

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

# GłgfhYVW

Diagnoza kliniczna.....	7
Diagnostyka laboratoryjna.....	7
Klinika i diagnostyka.....	13
Renate Collier: ycie pod pr d.....	17
7. Historia choroby.....	25
O historii terapii acydozy – jak si wszystko zacz lo....	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
8. Leczenie.....	55
Czy mo na odby głodówek w domu?.....	55
Plan na czas głodówki.....	59
A gdy głodówka nie wchodzi w gr ?.....	63
Woda z sol gorzk – lewatywa od góry .....	65
Masa e – uwolnienie kwasowych złogów w tkance ł cznej .....	70
Rola tkanki ł cznej w terapii acydozy.....	70

Sens i cel masa u odkwaszaj cego .....	74
Automasa brzucha.....	79
Automasa głowy i karku.....	86
Automasa nóg.....	91
Automasa pleców .....	98
Masa pleców innej osoby.....	101
Rola ruchu w terapii acydozy.....	107
Dlaczego odpr enie i sen s tak wa ne.....	111
Okłady – „moja najlepsza metoda” .....	115
FFUjUWm k^UjWwfcVWdaUjUjXUWc'''	119
Jak terapia odkwaszaj ca działa na psychik i dusz ...	124
EcX_hmgXkîfWY XUWcicixckYc nkjYjY ^gXUbgU_kUby.....	129
Gm] dcf[fa drWVgö_kUk.....	143
EnjgblHgXkîfWg dcfUkm.....	149
C5 kcfW.....	159
5Xgn.....	163
6V]dfUjU.....	171
Ksi ki .....	171
Broszury .....	173
Rozprawki i artykuły .....	174
fîXUjigfUW.....	175

## Dziękuję

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 rezultaty! Odkwaszaj cały masę całego ciała, jaki mi wykonała, to był raj na ziemi.

## Dziękuję



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 zwi zany z ni biznesie przemysł farmaceutyczny, który obejmował swoimi wpływami coraz rozleglejsze działy medycyny akademickiej. Pod koniec moich studiów przed prawie czterdziestu laty tej hipotezy broniono ju tylko w kr gach medycyny komplementarnej. Dzi jednak dzi ki badaniom naukowym dziaaj cego w Stanach Zjednoczonych Włocha dr. Valtera Longo głódówka stała si sprawdzon terapi w przypadku nowotworów zło liwych i jest nawet stosowana równolegle do chemioterapii, poniewa , jak dowiedziono, wzmacnia zdrowe komórki, a osłabia chore. Co najmniej w znacznej mierze musi za to odpowiada zachodz ce podczas głódówki odkwaszenie.

Tak e w przypadku jeszcze bardziej zdumiewaj cych efektów leczniczych zwi zanych ze spo ywaniem pełnowartościowych produktów roślinnych („peace food”) odkwaszanie dzi ki nadwy ce zasad stanowi istotny, je li nie wr cz decyduj cy czynnik. Prawie wszystkie warzywa sprzyjaj alkalizacji tkanek, a wi c przeciwdziaaj tak powszechnemu współcześnie zalewowi kwasów.

Na podstawie osobistych do wiadcze po czterdziestu pi - ciu latach stosowania diety wegetaria skiej, w której zrezygnowałem nawet z mleka i jajek, a od dziesi ciu lat – diety konsekwentnie wega skiej i regularnych postów mog podczas moich wiosennych i zimowych seminariów na temat głódówek informowa , jak wielkie korzy ci przyniosła mi ta gruntownie zasadowa przemiana materii. Do dzisiaj udało mi si unikn reumatyzmu, który przepowiedziała mi moja kole anka lekarka irydolog na podstawie dobrze wykształconych pier cieni reumatycznych w mojej gałce ocznej. W wieku sze dziesi ciu pi ciu lat nie mam adnych problemów ze stawami, wr cz przeciwnie

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

W rzeczywistości ten styl życia pomógł wielu pacjentom z reumatyzmem pozbyć się dolegliwości. Pewna kompletnie przekwaszona pacjentka, od czterdziestu lat gnębiona przez choroby reumatyczne, odbyła w wieku siedemdziesięciu lat swój pierwszy i w dodatku cięski głodówkę, podczas której wystąpiły poważne reakcje psychotyczne. 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 cztery lata 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, warto „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 waga książki na temat acidozy Barbary Simonsohn,

