

BARBARA
SIMONSOHN

PRZEDMOWA
DR RUEDIGER DAHLKE

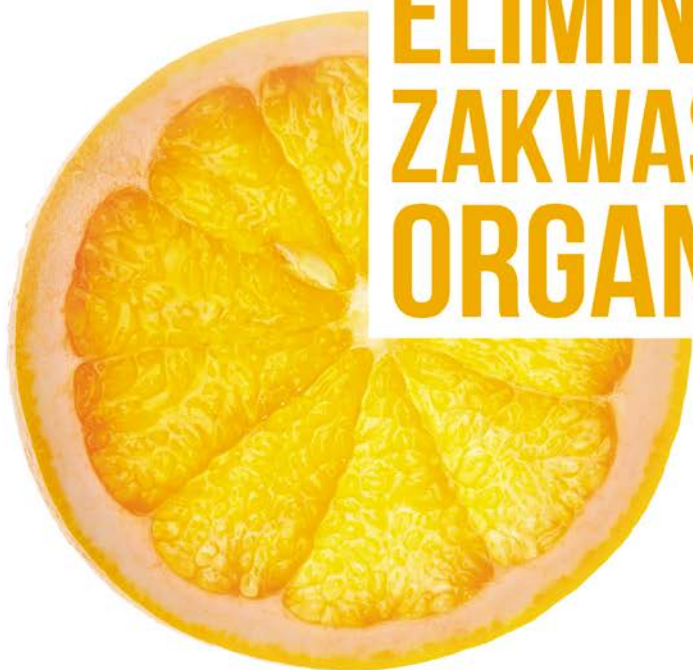
DOMOWE SPOSOBY ELIMINUJĄCE ZAKWASZENIE ORGANIZMU



MASAŻ, LEWATYWA,
GŁODÓWKI, OKŁADY, DIETA

vital
GWARANCJA ZDROWIA

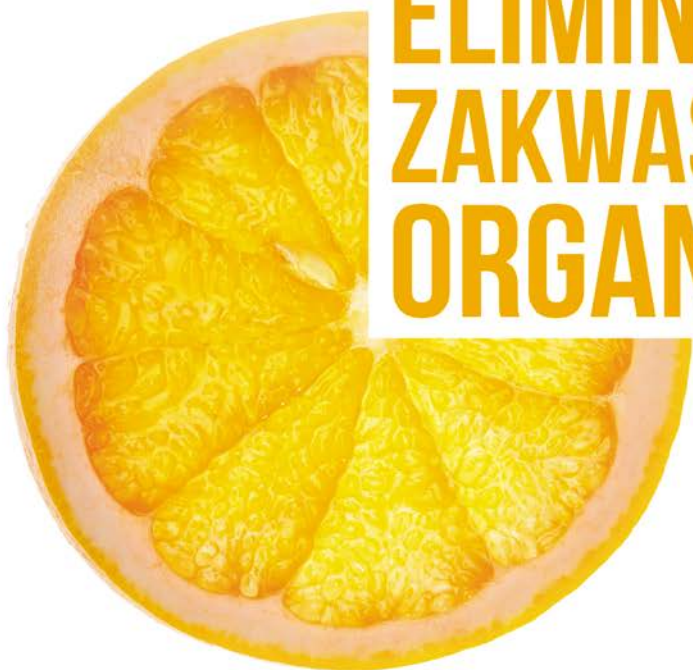
**DOMOWE
SPOSOBY
ELIMINUJĄCE
ZAKWASZENIE
ORGANIZMU**



BARBARA
SIMONSOHN

PRZEDMOWA
DR RUEDIGER DAHLKE

DOMOWE SPOSOBY ELIMINUJĄCE ZAKWASZENIE ORGANIZMU



MASAŻ, LEWATYWA,
GŁODÓWKI, OKŁADY, DIETA

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-195-7

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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

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

Sens i cel masażu odkwaszającego	74
Automasaż brzucha.....	79
Automasaż głowy i karku.....	86
Automasaż nóg.....	91
Automasaż pleców.....	98
Masaż pleców innej osoby.....	101
Rola ruchu w terapii acydozy.....	107
Dlaczego odprężenie i sen są tak ważne.....	111
Okłady – „moja najlepsza metoda”	115

