

Hanna Gryzińska-Onifade

Kompleksowe odkwaszanie organizmu



Usuń stres, niedotlenienie, toksyny

vital
GWARANCJA ZDROBIA

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 2020
ISBN 978-83-8168-776-8

Copyright © 2015 by Hanna Gryzińska-Onifade

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

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. ODŻYWIANIE 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 najsłabszym 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 podążyć 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 1

ZAKWASZENIE

– GŁÓWNY CZYNNIK CHOROBOTWÓRCZY

CZYM JEST ZDROWIE I WITALNOŚĆ, A CZYM – CHOROBA I BRAK ENERGII?

ZDROWIE

Wbrew ogólnie panującym przekonaniom i wbrew temu, o czym mówią nam reklamy, a niejednokrotnie też wbrew temu, czemu hołduje nasza zachodnia medycyna:

- Zdrowie to **NIE BRAK OBJAWÓW** – w praktyce oznacza to, że nie wystarczy środek przeciwbólowy, aby naprawić stawy, nie wystarczy środek przeczyszczający, aby pozbyć się zaparć, czy środek rozrzedzający krew, by zlikwidować miażdżycę, itd.
- Zdrowie to **WITALNOŚĆ** – pełnia życia. Dużo naturalnej energii i radości, a nie ociężałość, przewlekłe zmęczenie i depresja.

- Zdrowie to RÓWNOWAGA (homeostaza) – ani za dużo, ani za mało – równowaga na bardzo wielu poziomach. Równowaga w napięciu mięśni, nerwów, równowaga kwasowo-zasadowa, równowaga psychiczna, emocjonalna... Warto też dodać, że im bardziej stabilna jest nasza równowaga na wszystkich poziomach, tym lepszym zdrowiem i dobrym samopoczuciem się cieszymy.
- Zdrowie to RUCH – „Wszystko płynie” – powiedział Heraklit. Płynie krew, płynie oddech, płyną impulsy nerwowe, kurczą się mięśnie, falują jelita... – bo życie to ruch, a brak ruchu nieuchronnie blokuje w nas życie i pozbawia zdrowia.

CHOROBA

Adekwatnie do tego, czym jest zdrowie, **choroba pojawia się wtedy, gdy równowaga zostanie zachwiana, i dokładnie w tym miejscu, gdzie ruch jest zablokowany.**

W odniesieniu do chorób cywilizacyjnych (inaczej chronicznych lub jeszcze inaczej – metabolicznych):

- Choroba to NIERÓWNOWAGA – przede wszystkim nierównowaga kwasowo-zasadowa. Zakwaszenie krwi jest podstawowym czynnikiem chorobotwórczym, wspólnym dla wielu współczesnych dolegliwości i chorób, które ostatnimi czasy masowo nas atakują.
- Choroba to ZABLOKOWANIE – przede wszystkim zablokowanie przepływu krwi, ale też przepływu limfy, impulsów nerwowych i ogólnie pojętej energii.

NIERÓWNOWAGA I ZABLOKOWANIE – połączenie tych dwóch czynników daje murowany efekt. Połączenie kiepskiej jakości krwi i kiepskiego krążenia musi skończyć się źle. Jeśli na co dzień w naszych żyłach płynie zakwaszona krew, w miejscach, gdzie dodatkowo ruch krwi jest zablokowany, powstaje to, co nazywamy chorobą.

Łatwo to sobie wyobrazić na przykładzie rzeki: gdy w rzece płynie brudna woda, to w różnego rodzaju zakolach i zakamarkach, gdzie nurt jest bardzo wolny lub go wcale nie ma, zbiera się szlam i muł, a życie w tym miejscu umiera, co najwyżej złażą się wszelkiego rodzaju robaki i mnożą bakterie.

Dlaczego jeden choruje na nerki, inny – na serce, a jeszcze inny ma wrzody żołądka? Z tego samego powodu, z jakiego w jednej rzece zakole jest w lewo, a w drugiej – w prawo, tu występują kamienie, a tam – korzenie drzew. To, jakie powstają zakamarki, zależy od terenu, w jakim płynie rzeka, od roślinności ją otaczającej, od wybudowanych na niej konstrukcji itd. Tak też dzieje się i u nas, w genach odziedziczyliśmy budowę i pewne tendencje (tylko tendencje!!!), prowadzimy jakiś konkretny tryb życia (np. jeden ciągle siedzi, a drugi ciągle stoi) oraz nieustannie podlegamy wpływom z zewnątrz. To wszystko razem wzięte daje odpowiedź na postawione na początku pytanie.