autorki, która od wielu lat służy swoimi książkami i wspiera nową medycynę (yogę). Ta publikacja może pomóc wielu osobom rozpoznać nadmierne zakwaszenie jako jeden z podstawowych grzechów naszej pełnej problemowej mizerii zdrowotnej. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, gdy medycyna akademicka wciąż konsekwentnie nie zauważa związku między zakwaszeniem a rakiem, ale tak jest także z wieloma innymi obrazami klinicznymi chorób, a z drugiej strony sama sobie szkodzi, błędnie w sztuce jej przedstawicieli i działania nieopodane ordynowanych przez nich farmaceutyków stały się bowiem trzeci co do częstoty występowania przyczyn 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 do odkwaszenia. Obok głodówki i jogi „peace food” jest to też „powolany oddech”, zalecenie organizmu energii życiowej, czyli prana. Na koniec także moje rady terapeutyczne, 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 *rodki* lecznicze. Przywraca ono równowagę.

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

*enlightenment* oznacza nie tylko „o wieszenie”, ale też „ulgę”. Odkwaszenie jest formą oczyszczenia na poziomie zycznym, 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.

Wzrost wiary w niniejszej książce Barbary Simonsohn zasłużył o sobie sukcesu, a medycynie, aby otworzyła się na jej sugestie, zwróciła uwagę na jej, uznała i zrealizowała – im wcześniej, tym lepiej. Pacjentkom i pacjentom dopomogła one prowadzić życie w większym stopniu wolne od bólu, zrelaksowane, sprężyste, bardziej wawe, a skoro pozbawiają sprzyjającego środowiska wielkie plagi współczesności, jakimi są nowotwory, złe liwe i stany zapalne, mają do zaoferowania autentyczne pro-laktyki.

*dr Ruediger Dahlke*

Bürgenstock, lipiec 2016

[www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)

## Jelita, cudowne dzieło natury

„mier czeka w jelitach” – mówi porzekadło ludowe. Je li jelita s chore, choruje tak e człowiek. Jednak wn trze naszego ciała jest dla wi kszo ci z nas „ziemi nieznan ”.

„Jelito jest ojcem wszelkich strapie ”.

*przysłowie arabskie*

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

Franz X. Mayr opisał ró ne kształty brzucha wskazuj ce na okre lone problemy jelitowe. Na basenie albo w saunie mo na je łatwo zidenty kowa . Zobaczysz tam „dobosza”, którego jelita s wielkie i ci kie od resztek kału i gazów. U lu dzi w „postawie startowej” na skutek chronicznych stanów zapalnych tworz si gazy, dlatego chodz oni lekko pochyleni. „Postawa kaczki” – pier do przodu, siedzenie do tyłu – jest równie wyrazem zaburze jelitowych, w których obj to jelit zwi kszo si , co si wi e ze słabo ci mi ni. Cz stym tego nast pstwem bywaj dolegliwo ci pleców. Wraz z wyleczeniem jelit prostuje si te kr gosłup, a mi nie brzucha nabieraj pr no ci. Normaln postaw wyprostowan szczupłego człowieka odbieramy instynktownie jako pełn pi kna i harmonii.

„Pakiet jelita cienkiego” u zdrowego człowieka powinien by mały i zwarty, nie wi kszy ni obie jego zło one razem pi ci. Pami tasz mo e pos g Wenus z Milo z jej pi knymi półkolistymi rowkami z obu stron jelita cienkiego. Poni ej tych „podkówek” przebiega jelito grube, po prawej stronie ciała le y okr nica wst puj ca, u góry – okr nica poprzeczna, a po lewej stronie – okr nica zst puj ca, która ostatecznie ko czy si odbytem.

Jelita zmieniaj energi po ywienia w energi ciała, a dzi ki temu od ywiaj nasze ogromne „pa stwo komórkowe”. Nasz organizm liczy mniej wi cej sze dziesi t bilionów komórek. Do tego dochodzi sto bilionów bakterii jelitowych, a wi c prawie dwakro wi cej. W jelicie cienkim znajduj si liczne kosmki, czyli wypustki błony luzowej, przez które jelito wchłania składniki od ywczce, podobnie jak korzenie ro liny wchłaniaj substancje z gleby. Od ltowane z po ywienia składniki dostaj si poprzez komórki okrywaj ce ciank jelita do krwiobiegu ylnego i układu limfatycznego organizmu. Serce transportuje krew do najmniejszych odgał zie t tnic, czyli naczy włosowatych. Tam komórki przyjmuj substancje od ywczce.