TERAPIA ACYDOZY – W JAKICH CHOROBYCH POMAGA I DLACZEGO

119	
Jak terapia odkwaszająca działa na psychikę i duszę ...	124

PRODUKTY ZASADOTWÓRCZE – DLACZEGO TO ZDROWE POŻYWIENIE JEST DLA NAS TAK WAŻNE.....	129
---	-----

SZYBKI PROGRAM POZBYCIA SIĘ KWASÓW	143
--	-----

PRZEPISY NA ZASADOTWÓRCZE SUPERPOTRAWY	149
--	-----

O AUTORCE	159
-----------------	-----

ADRESY	163
--------------	-----

BIBLIOGRAFIA	171
Książki	171
Broszury.....	173
Rozprawki i artykuły	174



ŹRÓDŁA ILUSTRACJI 175

PODZIĘKOWANIA

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

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

PRZEDMOWA

DR RUEDIGER DAHLKE



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

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

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

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



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

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

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

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

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

Cechą szczególną tej książki Barbary Simonsohn, wyróżniającą ją wśród innych publikacji na temat acydozy, jest jej całościowy charakter, opis oddziaływania odkwaszenia nie tylko na ciało, ale też na psychikę i duszę. Nadmierne zakwaszenie oznacza ostatecznie zbyt głębokie ześlizgnięcie się



w kierunku bieguna archetypowo męskiego, co uniemożliwia też głębokie doświadczenia duchowe. Angielskie słowo *enlightenment* oznacza nie tylko „oświecenie”, ale też „ulgę”. Odkwaszenie jest formą oczyszczenia na poziomie fizycznym, które niesie ulgę i oswabadza również na płaszczyźnie psychiki i duszy. Ale oczywiście przedstawiono tu także rolę ruchu i odprężenia w procesie pozbywania się nadmiaru kwasów.

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

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

dr Ruediger Dahlke

Bürgenstock, lipiec 2016
www.dahlke.at

WPROWADZENIE

CZYLI MOJA DROGA DO TERAPII ACYDOZY



Miałam dopiero dwadzieścia trzy lata, a często czułam się, jakby moje życie nie było już właściwie warte przeżycia. Bywało, że rano z trudem wstawałam z łóżka i wle-
kłam się na uniwersytet. W nocy stopy miałam zdrętwiałe i zimne jak lód. Pewnej nocy oba paluchy mi posiniały, więc się przelęłam, że są odmrożone. Moje trawienie było katastrofalne: to biegunka, to znów całodzienne zaparcie. W końcu zaczęłam przyjmować roślinny środek przeczyszczający bisakodyl. Nie wiedziałam wówczas, że te leki pozbawiają organizm cennych substancji mineralnych, a z czasem powodują wiotczenie jelit. Na dodatek mogą prowadzić do uzależnienia. W moich „bisakodylowych czasach” brałam 21 tabletek dziennie, a mimo to trawienie nie zawsze funkcjonowało jak należy. Prawie zawsze miałam wzdęcia, zwłaszcza po zupce ze świeżych ziaren, którą jadłam na śniadanie. Wciąż byłam zmęczona i wyczerpana, czułam się przede wszystkim przeciążona, straciłam radość życia.

„Leży mi na sercu to, ażeby pomagać ludziom, zanim staną się nieuleczalnie chorzy”.

Renate Collier



Potem mieliśmy na uczelni „dzień zdrowia”. W Wieży Filozofów hamburskiego uniwerku pewna lekarka wygłosiła wykład na temat zdrowia, nadmiernego zakwaszenia i terapii acydozy. Zafascynowała mnie ta drobna, pełna energii osobka. Wszystko, co powiedziała, wywarło na mnie trwałe wrażenie. Opowiadała dokładnie o moich problemach zdrowotnych! Po wykładzie nie mogłam się doczekać rozmowy z nią. Opisałam jej moje objawy. Przyjrzała mi się uważnie, jakby była w stanie zobaczyć wszystko na mojej twarzy. Jak się później dowiedziałam, rzeczywiście już z twarzy można wyczytać, czy i jak bardzo ktoś jest zakwaszony. Doradziła mi otwartą kurację zdrojową w Westerland na Sylt, gdzie była kierownikiem medycznym kliniki uzdrowiskowej. Jako żyjąca ze stypendium studentka nie miałam pieniędzy na szpitalną kurację acydozy.

