

Hanna Gryzińska-Onifade

Kompleksowe odkwaszanie organizmu



Usuń stres, niedotlenienie, toksyny

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Kompleksowe odkwaszanie organizmu

Hanna Gryzińska-Onifade

Kompleksowe odkwaszanie organizmu

Usuń stres, niedotlenienie, toksyny

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
KONSULTACJA JĘZYKOWA: Marta Gryzińska
KONSULTACJA MERYTORYCZNA: Agnieszka Pietrzak, Marta Kamińska-Jewiak
ILUSTRACJE: Hanna Gryzińska-Onifade

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN 978-83-65404-13-8

© Copyright for this 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.

Nota prawna: Treści zawarte w książce prezentują wyłącznie prywatne zdanie autora. Nie można go traktować jako porady medycznej, a zastosowanie wszelkich rad powinno się skonsultować ze swoim lekarzem prowadzącym. Każda z przedstawionych tu informacji oparta jest na najlepszej wiedzy i własnym doświadczeniu autora. Bądź na tyle odważny, weź odpowiedzialność za siebie i wyrusz we własną drogę ku zdrowiu i vitalności.



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

List do czytelnika	9
WSTĘP - o mnie i o tym, co skłoniło mnie do napisania książki	13
1. ZAKWASZENIE	
- GŁÓWNY CZYNNIK CHOROBOTWÓRCZY	15
Czym jest zdrowie i witalność, a czym - choroba i brak energii.....	15
Teoria Młotka - czyli jak powstają choroby cywilizacyjne	18
Terapia Naturalna	21
Co to jest zakwaszenie i na czym polega błędne koło zakwaszenia.....	25
2. ODPOWIEDZIALNOŚĆ	
- PIERWSZY, PODSTAWOWY KROK KU NATURALNEJ WITALNOŚCI	33
To Ty jesteś odpowiedzialny za swoje życie	33
Wszyscy chcą Twojego dobra. Nie daj go sobie odebrać.....	35
3. UNIKANIE	
- DRUGI NATURALNY EKOKROK KU WITALNOŚCI.....	37
Cywilizacyjne śmieci - unikajmy toksycznego młotka	37

Jedzenie	38
Woda	42
Powietrze	44
Kosmetyki, chemia gospodarcza i inne	45
Leki i inne postępowanie lecznicze.....	47
4. OCZYSZCZANIE	
- TRZECI NATURALNY KROK KU WITALNOŚCI.....	53
Teoria Rzeki - jakie są sposoby oczyszczania?	53
W jaki sposób nasz organizm pozbywa się „śmieci”? Nerki, wątroba, jelita i skóra	55
5. DOTLENIENIE	
- CZWARTY NATURALNY KROK KU WITALNOŚCI	71
Po co nam tlen i czym jest oddychanie?.....	71
Co wpływa na jakość wentylacji, dyfuzji i transportu tlenu?.....	75
Chroniczna hiperwentylacja - współczesny gwóźdź do trumny.....	81
Przywróć zdrowe nawyki oddechowe - zasady i ćwiczenia.....	84
6. ODŻYWIENIE I NAWADNIANIE	
- PIĄTY NATURALNY KROK KU WITALNOŚCI	91
Układ trawienny.....	91
Od trucizny do superpokarmu	100

Odkwaszające zasady żywienia	106
Czysta woda - eliksir życia.....	109
7. RELAKS	
- SZÓSTY NATURALNY KROK KU WITALNOŚCI.....	113
Stres, czyli tryb awaryjny.....	113
Relaks - powrót do trybu: żyj i bądź szczęśliwy.....	116
8. ODBLOKOWANIE	
- SIÓDMY NATURALNY KROK KU WITALNOŚCI.....	119
Ruch to życie. Brak ruchu to śmierć	119
Wszystko płynie - krążenie krwi.....	120
Jak odblokować przepływ krwi i energii - skierować je ku najłabszym okolicom ciała?	125
9. KONTAKT	
- ÓSMY, BYĆ MOŻE NAJWAŻNIEJSZY, NATURALNY KROK KU WITALNOŚCI.....	133
Prawo drogi - czyli Natura wciąż rządzi	133
Co zrobić, gdy nie kontaktuje?	135
10. DODATEK	
- PRZYKŁADY PLANU TERAPII.....	139
Astma oskrzelowa	140
Zespół bolesnego miesiączkowania	143

Cukrzyca typu 2	149
Depresja	153
Reumatyzm.....	160
Bibliografia	165
Recenzje	167

LIST DO CZYTELNIKA

Może właśnie to, czego najbardziej dziś potrzebujesz, by żyć pełnią życia, bez bólu, chronicznego zmęczenia i wciąż postępujących chorób cywilizacyjnych, to nie czekanie na lepsze czasy, magiczne lekarstwo i cudowną odmianę szarej rzeczywistości, tylko **PODJĘCIE DZIAŁANIA**, aby powrócić do **NATURALNEGO** stanu **ZDROWIA**, **WITALNOŚCI**, **RADOŚCI** i **DOBREGO SAMOPOCZUCIA**.

