w praktyce

Alexandra
Stross

Oczyszczanie organizmu w praktyce

Od detoksu wątroby po eliminację grzybów



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TLUMACZENIE: Sylwia Grodzicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-37-4

Alle Rechte vorbehalten
Copyright © Mag. Alexandra Stross
Mühlenweg 42
5271 Moosbach
www.alexandrasross.com
www.hexenkraefte.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
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.

Lektura niniejszej książki nie zastępuje leczenia medycznego ani psychoterapii, a zawarta w niej treść nie została udowodniona naukowo.

Zarówno Autorka książki, jak i wydawnictwo nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody związane z zastosowaniem przedstawionych w niej metod oraz ćwiczeń.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie.....	7
Podstawowy problem.....	13
Naturalne drogi usuwania zanieczyszczeń z organizmu.....	29
Oczyszczanie organizmu od wewnątrz.....	57
Oczyszczanie dla zaawansowanych: oczyszczanie wątroby.....	91
Problem związany z infekcjami grzybiczymi.....	103
Jak unikać skutków ubocznych oczyszczania organizmu....	111
Fizyczne skutki usunięcia złogów z organizmu	121
Psychiczne i umysłowe skutki usunięcia złogów z organizmu	129
Oczyszczanie organizmu w przypadku dzieci.....	137
Oczyszczanie organizmu w przypadku choroby nowotworowej.....	149
Inne przypadki szczególne.....	157
Kilka ważnych, często zadawanych pytań.....	179
Oczyszczanie w sensie przenośnym	185
Co jeszcze możesz zrobić.....	193
Co ja mogę dla ciebie zrobić.....	199

Wprowadzenie

Od początku będę z tobą zupełnie szczerą. Gdy po raz pierwszy usłyszałam o oczyszczaniu organizmu, poczułam w sobie niemały sprzeciw.

Wprawdzie chorowałam przewlekle już od ponad dwunastu lat i doświadczyłam prawdziwego dramatu, jaki wiąże się z cierpieniem fizycznym oraz psychicznym, jednak jednocześnie byłam absolutnie pewna, iż detoks mi nie pomoże. W tamtym okresie zupełnie nie byłam gotowa, aby porzucić dotychczasowe przekonania.

Jako lekarz weterynarii dopiero co zrezygnowałam z medycyny klasycznej, ponieważ uznałam, iż taki sposób leczenia nie mógł mi już bardziej pomóc. Wprost przeciwnie, w miarę upływu lat, pomimo niezliczonych, stosowanych przeze mnie środków, mój stan cały czas się pogarszał i w końcu musiałam przejść dwie operacje serca.

Pierwszą osobą, która była w stanie mi pomóc okazała się duchowa uzdrowicielka. W dużej mierze to ona przyczyniła się do tego, iż rozpoczęłam dwuletni kurs duchowego uzdrawiania, który z kolei uświadomił mi, iż tym, co stoi ponad wszystkim, jest nasz umysł i że to on musi najpierw wyzdrowieć, aby ciało mogło odzyskać zdrowie.

We wspomnianym kursie uczestniczyła także pewna kobieta, która działała mi na nerwy od samego początku. Zabierała ze sobą męża i psa, czyli quasi całą swoją rodzinę i ewidentnie oczekiwała od innych dużej uwagi. Nieustannie zadawała pytania,

od których włosy jeżyły się na głowie, a ponadto można było zaobserwować u niej całe spektrum różnych objawów. Po tym, jak nasza grupa po raz pierwszy dowiedziała się o moich problemach z sercem, które wprawdzie w dużej mierze już zniknęły, jednak wciąż nie chciały mnie ostatecznie opuścić, kobieta ta podeszła do mojego stolika w trakcie przerwy i powiedziała:

Zrób sobie po prostu lewatywę.

Że co, proszę?

Nie miałam najmniejszej ochoty na rozmowę z nią, a już na pewno nie o lewatywie. Zresztą, co ona sobie w ogóle myśli, że udziela mi jakichkolwiek porad? Z całą pewnością nie byłam nawet w połowie taka chora jak ona.

Dzisiaj nie potrafię sobie dokładnie przypomnieć dalszego przebiegu naszej rozmowy, jednak chyba nie byłam dla tej kobiety zanadto uprzejma. W każdym razie nie zostałyśmy przyjaciółkami, a otrzymana od niej rada utwierdziła mnie jedynie w przekonaniu, że oczyszczanie organizmu naprawdę nie jest dla mnie. Bo gdyby tak było, to życie wysłałoby mi wówczas innego posłańca.

A jednak cała ta sprawa ciągle nie dawała mi spokoju. W ramach naszego kursu regularnie odbywały się wieczorne ćwiczenia praktyczne. Prowadziła je uzdrowicielka, którą lubiłam i wysoko ceniłam. Nagle kobieta ta zaczęła coraz częściej wspominać o tym, że rozsądnym rozwiązaniem jest wspieranie różnych form terapii także środkami oczyszczającymi organizm. Wreszcie, pewnego razu, gdy w ramach takiego wieczoru z ćwiczeniami miał odbyć się wykład dotyczący detoksu, poczułam, że jestem już gotowa, aby go wysłuchać. Spodziewałam się, iż jego treść ostatecznie przekona mnie, że ta metoda zupełnie się dla mnie nie nadaje. Absolutnie nie chciałam się ani odtruwać samodzielnie, ani przy pomocy drugiej osoby.

Naturalnie wszystko skończyło się zupełnie odwrotnie. Tamtego wieczoru przyniosłam do domu cały ekwipunek, począwszy od zasadowej soli oczyszczającej do kąpeli aż po urządzenie do przeprowadzania lewatywy, i przepelniona dzikim zapałem chciałam rozpocząć kurację od razu następnego dnia. Z kobietą, która poprowadziła mój pierwszy wykład o oczyszczaniu organizmu, współpracuję do dzisiaj. Jest nią Bernadette Ensfellner, autorka serii wysokiej jakości produktów, które zawierają w sobie wszystko, czego potrzebujemy dla utrzymania naszego ciała w dobrym zdrowiu. Jej przekonanie niesamowicie mnie zainspirowało. Nigdy wcześniej nie słyszałam o tym, o czym w niezwykle przystępny sposób opowiadała tamtego wieczoru. Chciałam niezwłocznie wypróbować, co kryje się za jej słowami.

Do tego samego chciałam zachęcić również ciebie: nie wierz tak po prostu we wszystko, o czym piszę, lecz przetestuj to sam.

A jak potoczyła się dalej moja własna historia? W kilka dni później rozpoczęłam pierwszą sesję oczyszczania jelit, jednocześnie brałam zasadowe kąpiele, a wkrótce dołączyło do nich pierwsze oczyszczanie wątroby według metody Andreeasa Moritza.

Do momentu całkowitego ustąpienia moich dolegliwości upłynęło około pół roku. W tym samym czasie wiele pracy poświęciłam obszarowi duchowemu oraz umysłowemu, zmieniając dotychczasowe nastawienie do życia. Poprawa nie przyszła z dnia na dzień. Za to została ze mną na stałe. Od tego czasu upłynęło już ponad dziesięć lat, przy czym regularnie przeprowadzam kuracje oczyszczające, ponieważ nie chcę pozbawiać się pozytywnego efektu, jaki ze sobą przynoszą. Nawet teraz pod moim biurkiem stoi miska z zasadową wodą do kąpeli stóp.