Reasumując: „zaśmiecenie” organizmu i zakwaszenie krwi jest warunkiem koniecznym, aby wystąpiła choroba cywilizacyjna. Natomiast wszelkie zastoje i blokady przepływu krwi determinują miejsce pojawienia się i rodzaj choroby.

Choroby cywilizacyjne to:

- choroby układu krążenia (np. miażdżyca, choroba wieńcowa, zawał serca i in.);
- choroby układu oddechowego (np. astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc i in.);
- choroby układu nerwowego (np. stwardnienie rozsiane, polineuropatie, choroba Parkinsona i in.);

- choroby układu hormonalnego (np. bezpłodność, choroby tzw. kobiece, choroby tarczycy i in.);
- choroby układu pokarmowego (np. wrzody żołądka i dwunastnicy, zgaga, zespół jelita wrażliwego, nowotwory jelita grubego, alergie pokarmowe i inne zaburzenia pokarmowe);
- choroby układu immunologicznego (mała odporność, alergie i in.);
- choroby psychologiczne i psychiczne (depresja, ADHD, zaburzenia snu i in.);
- i wiele innych.

TEORIA MŁOTKA – CZYLI JAK POWSTAJĄ CHOROBY CYWILIZACYJNE

Wyobraź sobie, że kilka razy każdego dnia, przez siedem dni w tygodniu, przez dwanaście miesięcy, już od wielu lat lekko **stukasz młotkiem w swoje kolano**. Jak myślisz, co się dzieje? Co czujesz? Co z Twoim kolaniem?

Najprawdopodobniej w pierwszym okresie nie dzieje się nic szczególnego.

Po kilku tygodniach pojawia się lekki dyskomfort, zaczerwienienie, swędzenie, a po paru miesiącach – ból. Udajesz się do apteki lub pobliskiego sklepu spożywczego po środki przeciwbólowe i przeciwzapalne. Na jakiś czas sprawa cichnie, a Ty znów czujesz się dobrze i nie zaprzestajesz swojego **codziennego nawyku uderzania młotkiem w kolano**, a nawet więcej: ponieważ znieczuliłeś się wystarczająco dobrze, możesz uderzać się mocniej.

Po kolejnych miesiącach wszystko wraca ze zdwojoną siłą: więcej bólu, większy obrzęk i krwiak. Tym razem udajesz się do lekarza. Oględziny, badania – a czas płynie, młotek w codziennym użyciu –

ostatecznie diagnoza: zmiany zwyrodnieniowe kolana o nieznannej etiologii (pochodzeniu), bo przecież **o młotku cicho sza!** Lekarz zapisuje rutynowe postępowanie: leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, tym razem te na receptę, może jakąś rehabilitację. I znowu poprawa! Ból i obrzęk ustąpiły, krwiak znacznie mniejszy. Wracasz zadowolony do domu i... **Walisz się młotkiem w kolano!**

Mijają kolejne miesiące i znowu załamanie, kolejny atak choroby: ból nie ustępuje już nawet po lekach, już ledwo chodzisz, nie możesz spać, kolor i kształt tej okolicy już dawno przestały przypominać kolano i na dodatek wdało się zakażenie. Znowu lekarz, badania, konsultacje specjalistyczne i kolejna diagnoza: zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe, a może nawet zmiany nowotworowe. Pozostaje już tylko leczenie operacyjne: endoprotezoplastyka lub amputacja, czyli wymieniamy kolano na sztuczne lub odcinamy nogę. Ufff! Problem wreszcie zażegnany! Po krótkim pobycie w szpitalu, bo zabieg był rutynowy, wracasz do domu na jednej nodze i... **Walisz się młotkiem w drugie kolano!**



Teoria Młotka. Poszukaj nawyku, który cię niszczy, i go zmień!

Czy opis z poprzedniej strony nie wydaje Ci się dziwnie znajomy? Takim młotkiem jest każdy nawyk, który nie służy nam i naszemu zdrowiu.