Zaobserwuj dzieci. Od rana uśmiechnięte, z błyszczącymi oczami, z prostymi plecami, elastyczną i otwartą klatką piersiową i w pełni ruchomymi biodrami, niezmordowane w pokonywaniu kolejnych wyzwań, wręcz kipią energią. Czy nie jest to Naturalne?

A teraz wyobraź sobie... Codziennie rano, wstajesz, przeciągasz się, czujesz się rześki i wypoczęty, w lustrze widzisz pogodną, jasną twarz, szum porannego prysznica pobudza Cię do życia, z zapałem rozpoczynasz kolejny dzień... **MOŻLIWE?**

Ja wierzę, że możliwe! Wierzę też w Ciebie, że potrafisz, krok po kroku, płynnie i systematycznie powrócić do Twojego naturalnego stanu zdrowia i witalności.

Po kilkunastu latach praktyki, zgłębiania wiedzy teoretycznej i praktycznej, po setkach godzin obserwacji siebie, moich pacjentów i uczniów, powiem Ci jedno: **ZMIANA CHOĆBY JEDNEGO SZKODLIWEGO NAWYKU ZMIENIA TWOJE ŻYCIE NA LEPSZE** i jeśli poważnie myślisz o poprawie jakości swojego życia, nie czekaj, aż choroba Cię wyprzedzi, podejmij działanie już dziś!

Niestety, jedna cudowna i szybka recepta nie istnieje! Gdyby tak było, wszyscy po zażyciu jednej pigułki, wypiciu eliksiru, zastosowaniu diety cud czy superprogramu ćwiczeń, tryskaliby zdrowiem i energią, zachowując piękne ciało i bystry umysł.

Dodatkowo to, co sprawdza się u jednych, niekoniecznie działa na drugich. Tylko z grubsza jesteśmy do siebie podobni, mamy dwie ręce, dwie nogi, oddychamy, chodzimy, jemy... Lecz tak naprawdę każdy z nas jest inny i niepowtarzalny – jedyny w swoim rodzaju.



Zmiana choćby jednego szkodliwego nawyku zmienia twoje życie na lepsze!

Wiem, o czym piszę, bo w swojej wieloletniej praktyce pracowałam z bardzo różnymi ludźmi:

- z osobami, którym praca biurowa i siedzący tryb życia nadwyrężyły kręgosłup i dodały kilogramów;
- z tymi, którzy od podstawówki się nie ruszali, a teraz chcą nadrobić straty;

- z chorymi, którym dopiero choroba przypomniała, że życie to ruch, a brak ruchu nieuchronnie pozbawia nas życia i zdrowia;
- z ludźmi dojrzałymi, którzy postanowili zachować swą sprawność i nie ustępować wnukom w wyprawie na Giewont;
- a także z tymi wszystkimi, co wciąż zdrowi i pełni zapału, nie tylko chcą uniknąć kłopotów ze zdrowiem i na lata zachować kondycję, ale również poszerzyć swoje możliwości, zyskać więcej energii, siły i radości.

Zmiana nawyku, chociaż sama w sobie prosta i oczywista, wymaga nieco wysiłku:

- obserwacji, wsłuchania się w swój rytm i wycucia swojego ciała, tak aby odnaleźć nawykowe niedociągnięcia i brak równowagi;
- trochę wiedzy i zdrowego rozsądku, aby opracować plan działania;
- czasu i systematyczności, aby pozwolić zmianom na trwałe zakorzenienie się.

Jeśli Ciebie też nie interesują chwilowe rozwiązania problemu i chcesz podążać swoją indywidualną drogą działania, a później, w myśl zasady, że **systematyczna** kropla drąży skałę, niezłomnie kontynuować podróż ku zdrowiu, dobremu samopoczuciu i vitalności, **MOŻEMY ZROBIĆ TO RAZEM**, wcielając w życie postępowanie Naturalne, czyli:

- **ŚWIADOMOŚĆ** – nauka, obserwacja i zdrowy rozsądek dla Wiedzy i podjęcia decyzji;

- RUCH – ćwiczenia fizyczne różnej maści dla odbudowy zdrowych nawyków ruchowych;
- ODDECH – świadome oddychanie i ćwiczenia oddechowe dla przywrócenia naturalnych nawyków oddechowych;
- JEDZENIE – zmiany na stole i w kuchni dla ożywienia pożywienia oraz kilka innych naturalnych kroków ku zdrowiu i witalności.

Zapraszam do lektury

Hanna Gryzińska-Onifade



WSTĘP

Nazywam się Hanna Gryzińska-Onifade. Prywatnie jestem córką, siostrą, żoną i mamą, przyjaciółką i koleżanką. A zawodowo...

...Mój pierwszy zawód to plastyk. Pracowałam jako grafik komputerowy w firmach poligraficzno-reklamowych, a jednocześnie w ramach odstresowania bardzo intensywnie (zawodniczo) trenowałam karate kyokushin. Po kilku latach pracy poziom frustracji związanej ze stresem zawodowym, ciągłym brakiem czasu i nieustającym pędem sięgnął zenitu. Zbiegło się to z kontuzją kolana, której doznałam na zawodach sportowych. Moje życie zatrzęsło się w posadach, a cele, jakie sobie stawiałam, zupełnie zbladły. „Co tu robić?” – myślałam w popłochu.