Jelita to kolebka naszego układu odporno ciowego, powstaje tam 80% komórek obronnych. Wa ny jest odpowiedni skład ory bakteryjnej jelit, na który mo emy wpływa poprzez diet . Kiedy jelita s zdrowe, mog dzi ki swojej mikro orze – stanowi ona około 1,5 kilograma naszej masy ciała – skutecznie si broní przeciw robakom, grzybom, wirusom i bakteriom. Kiedy mamy zaparcie, trucizny z kału tak długo działaj na wra liw błon luzow , e na dłu - sz met mo e jej to szkodzi . Kwa ne produkty przemiany materii „niewła ciwych” bakterii jelitowych s toksyczne dla jelit. „U znacznego odsetka ludno ci Europy Wschodniej to zasiedlenie przez bakterie jest zaburzone. Mno si tu formy zdegenerowane i paso ytnicze, które rozkładaj zawarto jelit, spi trzon na skutek osłabienia perystaltyki i cz ciowo przytrzymywan przy wewn trznych ciankach jelit, i wytwarzaj toksyny”\*.

---

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

Ju Friedrich F. Sander pi tnował zasiedlenie jelit przez nie zjologiczne bakterie jako główn przyczyn powstawania kwasów: „Wi kszo bakterii jelitowych od ywia si prze- wa nie dzi ki fermentacji, a ka da fermentacja z przyczyn chemicznych musi si wi za z wytwarzaniem kwasów”\*. Jako jeden z pierwszych dostrzegł on zale no przyczynow mi dzy dysbakterioz a niewła ciwym od ywianiem si . Za wła ciwe ródło acydozy utajonej, czyli tkankowej, uwa ał on „zwyrodniał or jelitow ”\*\*. Nadmierna ilo denaturowa- nego białka pochodzenia zwierz cego stanowi po ywk dla szkodliwych bakterii gnilnych\*\*\*. Dzi ki głódówkom i zdrowej diecie oraz dokładnemu uciu mo na według Sanderu uzdro- wi mikro or jelitow . Kiedy mamy w jelitach patologiczn or bakteryjn , pojawia si brak odporno ci, infekcje jelito- we i inne choroby. Dlatego powinni my po wi ci cał nasz uwag jelitom jako barierze odporno ciowej.

Jelita, gdyby je całkowicie rozci gn i rozplaszczy , miały- by wi ksz powierzchni ni kort tenisowy, dlatego s naszym najwi kszym narz dem kontaktu ze wiatem zewn trznym. Kiedy bez przerwy jemy, ulegaj „zamuleniu”, nie maj bo- wiem do czasu na samooczyszczenie. Mi dzy kolejnymi posiłkami powinno upływa cztery godziny. Ponadto jelita wiotczej , kiedy musz nieustannie pracowa , wi c fundu- jemy sobie w ten sposób zaparcie. Zawarto jelit powinna opu ci nasze ciało najpó niej po 24 godzinach. Ten czas mo na sprawdzi : nale y spo y posiłek zło ony ze spiruli- ny w proszku albo zielonej sałaty li ciowej i szpinaku. Po-

\* Sander, F.F., *Die Darm ora in der Physiologie, Pathologie und erapie des Menschen*, Stuttgart, Hippo- krates, 1948, str. 8.

\*\* Tam e.

\*\*\* Por. tam e, str. 47.

tem obserwujemy, kiedy stolec będzie zabarwiony na zielono. „Zdrowy stolec” powinien mieć kształt kielbasy, zapach słabo wyczuwalny, zaokrąglone końce i gładką powierzchnię. Wzdęcia i gazy w warstwie błony śluzowej. Nie wymaga on użycia papieru toaletowego i pozostawia jedynie ślady szklistego nalotu.

Choroba jelit może same siebie zatruwać. U kogo 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. Ciężkie podrażnienia błony śluzowej jelit, tak jak w przypadku choroby Leśniakowskiego-Crohn’a, mogą prowadzić do zmniejszenia napięcia (tonusu) mięśni jelit.