„Młotek” ma wiele twarzy. Jeśli uważniej przyjrzymy się sobie, okaże się, że codziennie, z uporem i systematycznie traktujemy się wieloma rodzajami „młotków” (szkodliwych nawyków):

- Palenie papierosów czy codzienna „seteczka” na rozluźnienie – tu nikt nie będzie miał wątpliwości co do szkodliwości takiego nawyku („młotka”).
- Kawka siekiera na dzień dobry, hektolitry herbaty, a wszystko osłodzone lub osłodzikowane dla smaku – tu już niejeden powie, że to nie takie najgorsze, a bez tego w pracy ani rusz.
- Dziś proszek na ból głowy, jutro syrop na gardło, pojutrze krople na zgagę, potem znowu proszek na ból głowy, a w przyszłym tygodniu coś na przeziębienie i zabicie temperatury – i tak bez końca... Tu wielu mnie zaatakuje: Jaki „młotek”? Jakie złe nawyki? To przecież leki. Tylko czy warto się walić młotkiem prosto w wątrobę? Prosto po nerkach? Prosto w żołądek?
- Siedzenie w pracy, siedzenie w samochodzie, siedzenie przed telewizorem, siedzenie i siedzenie – często nawet ci, którzy bardzo cierpią na bóle pleców i mają poważne zwyrodnienia kręgosłupa, nadal niedowierzają, że ciągłe siedzenie ma z tym coś wspólnego.
- Strach o przyszłość, strach przed szefem, strach o dzieci, strach o spłatę kredytu, strach przed pandemią świńskiej czy ptasiej grypy, strach w kinie na horrorze – to dopiero horror, horror dla umysłu i zatrucie dla ciała, to budzi tęsknotę za świętym spokojem i wiecznym odpoczywaniem...

Przykłady „młotków” można mnożyć i mnożyć. Ogólnie rzecz ujmując, są to:

- **złe nawyki ruchowe** – przeciążenia statyczne, nieprawidłowa postawa, zastoje krwi i limfy – prowadzą do bólów stawów i kręgosłupa, do żylaków, obrzęków i niedokrwienia, do zwyrodnień, niewydolności i niepełnosprawności;

- **złe nawyki żywieniowe** – prowadzą do chorób przewodu pokarmowego i zaburzeń metabolicznych i hormonalnych (m.in. cukrzyca, miażdżyca);
- **złe nawyki oddechowe** – prowadzą do niedotlenienia całego organizmu, alergii, chorób zwyrodnieniowych narządów wewnętrznych, depresji, zaburzeń układu nerwowego i zaburzeń psychicznych itd.
- **złe nawyki myślowe** – prowadzą do nerwic, wrzodów żołądka, ciągłego napięcia mięśni i zwyrodnień, do samounicestwienia.

Jeśli uświadomimy sobie, że codziennie serwujemy sobie mix z różnych kategorii, to okaże się, że mieszanka jest co najmniej wybuchowa, a końcowy efekt w postaci zawału serca, udaru mózgu czy nowotworu – po prostu nieunikniony.

TERAPIA NATURALNA

Niestety, jedna cudowna i szybka recepta na nasze cywilizacyjne bóle 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.

TERAPIA to ZMIANA

Prawdziwa terapia to zmiana – zmiana nawyków, tych, które wytrącają z równowagi i nieuchronnie prowadzą do chorób, na te, które przywracają zdrowie i dobre samopoczucie. Po wielu la-

tach ćwiczeń, zgłębiania wiedzy teoretycznej i praktycznej, po setkach godzin obserwacji siebie, moich pacjentów i uczniów, wiem jedno:

ZMIANA CHOĆBY JEDNEGO SZKODLIWEGO NAWYKU ZMIENIA TWOJE ŻYCIE NA LEPSZE.

Nasze życie jest wielopoziomowe – ciało, umysł, emocje, dusza... Na każdym z tych poziomów mamy setki nawyków – ruchowych, oddechowych, żywieniowych, myślowych... Jedne są dobre – ułatwiają życie, inne szkodliwe – niszczą nasz system. Wystarczy tylko (i aż!) odnaleźć te nieprawidłowe i je zmienić.

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

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

Nie ma znaczenia, od czego zaczniesz. Może od zajęć ruchowych, może od ćwiczeń oddechowych, może od diety, a może rzucisz palenie i zaczniesz chodzić wcześniej spać, a może odpuścisz sobie rozpamiętywanie krzywd i polubisz siebie? Zwykle jedna wprowadzona w życie zmiana pociąga następną, dlatego zacznij od czegoś, co jest dla Ciebie stosunkowo łatwe, nie wymaga wielkich wyrzeczeń i można **na stałe wprowadzić to w życie**. Wielkie wyrzeczenia, wymagające dużej siły woli, zwykle są krótkotrwałe i szybko porzucane. Działają więc objawowo i przez chwilę. Na

tym polega efekt jo-jo – na chwilę schodzisz ze swojej wydeptanej ścieżki na bok, chwilę buszujesz w krzakach, i znowu na nią wracasz. Jak myślisz, dokąd dojdiesz? Raczej nie będzie to inne miejsce, tylko to, do którego pierwotnie prowadziła ta ścieżka!