Postanowiłam przewrócić moje życie do góry nogami. Rzuciłam pracę w firmie reklamowej, powoli odeszłam od karate, chodziłam na rehabilitację, dużo czytałam, trochę podróżowałam, zapisałam się na ćwiczenia jogi, jeździłam na warsztaty, wreszcie zapisałam się na studia i zdobyłam nowy zawód: fizjoterapeuta.

I tak od kilkunastu lat:

- ćwiczę, uczę się i testuję na sobie różnego rodzaju terapie,
- zawodowo prowadzę ćwiczenia ruchowe i oddechowe (kinezyterapia w placówkach medycznych i społecznych, gimnastyka lecznicza, ćwiczenia jogi, aerobowe ćwiczenia rytmiczne itp.).

Wydawało mi się, że zadowolenie, zdrowie i równowaga na stałe zagościły w moim życiu. Jednak ciąża, poród i macierzyństwo, chociaż w oczach wielu nie odbiegały od normy, dały mi wiele do myślenia i uświadomiły, czym jest prawdziwe zdrowie i jak bardzo my – ludzie cywilizacji XXI wieku odeszliśmy od stanu PEŁNI NATURALNEJ WITALNOŚCI. Efektem było pogłębienie wiedzy na temat ruchu i oddechu, rozszerzenie jej o tematykę oczyszczania, odżywiania i głębokiego kontaktu z Naturą.

Nadal prowadzę regularne zajęcia ruchowe i oddechowe, od czasu do czasu organizuję warsztaty, a dodatkowo rozpoczęłam działalność edukacyjną – piszę artykuły, prowadzę wykłady i szkolenia oraz założyłam witrynę internetową – **www.odnowawitalna.pl**.

W ten sposób narodziła się moja książka.

Hanna Gryzińska-Onifade

Rozdział 4

OCZYSZCZANIE

- TRZECI NATURALNY KROK KU WITALNOŚCI

TEORIA RZEKI - JAKIE SĄ SPOSOBY OCZYSZCZANIA?

Nasz organizm w 70% składa się z wody. Jakość płynów zewnątrzkomórkowych i wewnątrzkomórkowych, a w szczególności krwi, warunkuje sprawność wszelkich procesów fizjologicznych, a co za tym idzie, jakość naszego życia!

Jesteśmy jak rzeka. W dzieciństwie czysta i tętniąca życiem (choć niestety coraz rzadziej), z biegiem lat coraz wolniejsza, brudniejsza i tylko na wpół żywa. Smutny to fakt, że niejedna rzeka umiera na długo zanim dotrze do morza! Czy tak musi być? Czy jest już za późno? Wierzę, że NIE! Podobnie jak istnieją sposoby oczyszczania rzek i ścieków, tak my możemy zadbać o siebie i dostojnie wpłynąć do morza w zaplanowanym dla nas czasie. (Ciekawostka: niektórzy naukowcy twierdzą, że zaplanowani zostaliśmy na 150 lat życia!).

1. Oczyszczanie mechaniczne – to etap życia. Jeśli rzeka jest czysta lub tylko lekko zabrudzona – w górnym jej biegu nie trzeba robić nic specjalnego, jej naturalna burzliwość i szybki prąd wystarczą, aby samodzielnie się oczyszczać; natomiast w dolnym biegu dodanie tzw. progów lekko pobudza ją do życia i samooczyszczania. Tak też i my – dopóki jesteśmy młodzi, dopóki jesteśmy zdrowi, a nasz organizm tylko w niewielkim stopniu jest zakwaszony i zaśmiecony, wystarczą codzienne spacerunki, rower czy każdy dowolny i naturalny ruch, żeby utrzymać wewnętrzną równowagę i czystość.

2. Oczyszczanie biologiczne – to etap podtrzymywania życia. Jeśli rzeka jest trochę bardziej zabrudzona, zwykle sam naturalny ruch, chociaż konieczny, nie wystarcza do samooczyszczania, potrzeba dodatkowych zabiegów, które na stałe przywracają jej równowagę biologiczną. Sadzimy wtedy odpowiednie gatunki roślin lub wpuszczamy odpowiednie makro- czy mikroorganizmy, które pomogą nam w usuwaniu zanieczyszczeń. Dla nas takim oczyszczeniem biologicznym będzie:

- każde działanie zdążające do **zmiany złych nawyków**,
- oraz **codzienne bilansowanie tego, czego zmienić nie możemy** (np. jeśli codziennie 8 godzin spędzamy w pracy, siedząc przed komputerem, to nie ma innego wyjścia, jak również codziennie przynajmniej pół godziny spędzić, robiąc coś, co jest tego całkowitą odwrotnością – można pójść na sesję jogi, basen czy tańce).

3. Oczyszczanie chemiczne – to etap przywracania życia. W momencie, gdy rzeka jest już bardziej ściekiem niż rzeką, a my jeste-

śmy bardziej pacjentem niż człowiekiem pełnym życia i energii – niezbędne staje się zastosowanie innych, specjalnych metod i terapii, które nas przywrócą do życia. Trzeba mieć świadomość, że tak jak wlanie czystej wody do martwego koryta nie przywróci rzece życia, tak często sama zmiana odżywiania czy wprowadzenie regularnego ruchu, chociaż niezbędne, nie wystarczą, aby wyzdrowieć.