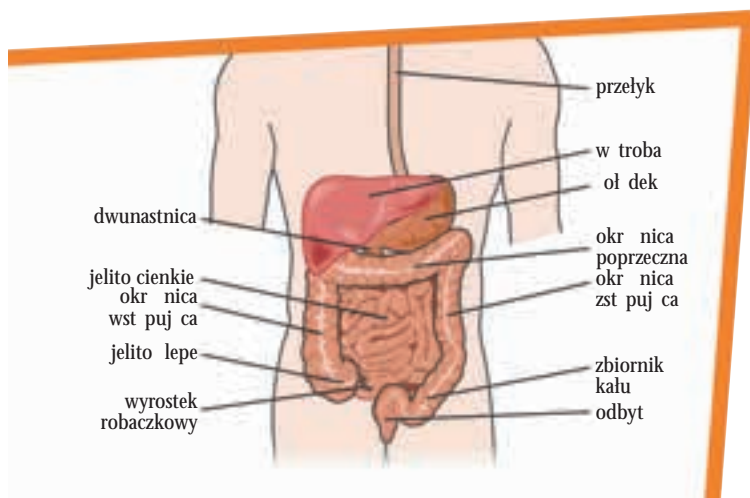


Jeśli zawartość jelit zbyt długo pozostaje w jednym miejscu, powstaje coraz więcej trucizn i gazów. Szkodliwe substancje mogą dyfundować przez ścianki jelit do krwi, mogą wystąpić stany zapalne. Franz X. Mayr już przed stu laty wiedział, że: „W chorym narządzie trawiennym powstają trucizny jelitowe, 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 także narząd, tak jak mózg. Ponieważ w przypadku zaparcia ścianki jelit rozciągają się i wiotczeją, rozpoczyna się błędne koło. Bakterie przeczyszczające



jeszcze bardziej pogarszaj spraw . Ponieważ cz sto powoduj biegunkowe wypró nienia, usuwaj z organizmu nie tylko wod , ale te warto ciowe substancje mineralne, co jeszcze bardziej sprzyja nadmiernemu zakwaszeniu ciała.

U osoby zdrowej okr nica poprzeczna powinna le e wysoko w dołku oł dkowym i by wyczuwalna dotykami dzy łukami ebrowymi. U człowieka z bezwładnym, zwiotczalym jelitem wisi ona gdzie mi dzy p pkiem a miednic mał . U mnie obsun ła si nawet poni ej ko ci łonowej! Dzi ki oczyszczeniu jelit w ramach terapii acydozy okr nica poprzeczna w miar zdrowienia powoli przemieszcza si z powrotem ku górze. Za pomoc masa u brzucha mo emy nawi za kontakt z jelitem i powoli je poznawa . W miejscach, gdzie jest ono nadmiernie napi te, odpr y si , tam za , gdzie zwiotczało, jego napi cie z czasem wzro nie. Wtedy nasze jelito znów b dzie mogło lepiej wypełnia swoje liczne zadania.



Ważne jest, aby w codziennym rozkładzie dnia przeznaczyć pewien czas na poranne wypróżnienie. Według „zegara” aktywność narządów z tradycyjnej medycyny chińskiej pora jelita grubego przypada rano, między godziną piątą a siódmą. Kto nie znajdzie na to czasu o tej porze, czsto już przez cały dzień nie może załatwić „dużej potrzeby”, czym funduje sobie zatwardzenie. Należy być posłusznym kadem impulsowi wypróżnienia jelit, gdy czsto, wbrew przysłowiu, co się odwlecze, to uciecze. Nierzadko jednak nasze sedesy są zbyt wysokie. Idealnie byłoby przykucnąć, jak to, na przykład, robi w swoich ubikacjach Hindusi. Aby uzyskać właściwy efekt, 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 klap sedesów. W ten sposób można na łatwiej i bardziej gruntownie wypróżnić jelita. Czujemy się wówczas lekko i swobodnie, więc możemy zwięźle energię 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 „o ar mleka”. Na skutek nierozpoznanej przez dziesięciolecie alergii na kazein jej ciśnienie tętnicze od dwudziestego piątego roku życia nieustannie rosło mimo zdrowego poza tym trybu życia. Gdy miała pięćdziesiąt 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 równie ustąpiły, w tym zwiększona podatność na infekcje, wiłd skóry i egzema, pcherze wielko ci ziarna soczewicy na dłoniach oraz krwawienia hemoroidowe. Gdy tylko ponownie wchodziła na „złoty drog” i zjadała coś, co zawierało mleko, dostawała bólów głowy, a na dłoniach znów tworzyły się swędzące pcherze.

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 czysto naukowego. Przez to, że niemożliwym i przedszkolakom o wiele wcześniej nie podaje się produkty z mleka krowiego, rozwija się u nich patogenna mikroflora jelitowa. Mleko matki zawiera laktozę, co zapewnia korzystne 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 niekorzystna 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 węzłach Peyera prowadzi do obrzęku ścianek jelita. Często wywołuje się atopowe zapalenie skóry i astmę. Zatkanie przepływu chłonki powoduje także stany zapalne migdałków i jelita.

