

# KWASICA

## Tajemnica podłoża chorób cywilizacyjnych

wersja z 09.05.2005

1. Problem **zrozumienia przyczyn oraz możliwości uzdrawiania** cywilizacyjnych chorób, takich jak. cukrzyca, brak odporności na infekcje, otyłość, nowotwory, choroby krążenia, nadciśnienie, reumatyzm, szybkie starzenie ciała itp. – od wielu lat był oporny na rozwiązanie i czekał na ujawnienie **TAJEMNICY** jego podłoża.
2. Obecnie, na podstawie najnowszych informacji medycznych zebranych z różnych źródeł i praktycznych wniosków z wieloletniej praktyki – **ujawniła się groźna prawda – KWASICA = ZŁA PRZEMIANA MATERII !!**
3. Kwasica, czyli utajone, stałe, silne **zakwaszenie tkanek ciała jest główną przyczyną chorób cywilizacyjnych**. Stan ten posiada diagnostycznie trudne do uchwycenia objawy i stąd jest w dużym stopniu nie doceniany. Ale też mówi się o epidemii cukrzycy wśród dzieci. W dużym uproszczeniu, łańcuch przyczyn i skutków powstawania chorób cywilizacyjnych wygląda następująco:
4. **Komórka** jest podstawową, samodzielną, posiadającą świadomość i pamięć **strukturą ciała**. Wykonuje ona określone zadania potrzebne dla życia, wzrostu i rozmnażania. Żeby komórka mogła wykonywać swoje zadania życiowe, musi być systematycznie zaopatrywana w składniki budulcowe [odżywcze] i składniki potrzebne do wytwarzania energii..
5. **Przemiana materii w komórkach [metabolizm]** - jest to całość wszystkich, złożonych procesów życiowych, które bez przerwy zachodzą w komórkach i które dotyczą wytwarzania w komórkach białek, energii oraz przetwarzanie i wydalania odpadów. Procesy te są podstawą życia, zdrowia i vitalności organizmu
6. Właściwa przemiana materii jest w pełni zależna od prawidłowego zaopatrywania komórki w produkty odżywcze i energiotwórcze.. Na drodze z krwi do wnętrza komórki, składniki te muszą przejść przez błonę komórkową, w ilościach które aktualnie potrzebuje komórka.
7. Ciało nasze składa się w 60-70% z wody , z tego 2/3 znajduje się w komórkach a 1/3 w przestrzeni międzykomórkowej. W wodzie tej rozpuszczone są **składniki odżywcze i elektrolity**, podstawowy budulec dla przemiany materii, pochodzący z przyjmowanych pokarmów. Elektrolity są roztworami soli mineralnych które umożliwiają powstanie baterii biologicznej i powstanie potencjału elektrycznego.
8. **Stężenie roztworu elektrolitów** w środowisku komórek, tworzy **napięcie bioelektryczne** na błonie komórkowej, które zgodnie z potrzebami komórki, przy pomocy ruchu jonów transportowych, steruje zaopatrzeniem komórki poprzez błonę, w potrzebne składniki budulcowe i energetyczne.
9. Właściwe stężenie elektrolitów zależy od **równowagi kwasowo – zasadowej** w organizmie, przy czym **naturalny odczyn ciała powinien być lekko zasadowy.. Silne i stałe zakwaszenie komórek**, które w dzisiejszych warunkach odżywiania i cywilizacji jest regułą, systematycznie doprowadza do zaburzeń w **stężeniu elektrolitów**.
10. To fatalnie odbija się na parametrach **poła bioenergetycznego** na błonie komórkowej i spowalnia ruch jonów transportowych, a w konsekwencji upośledza zaopatrzenie komórek w potrzebne do życia składniki
11. Taka sytuacja rujnuje **właściwą przemianę materii. Jest to proces przyczynowy problemów zdrowotnych opisanych w punkcie 1.**
12. Dodatkowo, należy też zdawać sobie sprawę z faktu, iż **BAKTERIE IDĄ DO KWAŚNEGO** odczynu, a nie lubią odczynu zasadowego! Ciało, gdy umiera staje się całe kwaśne, tylko po to, aby jak najszybciej mikroby je rozłożyły i przywróciły z powrotem naturze. Stąd, przy kwaśnicy, jest tak duża podatność na infekcje bakteryjne.
13. Kwasica – permanentny stan zakwaszenia organizmu składa się z:
  - a. Zakwaszenia płynów wewnątrz komórkowych
  - b. Zaburzenia stężenia i składu elektrolitów [ braki jonów transportowych takich jak: sodu, potasu, magnesu, wapnia czy chlorku, niewłaściwe napięcie podstawowe]
  - c. Powstania kwaśnych złogów w tkankach – o różnych kompozycjach chemicznych
14. Kwasica często rozpoczyna się u dzieci już w pierwszym roku życia. Kwasica jest główną przyczyną narastającej fali powtarzających się, zwłaszcza zimą i wiosną, różnych infekcji wśród dzieci i młodzieży w przedszkolach i szkołach. Kwasica powoduje, że człowiek w miarę starzenia się, obrasta w srodkiem kwaśnymi złogami, traci stopniowo swój życiowy wigor i zdolności do twórczej pracy. A na starość choruje i nie rozstaje się z lekarzami i lekarskami, które łagodzą tylko objawy tego stanu. Kwasica dotyczy również zdrowia zwierząt, głównie psów karmionych suchą karmą.
15. **Podstawowymi przyczynami kwasicy – zakwaszenia organizmu są:**
  - a. Ciągłe odżywianie się produktami zakwaszającymi organizm, a unikanie produktów o odczynie zasadowym **Regułą powinno być: 80% pożywienie zasadowe i zrównoważone, 20% zakwaszające.**
  - b. Ciągłe, kumulowane, nie rozładowane stresy i napięcia psychiczne w pracy i w domu, brak psychicznego odpoczynku