W JAKI SPOSÓB NASZ ORGANIZM POZBYWA SIĘ „ŚMIECI”? NERKI, WĄTROBA, JELITA I SKÓRA

Nasz organizm wyposażony jest w szereg urządzeń i systemów samooczyszczania. Niezbędnym czynnikiem w procesie odnowy, przywracania i utrzymywania naturalnego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i vitalności jest zadbanie o te właśnie urządzenia. Należą do nich:

- Układ wydalniczy, czyli **nerki** wraz z drogami moczowymi – główny układ „wywozu śmieci”.
- **Wątroba** – odpowiedzialna za utylizację, detoksykację, recykling i częściowo, wraz z żółcią poprzez drogi żółciowe i jelita, „wywóz śmieci”.
- **Skóra** – pomocniczy układ „wywozu śmieci”.
- **Płuca** i układ oddechowy – swego rodzaju „komin”, którym organizm pozbywa się lotnych odpadów (dwutlenku węgla).



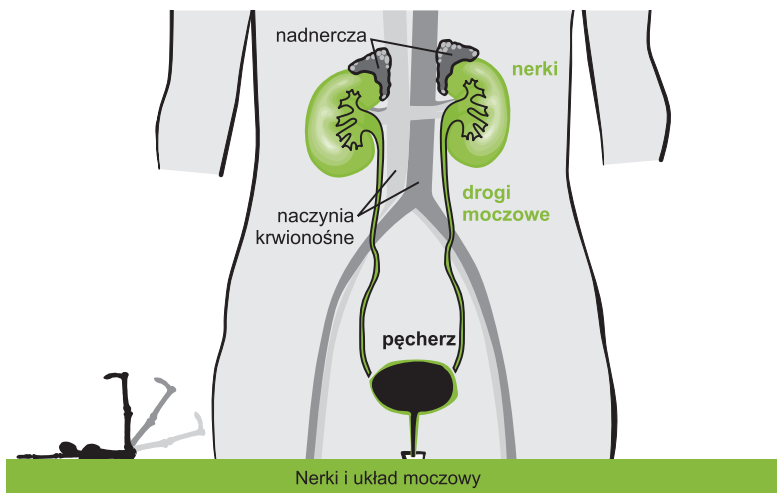
Zadbaj o nerki, wątrobę, skórę i płuca – to twój system „wywozu śmieci”

W tym rozdziale zajmiemy się odpadami stałymi, czyli metabolitami (kwaśnymi odpadami przemiany materii). Odpady lotne i system oddechowy omówię w rozdziale 5.

NERKI

Kilka informacji o nerkach:

- To narząd parzysty, bez którego życie nie jest możliwe – to podstawowy narząd wydalający końcowe produkty przemiany materii całego organizmu.
- Leżą z tyłu tułowia po obu stronach kręgosłupa (dolnego piersiowego i górnego lędźwiowego), częściowo schowane za dwa ostatnie żebra. Nieco się przemieszczają w zależności od położenia ciała.
- W dużej części przylegają do mięśni: przepony, mięśnia lędźwiowego większego, mięśnia czworobocznego lędźwi i mięśnia poprzecznego brzucha, co w praktyce oznacza, że praca tych mięśni będzie swego rodzaju masażem dla nerek. (Ciekawostka: silny ucisk nerki podczas zginania w stawie biodrowym przy napiętych mięśniach brzucha umożliwia nam masaż nerek przy niektórych ćwiczeniach).
- Krew zaopatrująca nerkę pochodzi z tętnicy nerkowej odchodzącej bezpośrednio od aorty. W ciągu 1 minuty przepływa przez nerkę ponad 1 litr krwi – czyli około 20% całości.
- Podstawową jednostką czynnościową nerki jest nefron, który samodzielnie potrafi pracować, a współdziałanie 1,3 miliona nefronów w każdej nerce daje „efekt widoczny gołym okiem”, czyli moc.



- Oddzielanie „ziarna od plew”, czyli tego, co dla nas pożyteczne i wciąż potrzebne, od tego, co szkodliwe i niepotrzebne, odbywa się w czterech etapach (na poziomie każdego pojedynczego nefronu):

1. **przesączanie** – osocze krwi wraz z większością małych cząstek, które zawiera, przesącza się jak przez sito do światła nefronu;

2. **wchłanianie zwrotne** – woda i wszystkie ważne dla nas cząsteczki wchłaniane są z powrotem do krwi (m.in. jon wodorowęglanowy, czyli bufor alkaliczny krwi), natomiast wszystko, czego nie potrzebujemy, pozostaje w przesączu;



3. **wydzielanie** – jeśli we krwi nadal pozostały jeszcze jakieś substancje niepotrzebne, to na tym etapie zostają one aktywnie usunięte do moczu;
4. **wydalanie** – całość przesącza już odpowiednio zgęszczonego opuszcza kanalik nefronu, spływa do kanalików zbiorczych, potem do miedniczek nerkowych i opuszcza nerkę moczowodem. Czasowo mocz zbiera się w pęcherzu i wreszcie przez cewkę moczową zostaje wydalony na zewnątrz.