Następujące choroby wiążą według Renate Collier z nadwrażliwością na mleko: zapalenie na wiele chorób wieku dziecięcego, także stany zapalne migdałków, zapalenie jelita grubego, 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 jełkiszki, często miałam te zapalenia ucha środkowego. Według Collier wiążą to jednoznacznie z alergią na białko mleka. Otto Bruker nazwał białko mleka „kwasową bombą w twarogu”, według Renate Collier jest to „najczystszy dostawca kwasów, doprowadzający do utajonej acidozy”. Przed trzydziestką pracowałam przez rok w ekologicznej mleczarni, wyrabialiśmy tam twaróg i biały ser. Podczas prezentacji produktów często podziwiali moje „krzepkie ramiona” mające być efektem pracy w rolnictwie. W rzeczywistości odłożyła się tam taka ilość kwasów, że tkanka obrzęka. Zatem nawet surowe mleko to nie jest to. Szczególnie szkodliwe są jednak przetworzone, podgrzewane produkty mleczne. Renate Collier stwierdza u swoich pacjentów: „W przypadku wszystkich wymienionych chorób następuje poprawa po eliminacji z diety mleka”. W jej przekonaniu przez pierwsze dziesięć lat życia należy całkowicie zrezygnować z mleka

jako produktu spo ywczego, poniewa układ trawienny nie jest jeszcze w pełni rozwini ty.

Jak mo na wyja ni tak alergii i dlaczego tak bardzo szkodzi ona jelitom? Bariera jelitowa stanowi najwa niejsz ochron przed najrozmaitszymi obcymi wpływami, swego rodzaju bastion. Je li jelita s osłabione, poniewa jemy za du o, za cz sto lub zbyt pospiesznie, nasza bariera obronna w jelicie si załamuje. Ju najmniejsze ilo ci substancji alergicznych wywołuj objawy chorobowe. Produkty spo ywcze s wtedy identy kowane jako obce substancje, przeciw którym organizm broni si wszelkimi siłami, bowiem zadaniem układu odporno ciowego jest obrona przed obcymi białkami. Oboj tne jest przy tym, czy chodzi o białko bakteryjne czy spo ywcze. Nadmiar obcych protein stanowi ogromne obci enie dla organizmu, jest on przeci ony wydalaniem. Złogi niestrawionych produktów rozkładu białek składaj si z kwasów, przede wszystkim siarkowego, azotowego i fosforowego. Równowaga kwasowo-zasadowa zostaje kompletnie zaburzona. Wyst powanie chorób chronicznych i o podst pnym przebiegu wiadczy o parali u układu odporno ciowego.

Ale czy mleko nie jest te zdrowe? Zawiera ono trzykrotnie wi cej wapnia ni ludzkie mleko matki. Jednak w oł dku ten wap z mleka tworzy grudki z kwasem fosforowym i kazein mleka. Grudki te rozkładaj si w jelitach na „mieciowe” substancje, które słu za pokarm bakteriom gnilnym albo s wydalane – niewykorzystane przez organizm. Mleko krowie zawiera w porównaniu z mlekiem matki zbyt mało magnezu, który jest jednak konieczny do wbudowywania wapnia w tkank ko ci i tworzenia mocnych kryształków wapnia. Nic dziwnego, e Stany Zjednoczone s krajem o najwi k-

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

Spożycie białka mleka prowadzi według Renate Collier do nadmiernego zakwaszenia tkanek, a przez to – do zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej. Może wywołać reumatyzm, uszkodzenie układu odpornościowego,

kandydoza, a nawet nowotwór złośliwy. „Nie bój się według mnie przesadzić stwierdzenie, że spożycie mleka może na przykład nowa 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”.

Uczę Collier i specjalista medycyny niekonwencjonalnej Sebastian Bartning w swojej broszurze *Milch ohne Mumm* (Mleko, które nie krzepi) zwrócił uwagę na to, 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. Właściwości aminokwasów kazeiny występuje 209 członów. Na miejscu nr 67 właściwości w następnym niewłaściwie wyznaczonych celów hodowlanych pojawił się nowy aminokwas. Takie mleko nazywa się mlekiem z beta-kazein A1 albo krócej mlekiem A1. Najgłupsze jest to, że mleko A1 ulega w jelitach przemianie metabolicznej w związki przypominaj

cy 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-kazein A2, to samo dotyczy mleka starszych ras bydła. W Niemczech najczystsze 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 wiązkości trwałoci zostały 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 miesiścami gurowały na liście bestsellerów.

no nych – yły staj si kručze. Organizm naprawia te miejsc  
sca cholesterolem. Na skutek tego dochodzi do zwapnienia  
naczy albo mia d ycy, co stanowi czynnik ryzyka dla zawału  
serca i udaru. Konkluzja: spo ywaj c mleko homogenizowa-  
ne, wła ciwie uszkadzamy sobie ciało.