- c. Brak potrzebnej ilości fizycznego ruchu
  - d. Wpływ zakwaszonego środowiska zewnętrznego na ciało
16. Dobrą informacją jest to, że w większości przypadków **MOŻLIWE** jest odkwaszanie organizmu. Najszybciej odkwasza się płyny wewnątrz komórkowe, najtrudniej i najdłużej stare kwaśne złoże.

## Co zakwasza organizm?

### Produkty zakwaszające

1. **Produkty wysoko rafinowane jak:** biały cukier, biała mąka, biały ryż
2. **Mięso**, wędliny, drób, pasztety, rosół, bigosy, przetwory z octem [np. korniszony, grzybki]
3. **Biały chleb**, bułeczki, rogaliki, pączki, chrupki, chipsy, frytki, kasza manna
4. **Mleko krowie**, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, białe twarogi, białko jajek, kakao
5. Serniki, ciasta, batony, torty, miód
6. Słodkie płyny orzeźwiające
7. Margaryna, smalec, słonina, olej rzepakowy
8. Sól warzona [kamienna jest dobra]
9. Niektóre gotowe jedzenie dla małych dzieci [w słoiczkach]
10. Palenie tytoniu i nadużywanie alkoholu
11. **ANTYBIOTYKI** - silnie zakwaszają organizm
12. Szkodliwa energia **CIEKÓW** – silnie zakwasza tkanki

### Psychiczne przyczyny zakwaszania

1. **Stres, napięcie**, pośpiech, przepracowanie, brak czasu na „ładowanie akumulatorów”
2. **Złe emocje** – „złość piękności szkodzi”, pretensje, krytyka, gadulstwo, nie wybaczenie krzywd
3. Brak systematycznego **maszerowania i ćwiczeń fizycznych**
4. Stacjonarny tryb życia, przy telewizorze, przy stole, na spotkaniach towarzyskich
5. Lekomania – uzależnienie od przyjmowania leków

### Zewnętrzne przyczyny zakwaszania

1. **Antybiotyki** w środowisku zewnętrznym i w produktach [w rolnictwie, hodowli, sadownictwie itp.]
2. Niektóre **nawozy sztuczne** w środowisku zewnętrznym i w produktach

## Co odkwasza organizm?

### Pożywienie

W codziennej diecie, spożywanie produktów o odczynie zasadowym [alkalicznym], wytwarzanych ekologicznie:

1. **WARZYWA:** codzienne spożywanie dużych ilości jarzyn surowych i gotowanych – zielone liście sałaty, zielony koperek, ogórki, pomidory, cebula, kapusta świeża, ogórki i kapusta kiszona, kalafior, buraki, marchewka, seler, pora, pietruszka, zielony szpinak, bakłażan, mrożonki, soki warzywne naturalne, żurawina w przetworach, czarna porzeczka
2. **Specjalna dieta kaszowo – jarzynowa** służąca głównie do rozpuszczania kwaśnych złożeń
3. Kozie mleko, kozi ser, serki owcze [oscypki]
4. Trzy rodzaje kaszy: gryczana, owsiana i jaglana
5. Mizeria ze świeżych ogórków ze śmietaną, cykorii sałatowa, SZPARAGI [rozpuszczają kwaśne złoże]
6. Zielona chińska herbata
7. W pewnych przypadkach - picie drożdży piekarniczych
8. W pewnych przypadkach - leki i preparaty odkwaszające
9. Przy współpracy z odpowiednim lekarzem, zahamowanie niekontrolowanego podawania Antybiotyków

### Psychika i ruch

1. Regularne rozładowywanie napięcia i stresów na łonie natury, planowanie systematycznego odpoczynku unikanie stresujących wiadomości i filmów
2. Panowanie nad emocjami, unikanie stresujących rozmów i stawiania na swoim, pilnowanie spokoju wewnętrznego
3. Codzienny, systematyczny ruch fizyczny, minimum 45 minut, maszerowanie jest podstawowym ćwiczeniem

## Produkty o zrównoważonym odczynie kwasowo – zasadowym

[nie mają wpływu na zakwaszenie lub odkwaszenie ciała]

### Produkty zbożowe z pełnego przemiału

1. Pieczywo żytnie, razowe, graham, kukurydziane
2. Makarony włoskie, razowe, sojowe, ryżowe
3. Kasze i ryż brązowy,
4. Płatki owsiane, otręby, musli

### Owoce

1. Jabłka przez cały rok, gruszki
2. Owoce sezonowe [nasze]: truskawki, poziomki, czarne jagody, borówki, czereśnie, wiśnie, śliwki, maliny, porzeczki, agrest, arbuzy, dynie
3. Orzechy różne, migdały
4. W zimie i na wiosnę: banany, winogrona grapefruity, mandarynki, pomarańcze, awokado
5. Soki owocowe [naturalne]
6. Marmolady i dżemy owocowe

### Warzywa

1. Kartofle,
2. Fasola, groch, bub
3. Czosnek, chrzan
4. Brokuły, papryka, rzodkiewka

### Produkty inne

1. Cukier brązowy
2. Sól kamienna
3. Masło śmietankowe, śmietana, maślanka
4. Ryby, owoce morza [lekko zakwaszają]
5. Sery żółte [dojrzałe], sery miękkie, niektóre twarogi
6. Olej z pestek winogron, z oliwek
7. Czekolada mleczna i z bakaliami
8. Lody jedzone okresowo
9. Kawa rozpuszczalna
10. Herbaty owocowe
11. Żółtko jajka
12. Woda mineralna nie gazowana