To rozumiałe, że moimi doświadczeniami dzielę się również z innymi ludźmi. Większości moich, zmagających się

z chronicznymi dolegliwościami, klientów oprócz obszernych informacji dotyczących strategii radzenia sobie z konfliktami oraz niszczących ich zdrowie wzorcami zachowań, dają do ręki także szczegółowy a przy tym dokładnie dopasowany do ich potrzeb plan odtrucia organizmu.

Podobnie jak dawniej, nadal jestem zdania, iż bardzo ważną rzecz stanowi tutaj jednoczesne zwrócenie uwagi na płaszczyznę duchowo – umysłową oraz, co nie mniej istotne - udzielenie ogromnego wsparcia własnemu organizmowi. Praca nad wszystkimi tymi obszarami niesamowicie przyspiesza proces uzdrawiania, a przy okazji zapewnia trwałą sukces.

Ponadto, wraz z wyplukaniem z organizmu starych złogów, jego wnętrze opuszcza też blokująca nas energia, a to ułatwia odzyskanie zdrowia zarówno psychicznego jak i umysłowego.

W niniejszej książce chciałabym najpierw opowiedzieć ci, w jaki sposób w ogóle dochodzi do tego, że nasze ciało odkłada w sobie różne substancje, których zasadniczo wcale nie potrzebuje oraz jakie mogą wynikać z tego problemy.

Wreszcie zaprezentuję ci różne sposoby samodzielnego uwolnienia od obciążającego balastu, przy czym wykorzystanie każdego z nich w domowym zaciszu nie przysporzy ci większych problemów. Przedstawione przeze mnie metody są niemal całkowicie pozbawione skutków ubocznych, a jednocześnie niedrogie do wykonania. Naturalnie, wyjaśnię ci również, jakie konkretne korzyści przyniesie ci takie wewnętrzne oczyszczenie organizmu.

Jednak, aby uniknąć jakichkolwiek nieporozumień, na samym początku pragnę zwrócić ci uwagę, iż większość zagadnień, o których przeczytasz w tej książce, nie odpowiada doktrynie medycyny klasycznej. Wspominam o tym przy okazji wszystkich moich publicznych wystąpień, w celu zabezpieczenia się od

strony prawnej, ponieważ zdaję sobie sprawę, iż moi czytelnicy, klienci oraz słuchacze nie oczekują ode mnie stosowania standardowego leczenia w myśl medycyny klasycznej. Z reguły ludzie ci szukają alternatywnych rozwiązań, na przykład dlatego, że medycyna klasyczna rozczarowała ich albo sami chcą w bardziej aktywny niż przewiduje to medycyna klasyczna sposób przyczynić się do zachowania dobrego stanu zdrowia.

Wszystko, o czym tutaj piszę, jest bardzo bliskie mojemu sercu, ponieważ radykalnie odmieniło to nie tylko całe moje życie, lecz również życie setek moich klientów. Serdecznie zachęcam cię do tego, abyś samodzielnie i w naukowy sposób zweryfikował słuszność napisanych przeze mnie słów. A jedyną prawdziwą metodą naukowego potwierdzenia jakiegokolwiek teorii jest test praktyczny.

Tylko w ten sposób będziesz mógł przekonać się, czy włączenie nowych elementów do własnego życia faktycznie się opłaca, czy też nie.

Życzę ci wiele radości podczas czytania tej książki oraz mam nadzieję - wielu fascynujących odkryć dotyczących naszego genialnego organizmu.

Alexandra Stross, jesień 2015, Moosbach, górna Austria

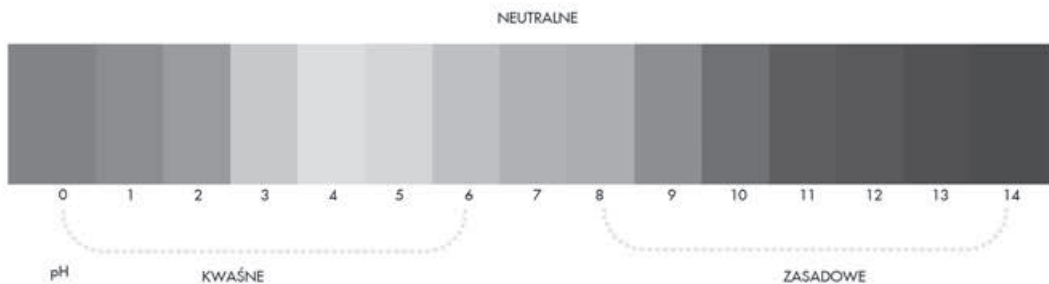
Podstawowy problem

Mówi się, że ludzie, którzy się dobrze rozumieją, mają zgodną ze sobą chemię. I faktycznie, tak właśnie jest, a to dlatego, że w dużej mierze to procesy chemiczne decydują o sprawnym funkcjonowaniu naszego organizmu. Wewnątrz ludzkiego ciała nie ma absolutnie niczego, co byłoby od nich ważniejsze. Natomiast wiele spośród zachodzących w naszym wnętrzu procesów nie może przebiegać optymalnie, jeżeli odczyn chemiczny tkanek przybrał nieprawidłowy poziom. Jeżeli jest on zbyt kwaśny, bądź zbyt zasadowy, funkcje te ulegają zakłóceniu.

Jednostka pomiaru odczynu środowiska chemicznego to tak zwane pH, czyli wyrażenie, które jest ostatnio bardzo popularne, podobnie jak określenia *kwaśny* oraz *zasadowy*, znajdujące się dziś na ustach wszystkich. Mimo to, przyjrzyjmy się pokrótce, co oznaczają wspomniane przed chwilą pojęcia.

Skala pH

Skala pH przyjmuje zakres wartości od 0 do 14. Środkowa wartość to 7. Jeżeli jakaś substancja wykazuje pH równe 7, to jest ona chemicznie neutralna. W naszych szerokościach geograficznych przykład takiej substancji stanowi zazwyczaj nie poddana obróbce woda z kranu. Poniżej wartości 7 znajduje się obszar kwaśny, a wszystkie substancje, które wykazują pH wyższe od 7, określa się jako zasadowe bądź alkaliczne. Ilustruje to poniższa grafika.



Jak wspomnieliśmy już pokrótce wyżej, w każdej z tkanek naszego organizmu panuje specyficzny odczyn chemiczny, co zapewnia tym tkankom optymalne funkcjonowanie. Najkwaśniejszym naszym narządem jest żołądek, którego wartość pH waha się pomiędzy 1 a 3.

Wnętrze naszych jelit powinno mieć odczyn na poziomie około 8 jednostek, natomiast wątroba – z odczynem około 7,1 pozostaje zawsze lekko zasadowa. Inaczej jest w przypadku mięśni, które z natury są lekko kwaśne – pH 6,9. Gdy wartość ta w mięśniu sercowym spadnie do poziomu około 6,2 dochodzi do zawału serca.

Oczywiście, najważniejszą rzeczą stanowi w tym przypadku odpowiedni odczyn krwi, ponieważ krew ma kontakt ze wszystkimi innymi tkankami. Odczyn fizjologiczny krwi (czyli taki, przy którym pozostajemy zdrowi) waha się pomiędzy 7,36 a 7,45 jednostek, w związku z czym ona również ma charakter zasadowy.