TERAPIA NATURALNA

Terapia Naturalna – to taka terapia, w której powracamy do swojej pierwotnej natury i przywracamy swoje pierwotne naturalne nawyki, używając naturalnych metod i środków.

Pierwotna Natura z jednej strony jest **uniwersalna** i taka sama dla wszystkich ludzi na Ziemi, niezależnie od rasy, kultury, religii i języka, a z drugiej – **indywidualna** i jedyna w swoim rodzaju dla każdego człowieka, bo przecież nie ma dwóch identycznych osób. Wszyscy mamy dwie ręce, dwie nogi, serce, nerki i wątrobę, a nawet więcej, każda z tych części znajduje się w tym samym miejscu i funkcjonuje na tych samych zasadach. Niemniej jednak, gdy przyjrzemy się bliżej, to się okaże, że jeden ma silniejsze ręce, a drugi – ręce bardziej precyzyjne, że jeden ma nogi dłuższe, a drugi – krótsze, że u jednego serce leży troszkę wyżej, a u drugiego – bardziej po prawej, czyli w efekcie nie znajdziemy na całej Ziemi, pośród 7 miliardów ludzi, dwóch identycznych osób!

Mając powyższe na uwadze, pamiętajmy, że wszelkie postępowanie: terapia, wychowanie dzieci, nauka czy praca, aby było satysfakcjonujące i skuteczne, musi być z jednej strony uniwersalne – oparte na ogólnej wiedzy i ogólnych Prawach Natury, a z drugiej strony indywidualne – oparte na własnym doświadczeniu i obserwacji. Jeśli wszystkich zrównamy, to powstaną sztywne ramy, w które wpasowałyby się martwa maszyna, a nie żywy człowiek. Lecz jeśli zbyt się rozdrobnimy, to powstanie chaos. To jak lepienie z gliny – gdy zbyt sucha i sztywna – rozkruszy się, a gdy zbyt wodnista – rozplynie się.

Praca dobrego terapeuty (również rodzica, nauczyciela, wychowawcy i ogólnie każda praca) to **ciągle balansowanie** pomiędzy wiedzą i intuicją, między ogółem a szczegółem, tak aby widząc całość, nie stracić z oczu detali, a widząc detal, nie zgubić wizji całości.

Naturalnych terapii i metod istnieje wiele. Bardziej znane przykłady to: medycyna chińska wraz z akupunkturą, ziołami i kuchnią pięciu przemian; medycyna hinduska z masażem olejami, ćwiczeniami jogi i żywieniem; wszelkiego rodzaju metody szamańskie i ludowe rodem z Afryki czy Ameryki oraz z Europy, aż po daleką Syberię, wraz z tańcem, ziołami, kadzidłami i każdym innym postępowaniem. Przykłady można mnożyć, a każda z tych metod jest dobra – bo każda, mimo że wyrosła w innej kulturze, a przekazywano ją w innym języku, bazuje na tych samych dla wszystkich PRAWACH NATURY!

Oznacza to dla nas, że wiele dróg prowadzi do celu – trzeba tylko (i aż) wybrać tę odpowiednią dla siebie i konsekwentnie nią podążać! Będąc świadomym, że to, co sprawdza się u jednych, nie działa na drugich, to, co idealne dla mnie, niekoniecznie jest dobre dla innego. Należy więc badać, sprawdzać, próbować. Z drugiej jednak strony, nie skakać z kwiatka na kwiatek, bo jeżeli będziemy wciąż zmieniać kierunek, daleko nie zajdziemy.

Moja propozycja, którą przedstawiam w tej książce, to TERAPIA CAŁKOWICIE NATURALNA poprzez:

- świadomość,
- ruch,
- oddech,

- jedzenie,
- i inne zdroworozsądkowe postępowanie.

W obrębie tego, co proponuję, najlepiej w pierwszej kolejności wybrać to, co najłatwiej nam przychodzi – **od czegoś trzeba zacząć!**



Uświadom sobie, co ci szkodzi i jak twój organizm sobie z tym radzi albo nie radzi...