Zaburzenie na którymkolwiek etapie daje bardzo poważne konsekwencje dla naszego zdrowia*.

- Nerki nie boją. Uszkodzone nefrony mają niewielką zdolność do regeneracji (aczkolwiek to możliwe!), a dopiero uszkodzenie 70% nefronów w obu nerkach daje jakiegokolwiek objawy, dlatego zawczasu dbajmy o nasze nerki!

CZYM ZAJMUJĄ SIĘ NERKI:

- Biorą udział w regulacji kwasowo-zasadowej organizmu: **wydalają nadmiar kwasów oraz oszczędzają rezerwy alkaliczne** (bufor wodorowęglanowy).
- **Wydalają końcowe i/lub szkodliwe (uprzednio zneutralizowane przez wątrobę) produkty przemiany materii**, jak: mocznik, kwas moczowy, kreatyna i in.
- **Wydalają z organizmu obce związki, np.:** leki, pestycydy i in.
- Utrzymują równowagę wodno-elektrolitową (wydalają lub zachowują wodę, sód, potas, wapń, chlor, bufor wodorowęglanowy i in.).
- Regulują ciśnienie krwi tętniczej, poprzez tzw. układ Renina-Angiotensyna (są to hormony wydzielane do krwi przez nerkę).

* Aby uniknąć negatywnych skutków obciążenia nerek warto sięgnąć po publikację Lauren Felts „Oczyszczanie nerek”, która jest dostępna w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd.).

CO WPŁYWA NA PRACĘ NEREK:

- **PRZEPIYK KRWI PRZEZ NERKĘ.** Warunkiem dobrej pracy nerek jest optymalne ciśnienie krwi panujące wewnątrz tego narządu – aby je zapewnić, nerki mają bardzo czuły system autoregulacji. Autoregulacja ta jest dwukierunkowa – obniża za wysokie ciśnienie i podwyższa za niskie.
 - **bardzo niskie ciśnienie tętnicze** (poniżej 80 mmHg) powoduje znaczny spadek przepływu krwi i upośledzenie pracy nerki (ustaje autoregulacja i znacznie zmniejsza filtrację, co może prowadzić do bezmocz);
 - **bardzo wysokie ciśnienie tętnicze** (powyżej 200 mmHg) powoduje zanik autoregulacji i wzrost filtracji, z jednoczesnym spadkiem jej jakości (wielomocz);
 - **szybki przepływ krwi przez nerkę** (np. podczas umiarkowanego ruchu) znacznie poprawia filtrację i jakość produkcji moczu;



Ruszaj się, umiarkowany ruch znacznie poprawia filtrację i jakość produkcji moczu

- **zablokowane tętnice doprowadzające** np. w przebiegu miażdżycy upośledzają pracę nerki i mogą prowadzić do martwicy;
- **pozycja ciała.** W pozycji pionowej przepływ jest niższy (o ok. 20%) niż w pozycji poziomej, a podczas długiego stania może się zmniejszyć nawet o połowę;



Unikaj długiego stania, obniża ono przepływ krwi przez nerki

- **JAKOŚĆ KRWI:**

- **duża gęstość krwi** (szczególnie gdy we krwi jest dużo białek) zmniejsza filtrację (w uproszczeniu: duża ilość białka zatyka błonę filtracyjną komórek nerki);



Ogranicz spożywanie białek zwierzęcych i pij więcej czystszej wody

- **kwasicca**, czyli duże stężenie kwasów we krwi, początkowo zwiększa ich wydalanie, później prowadzi do zwężenia naczyń nerki i spadku przepływu krwi przez ten narząd;



Jedz dużo warzyw i owoców, są zasodotwórcze

- **niedotlenienie** – krew uboga w tlen i/lub bufor alkaliczny krwi (HCO_3^-), co ma miejsce podczas hiperwentylacji płuc, powoduje niedotlenienie komórek nerek i znaczne obniżenie ich działalności;



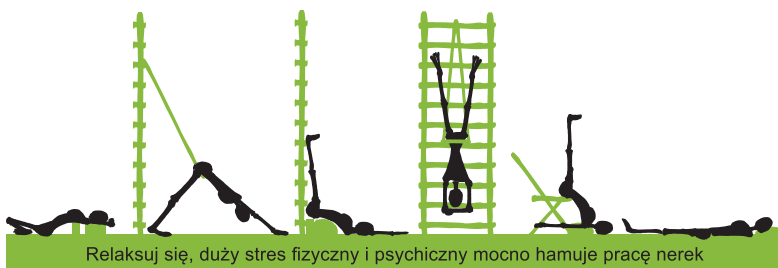
Oddychaj zawsze przez nos i nie garb się, chroni cię to przed hiperwentylacją

- **STAN DRÓG MOCZOWYCH. Podniesione ciśnienie w drogach moczowych** spowodowane np. obecnością kamieni moczowych lub guza powoduje spadek filtracji i produkcji moczu (znajdź terapię – zioła, soki, dieta itp. – rozpuszczającą kamienie nerkowe). Niektóre ćwiczenia są swego rodzaju masażem wewnętrznym i pomagają w udroźnieniu i odblokowaniu złągów w drogach moczowych.