Podczas moich wykładów często pada w tym miejscu pytanie, w jaki sposób możliwe jest określenie pH krwi. Oczywiście, istnieją w tym zakresie różne rozwiązania, jednak w rzeczywistości żadna kontrola nie jest tutaj konieczna, ponieważ tak długo, jak czujemy się dobrze, z pewnością prawidłowe jest także pH naszej krwi.

Jeżeli jednak wartość ta zmieni się choćby o jedną dziesiątą, najprawdopodobniej trudno będzie ci utrzymać się na nogach, a jednocześnie w ogóle nie przyjdzie ci na myśl, że twoje zle

samopoczucie może mieć jakikolwiek związek z pH krwi. Chemiczny odczyn najważniejszego płynu ustrojowego człowieka ma natomiast tak istotne znaczenie, że jego prawidłowy poziom utrzymywany jest za wszelką cenę. Zakłócenie uda się stwierdzić dopiero wtedy, gdy organizm nie będzie mógł dłużej zagwarantować właściwego odczynu krwi, jednocześnie zaś wartość pH będzie wyraźnie odbiegała od normy również wewnątrz innych tkanek, przez co znajdziemy się w stanie zagrożenia życia.

Obrona zasadowego odczynu krwi przed napływem kwasów

Ogromnym wyzwaniem, jakie staje w dzisiejszych czasach przed naszym organizmem każdego dnia, jest utrzymanie prawidłowego, czyli zasadowego odczynu krwi, nawet w obliczu nieustannego zalewu kwasów.

Musisz wiedzieć bowiem, iż większość z tego, co jemy i pijemy w procesach przemiany materii zmienia się w kwasy, czyli inaczej mówiąc - wykazuje właściwości kwasotwórcze.

Prawdopodobnie najważniejszym artykułem spożywczym spośród produktów o właściwościach kwasotwórczych jest cukier. W okresie, gdy byłam chora, przez trzy lata konsekwentnie próbowałam całkowicie zrezygnować z cukru, jednak napotkałam przy tym na niewyobrażalne wprost trudności. Początkowo dlatego, iż szybko stwierdziłam, że cukier występuje w niemal wszystkich produktach gotowych. Tymczasem, gdy po raz pierwszy usłyszałam tę radę od lekarza, odpowiedziałam bez zastanowienia, że to żaden problem, bo ja i tak nie przepadam za słodyczami.

Jednak ważne studiowanie opakowań różnych produktów spożywczych z supermarketu sprawiło, iż nabrałam przekonania,

że od teraz nie wolno mi jeść niemal absolutnie niczego. Żadnych jogurtów, żadnych korniszonów, żadnych słonych przekąsek, keczupu, musztardy, czegokolwiek, co zawierałoby majonez, żadnych dań gotowych, a to tylko niektóre przykłady. Cukier ukryty jest nawet w wielu rodzajach chleba czy kielbasy, nie wspominając już o ogromnych jego ilościach, jakie znajdziemy w różnych napojach, i to nie tylko w tych typu cola, lecz również w sokach owocowych, aromatyzowanych wodach mineralnych, czy napojach typu Ice tea*.

Drugą trudnością, na jaką wbrew moim oczekiwaniom wkrótce napotkałam, był uporczywy głód cukru. Chociaż absolutnie nie uważałam się za łasucha, okazało się, że w rzeczywistości naprawdę jestem uzależniona od cukru, ponieważ odczuwałam objawy, które niewątpliwie przypominały efekt odstawienia. Moja ochota na coś słodkiego przybierała tak ogromne rozmiary, że po nocach wręcz śniły mi się lody waniliowe, a rano budziłam się spocona jak mysz. Ponadto, całymi tygodniami w ciągu dnia towarzyszył mi podły nastrój.

Najważniejsze produkty kwasotwórcze

W rzeczywistości nasz organizm w ogóle nie potrzebuje cukru rafinowanego. Mówiąc zaś dokładniej, dla naszych komórek cukier jest trucizną i prowadzi do rozwoju grzybicy, czemu poświęcę sporo miejsca w jednym z następných rozdziałów.

Kolejnymi istotnymi produktami kwasotwórczymi są białka zwierzęce, które znajdziemy nie tylko w mięsie czy wędlinach, lecz również w jajkach oraz produktach mlecznych. Do kwasotwórczych artykułów spożywczych zaliczamy też białą mąkę, różnego rodzaju wzmacniacze smaku oraz nasze ukochane używki, takie jak alkohol czy kawa. Kwasotwórcze są także papierosy.

*Więcej na ten temat zdradza dr Hans-Ulrich Grimm w książce „Cukrowa mafia”, którą można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Zdrowa dieta powinna mieć charakter zasadotwórczy, co oznacza, iż większość ze spożywanych przez nas produktów spożywczych powinny stanowić te, które podlegają zasadotwórczym przemianom metabolicznym, co w pierwszym rzędzie ma miejsce w przypadku warzyw, owoców oraz ziół.

Jedynie niewielka część diety (około 20 procent) powinna składać się z tak zwanych *dobrych produktów kwasotwórczych*, takich jak orzechy czy wyroby pełnoziarniste.

Pisząc, że dany artykuł spożywczy podlega zasadotwórczym przemianom metabolicznym mam na myśli to, że niestety przed spożyciem takiego produktu nie da się sprawdzić jego odczynu przy pomocy paska lakmusowego, gdyż na podstawie uzyskanego w ten sposób wyniku nie można jednoznacznie stwierdzić, w jaki sposób organizm faktycznie go przetworzy. Na przykład, mimo iż sok z cytryny jest kwaśny, w naszym organizmie zmienia się w związek zasadowy, co czyni go niezwykle zdrowym, podczas gdy czarna kawa w filiżance na stole jest alkaliczna, za to po wypiciu zmienia się w substancję silnie zakwaszającą organizm.

Szybkie efekty jakie można uzyskać dzięki wypróżnianiu

W książce, którą trzymasz teraz w swoich dłoniach, chciałabym więcej uwagi poświęcić nie poradom z zakresu żywienia, lecz dokładnemu ukazaniu sposobu, w jaki oddziałuje na nasz organizm prowadzony styl życia oraz co konkretnie możemy zrobić, aby pozbyć się nadmiaru nagromadzonych w tkankach kwasów. Przy czym, z jednej strony nie jestem dietetykiem, z drugiej zaś - moi klienci chcą szybko osiągnąć widoczne rezultaty.

Wyobraź sobie oczyszczalnię ścieków, przez którą długo przepływała silnie zanieczyszczona woda i zastanów się, co się stanie, gdy napływ ścieków zostanie ograniczony, a zamiast nich w rurach popłynie czysta woda?

No właśnie, zanieczyszczenia ulegną rozcieńczeniu, jednak ich całkowite usunięcie będzie trwało bardzo, bardzo długo. Dojdzie do tego szybciej, jeżeli znajdujący się w rurach brud wypłuczemy przy pomocy wody.

To oczywiście, iż najefektywniejszym rozwiązaniem opisanego problemu byłoby zastosowanie oczyszczania obu rodzajów. Jednocześnie zaś wielu spośród moich klientów niezmiernie cieszy się z tego, że dla zapewnienia skuteczności zalecanych przeze mnie metod niewymagana jest żadna permanentna dyscyplina w zakresie odżywiania się.