CO TO JEST ZAKWASZENIE I NA CZYM POLEGA BŁĘDNE KOŁO ZAKWASZENIA

Ciekawostka: Jak można zmierzyć stan zakwaszenia naszego organizmu? Okazuje się, że bardzo prosto. Zupełnie bez specjalistycznego sprzętu i drogiej aparatury. Weź do ręki zegarek lub stoper, usiądź spokojnie i po około 10-15 minutach, gdy Twój metabolizm się ustabilizuje, policz, ile robisz oddechów podczas jednej minuty. Wynik porównaj z tabelką na następnej stronie:

liczba oddechów na 1 minutę: 20 i więcej	liczba oddechów na 1 minutę: 15-17	liczba oddechów na 1 minutę: 8 i mniej
duże zakwaszenie , czyli stan choroby : bardzo niski poziom energii, średnie i poważne choroby	średnie zakwaszenie , czyli stan przeciętnego człowieka : niski poziom energii, chroniczne zmęczenie, obecne objawy różnych chorób	równowaga , czyli stan zdrowia : wysoki poziom energii, brak chorób chronicznych

ZAKWASZENIE ORGANIZMU – CO TO ZNACZY?

Na początek troszeczkę chemii. Większość substancji w środowisku wodnym dysocjuje (rozpada się), tworząc jony dodatnie i ujemne. Substancje, które w wyniku dysocjacji tworzą dodatnie jony wodoru (H^+) i inne dowolne jony ujemne, nazywamy kwasami. Np.:

kwas solny (HCl) \rightarrow dodatnie jony wodoru (H^+) + ujemne jony chloru (Cl^-)

Stężenie (ilość) jonów wodoru (H^+) we krwi czy w każdym innym płynie mówi nam o jego odczynie (kwaśnym, obojętnym lub zasadowym), czyli pH.

Przyjęto:

duże stężenie jonów wodoru (100 mol/L)	średnie stężenie jonów wodoru (10-7 mol/L)	małe stężenie jonów wodoru (10-14 mol/L)
pH = 0	pH = 7	pH = 14
odczyn kwaśny	odczyn obojętny	odczyn zasadowy (alkaliczny)

Prawidłowe pH to takie, przy którym wszystkie procesy danej tkanki, narządu czy komórki zachodzą optymalnie i bez zakłóceń. Prawidłowe pH wynosi, odpowiednio, dla:

- krwi tętniczej – 7,4
- krwi żyłnej – 7,35
- płynów wewnątrzkomórkowych (w zależności od narządu i specyfiki pracy z nim związanej) – od 4,5 do 8

Prawidłowy odczyn pH krwi ma bardzo wąskie granice i od niego zależy być albo nie być naszego organizmu! W związku z tym mamy kilka mechanizmów regulujących równowagę kwasowo-zasadową krwi, tzw. układ buforowy:

- Bufory chemiczne – związki, które od razu wiążą ujemne jony wodoru, ale działają bardzo krótko.
- Bufory fizjologiczne – oparte na pracy płuc i nerek.

Najważniejszym buforem fizjologicznym jest układ wodorowęglanowy.

Działanie tego układu: gdy wzrośnie ilość kwasów we krwi, czyli ilość dodatnich jonów wodorowych (H^+), ujemny jon wodorowęglanowy (HCO_3^-) w obecności odpowiedniej ilości dwutlenku węgla, wiąże się z dodatnim jonem wodoru (H^+). To w oczywisty sposób skutkuje zobojętnieniem odczynu krwi.

Sam **bufor wodorowęglanowy** (nie wchodzimy w szczegóły reakcji chemicznych) powstaje z wody i dwutlenku węgla, a jego ilość **zależy od pracy nerek**.

Ilość dwutlenku węgla we krwi stwarza warunki dla reakcji zobojętnienia, a zależy od pracy płuc. Wbrew temu, co mogłoby się nam intuicyjnie wydawać, więcej dwutlenku węgla (np. gdy

wstrzymamy oddech lub podczas wysiłku fizycznego) to lepsze buforowanie i odczyn krwi bardziej zasadowy, a mniej dwutlenku węgla (np. hiperwentylacja) to buforowanie gorsze i odczyn krwi kwaśniejszy.