Znajdź terapię rozpuszczającą kamienie moczowe

- **UKŁAD NERWOWY AUTONOMICZNY** (niezależny od naszej woli):
 - **pobudzenie nerwów współczulnych** (pochodzących głównie ze splotu słonecznego) np. podczas dużego stresu, bardzo dużego wysiłku fizycznego, przy dużej utracie krwi
 - obkurcza naczynia krwionośne, zmniejsza przepływ krwi przez nerkę, co hamuje jej pracę i może doprowadzić do martwicy;
 - **pobudzenie nerwów przywspółczulnych** (pochodzących z nerwu błędnego) pobudza pracę i rozszerza naczynia w nerce.



- **HORMONY:**
 - **hormon przysadki mózgowej** – ADH (hormon antydiuretyczny) znacznie obniża produkcję moczu. Wydzielanie go jest pobudzane np. przez: nikotynę, alkohol, barbituraty, morfinę;
 - **hormony stresu** (tzw. aminy katecholowe, np. adrenalina) – hamują wydzielanie moczu.

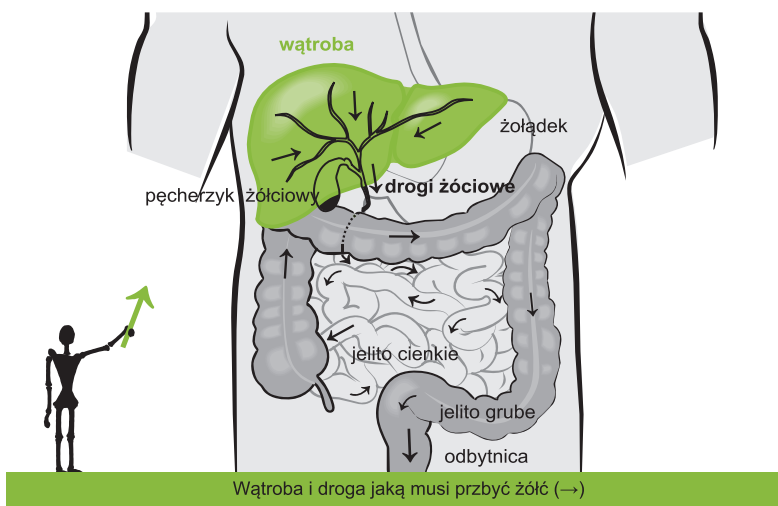


WĄTROBA

Kilka informacji o wątrobie:

- Jest największym narządem jamy brzusznej, bez którego życie nie jest możliwe – ma podstawowe znaczenie w przemianie materii i energii całego ustroju.
- Znajduje się pośrodku i po prawej stronie, pod przeponą, a od zewnątrz jest dobrze chroniona przez żebra.
- Krew zaopatrująca wątrobę pochodzi z żyły wrotnej (70%) i z tętnicy wątrobowej (30%). Średnio 1/3 całej krwi znajduje się w wątrobie, a powierzchnia styku naczyń krwionośnych z komórkami wątroby, tzw. strefa pobierania, to 400 m².

- Każda komórka wątroby daje początek kanalikowi żółciowemu, tworząc tzw. strefę wydzielniczą, której łączna powierzchnia wynosi około 10 m^2 , a ilość wydzielonej żółci to 250-1100 ml na dobę.
- Jest to najcieplejszy narząd naszego ciała (krew wypływająca z wątroby jest o $1,5^\circ\text{C}$ cieplejsza niż wpływająca);
- Komórki wątroby mają zdolność do regeneracji do końca naszego życia.



Czym zajmuje się wątroba:

- tworzy i wydziela żółć, niezbędną przy trawieniu tłuszczów w przewodzie pokarmowym;
- bierze udział w przemianach metabolicznych cukrów (m.in. glukoza – glukagon), białek i tłuszczów (m.in. cholesterol – niezbędny składnik niektórych hormonów);
- **aktywuje i degraduje niektóre hormony** (np. estrogeny, insulina i in.);

- **filtruje krew przyływającą z przewodu pokarmowego** (żyła wrotna);
- **neutralizuje wiele trucizn, bakterii i pasożytów**, z których część usuwana jest wraz z żółcią, a część wraz z krwią dostaje się do nerek i tam jest usuwana z moczem;
- **eliminuje obumarłe komórki** (min. krwinki czerwone – stąd jej żółty kolor);
- magazynuje witaminy A, D, B₁₂ i żelazo.

Co wpływa na pracę wątroby:

- **JAKOŚĆ KRWI**: krew uboga w tlen i/lub jon wodorowęglanowy – bufor alkaliczny krwi (ma to miejsce podczas hiperwentylacji płuc) powodują niedotlenienie komórek wątroby i znaczne obniżenie ich działalności*;



Oddychaj zawsze przez nos i nie garb się, chroni cię przed hiperwentylacją

- **HORMONY**:
 - **hormony układu trawiennego**, jak np. gastryna, wydzielane w dużych ilościach po posiłku, bardzo pobudzają wątrobę do pracy, rozszerzają naczynia wątrobowe i powodują większe zużycie przez nią tlenu;
 - **histamina, insulina** – rozszerzają naczynia wątroby i pobudzają ją do pracy;
 - **adrenalina** (jeden z hormonów stresu) – w małych dawkach rozszerza, a w dużych – powoduje skurcz naczyń wątroby;

* Sposoby na wspomnienie pracy wątroby proponuje Andreas Mortiz w książce „Oczyszczanie wątroby”, którą można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd.).