Można przytoczyć jeszcze jeden argument, który według mnie również przemawia za tym, aby proces detoksu rozpocząć od dokładnego oczyszczenia jelit. Otóż, powrót do zdrowia zawsze wiąże się z rozstaniem z czymś. Tymczasem rozstanie w sensie psychiczno – umysłowym przychodzi nam niejednokrotnie z najwyższym trudem, dlatego rozsądnie byłoby, abyśmy cały proces oczyszczania rozpoczęli od wymiaru fizycznego.

Więcej na ten temat przeczytasz w rozdziale: *Psychiczne i umysłowe skutki usunięcia złogów z organizmu.*

Produkcja kwasu wynikająca ze stresu

Powróćmy teraz do naszego głównego problemu. Całkiem sporo kwasów dostarczamy własnemu organizmowi z zewnątrz, jednak to nie wszystko. Produkujemy również sami, mianowicie zawsze wtedy, gdy znajdujemy się pod wpływem stresu, przy czym nie jest istotne, co stanowi jego konkretną przyczynę. Fizyczny stres

prowadzi do takiego samego zakwaszenia organizmu co stres o charakterze psychiczno – umysłowym. W trakcie mojej praktyki poznałam również i takich ludzi, którzy byli zakwaszeni, nawet pomimo przestrzegania diety zasadotwórczej, ponieważ cierpieli z powodu depresji bądź stanów lękowych.

Kto w dzisiejszych czasach faktycznie może uważać się za zupełnie niezestresowaną osobę? Z pewnością zaledwie nieliczni. Wielu z nas zmaga się z różnego rodzaju obciążeniami. Do tego dochodzą jeszcze potrzeby finansowe, co odbija się z kolei na związku i tak rozpoczyna się prawdziwe błędne koło. Gdy do wymienionych czynników dołączy jeszcze niezdrowy tryb życia, nic dziwnego, że nasz organizm nie jest w stanie utrzymać przez dłuższy okres równowagi, a wówczas pojawiają się u nas pierwsze dolegliwości.

Warto zająć się nimi zawczasu, aby nie doszło do czegoś gorszego. Dzięki tej książce poznasz kilka bardzo efektywnych sposobów, przy pomocy których bez problemu samodzielnie przywrócisz w swoim organizmie równowagę kwasowo – zasadową, co pozwoli skutecznie wesprzeć własne ciało, umysł oraz duszę. Proponowane przez mnie środki są nieskomplikowane i, podobnie jak różne inne zabiegi pielęgnacyjne, będziesz mógł w prosty sposób włączyć je do swojego przebiegu dnia.

Co nasz organizm robi z kwasami?

Najpierw jednak chciałabym zaprezentować ci, co dzieje się z naszym ciałem, gdy nie podejmujemy żadnych aktywnych działań. W jaki sposób nasz organizm postępuje z codziennym zalewem kwasu? Jak udaje się mu, mimo uwarunkowań związanych ze stylem życia świata zachodniego, utrzymać zasadowy odczyn krwi?

Jedno jest pewne: kwasy w żadnym wypadku nie mogą zostawać we krwi, nie może być ich również wszędzie tam, gdzie być

ich nie powinno i dlatego muszą zostać w najlepszy możliwy sposób zneutralizowane. Neutralizacja ta polega na przemianie kwasów w sole, do czego jednak niezbędne są substancje mineralne.

W tym miejscu może pojawić się kolejny problem. Skąd mamy wziąć substancje mineralne, jeżeli w zjadanym przez nas pożywieniu jest ich tak mało?

Jeżeli nie ma innego wyjścia, czy chcemy tego, czy też nie, potrzebne składniki muszą zostać pobrane z magazynów. Takimi magazynami minerałów są nasze kości oraz tkanka chrzęstna, zęby, naczynia krwionośne, ścięgna oraz cebulki włosów.

To, które ze źródeł substancji mineralnych zostaną wykorzystane w pierwszej kolejności, do pewnego stopnia stanowi kwestię predyspozycji osobniczych. Na przykład u mężczyzn preferowanym źródłem substancji mineralnych są cebulki włosów, dlatego w przypadku zakwaszenia panowie stosunkowo wcześniej tracą włosy. Kobiety natomiast mają to szczęście, iż dużą część kwasów mogą wyeliminować ze swojego organizmu dzięki menstruacji, przez co nie tylko dłużej cieszą się piękną fryzurą, lecz także żyją z reguły o kilka lat dłużej. To już całkiem sporo, jeżeli przez większą część życia ma się do dyspozycji dodatkową drogę oczyszczania organizmu. O tym jednak nieco później.

Stopniowe wyczerpywanie zasobów substancji mineralnych

To, że za każdym razem, gdy zachodzi konieczność wyrównania poziomu kwasów w organizmie, nasz organizm sięga po substancje mineralne i nawet, jeżeli nieodmiennie wywołuje to u nas różne nieprzyjemne skutki, stanowi lepsze rozwiązanie niż dopuszczenie do zmiany pH naszej krwi, co natychmiast ogromnie zakłóciłoby cały proces przemiany materii. W zasadzie zawsze bowiem

obowiązuje zasada, która mówi, że wszystko, co czyni nasz organizm ma jak najbardziej sens. Jeżeli dochodzi do pojawienia się różnych nieprzyjemnych symptomów, wynika to jedynie z nad wyraz istotnych mechanizmów regulacyjnych, których nie możemy powstrzymać. Nasz organizm jest częścią natury i wie dokładnie, co robi. Nigdy z własnej woli nie zaszkodziłby samemu sobie. Natomiast często nie pozostawiamy mu innego wyboru przez to, co robimy z nim każdego dnia.

Gdy przy pomocy substancji mineralnych kwasy zostaną przekształcone w sole, wówczas dochodzi do powstania czegoś, co potocznie określa się jako złogi, których istnienie jest, tak na marginesie, powszechnie kwestionowane przez medycynę klasyczną. Złogi te ulegają zmagazynowaniu w tkance łącznej i często pozostają w jej wnętrzu przez resztę naszego życia. Przyczynom akumulowania złogów przyjrzymy się dokładniej w następnym rozdziale tej książki. W każdym razie nasz organizm nie jest w stanie nic z nimi zrobić i najchętniej chciałby się ich niezwłocznie pozbyć, co z reguły okazuje się jednak niestety niemożliwe. Dlatego tego typu substancje balastowe składowane są w miejscach, w których nie mogą wyrządzić żadnych poważnych szkód.

Rozróżniamy dwa typy tkanek

Ogólnie rzecz biorąc, każdy człowiek posiada dwa podstawowe rodzaje tkanek, między którymi naturalnie można wprowadzać dalsze rozróżnienia, jednak dla nas nie jest to w tym momencie aż tak istotne. A zatem, z jednej strony mamy do czynienia z wysoko wyspecjalizowanymi tkankami różnych narządów, z drugiej zaś – z tkanką łączną.

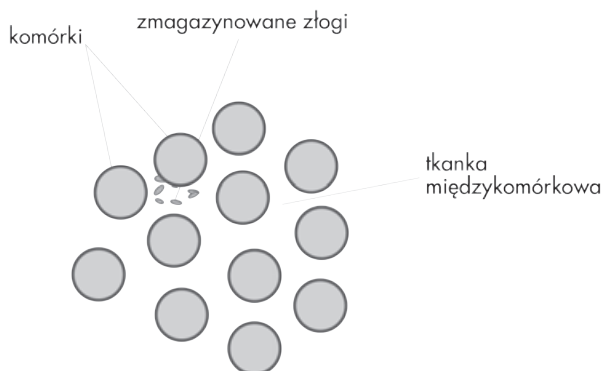
Z punktu widzenia ilościowego, tkanka łączna stanowi 85 procent całkowitej ilości tkanek, jakie występują w naszym

organizmie, natomiast tkanki narządów to łącznie zaledwie 15 procent. Nasze ciało przypomina pod tym względem reprezentację narodową w piłce nożnej: drużyna futbolowa składa się zaledwie z kilkunastu piłkarzy, o których dba cała rzesza innych ludzi. Dzięki temu zawodnicy mogą skupić się wyłącznie na tym, co potrafią najlepiej, czyli na grze.