Pierwsza kuracja acydozy u Renate Collier, w której uczest-  
niczyłam – działo si to w latach siedemdziesi tych dwudzie-  
stego wieku – obejmowała szkolenie w uciu bułki z mlekiem  
według wskaza diety Franza X. Mayra. Obecnie ju nawet  
sanatoria Mayra oferuj zamiast tego bułeczki gryczane z na-  
pojem ro linnym.

## Testy na alergie

Wskutek alergii na rodki spo ywczce jelita ulegaj zwiotcze-  
niu i mno y si patologiczna ora bakteryjna. W jelicie, które  
uległo kiedy uszkodzeniu i stało si mo e przepuszczalne –  
nazywa si to „zespołem nieszczęlnego jelita” – ro nie cz sto  
wyst powania alergii. Głównym alergenem jest w naszym  
przypadku mleko, a nast pnie pszenica. Mo e si zdarzy ,  
e człowiek łaknie produktów spo ywczych, które wła ciwie  
wcale mu nie słu . Kiedy wi c osoba dorosła uwa a, e po-  
trzebuje codziennie litra mleka, to prawdopodobnie wyst pu-  
je „zamaskowana” alergia na białko mleka.

Mo esz łatwo wykona sobie test na alergie. Zrezygnuj na  
cztery dni z produktu, który podejrzewasz o to, e wywołuje  
u ciebie alergi . W tym czasie zmierz sobie na siedz co t t-  
no spoczynkowe przez pełn minut . U kobiet powinno ono  
na przykład wynosi od 72 do 78 uderze , u m czyzn – od  
74 do 80, w przypadku sportowców jest wolniejsze. Nast p-



nie spożyj potencjalny alergen, ale nie jedz , 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 dotychczas, w grę wchodzi reakcja alergiczna. Wtedy albo zrezygnuj z tego produktu, albo spożyj go w ramach „diety rotacyjnej” tylko raz na cztery dni. W następnym okresie 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 być bez problemów jadać żyto, jęczmień, pszenicę samopsz, pszenicę praorkisz (niem. *Urdirkehl*), pszenicę kamut i pszenicę płaskurkę. Kamut i płaskurka to pierwotne odmiany pszenicy. Orkisz otrzymywany obecnie nie jest z reguły praorkiszem, tylko krzyżówką z pszenicą.

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

Poniewa nadmierne zakwaszenie organizmu dotyka wszystkich narz dów i stanowi podło e wszystkich naszych chorób cywilizacyjnych, wcale nie dziwi, e dzi ki terapii acydozy wiele schorze mo na złagodzi , je li nie wr cz wyleczy . Sukces terapeutyczny zale y te od tego, czy narz dy doznały ju nieodwracalnej szkody. Terapia acydozy jest niezrównana zwłaszcza jako pro laktyna. „Uwzgl dnienie i leczenie utajonej acydozy, ukrytego przekwaszenia tkanek, stanowi najprosz , najbardziej skuteczn i najta sz metod zapobiegania ka dej chorobie”<sup>\*\*</sup>.

Typowe objawy nadmiernego zakwaszenia to wypadanie włosów, próchnica z bów, problemy z dzi słami, obwisła skóra, cellulit, osteoporoza, reumatyzm, dna, zmarszczki i przedwczesne starzenie si . Michael Worlitschek pisze:

„Naley dba o wi tyni ciała, a eby dusza miała ch w niej mieszka ”.

w. 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*.

„Patrz c kompleksowo, osteoporoza jest stanem ko cowym trwaj cej całe ycie walki ciała o zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej krwi, nawet za cen rozkładu materiału no nego ciała”\*. Wiele objawów, które u m czyzn wyst pu j ju wcze niej – jak wypadanie włosów – u kobiet poja wia si dopiero po menopauzie. Krwawienie menstruacyj ne powoduje odtrucie i odkwaszenie, które pó niej ju nie zachodzi. Zaburzenia czynno ci wydalniczych nale y zawsze traktowa powa nie, nawet cz ste wzd cia i odbijanie si stanowi wskazanie dla terapii acydozy. Tak e podwy szona kwasowo moczu, podwy szony poziom cholesterolu, cukru albo lipidów we krwi wiadcz o nadmiernym zakwa szeniu. Dolegliwo ci kr gosłupa i kr ków mi dzykr gowych (dysków) mog si wi za z odmineralizowaniem w wyniku nadmiernego zakwaszenia albo te nieprawidłow postaw ciała w nast pstwie tak zwanego. brzucha kałowego i gazo wego oraz zwiotczenia jelit.