Znalazłam się tam niespełna pięć tygodni później. Renate Collier masowała mi brzuch, prowadząc jednocześnie szczegółowy wywiad lekarski. Początkowo nie mogła znaleźć mojej okrężnicy poprzecznej, ale ona tam była: moje jelito tak zwiotczało, że „schowało się” pod kością łonową. Lekarka wyjaśniła mi, dlaczego mam takie problemy. A także to, że moją „terapią” bisakodylem i zupką ze świeżych ziaren zbóż tylko pogarszałam sprawę. Że dla mnie był to ostatni dzwonek, bo prawie doprowadziłam do powstania uszkodzeń narządowych. Już podczas jej masażu brzucha moje jelito się rozluźniło, wróciła mi też energia życiowa. Musiałam jeszcze odbyć z nią wiele takich zabiegów. Jej podejście było kompleksowe. Podczas porannych masażu brzucha po mistrzowsku interpretowała moje sny z ostatniej nocy. Dzięki odkwaszeniu nie tylko moje ciało pozbyło się osadów, kwasów i trucizn, generalne oczyszczanie objęło też duszę.



W trakcie kuracji mnie i innym pacjentom zademonstrowano masaż pleców, głowy i karku na siedząco, automasaż nóg oraz automasaż brzucha. Od początku też masowaliśmy się wzajemnie. To był wielki plus tej lekarki specjalizującej się w terapii Mayra: mówiła tak, że każdy mógł ją zrozumieć, i uczyła swoich pacjentów samodzielności. Nie istnie-li dla niej „bogowie w bieli”, każdego traktowała poważnie, czasem jednak musiała też całkiem dosłownie brać sprawę w swoje ręce. Za to, że nauczyła swoich pacjentów wykony-wać masaż brzucha jako formę automasażu, wyleciała z hu-kiem ze związku lekarzy Mayra. Podówczas to stowarzyszenie nie uznawało jeszcze, że pacjent może być osobą odpowiedzialną, choć przypuszczał-nie Franz X. Mayr inaczej by się na to zapatrywał. Kiedy kilka-dziesiąt lat później chciano ją ponownie przyjąć do związku, grzecznie odmówiła.

Renate Collier była autsajderką, a jej terapia była pionierska. Jest tak jeszcze dzisiaj: gdy opo-wie się lekarzowi o kwasach czy odpadach metabolicznych, przeważnie słyszy się w odpowiedzi, że coś takiego nie istnieje. Kto przeszedł kiedyś gruntowną kurację odkwaszającą, wie lepiej. U Renate Collier pościłam równo 28 dni, przechodząc codziennie oczyszczanie jelit. W trze-cim tygodniu usłyszałam w muszli sedesowej odgłos, jakby wpadł tam metalowy przedmiot. Wyłowiłam długi na pięć centymetrów, kręty obiekt przypominający kawałek wosku odlany podczas wróżb sylwestrowych. Dr Collier wyjaśniła



mi, że jest to skamieniała resztką kału, która na długi czas skryła się między kosmkami jelitowymi. Po przesileniach głodówki w piątym i szóstym dniu oraz między dziesiątym a dwunastym doświadczyłam silnego wzrostu poczucia radości życia i niewyczerpanej energii, tak że mimo iż jestem drobną osobą, mogłam się zajmować pacjentami o pokaźnej masie ciała, a podczas burzy jechać na rowerze po grobli pod wiatr wiejący z siłą sześciu stopni w skali Beauforta – do tego jeszcze głośno podśpiewując. Działo się to w czwartym tygodniu głodówki!

Mój zachwyt nad „cudem leczniczym” kuracji acydozy, który zaobserwowałam u siebie i innych, nie znał granic. Zorganizowałam dla Renate Collier pierwsze seminaria na hamburskim uniwersytecie ludowym. Także tam uczestników od razu poinstruowano, jak się wzajemnie masować. Wzięłam udział w jej pierwszym seminarium szkoleniowym dla osób prowadzących seminaria na temat terapii acydozy, a po jego zakończeniu z dumą trzymałam w rękach mój dyplom. Już nawet nie wiem, w ilu wykładach i seminariach-kuracjach tej utalentowanej lekarki uczestniczyłam. Była ona prawdziwą skarbnicą wiedzy i doświadczenia – a przy tym zawsze osobą skromną, ludzki podziw wprawiał ją raczej w zakłopotanie. Niezliczonym rzeszom dopomogła prowadzić zdrowsze, niezakwaszone życie. Także w imieniu ich wszystkich: bardzo dziękuję!