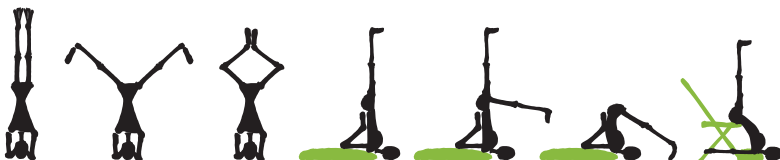


- **PODNIESIONE CIŚNIENIE W DROGACH ŻÓŁCIOWYCH** przy zablokowanym odpływie np. przez złoگی (kamienie) żółciowe czy przez guzy, znacznie obniżają pracę wątroby.



Znajdź terapię oczyszczającą drogi żółciowe

- **PRZEPŁYW KRWI PRZEZ WĄTROBĘ:** utrudniony przepływ krwi przez żyłę wrotną, przez żyłę wątrobową czy też przez naczynia samej wątroby znacznie upośledza jej pracę (powoduje też powiększenie śledziony, żylaki odbytu, obrzęki i in.);
- **UKŁAD NERWOWY AUTONOMICZNY** (czyli niezależny od naszej woli):
 - **pobudzenie nerwów współczulnych** (pochodzących głównie ze splotu słonecznego) np. podczas stresu albo dużego wysiłku fizycznego – hamuje pracę wątroby i zmniejsza przepływ krwi przez ten narząd;
 - **pobudzenie nerwów przywspółczulnych** (pochodzących z nerwu błędnego) pobudza pracę i rozszerza naczynia w wątrobie



Ćwicz w pozycjach odwróconych – ułatwiają przepływ krwi przez wątrobę

- **SPOŻYWANIE TRUCIZN:** spożywanie wszelkiego rodzaju trucizn, jak dodatki do żywności, używki, leki i in. (patrz rozdział 3) dodają jej pracy i mocno przeciążają ten narząd. Trzeba być świadomym, że również alkohol, nawet w postaci „niewinnego” piwa, to zawsze dodatkowa praca dla wątroby.

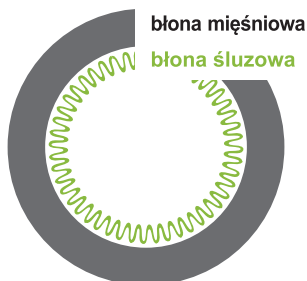


Unikaj wszelkich trucizn, to bardzo obciąża wątrobę!

JELITA

Kilka informacji o jelitach:

- Jelita to bardzo długi narząd – część układu pokarmowego. Dzielimy je na: jelito cienkie (4-5 metrów długości) i jelito grube (1-1,5 metra długości). Wypełniają prawie całą jamę brzuszną.
- Aby spełniać swoje funkcje, na całej długości utworzone są z błony mięśniowej i mocno pofalowanej błony śluzowej (patrz rysunek obok).
- Jelito cienkie jest miejscem, gdzie pokarm jest trawiony (dzięki enzymom wydzielanym przez trzustkę, wątrobę i błonę



śluzową), wchłaniany (przez bardzo dużą, dzięki jej pofałdowaniu, powierzchnię błony śluzowej) i przesuwany dalej (dzięki pracy mięśni gładkich w błonie mięśniowej).

- W jelicie grubym rozkładane są resztki pokarmu przez bakterie, które znajdują się tam w dużych ilościach, wchłaniana jest woda, formowany kał i wydalany na zewnątrz.
- Ze względu na oczyszczanie naszego organizmu jelita spełniają rolę **drogi wydalania toksyn i metabolitów wraz z żółcią**, dlatego też stan ich drożności i sprawności ruchowej ma duże znaczenie.

Co wpływa na drożność i sprawność ruchową jelit:

- **JEDZENIE:**
 - **Pokarm bogaty w błonnik pokarmowy** (warzywa, owoce, pełne zboża) pobudza ruchy jelit. Pokarm oczyszczony i wysokobiałkowy spowalnia ruchy jelit, ponieważ wymaga długiego trawienia i bardzo długo w nich zalega, co prowadzi ostatecznie do powstawania kamieni kałowych.
 - Sen oraz wszelkie **ćwiczenia po jedzeniu**, zarówno fizyczne, jak i oddechowe – hamują pracę jelit. Jedynie łagodne i relaksujące wygięcia w tył wykonane po posiłku dadzą przestrzeń dla pracy układu pokarmowego. Można też wybrać się na spacer.