Kiedy układ odporno ciowy jest osłabiony i mamy skłon no do cz stych infekcji, przyczyn mo e by zaburzenie pracy jelit. W ko cu około 80% układu odporno ciowego umiejscowione jest w jelitach. Kto cierpi na nadwag i nad ci nienie, powinien przeprowadzi terapi acydozy z oczysz czaniem jelit. Za nadwag odpowiada po cz ci nadmiar kwasów. Niedobór substancji mineralnych obci a serce i prowadzi do nadci nienia. Nadmiar białka pochodzenia zwierz ego mo e powodowa zgrubienie cian naczy i mia d yc . W przypadku zaburze snu, nerwowo ci i za burze l kowych terapia acydozy mo e przynie popraw , podobnie w zaburzeniach uwagi czy nadaktywno ci. Obja

---

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

wem jest to nieplodno! Sposób odżywiania się i powolne zatrucie organizmu odpadami metabolicznymi i kwasami wpływają na funkcje gruczołów dokrewnych. Kiedy się pomyli, odpowiadają one także za zachowanie młodzieńcze – co ci w starszym wieku, należy się wcześniej 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 acidozy\*\*:

- alergie
- choroby naczyń wieńcowych
- choroby nerek
- cukrzyca
- kamica
- miażdżyca
- nadciśnienie tętnicze
- 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 Halft, 1984.

Erich Rauch wymienia dodatkowo następujące schorzenia\*:

- bóle grzbietu i krzyża
- duszność
- 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 najwęższe obok obciążenia rodowiskowego 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 acidozy 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*, Fürth, Starnberg, 1994, str. 11 i nast.

- nadwrażliwość na zimno
- nastroje depresyjne i agresywne
- neuralgie
- nieczystość skóry
- niepokój
- paradontoza
- problemy jelitowe, takie jak zaparcia, biegunka, stolec kaszowaty, oraz rosnące zaęmbienie 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
- wzdęcia brzucha
- zaburzenia czynności tarczycy
- niskie ciśnienie krwi
- zapach potu i z ust.

Podobnie jak inni eksperci od równowagi kwasowo-zasadowej wiążą ją z osteoporozem i tak zwane wypadanie dysku z nadmiernym zakwaszeniem. „Kryształki kwasów szlifują chrząstki między poszczególnymi kręgami i stawami: następstwem tego są uszkodzenia kręków międzykręgowych z zanikiem tkanki chrząstki i kostnej”<sup>\*</sup>.

Sukces kuracji acydozy można teoretycznie zobaczyć z wyglądu zewnętrznego: skóra twarzy jest napięta, zanika zanieczyszczenie

---

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

cery, zmarszczki si wygładzaj . Oczy l ni . Podwójny podbródek zmniejsza si albo zupełnie znika. Jelita, a przez to brzuch, s mniej wydatne i bardziej mi kkie. Poprawia si postawa ciała, trzymamy si znowu prosto, poniewa ci ka zawarto jelit ju nas nie ci gnie do przodu. Tkanka l czna odzyskuje elastyczno , w sumie wygl damy młodziej. Włosy rosn g cie, wzmacniaj si paznokcie.

Dzi ki oczyszczeniu jelit, głównej drogi odprowadzania odpadów metabolicznych, uzdrowiony zostaje nie tylko przewód pokarmowy, ale te cały ludzki organizm. Wszystkie organy i tkanki zostaj oczyszczone z odpadów. Czyste jelita mog znów pobiera z po ywienia wszystkie wa ne witalne substancje. Zasada lecznicza kuracji odkwaszaj co-oczyszczaj cej polega na tym, e nadmiar kwasów zostaje wyprowadzony, a powstałe przy tym sole s wydalane przez nerki, jelita, skór i gruczoły. Jednocze nie jelito zostaje osłoni te, oczyszczone i wzmocnione. Dzi ki alkalizuj cemu stylowi ycia dostajesz do r ki klucz do warto ciowej, radosnej i prawie wolnej od bólu egzystencji.

## Jak terapia acydozy wpływa na psychik i dusz

„Troszczcie si o swoje zdrowie – bez niego nie mo na by dobrym”.