Renate Collier zawsze chciała napisać książkę o terapii acydozy dla niespecjalistów. Nie doszło do tego. Zmarła o wiele za wcześnie, w wieku osiemdziesięciu dwóch lat, na udar. Jej książka nie zostanie już napisana. Chciałabym, ażeby ta moja książeczka stała się przynajmniej symbolicznym pomnikiem wystawionym tej dzielnej pionierce. Dzisiaj publikację na te-



mat jelit są w modzie – myśli się o „uroku jelit”^{*} – jednak wówczas, przed trzydziestoma laty, był to temat tabu. Wyśyłaliśmy już ludzi na Księżyc, ale jelita i ich najrozmaitsze zadania jako podstawa naszego zdrowia stanowiły „ziemię nieznaną”. Wiem, że Renate Collier napisałaby swoją książkę o acydozie (jeszcze) lepiej i solidniej. Może spogląda na mnie z jakiejś chmurki i uśmiecha się. Oby ta książka zmieniła coś w twoim życiu, prowadząc cię do jeszcze bardziej promiennego zdrowia. Wówczas osiągnie swój cel.

Renate Collier – życie pod prąd

Niestety, Renate Collier nie napisała nigdy autobiografii. A szkoda, zważywszy, jak burzliwe i pełne znaczenia było jej życie! Nigdy do tego nie doszło, była nieustannie „oblewana” przez kuracjuszy, prowadziła seminaria, przyjmowała gości, a w ostatnich latach cieszyła się też uznaniem wielu lekarzy, którego brak przez długi czas odczuwała.

Renate Collier poznałam mniej więcej trzydzieści lat temu. Tak jak ja, była kobietą spod znaku Wodnika, toteż miałyśmy podobną naturę: obie uparte, otwarte na nowości, zdolne do zachwyty, wizjonerskie, o szerokich perspektywach, reagujące alergicznie na samozwańcze autorytety. Ona była osobką drobną, lecz wytrwałą, o czujnym spojrzeniu. Kiedy jej twarz

„Równowaga kwasowo-zasadowa to największy, często egzystencjalny problem przemiany materii, a przez to człowieka”.

Renate Collier

^{*} Aluzja do książki Giulii Enders *Darm mit Charme* – dosł. „urok jelit”, wyd. pol. *Historia wewnętrzna. Jelita – najbardziej fascynujący organ naszego ciała* – przyp. tłum.



rozjaśniał uśmiech, wyglądało to, jakby wzeszło słońce.

Renate Collier urodziła się 7 lutego 1919 roku w Krailling koło Monachium. Dorastała na Mierzei Kurońskiej, a po maturze – tematem jej pracy maturalnej był wielki lekarz Paracelsus – studiowała medycynę w Königsbergu (obecnie Kaliningrad w Rosji). Podówczas nie było jeszcze rzeczą zwyczajną, że kobieta studiuje medycynę, ale Renate Collier kroczyła własną drogą. W wieku 24 lat kierowała już oddziałem chirurgiczno-internistycznym szpitala w Lycku (dziś: Elk) w ówczesnych Prusach Wschodnich. Po wkroczeniu Rosjan w 1945 roku uciekła na zachód wraz z nadającymi się do transportu pacjentami. Nigdy nie zapomniała tego traumatycznego okresu. Takie doświadczenia ostatecznie ją wzmocniły, ale też sprawiły, że rzadko dawała swobodny wyraz uczuciom. W 1952 roku otworzyła praktykę jako „lekarzka Kneippa” w Bielefeld i opracowała własną terapię. Prędko zdała sobie sprawę, że nie ma dostatecznych warunków do jej prowadzenia w ramach leczenia ambulatoryjnego, więc przeniosła się do domów zdrojowych i sanatoriów, po części przez nią samą założonych, gdzie działała przez siedemnaście lat, aż do 1984 roku, kiedy przeszła na emeryturę i rozpoczęła swój wciąż pełen aktywności „stan (braku) spoczynku”.

W jaki sposób Renate Collier zetknęła się z tematem acydozy? Kluczowe doświadczenie*: do jej gabinetu zgłosiła się pacjentka skarżąca się na niejasne dolegliwości – zmęczenie, złe trawienie, zaburzenia snu, bóle i zawroty głowy oraz bladość

* Ona sama opisała je w artykule w czasopiśmie „Naturamed” (rocznik 13, 1998, nr 2).



