BARBARA
SIMONSOHN

PRZEDMOWA
DR RUEDIGER DAHLKE

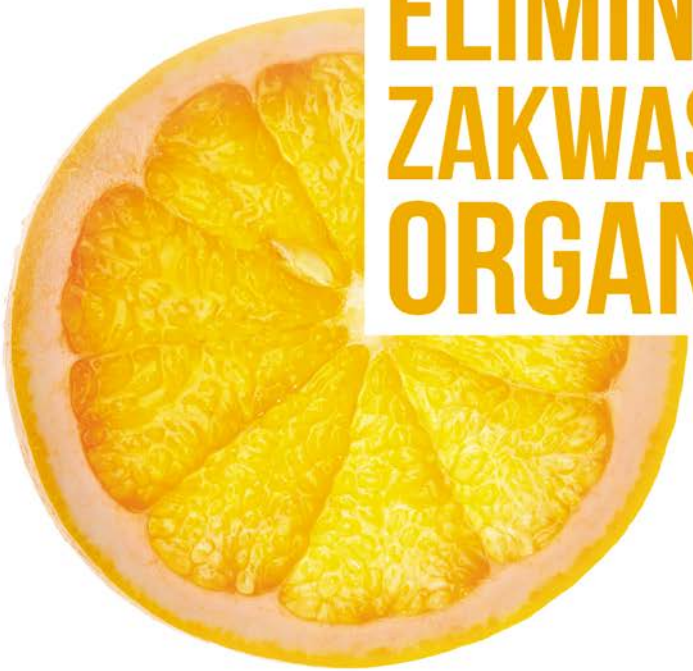
DOMOWE SPOSOBY ELIMINUJĄCE ZAKWASZENIE ORGANIZMU



MASAŻ, LEWATYWA,
GŁODÓWKI, OKŁADY, DIETA

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

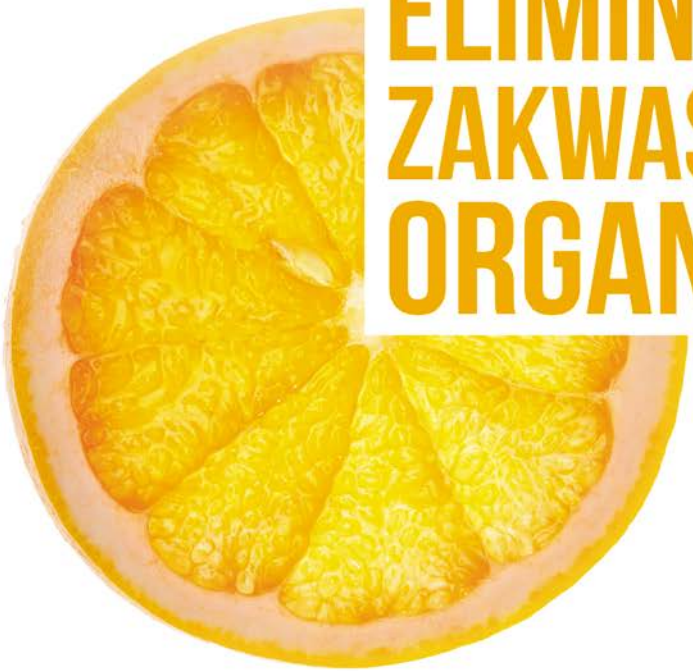
DOMOWE SPOSOBY ELIMINUJĄCE ZAKWASZENIE ORGANIZMU



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. Ruedigera 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 alergie 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 chorobach 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

Podziękowaniav

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") odkwaszanie 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 *medy*cyny, 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 masaże 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

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

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 wlekłam się na uniwersytet. W nocy stopy miałam zdrętwiałe i zimne jak lód. Pewnej nocy oba paluchy mi posiniały, więc się przelękłam, 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 jadałam na śniadanie. Wciąż byłam zmęczona i wyczerpana, czułam się przede wszystkim przeciążona, straciłam radość życia.

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 osóbka. 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 masaży 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 istnieli dla niej „bogowie w bieli", każdego traktowała poważnie, czasem jednak musiała też całkiem dosłownie brać sprawy w swoje ręce. Za to, że nauczyła swoich pacjentów wykonywać masaż brzucha jako formę automasażu, wyleciała z hukiem ze związku lekarzy Mayra. Podówczas to stowarzyszenie nie uznawało jeszcze, że pacjent może być osobą odpowiedzialną, choć przypuszczalnie Franz X. Mayr inaczej by się na to zapatrywał. Kiedy kilkadziesiąt lat później chciano ją ponownie przyjąć do związku, grzecznie odmówiła.



Renate Collier była autsajderką, a jej terapia była pionierska. Jest tak jeszcze dzisiaj: gdy opowie 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 trzecim 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 resztka 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 publikacje na te-