*Friedrich Schiller*

„Wszystkie rodzaje aktywno ci – zycznej oraz – to wcale nie przesada – tak e psychicznej i duchowej zale od gładkiego funkcjonowania jelit”<sup>\*</sup> – tego Renate Collier była pewna. Uzdrawianie jelit i terapia acydozy działaj 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 neuroprzekaźniki, jak serotonina? Czy jest tam więcej komórek nerwowych niż w całym rdzeniu kręgowym? A 80% informacji z jelit płynie do mózgu, a nie na odwrót? Mówi się tak 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 kwestia dyskusyjna, 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 wewnętrznych i narządy zmysłów reagują w sposób szczególnie wrażliwy.

Kwas to nie wesołość, bo kwasi nam humor. Jak ktoś jest struty, to truje innym, jest kłótniwy 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 napadu psychoruchowego, do rozproszenia myślowego, drażliwości, niedostatecznej kontroli impulsów, jak również wahania 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*, Fürth, Starnberg, 1994, str. 7.



wprawia organizm w stan pobudzenia, choć nie ma po temu żadnego widocznego powodu. Je li sytuacja metaboliczna jest zasadowa, to ro nie produkcja hormonu tkankowego acetylocholin i pobudzany jest układ przywspółczulny, co nas rozlu nia i odpr a. Dlatego ten, kto si w por oczyszcza, odtruwa i odkwasza, nie wkurza si w przypadku problemów, tylko zachowuje równowag psychiczn . Problemy staj si wyzwaniem, do których si dorosło.

Potrzeba spraw wy szych, yczliwo ci wobec siebie i bli - nich, jak równie d enie do ideału s mo liwe tylko wtedy, kiedy wra liwe nerwy nie cierpi z powodu nadmiernego zakwaszenia. Na skutek acydozy dochodzi do swego rodzaju psychicznego spłaszczenia, przeł czamy si na tryb przetrwania. Toruje to drog egoizmowi i narcyzmowi.

Je li jelito zostało oczyszczone, do wiadcza si te rozpogodzenia psychiki. Troski malej , powraca dawno zapomniana rado ycia. Istnieje nawet zjawisko „euforii głódówkowej”. Dzi ki powstrzymaniu si od jedzenia i uzdrowieniu jelit czujemy si uskrzydleni, weseli, jak nowo narodzeni. Erich Rauch potwierdza to: „Oczyszczenie jelit obejmuje całego człowieka, a szczególnie sfer psychiczno-duchow ”\*. We wszystkich kulturach i religiach wiadzano, e oczyszczenie i post otwieraj nas na to, co boskie. Stajemy si wówczas przepuszczalni dla wy szych wibracji i odkrywamy nasze wewn trzne bogactwo duchowe. Kiedy podczas takiej kuracji poddajemy wery kacji nasze priorytety, na przykład na nowo przemy lamy kierunek kariery zawodowej, dochodzimy mo e do jakiej sensownej działalności, która przyniesie nam wi ksze 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 uzdrowia. Wiele osób przeżywa swego rodzaju reorientację życiową, wyznacza sobie nowe priorytety i doświadcza uzdrowienia w sensie indywidualności (pełni psychicznej). Patrzcie wstecz, wielu ludzi czuje wdzięczność, a dolegliwości życiowe doprowadziły ich do tego, i gruntownie przeżyli swoje życie. Droga wiedzie do wnętrza, w przeciwnym razie zagubimy się w świecie. Słowo „kryzys” znaczy w chińskiej kaligrafii i „szansa na nowy początek”!





Nadmierne zakwaszenie organizmu nale y dzisiaj do najwi kszych problemów zdrowotnych. Nasz sposób od ywiania, niedostateczna ilo ruchu i nadmierny stres zaburzaj równowag kwasowo-zasadow . Nast pstwami s oci ało , depresja, wypalenie oraz choroby takie jak osteoporoza, reumatyzm, cukrzyca czy mia d yca.

Autorka jest ekspertk od ywienia i zdrowia. W swojej najnowszej ksi ce pokazuje jak pokona zakwaszenie i pozosta zdrowym, sprawnym i pi knym a do podeszłego wieku. Ta prosta i naturalna terapia odkwaszania opiera si na metodach jej nauczycielki dr Renate Collier, która udowodniła, e kwasy odkładaj si przede wszystkim w tkance ł cznej i jelitach.

Dzi ki głódówkom, masa om tkanki ł cznej, okładom, wiczeniom tulowia, odpr eniu i zasadotwórczemu od ywianiu si odzyskasz energi oraz szcz liwe, harmonijne ycie.

## Potencjał naturalnej diety i terapii odkwaszającej

*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**  
kobięcy portal zdrowego stylu życia

**MIESIĘCZNIK  
SZAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

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

Cena: 39,90 zł

ISBN: 978-83-65846-23-5



9 788365 846235