## Terapia dla dzieci i dorosłych w przywracaniu dobrej przemiany materii

1. Pierwszą, zasadniczą sprawą jest zmiana codziennego sposobu odżywiania i przyzwyczajęń żywieniowych. **Regułą powinno być: 80% pożywienia zasadowego i zrównoważonego, a tylko 20% zakwaszającego**
2. Dla osób posiadających **stare kwaśne złoże**, dotyczy to większości dorosłych, nie wystarczy sama zmiana sposobu odżywiania. Należy tu zastosować „**Specjalną dietę Kaszowo – Jarzynową**” która stosowana regularnie, w dłuższym okresie czasowym – **ROZPUSZCZA KWAŚNE ZŁOŻE** ! Dodatkowo można dobrać **odkwaszające preparaty**, które przyspieszą ten proces
3. Należy specjalnie zwrócić uwagę na **DZIECI**. Jeżeli chcemy aby nie łąpały ciągle infekcji – musimy odkwasić ich młodziutkie ciała i nie dopuszczać do wystąpienia kwasicy. Z reguły dzieci nie mają znaczniejszych ilości kwaśnych złożeń, stąd sprawa jest prostsza. O czym należy pamiętać?
  - a. Dzieci spędzają dziennie nawet **do kilku godzin przed telewizorem**. Powoduje to, że mają mniej ruchu i spożywają „automatycznie” więcej pożywienia, głównie tzw. pustych kalorii. Najgorsze w tym, że poza zakwaszaniem ciała, tworzą się wzorce zachowania na całe życie.
  - b. W dzisiejszych czasach dzieci **uznają dwa smaki słodki i słony**, a nie lubią „mdłych” smaków związanych z produktami o odczynie zasadowym, głównie smaku jarzyn. Nie metodą zakazów i nakazów **ale należy cierpliwie i systematycznie podsuwać dzieciom zdrowe, ładnie i kolorowo podane, zdrowe jedzenie**.
  - c. **ANTYBIOTYKI** – to bardzo drażliwy temat. Wiemy, że szczególnie w przypadku dzieci są podawane bez umiaru i kontroli i przynoszą wiele szkody – zakwaszają silnie, zatruwają ich młode ciała, powodują silne nieżyty dróg oddechowych i jelit. Opinia mądrych lekarzy [patrz artykuły w internecie] sprowadza się do kilku podstawowych zasad : 1} antybiotykiem nie leczymy przeziębienie ani grypy, 2} nie ma antybiotyku „uniwersalnego” na wszystkie bakterie, 3} antybiotyku nie można stosować „na ślepo”, należy w każdym przypadku wykonać tzw. „antybiogram”

## DIETA KASZOWO - JARZYNOWA [KJ]

1. Podstawowym „kluczem” do zdrowia całego organizmu jest oczyszczenie go z różnych złogów takich jak np.: kwaśne złoże związane z kwasica oraz złoże odłożone w jelitach cienkim i grubym.
2. Dieta KJ oczyszcza organizm z tych rzeczy i stąd stosowana jest w terapii uzdrawiania różnych chorób, głównie cywilizacyjnych.
3. Dieta składa się z dwóch składników : Zupy i Kaszy.
  - a. Zupa Jarzynowa - ugotowana na maśle i wegecie. Dobre są mrożonki wiele – jarzynowe Hortexu z małą ilością fasoli i grochu.
  - b. Kasze – tylko Gryczana, Jaglana, Owsiana ugotowane osobno. Nie wolno używać innych kasz. Kaszę dodaje się do ugotowanej zupy tuż przed jedzeniem.
  - c. W czasie diety nie powinno się jeść surowych jarzyn i owoców. W przypadkach kiedy występują problemy z wypróżnianiem, należy włączyć małe ilości np. kiszzonej kapusty do diety
4. Stosowanie diety: zupę z kaszą należy jeść trzy [3] razy dziennie, do syta, bez jedzenia innych produktów. Tylko zupa z kaszą i nic więcej.
5. Dietę KJ stosujemy w 2 okresach, następujących po sobie:
  - a. I- szy wynosi 5 tygodni: **1 tydzień dieta KJ + 1 tydzień dieta jarska + 1 tydzień dieta KJ + 1 tydzień jarska + 1 tydzień dieta KJ + dalej**
  - b. II – gi : 2 tygodnie dieta jarska + **1 tydzień dieta KJ + 2 tygodnie dieta jarska + 1 tydzień dieta KJ + 2 tygodnie dieta jarska + 1 tydzień dieta KJ** i tak dalej, w zależności od ilości kwaśnych złogów w organizmie.
6. W czasie diety KJ, można pić między posiłkami: kawę rozpuszczalną [kubek z 1 łyżeczki], herbatę zieloną [chińska], herbaty owocowe i wodę mineralną nie gazowaną
7. Dieta Jarska, przeplatana z dietą KJ, polega na NIE jedzeniu produktów zakwaszających ciało, takich jak: mięsa, wędlin, ryb, produktów rafinowanych [pozbawionych naturalnych składników], części produktów mlecznych, ciast i słodczy itp.
8. Korzyści z Diety KJ:
  - a. Najważniejszą korzyścią jest odkwaszenie ciała przez rozpuszczenie kwaśnych złogów, które upośledzają przemianę materii w komórkach i są przyczyną wielu chorób cywilizacyjnych
  - b. Ponadto, jelita u większości ludzi, przypominają oblepione brudem i złożami rury, w których ilość złogów dochodzić może do nawet 8 kilogramów.
    - a. Kasza dzięki specyficznemu składowi chemicznemu rozpuszcza kwaśne złoże oraz jak „szczotka” stopniowo oczyszcza jelita ze złogów, warstwa po warstwie, usuwając nagromadzone latami nieczystości oraz otorbione, szkodliwe bakterie.
    - b. Treść diety oczyszcza wszystkie płyny w organizmie z kwasów, toksyn i zbędnych związków. Stąd poprawia się przemiana materii w komórkach i następuje stopniowa redukcja wagi ciała oraz podniesienie odporności i witalności organizmu
    - c. Ponadto, dieta KJ jest smaczna i nie wymaga dużego samozaparcia aby ją stosować.
9. W naszej strefie klimatycznej, same jarzyny nie mogą stanowić właściwego remedium na poprawę zdrowia. Potrzebny jest tu dodatkowo, właściwy produkt zbożowy, ponieważ pełne ziarno jest podstawą żywienia człowieka tej strefy. W odżywianiu, poza liczeniem kalorii, ogromną rolę spełnia rodzaj spożywanego produktu, jego skład chemiczny i zapotrzebowanie przez organizm. Kasza gryczana, jaglana i owsiana, występują w diecie KJ nieprzypadkowo. Są to jedynie dopuszczalne produkty zbożowe w tej diecie, które wraz z jarzynami tworzą specyficzną kompozycję chemiczną tego pokarmu, mającą właściwość rozpuszczania złogów.
10. W diecie KJ, dzienna wartość kaloryczna wynosi ca 1100 kalorii. Dieta działa na uzdrowienie organizmu łagodnie i powoli, w sposób naturalny i zrównoważony zmieniając w nim PROCESY chore na PROCESY zdrowe. Dieta KJ działa wolno ale daje trwałe efekty



## Zasadowe i kwasowe oddziaływanie produktów żywnościowych

Większość nie ma smaku kwaśnego, zostaje jednak w procesie przemiany materii zamieniony na kwasowy! 70-80% żywności powinno być zasadowe (+)! W zależności od stopnia zakwaszenia organizmu mogą już minimalne ilości produktu kwasowego w pożywieniu silniej kwasowo oddziaływać. Poniższe zestawienie wartości dotyczy normalnego procesu przemiany materii (Dr. Shelton, Dr. Airola). Nadmiar kwasów (-) prowadzi do codziennego odkładania i szkód zdrowotnych (Azidose)

<b>Węglowodany = Węgl. zasadowe (+)</b>	<b>Węgl. - Krochmal (+)</b>
oberżyna	ziemniak
koper, pietruszka	mąka ziemiaczana
ogórek	kasztany
marchew	kukurydza, świeża
rzeżucha	mąka kukurydziana
kapusta: biała & czerwona	kakao w proszku
kalarepa, liście & łodyga	mąka do piecz. chleba świętojańskiego
świeża fasolka	
świeży groch	
dynia, słonecznik	
por	
liście mniszka	
botwina	
chrzan	
oliwki, świeże	
papryka	
rzodkiew, czarna	
rzodkiew, biała	
burak, czerwony	
liść & łodyga	
sałata: endywia	
cykoria	
sałata polna (Feldsalat) i sałata lodowa	
szpinak, surowy	
szpinak, gotowany	
szczypiorek	
szparagi	
grzyby	
cebula/czosnek	
	<b>PR i Węgl. z zawartością białka zasadowe (+)</b>
	<b>Proteiny z kielków</b>
	lucerna
	fasola, groch, soczewica
	ziarna: dyni, słonecznika
	groch włoski zaw. węgl.
	soja, fasola mungo
	migdały, orzeszki ziemne (kielki)
	ziarna zbóż zaw. węgl.
	chleb z zarodków i śruty zaw. węgl.
	trawa jęczmienia i pszenicy (kielki)
	<b>Proteiny: zasadowe (+)</b>
	adwokado (Avocado)
	zarodki orzechów i pestek
	soja, kielkująca
	algi i spirulina
	migdały





# Tabela połączeń pokarmowych właściwych i niewłaściwych

(nigdy nie pić podczas i bezpośrednio po jedzeniu)