Po posiłku nie ćwicz i nie śpij! Wybierz się na spacer lub ćwicz łagodne wygięcia w tył

- STAN MIĘŚNI GŁADKICH W ŚCIANIE JELITA I JUŻ ZALEGAJĄCE ZŁOGI KAŁOWE: tak jak to ze wszystkimi mięśniami bywa, rozleniwione i nadmiernie rozciągnięte, pracują mniej efektywnie. Ćwiczenia na mięśnie brzucha (nie po posiłku!), tzw. **brzuszki** – powodują zmiany ciśnienia w jamie brzusznej, swego rodzaju masaż. Poprawiają one kondycję mięśni gładkich i jednocześnie mechanicznie poruszają złogi, co zdecydowanie ułatwia ich wydalenie. **Skręty tułowia** natomiast tonizują (obniżone – podwyższają, podniesione – obniżają) napięcie mięśni w ścianach jelit oraz, tak samo jak brzuszki, mechanicznie poruszają złogi.



- AUTONOMICZNY UKŁAD NERWOWY:
 - **pobudzenie nerwów współczulnych** (pochodzących głównie ze splotu słonecznego i nerwów miednicznych) np. w stresie albo wysiłku fizycznym – hamuje zarówno wydzielanie enzymów trawiennych, jak i ruchy jelit;
 - **pobudzenie nerwów przywspółczulnych** (pochodzących z nerwu błędnego), np. podczas relaksu, pobudza pracę i ruchy jelit.

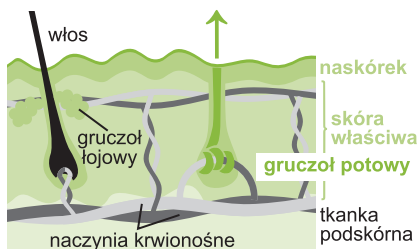
- **HORMONY:**
 - **hormony układu trawiennego**, jak np. gastryna, wydzielane w dużych ilościach po posiłku bardzo pobudzają jelita do pracy wydzielniczej i ruchowej;
 - **adrenalina** (jeden z hormonów stresu) – hamuje pracę jelit.



SKÓRA

Kilka informacji o skórze:

- Jest położona najbardziej zewnątrz i można ją zobaczyć gołym okiem.
- Ma powierzchnię prawie 2 m² i waży 3,5-4,5 kg, czyli około 6% masy naszego ciała.
- Zbudowana jest z dwóch warstw (rysunek obok): naskórka i skóry właściwej, i wraz ze swoimi twórami (włosy, paznokcie), gruczołami (potowe, łojowe) i receptorami (dotyku, zimna, ciepła, bólu) spełnia wiele bardzo ważnych funkcji.



Czym zajmuje się skóra:

- jest narządem percepcji (receptory);
- bierze udział w termoregulacji i ochronie cieplnej całego organizmu (włosy, gruczoły potowe, specjalne ukrwienie);
- chroni ustrój przed uszkodzeniem mechanicznym (naskórek, klejorodne i sprężyste włókna skóry) i chemicznym (płaszcz kwasowo-lipidowy wytworzony przez gruczoły łojowe i potowe);
- wchłania przez pory niektóre substancje oraz wytwarza ważne związki (melanina, witamina D, histamina);
- **wraz z potem wydala z organizmu metabolity** (kwas mlekowy, mocznik, amoniak, kreatynę, metabolity leków, używek i narkotyków, hormony i in.).

Co wpływa na pracę gruczołów potowych:

- podwyższona temperatura ciała (**wysiłek fizyczny**, temperatura zewnętrzna np. w saunie lub gdy jest gorące lato, gorączka) powoduje uaktywnienie gruczołów potowych i obfite wydzielanie potu;
- pobudzenie układu nerwowego współczulnego (w stresie i w innych stanach emocjonalnych) pobudza wydzielanie potu;
- niektóre hormony (np. adrenalina) pobudzają wydzielanie potu.





Hanna Gryzińska-Onifade – fizjoterapeutka, specjalistka terapii naturalnych i artystka plastyk. Promuje ideę szeroko pojętego zdrowia współczesnego człowieka prowadzącą do pełni naturalnej witalności i żywotności. Jej strona internetowa www.odnowawitalna.pl.

Temat zakwaszenia organizmu wzbudza duże zainteresowanie. Nic w tym dziwnego, ponieważ jest ono głównym czynnikiem chorobotwórczym.

Dzięki tej książce:

- dowiesz się jak przejść odpowiedzialność za stan swojego zdrowia,
- nauczysz się unikać toksycznego jedzenia, wody, kosmetyków, środków higieny i gospodarstwa domowego,
- poznasz metody oczyszczania wątroby, nerek, jelit i skóry,
- przywrócisz zdrowe nawyki oddechowe umożliwiające właściwe dotlenienie organizmu,
- zrelaksujesz się i zniwelujesz skutki stresu,
- odkryjesz techniki odpowiedniego odżywiania i nawadniania organizmu,
- odblokujesz przepływ krwi i energii,
- przywrócisz kontakt z przyrodą,
- pokonasz astmę, bolesne menstruacje, depresję, cukrzycę i reumatyzm.

Od zakwaszenia do uzdrowienia.

Patroni:



odnowa witalna
codziennie w zgodzie z pierwotną naturą



JOGA-JOGA.PL
życie w równowadze



MIESIĘCZNIK SZANAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

DOLCEVITA
celebruujemy życie



Cena: 29,20 zł

ISBN: 978-83-65404-13-8



9 788365 404138