

CELULITIDA

Ženský organismus zadržuje kyseliny a vylučuje je během menstruace. Kyseliny, které se neukládají v krvi, lymfě, buněčné tekutině a placentě, a jedovaté látky se při látkové výměně mění na usazeniny a v této neutralizované formě se usazují na bocích, stehnech a pažích. Tyto usazeniny jsou poměrně snadno rozpustné a dají se snadno vyloučit.

Už v roce 1150 našeho letopočtu vysvětluje Hildegarda von Bingen jednou jedinou větou rozdíl mezi výměnou látkovou u muže a ženy, když říká: „**Žena své špatné šťávy jednou za měsíc vylučuje.**“

Až do tohoto vylučování **zadržuje ženin metabolismus vznikající kyseliny**, „špatné šťávy“, jak jim říká Hildegarda, na třech „parkovištích“.

Parkoviště č.1 je **krev a lymfa**

Parkoviště č.2 je **placenta**

Parkoviště č.3 **jsou boky, hýždě a stehna.**

„Parkoviště“ č. 3 se využívá jen tehdy, jestliže se objeví velký přebytek kyselin. Je to ovšem celý velký PARKOVACÍ DŮM!!! Jsou to ženiny boky, hýždě paže a stehna. A auta, která tam parkují, jsou neutralizované kyseliny (usazeniny vedoucí k celulitidě), jejichž uložení krev, lymfa a placenta už nezvládly. Ukládací kapacita krve, lymfy a placenty je obvykle dostačující. Čím více kyselin se během měsíce v těle usazuje, tím více nepříjemných stavů se objeví, např. bolesti hlavy, migréna nebo otoky jako důsledek zředování kyselin, a tím horší mají ženy náladu. Říkají, že se stávají „citlivějšími“. A muži jsou pak tím ohleduplnější!

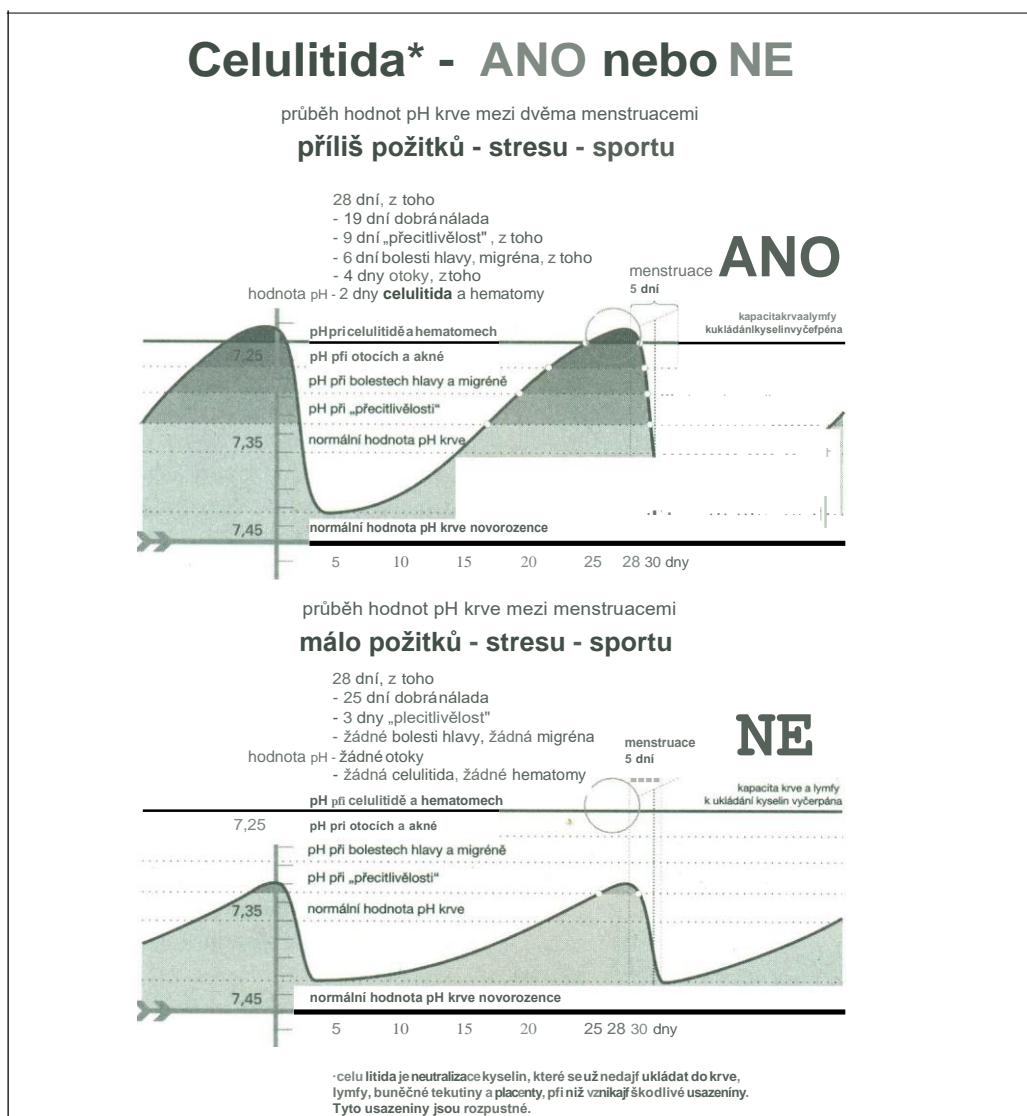
Žena je „nejcitlivější“ tehdy, když je hladina kyselin v jejích buňkách a v její krvi nejvyšší. Krev má nejnižší hodnoty pH, např. 7,25 apod. Průběh hodnot pH ženy, která důsledně dodržuje zdravý způsob života, a ženy s celulitidou se značně liší.

Jak rozdílné mohou být hodnoty pH krve u žen, nám názorně ukáží dva grafy. Vycházíme přitom z toho, že křivky hodnot pH jsou tím rozdílnější, čím více se ženy ze skupiny „požitkářek“ přiklánějí buď k zásaditým nebo kyselým nevhodným způsobům stravování a života. Na základě kyselosti klesají hodnoty pH mnohem víc než při výživě a celkovém způsobu života orientovaném spíše na vyšší zásaditost.

Na konci menstruace stoupne hodnota pH krve u všech žen na přibližně stejnou hodnotu, protože všechny kyseliny jsou vyloučeny. Rozdíl je pouze v tom, že u žen, jejichž organismus je zatížen kyselinami, může být menstruace spojena s bolestmi a může trvat i o několik dní déle než u žen kyselinami méně zatížených.

Jinak se při vyšším zatížení kyselinami objevují všechny symptomy, které ženy znají jako možné příznaky premenstruačního syndromu: psychická labilita, bolesti hlavy a migréna, akné a otoky a samozřejmě CELULITIDA. Zda vůbec a jaké nepříjemné stavy se objeví, závisí primárně na absolutním množství vzniklých kyselin, případně na dosaženém pH krve. Vycházíme z toho, že kapacita organismu pro ukládání kyselin i schopnost vyrovnat se s různě vysokým pH není u všech žen stejná.

Látková výměna u ženy



Naše grafy ukazují zřetelně, že jsou to především vrcholy křivek vzestupu obsahu kyselin před menstruací, které vysvětlují, proč dochází k nepříjemným potížím. Samozřejmě však výjimky vždy potvrzují pravidlo. Důležitou roli přitom přirozeně bude hrát síla nebo slabost látkové výměny té které ženy.

Játra a ledviny jedné ženy budou zcela jistě schopny zpracovat množství kyselin, které tyto orgány u jiné ženy nezvládnou. U ní se symptomy PMS (premenstruální syndrom) budou i přes malé množství kyselin projevovat mnohem silněji než u ženy, jejíž výměna

Celulitida

žena má dvě parkovací místa k ukládání kyselin

- 7 litrů krve, lymfy a buněčné tekutiny
- placenta

jeden parkovací dům, kde se usazují škodliviny

- boky, stehna a paže

látková je silnější, a která si na základě své lepší konstituce může beztravně dovolit trochu zahřít.

A odkud se berou všechny ty kyseliny, jejichž obsah se v závislosti na způsobu života a stravování u různých osob tak liší?

Kyselina močová a močovina vznikají z masité stravy a při odumírání tělu vlastních buněk. Kyselina octová vzniká konzumací sladkostí, špatných tuků a light nápojů, tanin pitím kávy a černého čaje.

kyselina mléčná nadměrnou svalovou činností, kyselina acetylsalicylová z léčiv s účinky proti bolesti, kyselina solná (chlorovodíková) ze stresu a rozčilování, kyselina uhličitá ze sycených nápojů, kyselina sírová vzniká po požití vepřového masa a ze zadržovaných větrů, kyselina dusičná z nakládaného masa a mnoha druhů sýrů, kyselina šťavelová ze špenátu, rebarbory a kakaa (čokolády). Jednou nás napadlo, že je možné, že by jedna určitá kyselina mohla ovlivňovat psychiku, jiná by způsobovala celulitidu, další otoky, další akné atd. Tak tomu však podle našich výzkumů není. Všechny tyto potíže jsou výsledkem absolutního množství kyselin v látkové výměně, nikoliv jejich složení. Rozhodující je dosažená hodnota pH, tedy acidita, nikoliv druh přítomných kyselin.

Organismus musí tyto kyseliny za pomoci vitálních látek neutralizovat, aby jeho buňky, žlázy a orgány jimi nebyly poškozovány. Tak se tvoří škodlivé usazeniny, neutralizované kyseliny, které výměna látková ukládá u ženy na bocích, stehnech, pažích a hýždích. Do konce klimakteria musí žena vznikající kyseliny zpracovávat výměnou látkovou, pouze máli celulitidu. Příčinou je v první řadě nadměrné množství za měsíc vzniklých kyselin, někdy

též nedostatečný metabolismus např. jater nebo zadržování škodlivin v těle vlivem antikoncepčních pilulek.

Při látkové výměně musí být neutralizovány jedovaté látky ze zubů, které organismus zatěžují těžkými kovy.

Zatížení těžkými kovy a jeho intenzitu lze prokázat pomocí testů, které se provádějí ve specializovaných zařízeních, nejsou nákladné a trvají deset minut. Také z těchto zubních jedovatých látek vznikají škodlivé usazeniny, které se mohou podílet na vzniku celulitidy. Zde se při terapeutické praxi obzvláště osvědčily různé zábaly z řas s rostlinnými extrakty, solný peeling a zásadité obklady.

Co je celulitida?

Celulitida vzniká jako důsledek nadměrného množství kyselin a toxinů, které látková výměna u ženy nedokáže v období mezi menstruacemi uložit v krvi, lymfě, buněčné tekutině nebo placentě a které se proto neutralizací přeměňují na škodliviny, které se usazují v organismu.

Příčiny

- 1. nadměrné množství kyselin/ jedovatých/škodlivých látek
- 2. nedostatečná látková výměna např. v játrech nebo ledvinách
- 3. mykózy tlustého střeva

Dotazník CELULITIDA/ ZTRÁTA VLASŮ

Co je příčinou mé celulitidy?

Proč mi padají vlasy?

- | | |
|--|--------|
| ■ kouření
(nikotin) | ano/ne |
| ■ sladkosti, slazené nápoje, výrobky z bílé mouky a příliš mnoho tuků
(kyselina octová) | ano/ne |
| ■ antikoncepční pilulky a nahromadění jedovatých látek
(nahromadění kyselin) | ano/ne |
| ■ vepřové maso
(kyselina močová, kyselina sírová a kyselina dusičná) | ano/ne |
| ■ léky proti bolesti
(kyselina acetylsalicylová) | ano/ne |
| ■ káva nebo černý čaj
(tanin) | ano/ne |
| ■ tělesná námaha
(kyselina mléčná) | ano/ne |
| ■ stres/strach/nepříjemnosti
(kyselina solná/chlorovodíková) | ano/ne |
| ■ voda obsahující kyslíčnick uhličitý a nedostatek pohybu
(kyselina uhličitá) | ano/ne |
| ■ nápoje typu cola a light
(kyselina fosforečná) | ano/ne |
| ■ víno
(kyselina vinná, kyselina sírová) | ano/ne |
| ■ jedy ze zubů - amalgám, palladium, rtuť, olovo nebo jiné otravy
(těžké kovy) | ano/ne |

Je jen logické, že oblasti těla, které jsou zanesené škodlivinami, jsou špatně prokrvené. Platí to samozřejmě i pro místa zasažená celulitidou. Je prokázáno, že teplota tkání na místech zasažených celulitidou je nižší než u normálně prokrvených tkání (test teplotní regulace podle prof. Rosta).

Po klimakteriu se žena ocitá v situaci, kdy se její metabolismus náhle a úplně změnil. Všechny až dosud vylučované nebo předtím uložené kyseliny musí zpracovat. K tomu potřebuje energeticky bohaté minerální látky, aby mohla neutralizovat denně vznikající kyseliny a toxiny. Pokud nebude v maximální míře opatrná, dojde v jejím hospodaření s minerálními látkami k drastickým ztrátám, nemá totiž na rozdíl od muže za sebou trénink ve zpracovávání kyselin a jedovatých látek látkovou výměnou. Proto začne tolik žen po klimakteriu trpět různými formami civilizačních chorob - osteoporózou a zároveň křečovými žilami, dnou a revmatismem.

Dnes se často uchylujeme k hormonům, které mají osteoporóze zabránit. Dělají to však v nejlepším případě pouze nepřímo. U mnoha žen vyvolají znovu menstruaci, a tak jsou kyseliny opět vyplavovány, jako zamlada. Takže je to toto obnovené měsíční vyplavování kyselin, co brání nebo má zabránit odnímání vápníku z kostí a mírní potíže spojené s klimakteriem.

Existuje nějaké logické zdůvodnění toho, že hormonální terapie estrogény a gestageny by u žen po klimakteriu měla zabránit osteoporóze?

Pět měsíců anticelulitní kúry

1. zjištění dvou hlavních příčin přítomnosti kyselin
2. jejich úplné odstranění nebo omezení s cílem minimalizace kyselin
3. jeden litr bylinkového čaje denně pro rozpuštění škodlivin
4. hodně energeticky bohatých látek a vitamínů pro neutralizaci kyselin a toxinů
5. jeden až dva litry vody denně pro vyplavování
6. denně nebo jednou za dva dny celková zásaditá koupel (90-150 minut nebo déle, pH 8,5), v ostatní dny zásadité koupele nohou a zásadité punčochy
7. masáže kartáčem ve směru vylučování
8. gymnastika nebo jiné pohybové činnosti bez velké námahy (dřepy, chůze)
9. lymfodrenáže a masáže
10. ošetření ve specializovaných zařízeních, např. zábaly z řas se speciálními rostlinnými extrakty, peeling solemi a zásadité obklady, manuální nebo přístrojové baňkové masáže, manuální nebo mechanické lymfodrenáže apod.
11. podpora detoxikačních a vyplavovacích funkcí posílením látkové výměny jater (zásadité obklady) a střev (zásadité klystýry)
12. Pro dosažení definitivního úspěchu anticelulitní kúry je často třeba nejdříve spolupráci s terapeutem pročistit střeva (Candida apod.)

Zjistili jsme, že u většiny žen prodávajících hormonální terapii nedochází k obnově měsíčního krvácení, a tím odpadá důvod, že by se tak léčila osteoporóza. Proč se tedy hormonální terapie přesto nasazuje? Je skutečně možné touto terapií osteoporózu zpomalit nebo jí dokonce zabránit?

Je jisté, že dochází k jejímu zpomalení, protože hormony v roli jakýchsi doručovatelů dopravují škodliviny, kyseliny a toxiny do podbřišku a ty se tam usazují. To, jak tyto ženy vypadají, často mluví za vše. Stále tloustnou. V tkáních podbřišku a stehien je zadržováno stále více vody, aby usazené škodliviny mohly být zředěny, až jednoho dne je celé břicho tak plné škodlivých látek, že se v něm objeví nejrůznější rakovinová onemocnění a zbytnění.

Po klimakteriu se tedy každá žena musí důsledně vyhýbat kyselinám, toxinům a škodlivinám a menstruaci musí nahradit účelnou zásaditou péčí o tělo. Stejně musí postupovat i během každého těhotenství - pravidelné celkové zásadité koupele, zásadité koupele nohou a zásadité punčochy!

A jak tedy odstraníme CELULITIDU s jejími škodlivými usazeninami vzniklými z kyseliny uhličitě, močové, sírové, mléčné, octové, dusičné a dalších kyselin z tkání?

Základem každého úspěchu CELULITNÍ kúry je drastické omezení uvedených kyselin a rozpuštění z nich vzniklých a v těle usazených celulitních strusek

Prvním krokem je omezení kyselin vznikajících z různých pochutin a z případných chyb nebo přehánění ve způsobu života. Když žena postižená celulitidou omezí obě hlavní příčiny zatížení kyselinami, je už napůl vyhráno! Musí se tedy zjistit, co jí tyto kyseliny dodává!

Kuřačka musí omezit kouření, ta, která jí hodně masa, ho musí jíst méně. Přehnaná svalová činnost musí být rovněž omezena, stejně jako třeba polykání velkého množství tabletek proti boles-

tem nebo požívání velkého množství čokolády. Milovnice kávy se musí spokojit s jedním nebo dvěma šálky denně. Také je třeba jíst méně sladkostí.

Dalším krokem je pití 1 litru bylinkového čaje denně, aby se rozpustily usazeniny ovlivňující celulitidu. Zároveň je třeba dbát na stravu s velkým množstvím minerálních a vitálních látek, případně do stravy zařadit omnimolekulární potraviny. Pro neutralizaci jsou nejvhodnější potraviny rostlinného původu, protože neutralizační schopnost rostlin je nejvyšší. K tomu se ještě denně pijí 1 až 2 litry energeticky bohaté čisté vody potřebné pro vyplavování.

Jako další součást kúry se osvědčily sedací a celkové koupele v zásadité vodě trvající jednu až dvě hodiny i déle.

Tyto koupele se po několik týdnů provádějí každý den nebo aspoň obden, navíc ještě každý večer hodinová koupel nohou v zásadité vodě. Nejlépe se osvědčila hodnota pH 8,5.

Během prvních týdnů detoxikace také velmi pomáhají lymfodrenáže nebo masáže, prováděné vždy ve směru vylučování škodlivin. Při těchto masáží se spolu s masážním olejem mohou do pokožky vtírat zásadité soli.

Masáže ve směru vylučování se rozumí masáž nebo hlazení směrem ke konečkům prstů na ruku nebo nohu, k podpažním jamkám, k oblasti genitálií nebo anální. Upustili jsme od názoru, že tyto masáže mají vždy směřovat k srdci nebo játrům. Nechceme tyto důležité orgány našeho organismu přetěžovat, nýbrž sledujeme směr vylučování a vyplavování, který odpovídá vylučování tělesných šťáv.

Pokud se při této metodě vyskytnou na konci těchto vylučovacích cest problémy, pomůžeme si dlouhými zásaditými koupeli nebo zásaditými rukávy, které si navlékneme na noc, nebo zásaditými punčochami.

Teď už začneme s gymnastikou nebo nějakým jiným pohybem, abychom uvedli do pohybu tělesné tekutiny, ale tak, abychom se nezadýchali. Samozřejmě že velmi pomáhají i profesionální aplikace, např. zábaly ze zelených řas se speciálními rostlinnými extrakty v kombinaci se solným peelingem a zásaditými obklady, manuální i přístrojové baňkové masáže, manuální nebo mechanické lymfodrenáže apod.

Dnes lidé příliš často a příliš dlouho sedí. Přitom se neuvolňují plyny z nadýmání, přecházejí do tělesných tekutin a např. sirovodík tam vytváří kyselinu sírovou. Je proto bezpodmínečně nutné dbát i na důsledné uvolňování větrů!

Zásadité koupele, zvláště pokud jsou dlouhé, velmi výrazně vylepšují stav pokožky. Stimulují vylučování kyselin a škodlivých usazenin a aktivují potní a především mazové žlázy. Tím dochází k vydatnému přirozenému promaštění pokožky, voda tudíž stéká po kůži v kapkách tím lépe, čím je taková koupel delší.

Zvláště dobrého účinku na odstranění strusek a samopromaštění kůže dosáhneme v těchto koupelích, jestliže si kůži každých 5 až 10 minut třeme drsnou žínkou nebo kartáčem.

Aplikací všech těchto metod - redukcí kyselin, rozpouštěním škodlivých usazenin, neutralizací kyselin, vyplavováním vodou, vylučováním pokožkou a dalšími postupy, např. zábaly z řas se speciálními rostlinnými extrakty, solným peelingem, zásaditými obklady a baňkovými masážemi se nám často během několika týdnů nebo maximálně měsíců podaří celulitidu velmi silně zdukovat nebo dokonce úplně odstranit. Důležité je ovšem také přejít na převážně plnohodnotnou vegetariánskou stravu!

Kromě toho je také nutné dbát na posílení funkce jater. K tomu jsou vhodné přípravky na rostlinném základě - ostropestřec, pampeliška, artyčok a zemědým a vlhké, teplé zásadité obklady na oblast jater.

Obrázky na str. 131 nám zapůjčila paní Sabine Ehrmannová, majitelka kosmetického salonu Revital ve Stuttgartu (PŠČ 70469). Kúra byla prováděna podle našich pokynů a námi navržených postupů.

Dlouhodobě je třeba dodržovat: zábaly ze zelených řas se speciálními rostlinnými extrakty, solný peeling, zásadité obklady a baňkové masáže, pokračovat s dlouhými zásaditými koupeli, hojnost minerálních látek, opatrnost u kyselinotvorných látek vyvolávajících celulitidu, posilování funkce jater a individuální profesionální ošetření jako např. lymfodrenáže, gymnastika apod. Pokud jsou střeva zanesena kvasinkami, osvědčily se při čištění těla a odstraňování škodlivých usazenin též klystýry a výplachy nebo osídlení střev správnou florou. Zkušenosti ukázaly, že úspěchu anticelulitní kúry velmi často stojí v cestě silné přemnožení kvasinek ve střevech, někdy i zanesení střev škodlivými usazeninami.

U lymfatických drenáží a masáží je třeba vždy dbát na to, že paralelně s nimi musí tělo dostávat vegetariánskou stravu bohatou na vitální látky. Dostatečný přísun vitálních látek je v tomto případě zvláště důležitý, umožní totiž, aby všechny jedovaté látky a usazeniny prošly výměnou látkovou a nezastavily se na půl cestě před játry, nebo třeba nezpůsobily jiným orgánům problémy, které dosud neměly, např. hemeroidy.

Velmi důležité je pro tok lymfy, jakýsi náš odtokový systém, hluboké dýchání. Tohle mnoho lidí neví: Plíce fungují jako lymfatická pumpa. Pumpují dnem i nocí, tak jako srdce zas celý náš život pumpuje krev.

Před kúrou

Po dvou měsících kúry

Po pěti měsících kúry