i obrzęki. Odwiedziła już różnych lekarzy medycyny ogólnej, jednak w wynikach badań laboratoryjnych nie było niczego niepokojącego. Renate Collier, dość bezradna i zakłopotana, rozpoczęła masaż pleców, brzucha i nóg według zasad Ulricha Storcka. Ponadto leczyła chorobę polewaniem i okładami według Kneippa oraz zaleciła dietę Birchera-Bennera i Kneippa. I zdarzył się cud. „Sześć tygodni później stanęła przede mną młoda, piękna i zdrowa kobieta” – relacjonuje Collier. Ta metamorfoza zaszła dzięki wytlukaniu ogromnych ilości wody. Bóle głowy ustąpiły, kobieta straciła na wadze w sumie sześć kilogramów. Czy „piękna” znaczyło też „zdrowa”? Odtąd dokładnie tak leczyła wszystkich „brzydkich” pacjentów. Jej genialne dłonie wymasowywały z nich po prostu całą nieładność, pracowała nad nimi jak rzeźbiarz nad dziełem sztuki. „Przypadkowo” wpadły jej w ręce książki również genialnego autsajdera Franza X. Mayra. Najbardziej zafascynowała ją *Schönheit und Verdauung* (Piękno a trawienie). Wreszcie poznała Mayra osobiście, została „lekarką Mayra” i jako taka otworzyła w 1960 roku swój pierwszy dom zdrojowy koło Detmold. Najwidoczniej jelita były rzeczywiście korzeniem wszelkiego zła. Coś ją jednak rozczarowało: po krótszym lub dłuższym czasie widziała wszystkich swoich pacjentów ponownie. Najwyraźniej sukces nie okazywał się trwały.

Wyjaśnienie tego faktu znalazła w książce *Vegetative Ermüdung als pathogenetisches Prinzip* (Zmęczenie wegetatywne jako zasada patogenetyczna) autorstwa szwajcarskiego stomatologa Hugona Batta. Większość pacjentów, a więc także jej pierwszy przypadek, cierpiało na wywołane podrażnieniami czynnościowe zaburzenia układu wegetatywnego, co ostatecznie prowadziło do wyczerpania układu nerwowego. Batt nie

tylko odkrył i poddał analizie to zaburzenie, ale też stwierdził, że jest ono odwracalne, o ile zapewni się pacjentowi okres spokoju na regenerację układu nerwowego.

Dzięki kolejnemu „przypadkowi” Renate Collier przeczytała książkę Friedricha F. Sandera *Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus* (Równowaga kwasowo-zasadowa ludzkiego organizmu), która stała się decydującym kawałkiem układanki! Gruntownie, a jednak w sposób zrozumiały Collier wyjaśniała swoim pacjentom tło sprawy, czyniąc z nich osoby wtajemniczone i odpowiedzialnych ekspertów od zdrowia, a zarazem sama ich instruowała w wykonywaniu masażu i automasażu. W swojej książce *Wie neugeboren durch Darmreinigung* (wyd. pol. *Zdrowe jelita, zdrowy człowiek*) wyczerpująco opisała automasaż brzucha, aby każdy mógł sam się go nauczyć. Zirykowało to niektórych jej kolegów po fachu, jednak dobro pacjentów było dla niej zawsze sprawą nadrzędną.

Renate Collier była zresztą przyjacielem nie tylko ludzi, ale też zwierząt. Pomagaliśmy jej czyścić usmarowane ropą ptaki. Kiedy odwiedzili mnie tam kiedyś rodzice, także oni zostali zaprzęgnięci do tej pracy, a mój ojciec woził chore ptaki swoim autem. Aby zmniejszyć koszty, my, „uczniowie”, mogliśmy mieszkać u niej za darmo – sypialiśmy na leżankach do masażu. Musieliśmy też naturalnie pilnie pomagać w leczeniu jej pacjentów.

Zgodnie ze swoim podejściem kładącym nacisk na upowładnianie pacjenta do samodzielnego odbywania kuracji Renate Collier kształciła ludzi prowadzących seminaria na temat acydozy. Wszyscy oni musieli przejść kilka dużych kuracji. Pozwalało to jeszcze bardziej spopularyzować jej terapię. Zor-



ganizowałam jej pierwszy kurs na hamburskim uniwersytecie ludowym i brałam udział w jej niezliczonych seminariach jako uczestniczka i asystentka. Przedstawiano mnie jako przykład sukcesu terapii acydozy. Renate Collier była zawsze szczególnie zachwycona moim „małym brzuszkiem” z dobrze widocznym pakietem jelita cienkiego i moją „piękną wątrobą”, małą i miękką, co dawało się wyczuć dotykiem pod łukiem żebrowym. Większość dorosłych ma dzisiaj wątrobę lekko powiększoną i stwardniałą na skutek przeciążenia. Dawniej nazywano to „wątrobą alkoholową”.