Ilość buforu wodorowęglowego w osoczu krwi określa nam **rezerwy alkaliczne organizmu.**

Krew ulega **zakwaszeniu** (spada jej pH), gdy:

- ilość kwaśnych produktów przemiany materii wzrasta;
- rezerwy alkaliczne są małe lub wyczerpane;
- ilość dwutlenku węgla we krwi jest zbyt niska.

Chroniczne zakwaszenie prowadzi początkowo do spadku vitalności i jakości życia, potem – do chronicznych chorób tzw. cywilizacyjnych i ostatecznie do śmierci.

SKĄD SIĘ BIORĄ KWAŚNE PRODUKTY PRZEMIANY MATERII (METABOLITY) I OD CZEGO ZALEŻY ICH ILOŚĆ.

W wyniku wszystkich procesów, jakie zachodzą w naszym ciele (myślenie, trawienie, oddychanie, wszelkie ruchy, regulacja ciepła, wydalanie, itd.), **powstają odpady – czyli kwaśne produkty przemiany materii, inaczej metabolity.** To tak jak piec, który, aby wyprodukować ciepło, produkuje też popiół. Natomiast od jakości pieca, sposobu jego użytkowania, jakości paliwa i dostępności tlenu zależy wzajemny stosunek powstałej energii i popiołu. Ciągłe zmęczenie, sztywność i bóle stawów, alergie, depresje, kłopoty gastryczne, częste przeziębienia, popsute zęby, podniesione ciśnienie czy poziom cukru i inne (nie mówiąc już o ewidentnych chorobach) – to już znak, że:

Oprócz metabolitów, które powstają jako produkt odpadowy w niezbędnych życiowo procesach, nasz organizm na co dzień musi się zmagać z wielką ilością wyprodukowanych dodatkowych śmieci i zużywa na to dodatkową energię. Do takich procesów należą:

- metabolizm i eliminacja trucizn (m.in. pochodzących z wody, jedzenia i powietrza);
- metabolizm beztlenowy;
- metabolizm przy brakujących mikroelementach, witaminach, enzymach itp.;
- metabolizm związany z procesem chorobowym;
- metabolizm nieefektywnie pracujących narządów, tkanek (np. przytkane tętnice w miażdżycy, zablokowane oskrzela w astmie, złoży kamieni w nerkach czy wątrobie, niedrożne jelita itp.);
- wzmożony metabolizm podczas długotrwałego stresu i eliminacja tzw. hormonów stresu;
- wzmożony metabolizm, gdy funkcjonujemy bez zachowania rytmów i praw Natury (np. gdy śpimy w dzień, a pracujemy w nocy, gdy jemy podczas wysiłku fizycznego itd.);
- metabolizm drobnoustrojów i pasożytów w nas zamieszkujących.

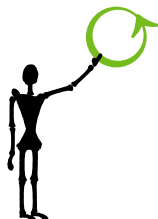
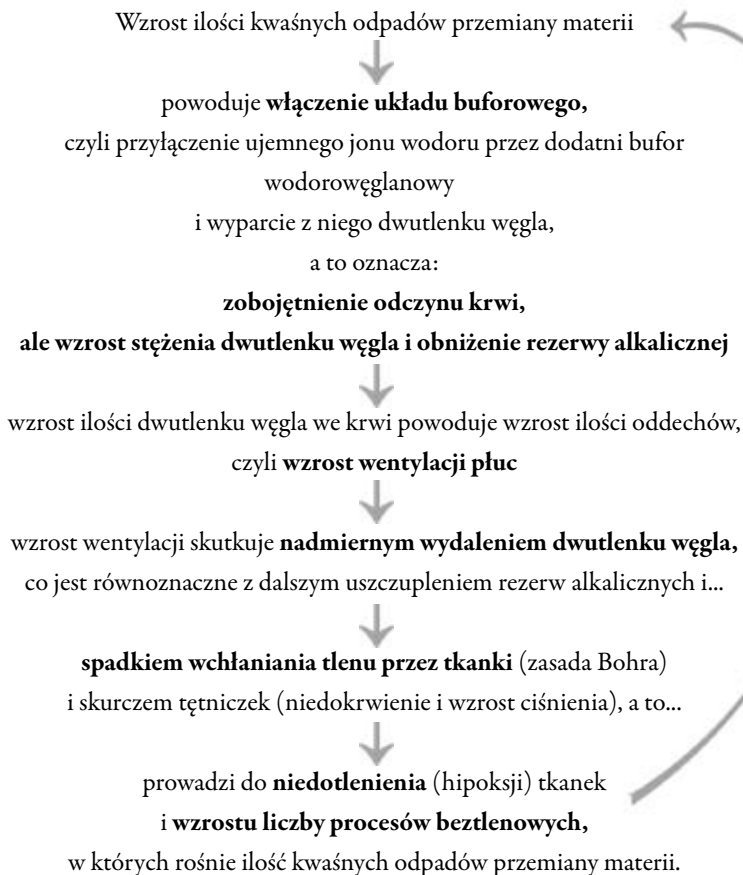
Ponadto warto zdawać sobie sprawę, że zagęszczenie metabolitów, a więc spadek jakości życia i w konsekwencji choroba, powstaje w miejscach, gdzie jest:

- wolny przepływ krwi,
- wzmożony metabolizm,
- mało tlenu.



Uświadom sobie, co zakwasza twój organizm!!!

BŁĘDNE KOŁO ZAKWASZENIA – JAK DZIAŁA?



Przerwij swoje błędne koło zakwaszenia

Przełożmy z polskiego na nasze schemat z poprzedniej strony: stały wzrost produkcji ilości metabolitów powoduje pogorszenie nawyków oddechowych, a pogorszenie oddechu powoduje wzrost ilości metabolitów itd.

Ujmę to dokładniej: gdy z jakiegoś powodu na stałe wzrośnie ilość produkowanych przez nasz organizm odpadów (np. gdy przejdziemy na śmieciowe jedzenie albo permanentnie stresujemy się w pracy lub też zaczęliśmy palić papierosy itd.), odpowiedzią będzie zwiększenie częstotliwości oddechów. Zmieniony oddech (hiperwentylacja) wyrówna co prawda pH krwi (przywróci chwilowo równowagę kwasowo-zasadową krwi), ale na dłuższą metę, paradoksalnie, spowoduje ograniczenie wchłaniania tlenu z krwi, zwiększając tym samym liczbę zachodzących procesów beztlenowych. Procesy beztlenowe, jako że są dużo mniej ekonomiczne, wyprodukują jeszcze więcej kwaśnych odpadów, a jeszcze więcej odpadów to jeszcze większa hiperwentylacja. I tak koło się zamyka: **więcej odpadów – szybszy oddech! Szybszy oddech – to jeszcze więcej odpadów!**

Tego rodzaju mechanizm jest podobny do włączenia dopalania w samochodzie: świetnie sprawdza się w sytuacjach kryzysowych, lecz na dłuższą metę powoduje stałe zmiany w organizmie, a te, krok po kroku, przerażają się w chroniczne (cywilizacyjne) choroby.

Na domiar złego, a może na szczęście, zaczynają pojawiać się w organizmie różnego rodzaju drobnoustroje: wirusy, bakterie i pasożyty. Złatają się jak muchy do śmieciowiska. Z jednej strony pomagają w oczyszczaniu, gdyż żywią się naszymi wewnętrznymi śmieciami, ale z drugiej – same produkują odpady, z którymi to nasz organizm musi się uporać. I tak kolejne błędne koło zostaje uruchomione.

Przerwanie błędnego koła wymaga świadomości, systematyczności i **przede wszystkim wzięcia odpowiedzialności w swoje ręce**. Nie ma znaczenia, w którym miejscu postanowimy rozpocząć działania, tak jak nie ma znaczenia, co było pierwsze, jajko, czy kura.

Moja propozycja przerwania błędnego koła zakwaszenia brzmi:

- uświadom sobie, czym jest zakwaszenie i jakie czynniki je powodują;
- weź odpowiedzialność za siebie i podejmij działanie;
- zbuduj plan działania odpowiedni dla Ciebie;
- ćwicz, oddychaj, jedz, myśl, żyj tak, aby przywrócić pierwotne i naturalne odruchy – moje sugestie w tej kwestii znajdziesz w dalszej części książki.

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎
www.wydawnictwovital.pl

ODKWASZANIE

Laura Wilson

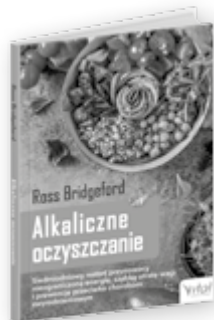


Nadmierne zakwaszenie organizmu jest przyczyną zdecydowanej większości współczesnych chorób. Ta książka zdradza, jak sobie z nim samodzielnie poradzić. Autorka prezentuje dietę umożliwiającą odkwaszenie ciała i przywrócenie dobrego zdrowia. Uwzględniła przy tym istotne czynniki, takie jak światło słoneczne i głębokie dotlenienie, nawadnianie, sen oraz zrównoważony wypoczynek. Podkreśla znaczenie naturalnej żywności alkalicznej, wyeliminowania kwasotwórczych toksyn, zwiększenia ruchu i przybrania właściwej postawy. Zwraca również uwagę na pozytywne nastawienie i emocje, bez których sukces jest praktycznie niemożliwy. Dzięki niej poznasz osiem zaleceń dla codziennego odżywiania oraz przykłady zdrowych posiłków i superżywności. Wybierz zdrowie zamiast zakwaszenia!