Pomyśl tylko o tych wszystkich trenerach, lekarzach, masażystach, psychologach, kucharach, dietetykach i wielu, wielu innych ludziach, nie zapomnij przy tym o ich żonach i partnerkach.

Tak samo jest w przypadku tkanki łącznej oraz tkanek narządów. Tkanki narządów wewnętrznych z ich skomplikowanymi funkcjami możemy porównać do piłkarzy, podczas gdy tkanka łączna to jakby ich zaplecze, ponieważ przejmuje ona wszelkie zadania związane z zaopatrzeniem czy funkcjami ochronnymi. W żadnym wypadku tkanka łączna nie została przewidziana jako magazyn dla niepotrzebnych odpadów, jednak jeżeli wydalanie ich z organizmu uległo ograniczeniu, lepiej, żeby to ona stała się składowiskiem takich zbędnych substancji niż nasze narządy.

Jednak prędzej czy później musi dojść do pojawienia się mniejszych lub większych problemów. W celu zilustrowania tego zjawiska przygotowałam dla Ciebie poniższą ilustrację.



Większość znajdujących się w naszym ciele komórek ma kształt okręgu, dlatego zawsze znajduje się między nimi tak zwana tkanka międzykomórkowa, którą również zalicza się do kategorii tkanki łącznej. Twoje narządy mogą wyglądać dokładnie tak samo jak na rysunku. Każda pojedyncza komórka do zachodzących w niej przemian komórkowych potrzebuje tlenu oraz składników odżywczych, które muszą dotrzeć niemal bezpośrednio do jej drzwi, dlatego też cząsteczki ostatni odcinek dzielący je od miejsca przeznaczenia muszą pokonać drogą dyfuzji. Oznacza to, iż dryfują one swobodnie i szukają różnicy stężeń, która umożliwi im dalszą drogę do miejsc, w jakich są potrzebne, czyli tam, gdzie panuje jakiś niedobór. Wskutek takiego niedoboru pojawia się natychmiast przyciąganie magnetyczne, chemicznie mówimy tutaj o osmozie. A zatem, jeżeli komórka zużyła swój tlen, kolejna porcja tlenu, która została właśnie przetransportowana do tkanki, zostanie przez taką komórkę pobrana do środka.

Pod jednym wszakże warunkiem: jeżeli droga w substancji międzykomórkowej jest wolna. Jeżeli blokują ją złogi, jak ilustruje to powyższy rysunek, dalsze zaopatrzenie komórki staje się quasi niemożliwe i występujący w niej niedobór nie może zostać wyrównany.

Zgromadzone w tkankach złogi hamują zaopatrzenie komórek

Druga trudność, która może z tego wynikać, polega na tym, iż jeżeli otaczające środowisko ma kwaśny odczyn, komórki częściowo albo całkowicie nie mogą wydalić odpadów, które powstają w procesie przemian komórkowych, ponieważ do tego potrzebne jest im czyste środowisko.

Jak zwykle nasz organizm stara się jak najdłużej uniknąć najgorszego i uruchamia wszelkie dostępne reakcje regulujące.

W konsekwencji mózg otrzymuje dwa komunikaty. Pierwszy z nich mówi, że nasze komórki natychmiast potrzebują tlenu. Następnie, wiadomość ta zostaje przez mózg przekazana do serca, które nasila w konsekwencji częstotliwość uderzeń, dzięki czemu w tkankach wzrasta ciśnienie, co zwiększa z kolei prawdopodobieństwo, że cząsteczki przedostaną się do komórek.

Druga informacja brzmi: w organizmie występuje niedobór substancji odżywczych, co prowadzi z kolei do wywołania w nas uczucia głodu, aby umożliwić komórkom jak najszybsze otrzymanie pożywienia.

Jednak spożyty przez nas posiłek niestety ponownie nie trafia do głodujących pojedynczych komórek, znajdujących się na obszarach peryferyjnych i tak oto rozpoczyna się prawdziwe błędne koło.

Śmierć z głodu przed pełnym talerzem

I dokładnie to zjawisko opisują słowa, które mówią, że niekiedy mieszkańcy świata zachodniego głodują przed pełnymi talerzami. Nie mają wyboru i muszą spożywać ogromne ilości jedzenia, ponieważ w tym co jedzą znajduje się niewiele cennych składników odżywczych, a do tego tylko część z nich dociera tak naprawdę do miejsca, w którym są potrzebne.

Często zakłócony jest także sam proces wchłaniania substancji odżywczych z pokarmów, jaki zachodzi w jelitach, o tym jednak usłyszysz nieco później.

A zatem, musimy jeść wciąż coraz więcej, ponieważ nieustannie nie opuszcza nas uczucie głodu. Być może rozumiesz teraz nieco lepiej, iż ludzie cierpiący z powodu dużej nadwagi, nie

mają problemu z samodyscypliną, lecz że z powodu ogromnej ilości złożeń w organizmie, faktycznie wciąż są głodni.

Naturalnie z faktu, iż tkanka łączna uległa nadużyciu i zmieniono ją w składowisko śmieci, mogą wyniknąć kolejne problemy, związane z tym, że w takiej sytuacji tkanka ta nie jest w stanie wystarczająco wypełniać swoich różnorodnych funkcji zaopatrzeniowych oraz ochronnych.

W zasadzie należy stwierdzić, iż obecnie niemalże każdy zespół symptomów, włączając w to również liczne objawy chorobowe, przynajmniej częściowo został spowodowany przedstawionym powyżej zjawiskiem.

Wszystko rozpoczyna się od ciągłego zmęczenia albo zdenerwowania, następnie dochodzi do tego migrena, alergie, problemy ze stawami i wiele, wiele innych, nawet rak.

Usunięcie złożeń może złagodzić niemal wszystkie dolegliwości

Z jednej strony brzmi to przerażająco, jednak z drugiej - czyż nie jest to jednocześnie dobra wiadomość, że prawie wszystkie znane nam dolegliwości możemy uśmierzyć właśnie przy pomocy środków odtruwających organizm? Nasze zdrowie jest w naszych rękach, nawet jeżeli sami nie chcemy tego przyznać, a w społeczeństwie powszechnie uznaje się, iż odpowiedzialność za ów ważny obszar można po prostu całkowicie oddać w cudze ręce.

Jak już stwierdziliśmy, medycyna poddaje w wątpliwość samo istnienie zjawiska powstawania złożeń w organizmie, jednak z całego serca zachęcam cię, abyś sam wyrobił sobie własny pogląd na ten temat i wypróbował moc oddziaływania oczyszczenia organizmu na własne samopoczucie.

Czy nie wzbudza to w tobie żadnych refleksji, że w pewnych sytuacjach nasze ciało bez wątpienia próbuje się oczyścić, co prowadzi w konsekwencji do wystąpienia u nas pewnych konkretnych symptomów?

Pomyśl o tym, gorączce zawsze towarzyszy intensywne usuwanie balastu, co przyjmuje formę oblewania się potem. Pomyśl o wymiotach oraz bieguncie, o zapaleniu pęcherza, o kichaniu, kaszlu, łzawiących alergicznie oczach, kapaniu z nosa oraz wilgotnych wysypkach. Pomyśl też o stopie cukrzyka. Poprzez otwarte rany nasz organizm próbuje usunąć nawet nieleczone nowotwory, które znajdują się w pobliżu naskórka.

Ponieważ trwałe wyleczenie może według mnie wystąpić jedynie wówczas, gdy udzielimy wsparcia reakcjom, jakie zachodzą w naszym ciele, warto otworzyć sobie tak wiele drzwi, jak to tylko możliwe. Dzięki temu nasz organizm usunie z siebie wszystko, co tylko będzie chciał.

Nawet po wielu latach, podczas których opracowałam będący stałym elementem mojej współpracy z klientami przewodnik po samodzielnym przeprowadzaniu oczyszczania wnętrza organizmu, wciąż zadziwia mnie, jak szerokie mogą być osiągnięte w ten sposób rezultaty. Niemal zawsze słyszę od moich pacjentów zdanie: *Ach, gdybym wiedział / wiedziała o tym wcześniej.* Mówią to nawet ci, którzy na początku byli do proponowanej kuracji nastawieni bardzo sceptycznie. Chodzi o to, że podejście, o którym tutaj piszę, jest nie tylko niezmiernie efektywne, lecz także naprawdę proste, a do tego - przyjemne.

A jeżeli spytasz mnie teraz, dlaczego nie robią tak wszyscy, mogą odpowiedzieć ci jedynie w ten sposób: ponieważ naprawdę niewiele o tym wie.

Po prostu nie mówi się o tym, a dlaczego tak jest, mogę jedynie spekulować. Być może prawdziwa przyczyna tkwi w tym, iż zachęcanie ludzi do udzielania pomocy samym sobie wydaje się po prostu niezbyt opłacalne.

W książce tej przyjrzymy się szczegółowo, w jaki sposób przeprowadzić oczyszczenie organizmu w praktyce i razem spróbujemy wydostać się z pozornego błędnego koła.

Ludzie często preferują połykanie różnych substancji, jednak jest to coś absurdalnego

Niejednokrotnie muszę odpowiadać pacjentowi na pytanie: *Nie mogę po prostu czegoś połknąć?*, co jest reakcją na przedstawione przeze mnie zalecenia. Jeżeli jednak naprawdę chcę komuś pomóc, muszę wówczas zaprzeczyć. Uważam, że to bardzo ważne, aby ci, którzy mają w sobie świadomość konieczności zrobienia czegoś dobrego dla własnego ciała, mogli zdobyć przy tym pozytywne doświadczenia. Wszystko inne nie tylko frustruje, lecz prowadzi jednocześnie do tego, że ponownie sięgamy po tabletki, a wszelkie metody leczenia alternatywnego zaczynamy niestusznie demonizować.

Spośród zabiegów zasadowych najefektywniejszą metodą są zasadowe kąpiele całego ciała. Potrzebna będzie ci do nich wysokiej jakości sól kąpielowa, czyli mieszanka soli naturalnej oraz sproszkowanych kamieni szlachetnych. W swojej pracy od wielu lat korzystam z produktów austriackiej firmy E & M, w Niemczech polecam zaś markę Jentschura, której wyroby bez problemu zamówisz także w internecie. Kąpiele w zwykłej soli morskiej są znacznie mniej zasadowe, a tym samym nie mają tak efektywnych właściwości odtruwających.

W zależności od jakości wody, na jedną pełną wannę wody wysypujemy od trzech do czterech łyżek soli kąpielowej, do wanny narożnikowej – pięć łyżek, po czym zanurzamy się całkowicie w wodzie. Ponieważ substancje zmagazynowane w tkankach muszą zmobilizować się, zanim osmoza rzeczywiście zacznie działać, upływa zawsze kilka minut. Efektywne wydalanie rozpoczyna się dopiero po około 20 minutach, dlatego na pełną kąpiel zasadową powinniśmy przeznaczyć łącznie około czterdziestu pięciu minut, przy czym nie powinna ona

zająć mniej niż 35 minut, za to może trwać dowolnie długo. Im dłużej przebywamy zanurzeni w wodzie, tym więcej złogów wydalamy i tym głębsze warstwy tkanki odkwaszają się. Jako pierwsza od niepotrzebnych substancji uwalnia się podskórna tkanka tłuszczowa, zaś wielogodzinna kąpiel pozwala odtruć nawet narządy wewnętrzne. Najgorszą rzeczą, która podczas takiej sesji w wannie może się zdarzyć jest to, że w ogóle nie będziemy wydalać już złogów, ponieważ w naszym organizmie nie będzie już żadnych zbędnych kwasów. Nie uważam jednak, żeby normalny mieszkaniec Europy Zachodniej mógł taki stan osiągnąć. Efektywność takich kąpielei podnosi dodatkowo masaż szczotką, ponieważ lepsze ukrwienie przyspiesza mobilizację substancji obciążających organizm.

Zwróć uwagę na temperaturę wody

Jedyny błąd, jaki możesz popełnić podczas takiego zasadowego zabiegu, to kąpiel w wodzie o zbyt wysokiej temperaturze. Po pierwsze dlatego, że tak długa gorąca kąpiel bardzo obciąża układ krążenia, a po drugie – ponieważ ciepło to nic innego jak energia. Gdy temperatura wody jest wyraźnie wyższa niż temperatura ciała, cząsteczki muszą być transportowane na zewnątrz przy użyciu dodatkowej energii, co udaje się jednak zaledwie w ograniczonym stopniu. Dlatego woda, którą nalewasz do wanny nie powinna być cieplejsza niż 38 stopni Celsjusza. Jeżeli zatem planujesz spędzić w kąpeli nieco dłużej, będziesz musiał od czasu do czasu dolewać sobie ciepłej wody, aby się nie wyziębić. W takim wypadku pamiętaj jednak o dosypaniu dodatkowej ilości soli. Osoby, które łatwo marzną pocieszy może informacja, iż po każdej takiej sesji będzie im coraz mniej zimno. Potrzeba ciepła stanowi wyraźną

oznakę niskiego poziomu energii, co wiąże się z kolei z dużą ilością odłożonych w tkankach złogów. Reguły dotyczącej temperatury wody powinni zatem najściślej przestrzegać ci, którym chłodne kąpiele przychodzą najtrudniej.

Koniecznym skorzystaj z miesięcy letnich, ponieważ woda o temperaturze 35 lub 36 stopni Celsjusza nie tylko wspaniale odświeża, lecz jednocześnie szczególnie skutecznie oczyszcza ze złogów, ze względu na to, iż cząsteczki mogą się wtedy łatwiej wydostać na zewnątrz. Jeżeli na dworze panuje upał, jedną z najprzyjemniejszych rzeczy, jakie wówczas robisz, jest nalanie wody do dziecięcego baseniku i rozkoszowanie się chłodną kąpielą w ogrodzie z dobrą książką w dłoni.

Na początku wielu moich klientów uskarża się na długość takiej sesji. Często słyszę zdania typu: nie mam aż tyle czasu albo robię się bardzo niespokojny. Większość sceptyków mówi tak, jeszcze zanim w ogóle skorzystała z kąpeli zasadowej. W rzeczywistości kąpiele tego rodzaju bardzo uspokajają, a najpóźniej po trzecim razie nie można się ich już wprost doczekać. Naturalnie, czas ten możesz wykorzystać na przykład na lekturę książki czy słuchanie muzyki. Również i w tym przypadku sprawdza się zasada, że ci, którzy najbardziej opierają się długim kąpielom, jednocześnie najbardziej ich potrzebują. Jeżeli faktycznie chcemy coś osiągnąć, obojętnie w jakim obszarze naszego życia, musimy przewyciężyć w sobie wiele różnych przeszkód.

Tym osobom, które nie mają wanny albo które chcą wzmocnić jeszcze efekt oczyszczania, polecam zasadowe kąpiele stóp. Wprawdzie powierzchnia służąca nam do oczyszczania jest wówczas znacząco mniejsza, jednak z drugiej strony stopy to w naszym ciele wyjątkowo efektywny kanał wydalniczy.

Do niewielkiej miski wypełnionej wodą wysypujemy około jedną łyżkę soli kąpielowej, a całość stawiamy na przykład pod biurkiem albo przed sofą. W ten sposób możemy jednocześnie pracować czy oglądać telewizję, a przy tym zrobić coś dobrego dla własnego zdrowia. Tutaj nie musimy przykładać tak wielkiej wagi do temperatury, ponieważ woda stygnie znacznie szybciej w misce niż w wannie. Aby osiągnąć pożądany efekt, kąpiel stóp powinna trwać minimum dwadzieścia minut.

Kolejnym wariantem są niasiadówki, które stanowią szczególnie pomocny środek w przypadku zapalenia pęcherza lub zapalenia pochwy.

Im częściej korzystamy z kąpieli zasadowych, tym większy efekt osiągamy

Najczęściej zadawane mi pytanie, dotyczące kąpieli zasadowych brzmi naturalnie: jak często muszę je robić?

Odpowiadam: im częściej korzystamy z takich kąpieli, tym szybciej możemy osiągnąć pożądany efekt. Osobie, która nie odczuwa żadnych dolegliwości, z pewnością wystarczy już jedna zasadowa kąpiel całego ciała w tygodniu, tymczasem ktoś, kto jest poważnie chory, powinien brać je codziennie. Im szybciej chcemy pozbyć się naszych problemów zdrowotnych, tym większej ilości kąpieli potrzebujemy. Dla większości ludzi dwie kąpiele całego ciała oraz dwie kąpiele stóp tygodniowo nie stanowią żadnego problemu, a przynoszą bardzo dobre rezultaty.

W zasadzie, nie możemy ich zrobić ani za dużo, ani za mało. To nie tabletki, które nie dadzą jakiegokolwiek efektu, jeżeli nie będziemy przyjmować ich regularnie. Każda kąpiel zasadowa to okazja do wydalenia z siebie pewnej ilości złożeń, przez co bardzo pomaga naszemu organizmowi zregenerować się. Oznacza

to, że nawet jeżeli będziesz korzystał z takich zabiegów zaledwie raz w miesiącu, to i tak dużo lepiej niż gdybyś nie wykonywał ich wcale. Nie uważam, żeby tak często powtarzana deklaracja: *Wszystko albo nic* stanowiła coś dobrego. Nawet odrobina jest lepsza. A jeżeli już raz zaczniesz, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie zechcesz tego zaprzestać.

Znajdź dla siebie takie rozwiązanie, jakie ci pasuje. Nie ma sensu wymagać od siebie więcej niż jesteśmy w stanie zrobić. Pomyśl o tym, iż stres sprzyja nasileniu produkcji kwasów w organizmie, dlatego wszystko, co robisz podczas kuracji oczyszczającej, zawsze powinno być w zgodzie z tobą.

Natychmiastowa pomoc w przypadku wielu dolegliwości

Taka metoda odkwaszania organizmu pomoże ci właściwie zawsze. Koi nerwy, łagodzi ból oraz poprawia zaopatrzenie tkanek w składniki odżywcze.

Szczególnie warto polecić ją wówczas, gdy odczuwamy pierwsze objawy grypy, mamy zakwasy mięśni albo przesadziliśmy podczas imprezy, a to dlatego, że nasz organizm i tak chce się wówczas oczyścić. Tak, również zakwasy mięśni czy kac są niczym innym jak stanem zakwaszenia i dlatego powinniśmy zająć się nim natychmiast.

Wszędzie tam, gdzie nasza skóra nie jest gładka, czyli na przykład ma blizny, wysypki lub zmiany związane z chorobą skóry, sól przyspieszy proces gojenia. Szczególną poprawę może przynieść chociażby w przypadku atopowego zapalenia skóry czy łuszczyicy. Pamiętaj natomiast, iż pierwszy kontakt skóry z solą może wywołać silne pieczenie, dlatego przygotowując kąpiel czy inny zabieg zasadowy, zachowaj ostrożność, zwłaszcza jeżeli zabieg ten

przeznaczony jest dla dzieci. Nie zapomnij również, aby ostrzec małego pacjenta przed taką ewentualnością. Natomiast ty – jako osoba dorosła sam możesz określić, na ile chcesz się odważyć.

Oprócz kąpieli istnieje niezliczona ilość innych wariantów zabiegów zasadowych.

Okłady zasadowe możesz zastosować na każde bolesne miejsce. W tym celu rozpuść nieco soli w wodzie, a w otrzymanym płynie zanurz ręcznik, wyciśnij nadmiar wody i owiń nim część ciała, w której odczuwasz ból. Może być to jakiś mięsień, szyja - gdy jesteś przeziębiony albo policzek, jeżeli dolega ci ząb. Temperaturę okładu możesz ustalić samodzielnie. Jedynie w pierwszych trzech dniach jakiegoś ostrego stanu zapalnego powinieneś zachować ostrożność i korzystać raczej z chłodnych niż ciepłych okładów. Z reguły jednak i bez tego sam będziesz wiedział, czego tak naprawdę potrzebujesz. Wystawiony na działanie powietrza ręcznik szybko staje się zimny, więc jeżeli masz wrażenie, że bardziej przyda ci się ciepły okład, możesz okryć go jeszcze jednym ręcznikiem i dodatkowym kocem, ewentualnie skorzystać z termoforu.

Ulgę daje się odczuć z reguły już po kilku minutach: ból ustępuje a tkanka przestaje być opuchnięta.

Okłady wątroby i inne dobroczynne zabiegi

Szczególnym rodzajem okładów są okłady wątroby, które pobudzają ją do podjęcia wzmożonych procesów odtruwających organizm. W tym celu rozpuszczamy sól w ciepłej wodzie, zanurzamy w niej rękawicę kąpielową i układamy ją na prawej części naszego nadbrzusza, gdzie znajduje się ukryta za łukiem żebrowym wątroba.

Umieść rękawicę poniżej klatki piersiowej na prawym łuku żebrowym, przykryj ją ręcznikiem i ułóż się wygodnie z termoforem, który powinien znajdować się na ręczniku. Narzuć na to wszystko koc i leż spokojnie przez około pół godziny. Następnie zakończ okład. To bardzo ważne, abyś ograniczył się wyłącznie do tych trzydziestu minut, w przeciwnym razie mógłbyś zmobilizować więcej substancji balastowych niż ilość, jaką twoja wątroba będzie w stanie swobodnie przetworzyć. Gdybyś jednak już wcześniej poczuł się niekomfortowo, przerwij okład natychmiast. Oznacza to wówczas, iż twoja wątroba z zadowoleniem przyjęła zaproszenie do odtrucia oraz że w twoim organizmie faktycznie znajduje się wiele substancji, które powinny zostać bezwzględnie wydalone. Natomiast, aby całość stała się dla ciebie przyjemnym doświadczeniem, powinieneś się nieustannie obserwować i wydłużać czas trwania okładów stopniowo. Dodatkowego wsparcia udzielią ci oczywiście zasadowe kąpiele całego ciała lub dodatkowe oczyszczenie jelit oraz wątroby, o których jeszcze w tej książce przeczytasz.

W przypadku infekcji, którym towarzyszy gorączka, zalecam zasadowe rajstopy lub zasadową piżamę. Dokładnie tak samo, jak w przypadku okładów, zanurzamy wybraną część garderoby w wodzie z solą kąpielową, wyciskamy nadmiar wilgoci, zakładamy na siebie i przykrywamy kilkoma warstwami suchych, ciepłych ubrań, po czym tak opakowani kładziemy się do łóżka.

Szybkie uporanie się z problemami z drogami oddechowymi umożliwią ci inhalacje z wykorzystaniem soli kąpielowej. Klasycznie podgrzej w tym celu garnek z wodą, dosyp około jedną łyżkę soli, po czym pochyl głowę nad garnkiem i wdychaj gorącą parę solną. Przykrycie głowy ręcznikiem, sięgającym aż do garnka zapobiega zbyt szybkiemu wyparowaniu pary.

Zasadowa higiena jamy ustnej

Oczywiście, kwasy mogą być wydalane nie tylko przez skórę, lecz również przez błony śluzowe. W przypadku bólów gardła płuczę je wodą z solą kąpielową, z której jako wspólnego środka do higieny jamy ustnej regularnie korzystam także po myciu zębów. Przygotowany w ten sposób płyn do pielęgnacji jamy ustnej zapobiega zapaleniom dziąseł oraz tworzeniu się kamienia nazębnego. Na zakończenie takiej toalety przy pomocy pięciomilimetrowej strzykawki wypełnionej słoną wodą, wstrzykuję ją również w przestrzenie między zębowe. Niewskazane jest natomiast napełnianie wodą z solą kąpielową elektrycznego irygatora połączanego ze szczoteczką do zębów, ponieważ urządzenie to szybko pokryłoby się kamieniem. Ten sam efekt osiągniesz przy użyciu zwykłej strzykawki. Jeżeli cierpisz z powodu stanu zapalnego dziąseł, oprócz wielokrotnego płukania jamy ustnej w ciągu dnia, możesz zwilżać zmienione chorobowo miejsce wacikiem.

Wiele lat temu pod jednym z moich dolnych siekaczy pojawiła się silnie zaczerwieniona opuchlizna. Wprawdzie miałam już wtedy w domu sól zasadową, jednak w tamtym okresie jeszcze nie wpadłam na pomysł, aby przygotować z niej cokolwiek innego niż zwykłą kąpiel. Jednak, ponieważ ból się nasilał, intensywnie zaczęłam szukać czegokolwiek, co mogłoby mi pomóc. Wtedy nagle przypomniałam sobie, że klientkom, które same skarżą się na ból, zawsze rekomenduję zasadowy okład z soli kąpielowej. Zainspirowana tą myślą zanurzyłam kawałek ręcznika papierowego w roztworze soli i wepchnęłam go między zęby a dolną wargę. Wprawdzie nie wytrzymałam tak zbyt długo, ponieważ bardzo często musiałam wypluwać słoną ślinę, jednak gdy po około trzech minutach wyjęłam ręcznik z ust, poczułam, że papier zaczął okropnie cuchnąć. Tego samego wieczoru zarówno opuchlizna

jak i ból zniknęły, po czym nie pojawiły się już więcej. Mały kawałek papieru w przeciągu zaledwie trzech minut wyciągnął ze mnie całe paskudztwo. Od tego czasu sól kąpielowa stanowi nieodłączny element mojej higieny jamy ustnej.

Sól zasadowa nadaje się także dla dzieci

Nawiasem mówiąc, wymienione wyżej zabiegi doskonale nadają się również dla dzieci i to bez względu na wiek. Jediną rzeczą, którą bym ci stanowczo odradzała są wspólne kąpiele zasadowe dzieci i dorosłych. Po prostu wydaje mi się to niezbyt dobrym pomysłem, żeby maluchy pływały się w złogach rodziców.

Kąpiele zasadowe mogą polecić naprawdę każdemu. Dlaczego? Ponieważ możliwość usunięcia z organizmu wszelkiego rodzaju substancji balastowych jest dla naszego ciała niezmiernie ważna, taką możliwość stwarzają mu właśnie kąpiele zasadowe, które są ponadto nieskomplikowane, niedrogie, a przy tym naprawdę przyjemne. Natomiast osoby, które przez wiele lat przyjmowały duże ilości leków, powinny zachować w tym względzie dużą ostrożność. Sól wydobywa z tkanek również produkty uboczne metabolizowanych farmaceutyków, które muszą następnie przedostać się przez naszą skórę na zewnątrz, co w zależności od danego środka medycznego może wywołać u nas na przykład silne swędzenie czy inne podrażnienie skóry. W takim przypadku najrozsądniej byłoby przeprowadzić cały proces oczyszczania organizmu stopniowo, zaczynając od kąpeli stóp, po czym powoli poddawać działaniu wody coraz większe fragmenty ciała. Przy czym do następnego kroku możemy przejść jedynie wtedy, gdy na danym etapie nie odczuwamy żadnych wspomnianych przeze mnie dolegliwości. Naturalnie, możemy również dowolnie modyfikować ilość soli i dostosować dawkę do naszego indywidualnego poziomu tolerancji.



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Alexandra Stross pokonując przewlekłą chorobę związała się z medycyną naturalną. Dziedzinę tę wykorzystuje nie tylko prywatnie lecz również zawodowo. Jest lekarzem weterynarii, jednak sama chętnie określa siebie jako tłumaczkę mowy ludzkiego ciała. Od 2005 roku skutecznie pomaga ludziom w trwałym pozbyciu się przewlekłych dolegliwości, towarzysząc im w procesie naturalnego oczyszczania organizmu.

**W jaki sposób w naszym ciele odkładają się
niepotrzebne substancje?**

Skąd się one biorą?

**Jak się ich pozbyć bez konieczności głodzenia się
oraz bez żadnych skutków ubocznych?**

Opierając się na swoim wieloletnim doświadczeniu Autorka zdradza nigdzie dotychczas nie publikowane metody, które pozwalają:

- oczyszczać wątrobę i pozbyć się grzybów,
- odbudować się zarówno fizycznie, jak i psychicznie,
- przeprowadzać detoks u dzieci,
- oczyszczać się w przypadku choroby nowotworowej,
- przeprowadzać lecznicze lewatywy,
- przywrócić właściwe pH organizmu.

Czas pozbyć się zbędnego balastu!

Patroni:

NATURA I TY

ekologia.pl
Zielono, pozytywnie, nowocześnie!



WIĘCEJ NIŻ
ZDROWE ODŻYWIENIE



DOLCEVITA
celebruujemy życie

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROBIE!

Cena: 39,30zł

ISBN: 978-83-65404-37-4



9 788365 404374