„Normalna i zdrowa przemiana materii funkcjonuje tylko w ramach środowiska zasadowego. Życie powstało w (zasadowym) morzu, o czym świadczy jeszcze dziś zarówno płód, jak i ssące niemowlę”.

Erich Rauch

Przez całe życie będę wdzięczna Renate Collier, podobnie jak z pewnością tysiące innych osób. W 1986 roku założyła ona stowarzyszenie użyteczności publicznej LVH – *Gesundheitskreis lernen, vorbeugen, heilen* (dosł. krąg zdrowia – uczyć się, zapobiegać, leczyć), dziś prowadzone przez jej córkę Sylwię Collier, która także została lekarką. Renate Collier przez całe życie próbowała przekonać swoich kolegów po fachu, że celem działalności lekarskiej powinno być nie uwalnianie od chorób, lecz zdrowie. Jej książka *Wie neugeboren durch Darmreinigung* stała się bardzo popularna i została dotąd przetłumaczona na francuski, hiszpański, chiński, węgierski i polski.

W 1988 roku Renate Collier poznała Clausa Leitzmanna z Gießen, od wielu lat zwanego niemieckim „papieżem żywienia”. Dzięki swoim książkom o pełnowartościowej (nie-

przetworzonej) żywności oraz badaniom nad wegetarianami tworzył on historię. Leitzmann docenił znaczenie działalności Renate Collier i poprowadził w 1990 roku konferencję na temat „Równowaga kwasowo-zasadowa a pełnowartościowe odżywianie się”. Sprawilo to, że ten temat stał się obiektem zainteresowania medycyny akademickiej. Renate Collier mówiła tam przed fachowym audytorium na temat manualnej terapii acydozy tkankowej. Wydarzenie to ugotowało jej drogę do przełomu, wielu uczestników konferencji zgłosiło się na seminaria i poprosiło o więcej informacji.

Dzisiaj tematyka *tkanki łącznej* – albo też *powięzi* – oraz *acydozy*, czyli *nadmiernego zakwaszenia*, jest na ustach wszystkich. Wówczas tak nie było. Renate Collier do końca życia zabiegała o uzyskanie naukowej podbudowy dla swojej metody leczenia. Pionierami badań tkanki łącznej byli Schade, Sander, Pischinger i Heine. Hartmut Heine na podstawie badań z użyciem mikroskopu elektronowego opisał strukturę subtelną wszystkich rodzajów koloidalnej tkanki łącznej. Kiedy w 1994 roku Collier spotkała go na uniwersytecie w Gießen, powiedział: „To, co pani opisuje, ja zobaczyłem!”. Także kasy chorych zwróciły uwagę na kuracje odkwaszające i chciały udzielać na nie dofinansowania. Do tego, niestety, nie doszło, choć wiadomo, że jedno euro wydane na profilaktykę pozwala zaoszczędzić siedem euro na leczeniu!

Renate Collier dalece wyprzedzała swoje czasy, widzę to, czytając ponownie jej pisma i książki. Czy chodziło o tematykę jelit, mleka, profilaktyki zespołu wypalenia zawodowego, biorytmów, alkalizującego żywienia czy alergii, ona podejmowała ją jako jedna z pierwszych. Zmarła w 2001 roku w następstwie udaru, więc ostatecznie jej praca pozostała nieukoń-



czona. Renate Collier kochała ludzi, a ludzie, którzy się do niej zgłaszali, kochali ją. Mam jeszcze w uszach brzmienie jej głosu, kiedy zwracała się do kogoś – niezależnie od jego wieku – per „dziecko” albo „dziecino”. Chciałoby się, żeby było więcej takich lekarzy, którzy mają odwagę kroczyć nowymi drogami i przez całe życie prowadzić badania, którzy widzą w pacjencie człowieka, dzień i noc służą mu pomocą, niezmordowanie zaangażowani na rzecz jego zdrowia.

Oby ta książeczka stanowiła pamiątkę po wspaniałym człowieku, jakim była Renate Collier, i przyczyniła się do tego, aby jej cenna wiedza była przekazywana dalej. Tak wielu ludzi zawdzięcza jej tak wiele.



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

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

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

PROSTE, NATURALNE, ZDROWE I BEZKOSZTOWE TERAPIE ODKWASZAJĄCE!

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

– dr Ruediger Dahlke

PATRONI:

naturoterapia
w praktyce



Wellnessday.eu
kobiety portal zdrowego stylu życia

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK - ZDROWIE - NATURA