ALKALICZNE OCZYSZCZANIE

Ross Bridgeford



Ta książka pokaże Ci, jak bez wysiłku oczyścić organizm i cofnąć lata uszkodzeń oraz złej diety, pozostawiając uczucie lekkości, energii i ożywienia. Dzięki informacjom w niej zawartym dowiesz się czym jest zakwaszenie oraz jakie są jego przyczyny i skutki. Autor, trener żywienia z kilkunastoletnim doświadczeniem, odkryje przed Tobą zalety diety alkalicznej oraz pokaże, jak dzięki odkwaszaniu uniknąć takich chorób jak cukrzyca typu 2, zapalenie tarczycy Hashimoto, reumatoidalne zapalenie stawów, a nawet rak. Otrzymasz plan siedmiodniowego Alkalicznego Oczyszczania, a także spis produktów zakwaszających i odkwaszających organizm. Dowiesz się również jakie witaminy, minerały i ćwiczenia przyspieszą efekty odkwaszania. Od odkwaszenia do zdrowia!



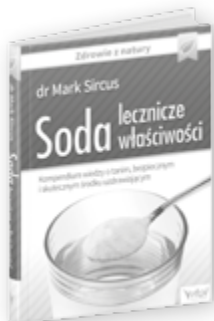
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖
www.wydawnictwovital.pl

SODA – LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI

dr Mark Sircus



Ta książka dotyczy najtańszego, najbezpieczniejszego i prawdopodobnie najskuteczniejszego leku na świecie. Możesz go znać jako wodorowęglan sodu, sodę oczyszczoną czy bikarbonat. Soda jest dziś lekarstwem o światowej renomie, stosowanym codziennie na szpitalnych oddziałach ratunkowych. Autor, lekarz, opisuje lecznicze działanie tego środka, które do tej pory owiane było tajemnicą. Udowadnia, że reguluje on mechanizmy fizjologiczne i rozszerza naczynia krwionośne. Hamuje rozwój nowotworów tworząc alkaliczne środowisko, w którym przechodzą one w stan uśpienia, a przy pH powyżej 8 są eliminowane z organizmu. Pełni funkcję silnego środka przeciwgrzybicznego oraz blokuje rozwój bakterii i wirusów. Uniwersalny środek na wiele dolegliwości, który zawsze masz pod ręką.



WOLNI OD TOKSYN

dr Joseph Pizzorno



Zaburzające pracę hormonów ftalany w perfumach, antyperspiranty z toksycznym glinem, rakotwórczy glifosat w kaszach, uszkadzający DNA benzoesan sodu z gazowanych napojów, ryby skażone rtęcią... Czy wiesz, że każdego dnia jesteś narażony na działanie niebezpiecznych dla zdrowia substancji? Trucizny, które niszczą Twoje zdrowie, ukryte są we wszystkim, co Cię otacza. Zjadasz je, oddychasz nimi, przenikają do Twojego organizmu wraz z kosmetykami czy środkami, które stosujesz w domu. Autor, ceniony naturopata i pionier medycyny integracyjnej, pomoże Ci rozpoznać dolegliwości powstałe w wyniku działania toksyn. Przekaze Ci wskazówki, dzięki którym poprawisz swoje zdrowie i nauczysz się, jak unikać toksyn ze środowiska. Nie pozwól, by powszechne toksyny zrujnowały Twoje zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



Hanna Gryzińska-Onifade - fizjoterapeutka, specjalistka terapii naturalnych i artystka plastyk. Promuje ideę szeroko pojętego zdrowia społecznego 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 przejąć 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



Polska Witalna



JOGA-JOGA.PL
życie w równowadze

DOLCEVITA
celebrowamy życie

proWitalni



MIESIĘCZNIK STANAN
CZĘSTOKOWA - SZCZEPANÓW - NATALIA



Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl