




*Czego możesz się dowiedzieć
o swoim zdrowiu z badania
żywej kropli krwi*

TWOJA

KREW

NIE KŁAMIE

SABINE LINEK



TWOJA
KREW
NIE KŁAMIE
SABINE LINEK

*Książkę tę poświęcam Rudiemu, Patrickowi,
Felicji i Viviane! Okazywali zawsze
wiele zrozumienia dla mojej pasji,
jaką jest medycyna naturalna.*

Urodzona, by pomagać

O Sabine Linek można już sporo się dowiedzieć. Jest specjalistką medycyny naturalnej i odniosła w tej dziedzinie pewne sukcesy. Wydobyła też na światło dzienne zupełnie niedocenione odkrycie dokonane przez znakomitego w swoim fachu prof. dr. Enderleina, a mianowicie diagnostykę mikroskopową techniką ciemnego pola. Sama również pracowała nad metodą wpływania na krew, ten szczególny płyn ustrojowy, i pomogła nieskończenie wielu pacjentom, często przewlekle cierpiącym i zrezygnowanym, a nierzadko również całkowicie ich wyleczyła.

Wszystko to zostało udokumentowane. Brakuje tylko wieku autorki, informacji o rodzinie, dzieciach i osiągniętym już międzynarodowym uznaniu. Lecz to wszystko i tak nie wyjaśniłoby niezwykłego sukcesu, jaki odniosła.

Aby go zrozumieć, trzeba się zastanowić, czy to przypadkiem nie wykorzystywanie naszego ukrytego powołania stanowi o sukcesie i sensie naszego życia? Sabine jest tego najlepszym przykładem. Ma powołanie! Urodziła się, by pomagać!

Widać to wyraźnie, kiedy opowiada o sobie w długie wieczory, przy kieliszku wina. Jak to się stało, że zajęła się medycyną naturalną? Jak to robi, że nie cofa się przed trudnościami? Czy to jakaś niewidzialna ręka przenosi ją ponad nimi? Opowiada, jak w odpowiednim czasie dociera do

właściwych ludzi i poświęca się każdemu pacjentowi szukającemu pocieszenia i pomocy. Jak gdyby każdy, komu właśnie pobrała kroplę krwi z palca, sam miał powołanie, które doprowadziło go do niej!

Kiedy przed wieloma laty spotkałem Sabine Linek po raz pierwszy podczas swojego wieczoru autorskiego, była jedną spośród wielu lekarzy, specjalistów medycyny naturalnej i przedstawicieli zawodów medycznych, którzy na swój sposób okazywali wdzięczność za to, że przez wiele lat użyczałem im miejsca w telewizji, z którego mogli opowiedzieć o swojej pracy.

Potem jednak przyszło mi do głowy, że chciała żyć tą wdzięcznością. Dopiero wówczas dokładniej się jej przyjrzałem. Teraz znamy się już od wielu lat. Odwiedzałem ją w jej gabinetach i rozmawiałem z setkami jej pacjentów. Niejednego z nich musiałem też pocieszać, jeśli nie wszystko od razu układało się pomyślnie. I kiedy w mojej pracy duszpasterskiej spotykam przewlekle chorego człowieka, który chce koniecznie wiedzieć, dlaczego dobry Bóg tak go karze i doświadcza, wtedy mówię: Proszę nie przesadzać! Był pan już u Sabine Linek, specjalistki medycyny naturalnej praktykującej między Bałtykiem a Pustacią Lüneburską? Tam się pan dowie, że dobry Bóg być może rzadziej doświadcza, a częściej jednak ulecz!

Wasz
Jürgen Fliege

Opisana tu metoda terapii jest stosowana w medycynie tradycyjnej, lecz nie należy do metod powszechnie uznanych przez medycynę akademicką. Wszystkie zamieszczone tu wypowiedzi dotyczące właściwości i działania oraz wskazań przedstawionej metody

terapeutycznej opierają się na przeświadczeniach i wartościach doświadczalnych w samej (mojej) instytucji terapeutycznej, których panująca medycyna konwencjonalna nie podziela i dla których nie istnieją związki przyczynowo-skutkowe dające się zdefiniować naukowo.

Przedmowa

O dziewiątej wyły syreny. W pobliżu naszego domu, przy ulicy Auf dem Busch 1 w Bielefeld, mieściła się fabryka papieru firmy Feldmühle. To właśnie tam punktualnie o dziewiątej rano wycie syren oznajmiało przerwę śniadaniową. I dokładnie o dziewiątej urodziłam się ja – 12 listopada 1959 roku. Jestem zatem prawdziwym Skorpionem z ascendentem w Strzelcu. Każdy, kto chociaż trochę zna się na astrologii i astronomii, zdaje sobie sprawę z niezwykłości konstelacji Strzelca. Urodził się w niej aktor Curd Jürgens, malarze Paul Klee i Wassily Kandinsky, Mark Twain i Frank Zappa.

Skorpiony z ascendentem w Strzelcu wyróżniają się niezwykle pilną pracą na rzecz swojego dalszego rozwoju. Ponieważ mają wysokie wymagania, od czasu do czasu popadają w konflikt z ludźmi mniejszego formatu. Na ich partnera nadaje się człowiek ruchliwy, zarówno namiętny, jak i mający duchowe zainteresowania.

Na Wyspach Kanaryjskich, na Fuerteventurze, patrzyłam w gwiazdy: Kasjopeja, Andromeda, Orion, Ryby i Baran. Astronomię uważam za dziedzinę jeszcze bardziej fascynującą niż astrologia, chociaż obie można z powodzeniem łączyć. Zawsze będę mieszkać w takim miejscu na świecie, gdzie nocą będę mogła obserwować gwiazdy. Wiedząc, że nade mną

rozpięty jest gwiaździsty namiot, po prostu lepiej zasypiam. Czuję się dobrze strzeżona, ukryta, chociaż urodziłam się wraz z wyciem syren...

Moje dzieciństwo i młodość upłynęły pod znakiem przeprowadzek: Peine, Salzgitter, Schöningen. Moja miłość do medycyny naturalnej objawiła się już bardzo wcześnie. Kiedy miałam 15 lat, moja matka powiedziała: „Powinnaś zostać uzdrowicielką”. „Nie”, odrzekłam, „chcę zdać maturę i studiować!”. „W takim zawodzie jak uzdrowiciel to przecież nie jest potrzebne” – dodała matka.

Medycyną naturalną interesowałam się od zawsze. Inni czytali powieści, ja – wszystko o przyrodzie i leczeniu. Na moich regałach stały tysiące książek. Inni chodzili na tańce, ja czytałam o arnice i naparstnicy.

Kiedy skończyłam 28 lat, przeznaczenie zapukało do moich drzwi. Byliśmy na urlopie w Alpach, we wsi Tyrol. Miałam świadectwo maturalne w kieszeni, studiowałam ekonomię w Brunszwiku i właściwie byłam zadowolona ze swojego życia. Mimo to czułam, że liczby, zyski i straty, marki i fenigi to nie moje powołanie. Pragnęłam więcej: więcej wiedzieć, więcej pomagać, więcej leczyć – to typowe połączenie Skorpiona i Strzelca. Byłam też tłumaczką symultaniczną angielskiego i hiszpańskiego. To był symbol dalekiego świata, to mi się podobało.

I wtedy pojawił się Karl, 63-letni specjalista medycyny naturalnej z Bad Pyrmont, który wcześniej pracował w radiu RIAS w Berlinie. Siedział przy sąsiednim stoliku i ciągle mi się przyglądał. To da się wyczuć, kiedy ktoś cię obserwuje. Ale on się nie gapił – cechował go pewien rodzaj spojrzenia. Nazywam je spojrzeniem mistycznym, świadczącym o tym, że ten człowiek coś w sobie ma, jest kimś ciekawym. Nawiązaliśmy rozmowę i poczuliśmy do siebie sympatię. Następnego wieczoru podczas Törggelen, czyli degustacji młodego wina, Karl zaczął wyrażać się jasno i przeszedł z zażyłością na „ty”. „Weź parę tych kuleczek”, powiedział, kiedy wypiałam

chyba kieliszek lub dwa za dużo. Karl to zauważył. „Jak weźmiesz te kuleczki, od razu wytrzeźwiejesz”. Ten cudowny środek nosił nazwę kulczyba wronie oko (*Strychnos nux-vomica*). I naprawdę działał. Od razu poczułam się lepiej. Kim był ten człowiek?

Następnego dnia, podczas wycieczki po tyrolskich górach, miałam się tego dokładnie dowiedzieć. „Zatrzymaj się”, zawołał, „idziemy na łąkę”. Usiedliśmy wśród niezliczonych kwiatów, roślin i ziół. A Karl opowiadał o wszystkim: ten kwiatek nazywa się tak, ten działa tak, trzeba go utrzyć, ugotować, rozgnieść. To była prawdziwa wycieczka w świat medycyny naturalnej, tak blisko nieba, tak wysoko w górach. Lecz Karl potrafił jeszcze więcej: umiał czytać w moich myślach. Wyróżniał go rodzaj telepatii – i to po tak krótkim czasie znajomości. Robiliśmy doświadczenia. Wypowiadałam parę zdań, a on je uzupełniał. Między nami istniała bardzo silna duchowa więź, która później przerodziła się w przyjaźń. Dzięki niemu mogłam ugasić swoje pragnienie wiedzy. Był moim starszym partnerem, ojcem, mistrzem. Tak było przez lata, dopóki Karl nie umarł na serce.

To był ogromny ból. Zawsze mówił do mnie: „Moja droga Sabinko: obejmuję cię, całuję cię i otulam cię płaszczem swojej miłości”. To zdanie Karl wypowiadał po każdym telefonie, a dla mnie było to piękne. Chciałam go obdarować na Boże Narodzenie, więc kupiłam mu jego ulubioną whiskey, irish malt whiskey, którą przechowywano w beczkach po czerwonym winie Châteauneuf-du-Pape.

Karl chyba przeczuwał swoją śmierć, powiedział bowiem: „Ach, Sabinko, nawet gdy umrę... to nic nie szkodzi, myślami i tak będziemy ze sobą związani nawet po śmierci”.

Było to 18 lat temu. Nie zdążył być świadkiem mojego największego sukcesu, pod który położył kamień węgielny: uzyskania prawa do wykonywania zawodu, zdania egzaminu na specjalistę medycyny

naturalnej. Przeklinanego, znienawidzonego, którego wszyscy się boją i który jest tak trudny, że czasem nawet 99% osób go nie zdaje. Uważam, że to dobrze, że od zdających dużo się wymaga – przecież zajmujemy się ludźmi i ich dolegliwościami. Czasami jednak pytania są tak osobliwe, a zachowanie egzaminatorów tak aroganckie, że człowiek ma duszę na ramieniu, jąka się i drży.

Egzamin: zadzwonił do mnie aptekarz z Gifhorn. „Pani Linek, chciałbym zaproponować pani prywatną praktykę. Słyszałem o pani tyle dobrego”. „Świetnie, ale przecież nie zdałam jeszcze egzaminu...” „No to najwyższy czas...”

Wykorzystałam ten czas i zgłosiłam się na egzamin w Husum nad Morzem Północnym. Stawiło się 13 zdających, a egzaminatorami byli lekarz publiczny oraz specjalista medycyny naturalnej. Chcieli po prostu, żeby wszyscy nie zdali. Ze względów finansowych. I tak też się stało: nikt nie zdał. Byłam bardzo rozczarowana i ubiegałam się o otrzymanie nowej szansy na zdawanie egzaminu po raz kolejny. Ale teraz w Stralsundzie nad Bałtykiem.

Tym razem wybrałam inną strategię. Zajmowałam się przecież również ezoteryką, czyli tym, co ponadmysłowe, i aniołami. A one czasami dają wskazówki, jak sobie dawać radę w życiu, również na egzaminach...

I teraz była to piosenka: „Dasz radę” Juliane Werding. „Zamknij oczy i idź do przodu – dasz radę”. Z ostatnim jej dźwiękiem stanęłam przed budynkiem egzaminacyjnym w Stralsundzie. Sekretarka przywitała mnie słowami: „Pani musi być panią Linek, widzę, że pani się uda!”.

Jeszcze jeden anioł stojący za mną. Egzamin pisemny był raczej łatwy, do tego stopnia, że pomogłam jednemu ze współzdających odpowiedzieć na pytania – na przykład te dotyczące miejsc osłuchiwania serca, migreny i krwi. Byłam najlepiej przygotowana, inni egzaminu pisemnego nie zdali.

Zdających było 12, niektórzy płakali, nie potrafili odpowiedzieć na pytanie o bóle głowy. O nerwie trójdzielnym niektórzy wiedzieli, ale łatwe pytania dodatkowe kwitowali wzruszeniem ramion. Efekt: w południe, punktualnie o dwunastej została już tylko jedna kandydatka, której udało się dotrzeć do egzaminu ustnego. To byłam ja. Od razu zaczęto mnie maglować: z lewej lekarka publiczna, z prawej specjalista medycyny naturalnej. Ona – bardzo miła, on... tak sobie: „Jak dotąd słyszałem same bzdury. I ci wszyscy chcą zostać naturoterapeutami!”.

Ja z kolei byłam przygotowana bardzo dobrze. Gładko odpowiadałam na wszystkie pytania; to denerwowało egzaminatora i chciał wiedzieć wszystko na temat anemii, czyli niedokrwistości. „Proszę więc powiedzieć coś o niedokrwistości megaloblastycznej...” „Tak”, odparłam, „pacjenci mają skórę w żółtawym kolorze, niedobór witaminy B12...”. „Nie, nie mają żółtawej skóry”. „Ależ tak, o ile wiem, mają żółtawą skórę... ponieważ wątroba i pęcherzyk żółciowy... nie pracują wtedy prawidłowo”. „Nie”. W tym momencie wtrąciła się lekarka: „Pani Linek ma rację”. Egzaminator się wściekł. „No dobrze, pani Linek, nie chcę już słuchać wywodów, chciałabym natychmiast uzyskać odpowiedź, natychmiast, bez zastanowienia”. Chciał mnie pogrążyć. Przywołałam anioły: „Bądźcie przy mnie!”. On: „Pacjent przychodzi do pani gabinetu, mówi, że ma niesmak w ustach i odczuwa mrowienie kończyn. Co mu dolega?”. Anioły swoimi fanfarami wręcz wtrąbiły mi do ucha: „Tężyczka, atak tężyczki”. Wystrzeliłam bez zastanowienia: „TĘŻYCZKA!”. Dokładnie tego chciał się dowiedzieć: że przy hiperwentylacji pojawia się właśnie uczucie mrowienia.

I zorientował się, że tej kobiety – mnie – nie pokona. Na wszystkie pozostałe pytania odpowiedziałam brawurowo. Mimo to byłam przekonana,

że oblałam, ponieważ egzaminator był po prostu zrzędlawy. A przecież wszystko wiedziałam.

Było jednak inaczej. Poproszono mnie do środka i lekarka oznajmiła: „Pani Linek, wykazała się pani dogłębną wiedzą medyczną, sprawiła nam pani przyjemność, zdała pani... Mam nadzieję, że otworzy pani gabinet tu, u nas, w Stralsundzie. Potrzebujemy dobrych specjalistów medycyny naturalnej, a pani ma wiedzę”. Kiedy wsiadałam do samochodu, podbiegł do mnie naturoterapeuta: „Pani Linek, wspaniale! Była pani dzisiaj promykiem słońca”.

W samochodzie włączyłam radio. Usłyszałam: „Dasz radę”. Juliane Werding, a anioły unosiły się wokoło. Zdałam egzamin z wyróżnieniem. Zaczęłam karierę. Jednak droga była wyboista; przez następne dwa i pół roku płaciłam za nią każdego dnia. Wszystko spoczywało na moich barkach: sama robiłam zastrzyki, wykonywałam badania mikroskopowe techniką ciemnego pola, prowadziłam biuro...

Musiałam walczyć przez wiele lat. Potem nadszedł przełom, a nazywał się: SanaZon®! To specjalna łączona metoda terapii, którą opracowałam razem ze swoim mężem Rudim. „Sana” oznacza zdrowie, a „Zon” – ozon.

W terapii SanaZon® współdziałają ozon, izopatia oraz leki spagiryiczne i homeopatyczne. Tu muszę zaznaczyć, że opisana metoda terapii jest stosowana w medycynie tradycyjnej, lecz nie należy do metod powszechnie uznanych przez medycynę akademicką. Wszystkie zamieszczone tu wypowiedzi dotyczące właściwości i działania oraz wskazań przedstawionej metody terapeutycznej opierają się na przeświadczeniach i wartościach doświadczalnych w samej (mojej) instytucji terapeutycznej, których panująca medycyna konwencjonalna nie podziela i dla których nie istnieją związki przyczynowo-skutkowe dające się zdefiniować naukowo.

Mimo to terapia ta odnosi zdumiewające efekty w leczeniu najróżniejszych chorób organicznych.

Terapia SanaZon® stała się już tak znana i sprawdzona, że pacjenci przyjeżdżają do mnie nie tylko z Niemiec, ale z całej Europy, a niekiedy nawet z innych kontynentów. Pochodzą z Irlandii, Nigerii, Kanady, Austrii czy Włoch.

Podstawę terapii SanaZon® stanowi krew krążąca w naszym organizmie. Terapia przywraca ogólną harmonię wszystkim narządom.

Wasza
Sabine Linek

Opisana tu metoda terapii jest stosowana w medycynie tradycyjnej, lecz nie należy do metod powszechnie uznanych przez medycynę akademicką. Wszystkie zamieszczone tu wypowiedzi dotyczące właściwości i działania oraz wskazań przedstawionej metody terapeutycznej opierają się na przeświadczeniach i wartościach doświadczalnych w samej (mojej) instytucji terapeutycznej, których panująca medycyna konwencjonalna nie podziela i dla których nie istnieją związki przyczynowo-skutkowe dające się zdefiniować naukowo.

Gospodarka kwasowo-zasadowa organizmu

W terapii SanaZon® uzdrowienie gospodarki kwasowo-zasadowej organizmu jest z jednej strony warunkiem, a z drugiej – jednym z celów. Nie ma przy tym znaczenia fakt, z jakimi objawami, czyli z jakim obrazem choroby, pacjent zgłasza się do gabinetu: jeśli jego gospodarka kwasowo-zasadowa jest zaburzona, pierwszym krokiem terapii jest zawsze odkwaszenie. Krótkotrwałe odkwaszenie uzyskuje się na samym początku terapii, podając proszek zasadowy. Strategie odkwaszania, mające na celu trwałe przywrócenie równowagi między kwasami i zasadami w organizmie, wiążą się z odpowiedzialnością samego pacjenta, który powinien odtąd tak układać swoją dietę i organizować życie, aby nigdy więcej nie doprowadzić do nadmiaru kwasów w organizmie.

Zasady zapewniają zdrowie i dobre samopoczucie – nadmiar kwasów powoduje choroby

Gospodarka kwasowo-zasadowa jest jednym z najważniejszych systemów regulacyjnych organizmu. To, czy na przykład krew zaopatruje komórki organizmu w dostateczną ilość tlenu i składników odżywczych lub czy enzymy zawarte w sokach trawiennych optymalnie wykonują swoje zadanie polegające na „przerobieniu” przyswojonych składników pokarmu, zależy w decydującym stopniu od równowagi między substancjami kwasowymi i zasadowymi. Inaczej mówiąc, nawet najmniejsze odstępstwa od idealnego odczynu środowiska w kierunku zbyt kwaśnym mogą mieć poważne skutki dla całego organizmu. Oczywiście nierównowaga ta może się przesunąć również w kierunku zasadowym. Na to niebezpieczeństwo jednak nasz organizm w obecnych czasach nie jest narażony praktycznie nigdy. Nasze odżywianie bowiem – podobnie jak nasz tryb życia – są przeważnie „kwaśne”: spożywamy znacznie więcej produktów spożywczych, które mają działanie nie zasado-, lecz kwasotwórcze. O tym jednak później.

Skala wartości pH służąca do oceny kwasowości

Stosunek kwasów i zasad w roztworach wodnych można wyrazić wartością pH. Nie w całym organizmie jest ona taka sama, gdyż różne układy organizmu do optymalnego wykonywania swoich zadań potrzebują specyficznego pH. Skala wartości pH sięga od 0 do 14. Wartości od 0 do 7 znajdują się w obszarze kwaśnym: im mniejsza liczba, tym więcej kwasu zawiera płyn. Skala jest przy tym tak zdefiniowana, że zmiana o całą liczbę (lub o jeden wskaźnik barwny) oznacza kwasowość dziesięciokrotnie mniejszą lub większą. Typowym kwaśnym płynem produkowanym w organizmie jest sok żołądkowy, którego wartość pH na czczo wynosi od 1 do 1,5. Przykład ten pokazuje, że kwaśne substancje nie tylko mogą być tolerowane w organizmie, lecz w odpowiedniej ilości są po prostu

niezbędne do życia. Zakres pH od 7 do 14 oznacza, że płyn jest zasadowy, czyli alkaliczny. Na przykład wydzielina jelita cienkiego ma przeważnie wartość pH około 7,8. Lekko zasadowego środowiska o wartości pH między 7,37 i 7,45 potrzebuje też nasza krew, aby móc spełniać swoje istotne dla życia funkcje. Również ślina o wartości pH 7,1 jest substancją lekko zasadową. Wartość 7, znajdującą się dokładnie pośrodku skali, świadczy o całkowicie obojętnym odczynie danego płynu.

Kwasy i zasady

Zasady są związkami chemicznymi, które w roztworze wodnym rozpadają się, uwalniając jony wodorotlenowe o ładunku ujemnym (OH^-) i zwiększając w ten sposób wartość pH roztworu. Roztwór wodny, który zawiera zasady, nosi nazwę ługu. Zasady tworzą się przede wszystkim z udziałem składników mineralnych, na przykład potasu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza. Do najważniejszych roztworów zasadowych należą ługi potasowy i sodowy.

Obecność zasad można poznać na przykład po niebieskim zabarwieniu papierka lakmusowego.

Kwasy są związkami chemicznymi, które w roztworze wodnym rozpadają się, uwalniając jony wodorowe o ładunku dodatnim (H^+). Nadają one płynom kwaśny smak i barwią papierki lakmusowe na czerwono. Siła kwasu zależy od liczby atomów wodoru; do najsilniejszych kwasów należą kwasy mineralne: solny, azotowy, siarkowy i fosforowy. Kiedy kwasy wchodzi w reakcję z zasadami, powstają sole.

Regulowanie gospodarki za pomocą chemicznych układów buforowych

Kiedy kwasy i zasady spotkają się w roztworze, dążą do tego, by wzajemnie znieść swoje działanie. Ten proces chemicy nazywają reakcją zobojętniania. Mówiąc w uproszczeniu, tę właściwość wykorzystują też różne chemiczne układy buforowe organizmu, które regulują gospodarkę kwasowo-zasadową i zapobiegają nadmiernemu zwiększaniu lub zmniejszaniu pH przez krew i inne płyny ustrojowe.

Układy buforowe, takie jak bufor fosforanowy, białczanowy, a przede wszystkim bufor hemoglobinianowy i wodorowęglanowy, które stanowią ponad 50% pojemności buforowej, są w stanie w razie potrzeby zobojętnić nadmiar kwasów lub zasad (1 kwas + 1 zasada = 1 obojętna sól), utrzymując w ten sposób wartość pH układu na stosunkowo stabilnym poziomie. Układy buforowe działają jednak tylko w zdrowym organizmie: jeśli na przykład są one obciążone utrzymującym się zakwaszeniem, z czasem coraz trudniej zachowywać im równowagę kwasowo-zasadową.

Regulowanie gospodarki kwasowo-zasadowej za pośrednictwem narządów wydalniczych

Oprócz chemicznych układów buforowych w regulowaniu gospodarki kwasowo-zasadowej uczestniczą również narządy. Są to przede wszystkim wątroba, która potrafi metabolizować kwasy, a także narządy wydalnicze, takie jak nerki, przez które te związki są wydalane. Nawet kiedy się pocimy, wydalamy kwasy. Aktywnością fizyczną lub nawet kąpielami

zasadowymi sami aktywnie przyczyniamy się do usuwania z organizmu nadmiaru kwasów przez skórę. Również płuca mogą regulować równowagę w gospodarce kwasowo-zasadowej, wydalając zwiększoną ilość dwutlenku węgla lub go zatrzymując.

Tak kwasy i zasady działają w organizmie

Główną rolę w zaopatrywaniu organizmu w składniki odżywcze odgrywa krew – służy ona jako środek transportu, który dostarcza składniki pokarmowe nawet do najodleglejszych partii ciała. W ten sposób wszystkie komórki i narządy są zaopatrywane w tłuszcze, węglowodany, białka (proteiny), tlen, witaminy oraz makro- i mikroelementy. Krew transportuje jednak również szkodliwe substancje, takie jak kwasy, trucizny i inne odpady z komórek organizmu, do wątroby i do narządów wydalniczych, na przykład nerek. Jak widać na obrazie mikroskopowym w ciemnym polu, krew może się takim działaniem solidnie zmęczyć: po spożyciu zakwaszających produktów spożywczych jest dosłownie obładowana odpadami i truciznami metabolicznymi. Na skutek tego jej zwykle okrągłe komórki mają zygzakowate brzegi, są ciemne i zniekształcone.

Obieg soli kuchennej i jego wpływ na gospodarkę kwasowo-zasadową

Organizm osoby dorosłej ważącej 70 kilogramów zawiera dokładnie 100 g sodu i około 80 g chloru. Oba te niezbędne do życia składniki mineralne zostają dostarczone organizmowi między innymi w postaci soli kuchennej (chlorku sodu) zawartej w produktach, które codziennie spożywamy. Aby organizm był dostatecznie zaopatrzone, dziennie powinno się zjadać nie mniej niż 1,4 g soli kuchennej. Zgodnie z wytycznymi Niemieckiego

Towarzystwa Dietetycznego ilość ta nie może jednak przekraczać 6 g dziennie.

Część chlorku sodu pochodzącego z krwi tworzy obieg, który ma wpływ na gospodarkę kwasowo-zasadową: po rozłożeniu znajdującego się w żołądku chlorku sodu na poszczególne pierwiastki uwolniony chlor wiąże się z wodorem, tworząc kwas solny (składnik kwasu żołądkowego) niezbędny do procesu trawienia.

Sód natomiast wiąże się z węglem, wodorem i tlenem, tworząc związek znany jako wodorowęglan sodu, który jest zasadą. Jednocześnie wraz z tworzeniem się w żołądku kwasu solnego w trzustce trwa produkcja substancji zasadowej.

Kwasy i zasady w metabolizmie białek

Białka (proteiny) spełniają dwie niezbędne do życia funkcje: po pierwsze, zapewniają normalny wzrost, „naprawiając” komórki i dbając o ich odnawianie. Po drugie, transportują zawarte we krwi hormony i przyczyniają się do produkcji enzymów, które są niezbędne do tego, by w organizmie zachodziły określone procesy chemiczne (na przykład podczas trawienia). Poza tym białka są potrzebne do wytwarzania czerwonych krwinek.

Dla zdrowej gospodarki kwasowo-zasadowej znaczenie mają przede wszystkim białka osocza, gdyż przeciwdziałają one zakwaszeniu krwi i tkanek, wiążąc jony wodoru w organizmie. Końcowym efektem metabolizmu białek jest mocznik, który jest wydalany z moczem. Podobnie jak

nadmiar kwasów, również nadmiar mocznika jest szkodliwy. Przy nieprawidłowym poziomie mocznika istnieje między innymi niebezpieczeństwo, że nerki nie będą dobrze pracować, wskutek czego w określonych warunkach może nastąpić ich ciężkie, nieodwracalne uszkodzenie, z niewydolnością włącznie.

Krwi nie wolno zakwaszać!

Podstawową funkcją wszystkich elementów uczestniczących w regulacji gospodarki kwasowo-zasadowej jest utrzymywanie wartości pH krwi w stosunkowo wąskim zakresie od 7,37 do 7,45.

Zakwaszenia krwi należy unikać za wszelką cenę; w przeciwnym wypadku nie mogłaby ona optymalnie spełniać swoich funkcji – taki stan mógłby szybko zagrozić naszemu życiu.

Co się jednak dzieje, gdy istnieje na przykład zbyt wiele kwaśnych substancji lub zbyt mało zasad, żeby zapoczątkować tę tak ważną reakcję zubożniania? Wówczas kwasy są usuwane z krwi i natychmiast odkładane w „magazynach tymczasowych” – do momentu, kiedy dostępna będzie dostateczna ilość zasad. Za taki tymczasowy magazyn służy przede wszystkim tkanka łączna, w której nadmiar kwasów jest gromadzony w postaci odpadów. Jeśli nie ma nadmiaru zasad, magazyn tymczasowy staje się magazynem docelowym: odpady stopniowo utwardzają tkankę, upośledzając ukrwienie oraz metabolizm komórkowy. Skutkiem tego są zaburzenia zdrowotne, z poważnymi chorobami włącznie. Najpóźniej w takim właśnie momencie objawia się zakwaszenie organizmu.

I właśnie wtedy potrzebna jest terapeutyczna interwencja z zewnątrz, która zapoczątkuje celowe odkwaszenie i wspomże własne mechanizmy organizmu służące samoregulacji, tak by znowu były one w stanie samodzielnie zaprowadzić równowagę kwasowo-zasadową.

Zakwaszenie jako przyczyna zaburzeń zdrowotnych i chorób

Uściślijmy to od razu: ogólnie rzecz biorąc, kwasy nie są dla organizmu niezdrowe. Wręcz przeciwnie: ich wyraźny deficyt – podobnie jak niedobór zasad – nie daje się już w pewnym momencie zrekompensować tylko samoregulacją organizmu, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Chodzi jednak o prawidłowy stosunek kwasów i zasad. Przede wszystkim w organizmie muszą działać układy buforowe wyrównujące wahania między zasadowym i kwasowym środowiskiem metabolizmu. Jeśli przez dłuższy czas przeważają substancje kwaśne, gospodarka kwasowo-zasadowa zostaje zaburzona i następuje stan, który terapeuci nazywają zakwaszeniem.

Zakwaszenie jest typowym zjawiskiem naszej dzisiejszej cywilizacji. Jego ekstremalnym stadium jest kwasica. Adepti medycyny konwencjonalnej mówią o kwasicy, kiedy wartość pH krwi spada poniżej 7,35.

Medycyna niekonwencjonalna przyjmuje, że już przed wystąpieniem dającego się zmierzyć zakwaszenia mniej lub bardziej charakterystyczne zaburzenia samopoczucia mogą wskazywać na nadmiar kwasów w organizmie. Nawet jeśli wartość pH krwi nie uległa zmianie, dolegliwości – takie jak drażliwość, złe samopoczucie, przybicie, podatność na infekcje czy trudności w koncentracji – mogą być objawami

zakwaszenia. Również wygląd, na przykład matowe włosy, łamliwe paznokcie lub blada cera, może wskazywać na nadmiar kwasów w organizmie.

Zakwaszenie może być też przyczyną niektórych poważnych chorób, na przykład reumatyzmu, a także osteoporozy i migreny.

Nadmiar kwasów jako efekt chorób narządowych

Ale bywa też odwrotnie: określone choroby mogą pociągać za sobą nadprodukcję kwasów w organizmie. Dzieje się tak na przykład w przypadku upośledzenia pracy niezbędnych do życia narządów, takich jak żołądek, trzustka lub pęcherzyk żółciowy. Także choroby nerek lub chroniczne schorzenia metaboliczne, na przykład cukrzyca, mogą stanowić punkt wyjścia dla przewlekłego zakwaszenia.

Złe samopoczucie bez powodu?

Znacznie częściej jednak ludzie wmawiają sobie, że są zdrowi, bo badania laboratoryjne nie wykazują istotnych odstępstw od normy, które wskazywałyby na choroby organiczne. A jednak czują się źle, a dolegliwości obniżają ich jakość życia. Przyczyną może być zakwaszenie, przy czym źródłem tego powodującego chorobę nadmiaru kwasów nie jest sam organizm, lecz czynniki, które wpływają na niego od zewnątrz i coraz silniej zaburzają naturalny stosunek kwasów i zasad. Takiego niekorzystnego przesunięcia gospodarki kwasowo-zasadowej można by w dużym stopniu uniknąć, gdybyśmy bardziej zważali na nasze przyzwyczajenia, a zwłaszcza nawyki żywieniowe. Faktem jest, że jemy zbyt dużo, zbyt tłusto, zbyt słodko. Posiłki przyrządzamy z niewielkiej ilości naturalnych produktów spożywczych – a na dodatek jedzenie

przeważnie pochłaniamy w pośpiechu, wcale się nim nie ciesząc. Regularnie pijąc alkohol i/lub paląc papierosy, również przyczyniamy się do przewlekłego zakwaszenia organizmu. Poza tym większość z nas nie uprawia żadnego sportu i wykonuje przeważnie pracę siedzącą. Co niemniej ważne: dla wielu z nas stres i pośpiech są nieodłącznymi elementami życia.

Po czym poznać zakwaszenie?

Następujące zmiany w wyglądzie zewnętrznym człowieka mogą świadczyć o zakwaszeniu organizmu.

- Skóra traci różową barwę i staje się szara, blada, sucha, pęka lub nawet się łuszczy. Poza tym ma większą skłonność do tworzenia się zmarszczek.
- Wzmoczone wydzielanie potu też może być skutkiem zakwaszenia organizmu.
- Zakwaszenie może wpływać również na włosy: tracą one elastyczność, zlepiają się w kosmyki, stają się coraz cieńsze i mniej błyszczące. W ekstremalnych wypadkach mogą nawet wypadać.
- Ponieważ organizm broni się ze wszystkich sił przed nadmiarem kwasów, nawet wydzielanie łez może stanowić metodę ich pozbywania się, co prowadzi do zapalenia spojówek.
- Przewlekłe zakwaszenie jest szkodliwe dla zębów, gdyż silne kwasy powodują próchnicę.

Zasadowa dieta przeciwdziałająca zakwaszeniu

Decydującym antidotum na zakwaszenie są, jak już wspomniano, zasady, które wchodzą w reakcję z kwasami, tworząc związki chemiczne, a tym samym je zobojętniając. Efektem jest zmniejszenie nadmiaru kwasów. Zatem częste spożywanie zasadowych lub zasadowotwórczych produktów spożywczych stanowi skuteczny środek przeciw zakwaszeniu. Wiele gatunków owoców i warzyw, na przykład sałaty, cebula, czosnek, aromatyczne zioła, takie jak natka pietruszki, szczypiorek, oregano, rozmaryn i tymianek, oraz kiełki są bogate w składniki mineralne, które tworzą zasady. Za najlepsze źródło zasad uchodzi ziemniak, który nie tylko jest bogaty w witaminę C, lecz także zawiera stosunkowo dużą ilość potasu i wapnia. Aby ziemniak zachował swoje prozdrowotne właściwości, powinno się go gotować na parze (nie pod ciśnieniem) i obierać ze skórki dopiero po ugotowaniu. Innymi produktami spożywczymi bogatymi w zasady są świeże mleko, żółtko jaja i kasztany jadalne.

Pokarm jako środek transportu kwasów „z zewnątrz”

Kwaśne substancje tworzą się w organizmie nie tylko podczas rozmaitych procesów metabolicznych (kiedy na przykład tłuszcze, węglowodany i białka ulegają przekształceniu w energię), lecz także za sprawą określonych produktów spożywczych mogą się przyczyniać do wzmożonego tworzenia się kwasów. Należą do nich na przykład produkty mięsne (między innymi dziczyzna, drób, wędliny), ryby, produkty wędzone i prażone, rafinowane, utwardzane tłuszcze i oleje, jogurt, żółty ser i twaróg. Ocet powinniśmy w miarę możliwości zastępować innymi przyprawami, na przykład świeżo siekanymi ziołami.

Świeże warzywa są właściwie zawsze źródłem zasad, lecz istnieją wyjątki: należą do nich na przykład warzywa strączkowe, brukselka, szparagi, pomidory i warzywa kwaszone. Z tego punktu widzenia nawet

spożywanie w dużych ilościach zdrowych składników warzyw, takich jak szparagi czy kiszona kapusta, bogatych w witaminy i składniki mineralne, może być problematyczne.

Test coli

Kwasy mogą być niezwykle agresywne. Możemy to sprawdzić sami: kawałek mięsa wkładamy na noc do szklanki z colą. Następnego ranka stwierdzimy, że nie zostało go już zbyt wiele, gdyż kwasy zawarte w napoju niemal je rozłożyły.

Odradza się również spożywania nadmiernych ilości rafinowanego cukru i słodczy, produktów z białej mąki i drożdży piekarniczych. Jeśli chodzi o napoje, powinniśmy zrezygnować z tych zawierających duże ilości dwutlenku węgla (silnie gazowanych) i lemoniad, a zwłaszcza napojów typu cola.

Kwasotwórcze, kwasowe i zasadowe produkty spożywcze

To, czy dany produkt ma działanie kwasowe czy zasadowe, zależy od jego zdolności do wiązania lub oddawania jonów wodoru, a tym samym od zawartości substancji zasadowych, które zobojętniają kwasy. Gdy zadajemy sobie pytanie, które produkty żywnościowe powinny się znaleźć w diecie zasadowej, mniej istotna jest ich wartość pH, a znacznie ważniejszy stopień, w jakim zawierają one lub tworzą kwasy bądź zasady. Biorąc za punkt wyjścia obojętną wartość 7, dietetycy opracowali skalę, która

uwzględnia stopień tworzenia przez dany produkt kwasów lub zasad: produkty spożywcze oznakowane (+) są bogate w zasady, a oznakowane (-) tworzą lub zawierają kwasy. Im wyższa wartość dodatnia, tym wartościowszy jest dany produkt dla zrównoważonego bilansu kwasów i zasad. I odwrotnie: im wyższa wartość ujemna, tym jest on bardziej obciążający dla organizmu. Wartości te podano dla 100 g produktu spożywczego.

Tabela produktów spożywczych

Na podstawie tabeli można ocenić wpływ pokarmu na gospodarkę kwasowo-zasadową. Wskaźnik PRAL (ang. Potential Renal Acid Load – potencjalna zdolność obciążenia kwasem) wyrażony w miligramorównoważnikach na 100 g produktu (mEq/100 g) informuje, czy dany produkt spożywczy ma zasadowy (Z, znak plus), kwasowy (K, znak minus) czy obojętny (O) wpływ na gospodarkę kwasowo-zasadową. Za punkt wyjścia bierze się przy tym obojętną wartość 7.

Prawidłowe posługiwanie się tabelą

Na podstawie tabeli można ustalić, które produkty spożywcze powinniśmy preferować w zestawianiu diety ubogiej w kwasy. Uwaga: w żadnym wypadku nie powinniśmy spożywać wyłącznie produktów zasadowotwórczych, a całkowicie unikać tych, które tworzą kwasy. Zgodnie z początkowym stwierdzeniem, że organizm potrzebuje kwasów i zasad w harmonijnych proporcjach dla niezakłóconego przebiegu poszczególnych procesów metabolicznych, a zwłaszcza trawienia, powinniśmy zwracać uwagę na to, żeby mniej więcej jedna czwarta spożywanych dziennie produktów była kwasotwórcza, a około trzy czwarte – zasadowotwórcze.

PRODUKT SPOŻYWCZY	PRAL
białe wino, wytrawne	Z +1,2
cola	K -0,4
czerwone wino	Z +2,4
espresso, napar	Z +2,3
herbata owocowa, napar	Z +0,3
herbata zielona, napar	Z +0,3
herbata ziołowa	Z +0,2
herbata indyjska, napar	Z +0,3
kakao, przyrządzone na mleku 3,5%	Z +0,4
kawa, parzona przez 5 minut	Z +1,4
piwo ciemne	Z +0,1
piwo, gatunek Pilsner	Z +0,2
piwo jasne	K -0,9
sok cytrynowy	Z +2,5
sok grejpfrutowy, niesłodzony	Z +1,0
sok jabłkowy niesłodzony	Z +2,2
sok marchwiowy	Z +4,8
sok pomarańczowy niesłodzony	Z +2,9
sok pomidorowy	Z +2,8
sok warzywny pomidorowo-buraczano-marchwiowy	Z +3,6
sok winogronowy	Z +1,0
sok z buraków ćwikłowych	Z +3,9
woda mineralna	Z +1,8
woda stołowa	Z +0,1

<i>Tłuszcze i oleje</i>	
margaryna	Z +0,5
masło	K -0,6
olej słonecznikowy	O 0,0
oliwa z oliwek	O 0,0

<i>Orzechy</i>	
migdały	K -4,3
orzechy laskowe	Z +2,8
orzechy włoskie	K -6,8
orzechy ziemne nieprażone	K -8,3
pistacje	K -8,5

Ryby i owoce morza

filet z dorsza	K -7,1
halibut	K -7,8
karmazyn	K -10,0
karp	K -7,9
kraby	K -15,5
krewetki	K -18,2
krewetki koktajlowe	K -7,6
łosoś	K -9,4
omułki	K -15,3
plamiak	K -6,8
pstrąg na parze	K -10,8
sandacz	K -7,1
sardynki w oleju	K -13,5
sola	K -7,4
śledź	K -7,0
śledź matjas	K -8,0
węgorz wędzony	K -11,0

<i>Owoce</i>	
ananas	Z +2,7
arbuz	Z +1,9
banany	Z +5,5
brzoskwinie	Z +2,4
cytryny	Z +2,6
czarna porzeczka	Z +6,5
figi suszone	Z +18,1
grejpfrut	Z +3,5
gruszki	Z +2,9
jabłka	Z +2,2
kiwi	Z +4,1
mango	Z +3,3
morele	Z +4,8
pomarańcze	Z +2,7
rodzynki	Z +21,0
truskawki	Z +2,2
winogrona	Z +3,9
wiśnie	Z +3,6

Zboża i mąka

amarantus, nasiona	K -7,5
gryka, całe ziarno	K -3,7
jęczmień, całe ziarno	K -5,0
kukurydza, całe ziarno	K -3,8
mąka pszenna	K -6,9
mąka pszenna pełnoziarnista	K -8,2
mąka żytnia	K -4,4
mąka żytnia pełnoziarnista	K -5,9
orkisz zielony pełnoziarnisty	K -8,8
płatki kukurydziane	K -6,0
płatki owsiane	K -10,7
proso, całe ziarno	K -8,6
ryż łuskany	K -4,6
ryż łuskany, gotowany	K -1,7
ryż niełuskany	K -12,5

Produkty mączne

makaron jajeczny	K -6,4
makaron włoski	K -6,1
spaghetti	K -6,5
spaghetti pełnoziarniste	K -7,3
szpecele	K -9,4

<i>Chleb</i>	
biały	K -3,7
graham	K -7,2
pełnoziarnisty	K -5,3
pszenny	K -1,8
pszenny mieszany	K -3,8
pumpernikiel	K -4,2
suchary	K -5,9
żytni	K -4,1
żytni mieszany	K -4,0
żytnie pieczywo chrupkie	K -3,3

<i>Warzywa strączkowe</i>	
fasolka szparagowa	Z +3,1
groch	K -1,2
soczewica zielona i brązowa, suszona	K -3,5

Mięso i wędliny

cielęcina	K -9,0
frankfurterki	K -6,7
gęś, czyste mięso	K -13,0
indyk	K -9,9
jagnięcina, chuda	K -7,6
kaczka, czyste mięso	K -8,4
kaczka, z tłuszczem i skórą	K -4,1
kiełbasa myśliwska	K -7,2
kiełbasa parówkowa	K -7,0
kiełbaski wiedeńskie	K -7,7
królik, czyste mięso	K -19,0
kurczak	K -8,7
mielonka wołowa z puszki	K -13,2
mielonka z puszki	K -10,2
rumsztyk, chudy i tłusty	K -8,8
salami	K -11,6
serwolotka	K -8,9
szynka piwna	K -8,3
wątrobianka	K -10,6
wątróbka cielęca	K -14,2
wątróbka wieprzowa	K -15,7
wątróbka wołowa	K -15,4
wieprzowina, chuda	K -7,9
wołowina, chuda	K -7,8

Mleko, produkty mleczne i jaja

białko jaja	K -1,1
camembert	K -14,6
cheddar, o zmniejszonej zawartości tłuszczu	K -26,4
edamski	K -19,4
ementaler, 45% tłuszczu w suchej masie	K -21,1
gouda	K -18,6
jajo kurze	K -8,2
jogurt naturalny z pełnego mleka	K -1,5
jogurt owocowy z pełnego mleka	K -1,2
kefir	O 0,0
maślanka	K -0,5
mleko krowie 1,5%	K -0,7
mleko pełne, pasteryzowane i sterylizowane	K -0,7
mleko skondensowane	K -1,1
parmezan	K -34,2
ser górski pełnotłusty	K -8,7
ser miękki pełnotłusty	K -4,3
ser topiony naturalny	K -28,7
ser twardy, średnia z 4 gatunków	K -19,2
ser żółty półtwardy, 50% tłuszczu w suchej masie	K -13,2
serwatka	Z +1,6
śmietana świeża, kwaśna	K -1,2
twarożek	K -11,1
twaróg	K -0,9
żółtko	K -23,4

Słodycze

ciasto piaskowe	K -3,7
cukier trzcinowy, brązowy	Z +1,2
cukier biały	O 0,0
czekolada gorzka	K -0,4
czekolada mleczna	K -2,4
dżem	Z +1,5
krem orzechowo-nugatowy	Z +1,4
lody mleczne, waniliowe	K -0,6
lody sorbetowe, mieszane	Z +0,6
miód	Z +0,3

Warzywa	
bakłażany	Z +3,4
brokuł	Z +1,2
brukselka	Z +4,5
cebula	Z+1,5
cukinia	Z +4,6
cykoria	Z +2,0
czosnek	Z +1,7
fenkuł	Z +7,9
grzyby	Z +1,4
jarmuż	Z +7,8
kalafior	Z +4,0
kalarepa	Z +5,5
kiszona kapusta	Z +3,0
marchew, młoda	Z +4,9
mleko sojowe	Z +0,8
ogórki	Z +0,8
ogórki konserwowe	Z +1,6
papryka	Z +1,4
pomidory	Z +3,1
por	Z +1,8
roszponka	Z +5,0
rukola	Z +7,5
rzodkiewki	Z +3,7
sałata głowiasta, średnia z 4 odmian	Z +2,5
sałata lodowa	Z +1,6

seler	Z +5,2
soja, nasiona	Z +3,4
szparagi	Z +0,4
szpinak	Z +14,0
tofu, ziarno soi, duszone na parze	Z +0,8
ziemniaki	Z +4,0

Zioła i octy

bazylia	Z +7,3
natka pietruszki	Z +12,0
ocet jabłkowy	Z +2,3
ocet winny, ocet balsamiczny	Z +1,6
szczypiorek	Z +5,3

PRAL (ang. Potential Renal Acid Load – potencjalna zdolność obciążenia kwasem).
Wg: © 2004 Institut für Prävention und Ernährung, De-85737 Ismaning.
Zmodyfikowane wg Remer, T.; Manz, F. (1995) i Remer et al. (2003).

Określanie wartości pH

Jeśli ktoś podejrzewa, że jego równowaga kwasowo-zasadowa może być zachwiana, powinien najpierw ustalić wartość pH swojej krwi i swojego moczu.

W ten sposób można szybko stwierdzić, czy dieta zasadowa lub zażywanie preparatów zasadowych byłyby w tym przypadku sensowne.

Jaka wartość mocznika jest normalna?

- U kobiet i mężczyzn ilość mocznika w moczu powinna wynosić od 20 do 35 g na dobę.
- Normalny poziom kwasu moczowego w moczu zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn wynosi do 800 mg.

Jaka wartość pH moczu i krwi jest normalna?

- Wartość pH moczu zależy od pory dnia i spożywanych posiłków; może się wahać od 5 do 9.
- Zdrowe pH krwi wynosi od 7,37 do 7,43 (śliny od 6,9 do 7,4; soku żołądkowego od 1,2 do 3,0).
- Jeśli pH krwi wynosi mniej niż 7,35, świadczy to o silnym zakwaszeniu lub wręcz kwasicy.
- Przy pH krwi wyższym niż 7,43 mówi się o nadmiarze zasad (zasadowicy), lecz nawet przy bardzo monotonnej diecie zasadowej taki nadmiar prawie nigdy nie występuje.
- Jeśli pH krwi spada poniżej 7,0, istnieje poważne zagrożenie życia!

Inne przyczyny zakwaszenia

Oprócz niewłaściwego trybu życia i niezdrowych nawyków żywieniowych, na przykład zbyt szybkiego jedzenia i niedostatecznego przeżuwania, za zakwaszenie są odpowiedzialne przede wszystkim używki, takie jak alkohol i nikotyna, trucizny środowiskowe, na przykład spaliny, nawozy i środki ochrony roślin, jak również stres i negatywne emocje (gniew, pośpiech, strach). Poza tym wydaje się, że na równowagę kwasowo-zasadową niekorzystnie wpływa elektrosmog, jaki wydzielają odbiorniki telewizyjne

i radiowe, telefony komórkowe, lampy halogenowe, kuchenki mikrofalowe i różne urządzenia elektroniczne.

Lekarstwa zaburzają równowagę kwasowo-zasadową

Ponieważ wszystkie lekarstwa będące substancjami chemicznymi w mniejszym lub większym stopniu ingerują w przemianę materii, a więc sprzyjają zakwaszeniu, powinno się w miarę możliwości preferować (roślinne) leki stosowane w medycynie naturalnej lub środki homeopatyczne, a nie syntetycznie wyprodukowane lekarstwa.

Zdrowotne skutki metabolizmu powodującego zakwaszenie

Lista chorób, które mają związek z zakwaszeniem organizmu, jest długa i znajdują się na niej bardzo poważne schorzenia, a wśród nich: alergię, choroba zwyrodnieniowa stawów, choroby serca i układu krążenia, choroby żył, dna moczanowa, infekcje grzybowe, kamica, osteoporoza, próchnica, uszkodzenia tkanki łącznej, zapalenie błony śluzowej żołądka i zapalenie stawów.

O wadliwej przemianie materii będącej efektem zakwaszenia organizmu mogą świadczyć następujące objawy:

- podwyższone ciśnienie tętnicze,
- przyspieszone tętno,
- podwyższona temperatura ciała,
- szybka męczliwość,
- zaburzenia snu,
- wyczerpanie/niedyspozycja,

- drażliwość, nerwowość,
- znużenie, zmniejszona sprawność fizyczna i umysłowa,
- rozstrój nerwowy,
- bóle głowy,
- bóle stawów i mięśni (lub napięcia mięśni),
- problemy żołądkowo-jelitowe,
- podatność na infekcje.

Względą równowagę w gospodarce kwasowo-zasadowej można stwierdzić między innymi po:

- niskim lub normalnym ciśnieniu tętniczym,
- spokojnym tętnie,
- odprężonych mięśniach,
- spokojnym i głębokim śnie,
- dużej sprawności fizycznej i umysłowej,
- dobrym samopoczuciu fizycznym i psychicznym.

Rodzaje zakwaszenia

Nie istnieje tylko *jedna* postać zakwaszenia. Ma ono różne stadia lub „stopnie ostrości”, w których konieczna jest ingerencja, czasem natychmiastowa.

Mianem zakwaszenia utajonego określa się bardzo rozpowszechnione stadium tego procesu. Należy je uznać za niebezpieczne, gdyż nie objawia

się zmianą wartości pH. Poza tym pacjent czuje się przeważnie (jeszcze) zdrowy i pełny sił.

Ostre stadium zakwaszenia

Ostre stadium zakwaszenia określa się też mianem fazy wydalania. Pojawia się ona, kiedy ktoś choruje na ostrą infekcję. Wówczas narządy wydalnicze, a więc nerki, jelito i drogi oddechowe, starają się wspólnymi siłami, za pomocą gorączki, wzmożonego wytwarzania śluzu i procesów wydalania, takich jak biegunka, wymioty lub wielomocz, możliwie jak najszybciej pozbyć się trujących substancji. Toksyny te są przeważnie substancjami bogatymi w kwasy.

Przewlekłe stadium zakwaszenia

Przewlekłe stadium zakwaszenia stwierdza się na przykład u osób cierpiących na chroniczne choroby reumatyczne. Pacjenci znajdujący się w tym stadium zakwaszenia muszą się liczyć z niebezpieczeństwem ciężkich chorób, do których wstępem była już wcześniejsza faza utajonego zakwaszenia. Wówczas wystarczy nawet błahy powód, by nastąpiło całkowite zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej.

Zakwaszenie miejscowe

Jak już dowiedziono, wiele chorób organicznych, za przyczynę których uznawano dotychczas miażdżycę tętnic (arteriosklerozę), w rzeczywistości jest efektem silnego zakwaszenia tkanek. Takim miejscowym zakwaszeniem, powodującym obumieranie tkanek, mogą zostać dotknięte przede wszystkim mózg, serce i nogi.

Śmierć wskutek zatrucia kwasami

Kiedy organizm wyczerpie już wszystkie środki, którymi może trzymać zakwaszenie w szachu, lecz mimo to następuje dalszy, nieprzerwany wzrost stężenia kwasów, dla pacjenta nie ma już ratunku – umiera na skutek zatrucia kwasami.

Organizm jako tymczasowy magazyn kwasów

Ponieważ przy stałej podaży kwasów nerki nie mogą już w dostatecznym stopniu podołać swojej pracy polegającej na wydalaniu kwaśnych substancji, organizm pomaga sobie w inny sposób: przenosi kwasy do tymczasowego magazynu.

Tkanka łączna: „ulubiony” magazyn

Najważniejszym magazynem kwasów w ludzkim organizmie jest, jak już wspomniano, tkanka łączna.

Takie nagromadzenie na dłuższą metę wpływa niekorzystnie na jej komórki, gdyż nawet czasowe magazynowanie kwasów zatrzymuje wymianę składników pokarmowych między komórkami a krwią, co ostatecznie prowadzi do ich uszkodzenia.

Do ukrytej kwasicy dochodzi wówczas, gdy kwasy pozostają w tkance łącznej. Magazyn czasowy staje się zatem magazynem docelowym, ponieważ w tym przypadku organizm nie może już zobojętniać, czyli buforować kwasów za pomocą zasad, którymi dysponuje.

Kwasy pozostają zatem nie tylko w tkance łącznej, lecz także w wątrobie. Ponieważ jednak organizm nadal produkuje kwasy i nie może ich rozłożyć, dochodzi do zatrucia nimi: faza utajona zakwaszenia, w której

jeszcze niewielka ilość zasad obecnych we krwi mogła służyć jako bufor, zmieniła się w więc w fazę jawną, w której przebiegu wartość pH krwi spada poniżej 7,35. Powstaje zatem sytuacja zagrażająca zdrowiu człowieka i konieczna jest hospitalizacja.

Wsparcie pracy nerek i tkanki łącznej

Aby przeciwdziałać zakwaszeniu, powinniśmy w pełni wspierać zarówno nerki, jak i tkankę łączną w walce z kwasami.

- Możemy usprawnić pracę nerek, przyjmując bardzo dużo płynów: co najmniej trzy litry dziennie. Zaleca się przy tym herbaty ziołowe, które najlepiej wypłukują szkodliwe substancje.
- Tkanekę łączną odciążymy, spożywając produkty bogate w zasady, takie jak na przykład napoje zawierające zasadotwórcze składniki.
- Powinniśmy uprawiać jakąś aktywność fizyczną – i to możliwie solidnie wyciskającą pot, ponieważ sprzyja to przemianie materii i trawieniu. Początkujący powinni jednak zaczynać powoli, żeby nie nadwreżyć krążenia.

Kiedy dochodzi do zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej

Równowaga kwasowo-zasadowa ma duże znaczenie dla zdrowia fizycznego. Typowym objawem jej zaburzenia jest na przykład zgaga w przełyku, która stała się już niemal chorobą społeczną.

Zgaga

Kogóż nie męczyły te objawy: kwaśne odbijanie, pieczenie w przełyku i żołądku...

Mowa oczywiście o zgadze. Charakterystyczne dla tej choroby uczucie pieczenia w żołądku towarzyszy przeważnie chorobom żołądka, lecz może występować również niezależnie od nich, na przykład po spożyciu bardzo słodkich lub bardzo tłustych potraw.

W większości przypadków przyczyną zgagi jest zakwaszenie, które należy traktować poważnie, gdyż za nieprzyjemnym cofaniem się soku żołądkowego do przełyku może się kryć choroba. Z tego względu osoby cierpiące na przewlekłą zgagę powinny koniecznie udać się do lekarza rodzinnego. Ponieważ błona śluzowa przełyku jest znacznie wrażliwsza niż błona śluzowa żołądka, wskutek ataku kwasów może szybko ulec silnemu uszkodzeniu, nawet trwale upośledzającemu jej funkcje!

Jak można przeciwdziałać zgadze?

Aby uniknąć zgagi, powinniśmy zachować umiar w spożywaniu następujących produktów spożywczych i używek:

- nikotyny,
- napojów alkoholowych,
- bardzo słodkich napojów (na przykład lemoniady),
- kawy,
- czarnej herbaty,
- bardzo słodkich lub bardzo tłustych potraw (na przykład tortów, pieczeni wieprzowej).

Kiedy żołądek ma za mało miejsca

Zgaga może być również skutkiem ciąży lub nadwagi. W obu wypadkach przyczyną jest fakt, że w jamie brzusznej żołądek ma po prostu za mało miejsca, a powstający ucisk powoduje przesuwanie się soku żołądkowego do góry.

Osłabienie układu odpornościowego przez kwasy

Zakwaszenie wpływa również niekorzystnie na układ odpornościowy naszego organizmu. Nadmiar kwasów osłabia wprawdzie cały organizm, lecz przede wszystkim skórę oraz błonę śluzową jamy ustnej i nosa, co ułatwia zarazkom chorobotwórczym dostęp do wnętrza organizmu. Skutkiem są schorzenia wywołane pośrednio przez kwasy, takie jak przeziębienia lub infekcje grypowe i/lub stany zapalne tkanek i narządów, które są szczególnie narażone na ataki kwasów, a więc tkanki łącznej, skóry i przewodu pokarmowego.

Cellulit jako skutek zakwaszenia

Cellulit, zwany również skórą pomarańczową, jest – zwłaszcza dla kobiet – subiektywnie odczuwanym defektem urody. Ta choroba metaboliczna powoduje bowiem niewielkie zagłębienia w skórze, zwłaszcza na brzuchu, pośladkach i udach, które uchodzą za niezbyt estetyczne. Cellulit jest skutkiem zakwaszenia tkanki łącznej, nadwagi i defektu hormonalnego. Maści oraz inne środki, które nanosi się na zmienione miejsca, przeważnie nie pomagają, gdyż przy nadmiarze kwasów wskazana jest raczej kuracja odchudzająca, czyli rzucenie zbędnych kilogramów, a jednocześnie rozpoczęcie solidnego odkwaszania. Kiedy tkanka łączna, będąca magazynem kwasów, zostaje oczyszczona, a nerki dzięki terapii odkwaszającej znowu zaczynają idealnie pracować, zwykle normalizuje się

też gospodarka hormonalna. Produkcja hormonów przez nadnercza zależy bowiem od dobrze pracujących nerek i ich ukrwienia.

Zakwaszenie krwi

Zakwaszenie może dotyczyć najróżniejszych partii ciała, szczególnie krwi, będącej jednym z płynów ustrojowych.

Zadania krwinek

Nasza krew składa się z płynu (osocza) i unoszących się w nim krwinek. W porównaniu z liczbą czerwonych krwinek (erytrocytów) u zdrowego człowieka – w jednym mililitrze krwi jest ich od 4,5 do 5,9 milionów (u mężczyzn) – liczba białych krwinek (leukocytów) wygląda dość skromnie. W jednym mililitrze jest ich bowiem zaledwie od 4 do 10 tysięcy.

Podczas gdy leukocyty podejmują walkę z zarazkami chorobotwórczymi, czerwone krwinki służą do transportu tlenu.

Kiedy kwasy zaburzają ukrwienie

Przy przewlekłym zakwaszeniu cierpią również czerwone krwinki: tracą one elastyczność i sztywnieją. W efekcie nie mogą się już przeciskać przez bardzo cienkie i delikatne naczynia włosowate, lecz grzęzną w nich. Jeśli dzieje się tak w mniejszych naczyniach zasilających narządy, powoduje to niedokrwienie okolicznych tkanek. Kiedy jednak dotyczy to również naczyń wieńcowych, wówczas serce nie otrzymuje dostatecznej ilości bogatej w tlen krwi.

Choroba pojawia się tam, gdzie zakwaszenie jest najsilniejsze. Następuje wówczas niedokrwienie tkanki. Zarazki chorobotwórcze mogą ten efekt dodatkowo nasilić.

Jeśli nie przeciwdziałamy niedokrwieniu, wcześniej czy później musimy się liczyć z problemami sercowymi. Dłuższe zakwaszenie krwi może również powodować problemy z ukrwieniem mózgu.

Uszkodzenie tkanki kostnej przez kwasy

Zakwaszenie może wpływać niekorzystnie na tkankę kostną, gdyż wówczas większa ilość wapnia jest przez organizm używana do zobojętniania nadmiaru kwasów. Powstaje zatem zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek.

Największy magazyn wapnia znajduje się w naszym układzie kostnym: jest tu zgromadzonych 99% rezerw tego pierwiastka. Jeśli organizm potrzebuje większych ilości wapnia do zobojętniania kwasów, czerpie go właśnie ze szkieletu.

Początkowo nie jest to wcale zauważalne, jednak po ukończeniu 40. roku życia wskutek naturalnego procesu starzenia się nasila się rozkład kości. Może zatem dojść do poważnych problemów zdrowotnych, zwłaszcza że pobrany wapń nie wraca już w to samo miejsce. Wynika z tego, że z każdym przyplływem kwasów w organizmie zniszczeniu ulegają niewielkie cząstki istoty zbitnej w kościach.

Osteoporoza, czyli zmniejszenie gęstości tkanki kostnej, którego obawiają się zwłaszcza osoby starsze, jest zatem często spowodowana

długotrwałym zakwaszeniem organizmu.

Kwasy sprzyjają tworzeniu się nitrozoamin

Nauka zna dziś około 300 różnych nitrozoamin, czyli związków organicznych powstających w reakcji azotynów z aminami. Ponieważ azotyny są solami kwasu azotawego, zakwaszenie organizmu sprzyja powstawaniu nitrozoamin. Jest to tym gorsze, że te związki chemiczne są uznawane za bardzo niebezpieczne czynniki chorobotwórcze.

Powinniśmy więc koniecznie zwracać uwagę na to, żeby spożywać możliwie jak najmniej żywności zanieczyszczonej azotynami i azotanami. Lepiej zatem nie kupować owoców i warzyw (zwłaszcza szpinaku) pochodzących ze szklarni i uprawianych z użyciem chemicznych nawozów.

Do produktów spożywczych zawierających najwięcej azotanów należą również wędliny oraz peklowane mięso. Warto też dowiedzieć się, skąd właściwie pochodzi woda pitna, którą czerpiemy z kranu. Zdarza się, że na skutek zanieczyszczenia substancjami chemicznymi w niektórych regionach kraju woda pitna zawiera dość dużo azotanów i azotynów.

Kiedy zasady biorą górę

Aby zrozumieć powstawanie nadmiaru zasad (zasadowicy), musimy zapoznać się pokrótce z przebiegiem procesów trawiennych.

Po przeżuciu i wymieszaniu ze śliną pokarm wędruje przez przełyk do żołądka, gdzie miazga pokarmowa jest mieszana z sokiem żołądkowym zawierającym kwas solny. Po opuszczeniu żołądka miesza się ona z wydzielanym przez trzustkę zasadowym płynem stanowiącym mieszaninę enzymów. Następnie zadaniem jelita cienkiego jest przetransportowanie

wzbogaconego w zasady mleczka pokarmowego, natomiast niestrawione substancje zostają wydalone.

Nie ma oczyszczania bez przyływu zasad

Nadmiar zasad w tkance istnieje tak długo, jak długo po posiłku kwas solny znajduje się w żołądku. Ponieważ przeciętny czas trawienia wynosi około czterech godzin, ta naturalna postać występowania nadmiaru zasad trwa właśnie tyle czasu. Uwarunkowany wchłonięciem pokarmu nadmiar zasad – nazywany też przyływem zasad – ma dla zdrowia niemałe znaczenie. Bez niego bowiem oczyszczenie tkanki z kwaśnych substancji trwałoby bardzo długo, więc odpady pochodzące z następnej porcji pokarmu dotarłyby do niej jeszcze przed usunięciem starych odpadów. Z czasem doszłoby do zwiększenia ilości nieprzetworzonych szkodliwych substancji, a co za tym idzie, następowałby ciągły wzrost zakwaszenia.

Samodzielna kontrola poziomu kwasów

Jeśli ktoś chce mieć całkowitą pewność, czy jego gospodarka kwasowo-zasadowa jest w porządku, może wykonać badanie na domowy użytek. Jednak w przypadku dolegliwości lepiej od razu poszukać profesjonalnej pomocy.

Pomiar zawartości kwasów w moczu

Musimy zdać sobie sprawę z tego, że test kwasowości wykonany w warunkach domowych udzieli nam jedynie informacji o ilości kwasów w moczu. Bardziej miarodajne jest badanie krwi pod mikroskopem techniką ciemnego pola, które przeprowadzają wyspecjalizowani naturoterapeuci.

Aby przeprowadzić test moczu, należy kupić w aptece paski wskaźnikowe (papierki lakmusowe). Lakmus, czyli naturalny barwnik uzyskiwany z porostów, już od dawna stosuje się jako wskaźnik zasad i kwasów. Taki papierek lakmusowy należy trzymać pod środkowym strumieniem moczu, ponieważ właśnie środkowy strumień dostarcza dokładniejszych wartości pomiarowych. Innym sposobem jest złapanie środkowego strumienia moczu do pojemniczka i zanurzenie w nim paska wskaźnikowego. Taki test wykonuje się pięć razy w ciągu dnia i notuje wyniki. W zależności od zawartości kwasu papierki lakmusowe inaczej się przebarwiają. Następnie można go porównać z dołączoną skalą barwną i bez trudu odczytać zmierzoną wartość. W dniach, w których wykonuje się test kwasowości, powinno się zrezygnować ze spożycia zasadowych składników mineralnych, również w postaci tabletek, żeby uniknąć zafałszowania wyników.

Test moczu wykonuje się w następujących porach:

- *Przed śniadaniem:* mocz powinien być bardzo kwaśny – jest to normalne, gdyż z porannym moczem wypłukiwane są bogate w kwasy produkty odpadowe.
- *Mniej więcej godzinę lub dwie po śniadaniu:* teraz wartość pH moczu powinna się znajdować w zakresie zasadowym, gdyż śniadanie powoduje przyływ zasad.
- *Przed obiadem:* w normalnym przypadku mocz ponownie jest teraz kwaśny, gdyż przyływ zasad po śniadaniu już minął.
- *Godzinę lub dwie po obiedzie:* w tym czasie mocz zawiera najwięcej kwasów w ciągu całego dnia. Wprawdzie zjedzenie obiadu powoduje kolejny przyływ zasad, lecz aktywność metaboliczna wątroby osiąga o tej porze swoje maksimum.

- Przed kolacją: w tym czasie drugi przypływ zasad już minął. Wartość pH moczu jest teraz lekko kwaśna. Jeśli jednak organizm ma dostateczną ilość zgromadzonych zasad, mocz może mieć też odczyn obojętny.

Niewielkie porcje jedzenia pomiędzy głównymi posiłkami lub przekąski od czasu do czasu mogą bardzo zafałszować wynik! Poza tym pięć pomiarów moczu dziennie umożliwia przybliżoną ocenę procesów metabolicznych zachodzących w organizmie.

Profesjonalnie wykonane badanie moczu

Jak już wspomniano, samodzielny pomiar zawartości kwasu w moczu za pomocą pasków wskaźnikowych może dostarczyć jedynie wartości orientacyjnych. Zaleca się jednak potwierdzić uzyskane wyniki, na przykład wykonując badanie u zawodowego naturoterapeuty, albo dostarczyć mocz do laboratorium w celu dokładnego zbadania. Tak czy inaczej, po 40. roku życia powinno się przynajmniej co dwa lata wykonać badania kontrolne, między innymi szczegółową analizę moczu. Nawet jeśli gospodarka kwasowo-zasadowa jest zrównoważona, można dzięki niej odpowiednio wcześniej wykryć inne rodzaje zagrożeń zdrowotnych, na przykład upośledzenie pracy nerek. Nerki są bowiem narządem, którego niedomoga objawia się dopiero w zaawansowanym stadium bólami lub innymi charakterystycznymi symptomami. Dlatego też regularna profesjonalna kontrola jest szczególnie ważna dla wczesnego wykrywania chorób. I tak podwyższona ilość białka w moczu (mikroalbuminuria) wskazuje na uszkodzenie nerek i – zgodnie z najnowszymi poglądami – może być również objawem chorób sercowo-naczyniowych. Pracę nerek można bowiem oceniać jako związaną z ogólnymi uszkodzeniami naczyń.

Poza tym zwiększenie zawartości cukru w moczu może też być pierwszym objawem cukrzycy. Zgodnie z poglądem Towarzystwa Nefrologicznego regularne badanie moczu powinno się znaleźć w zestawie ogólnych badań. Tę część badań profilaktycznych należy wykonywać nie tylko u cukrzyków, u których w przebiegu długoletniej choroby istnieje szczególnie duże ryzyko pogorszenia się pracy nerek, lecz także u osób niecierpiących na cukrzycę.

Poza tym zaleca się wykonanie mikroskopowego badania krwi u wyspecjalizowanego naturoterapeuty techniką ciemnego pola, gdyż pod tego rodzaju mikroskopem można bardzo dobrze rozpoznać zakwaszenie organizmu. U niemal każdego pacjenta jest wskazane odkwaszenie.

Uzdrawianie gospodarki kwasowo-zasadowej

Jeśli organizm jest zakwaszony, należy zawsze przeciwdziałać temu stanowi, żeby uniknąć spowodowanych nim szkód i pomóc pacjentowi w osiągnięciu lepszego samopoczucia.

Odkwaszanie preparatami zasadowymi

Odkwaszenie organizmu przez konsekwentną zmianę trybu życia i nawyków żywieniowych jest wprawdzie możliwe, lecz zakłada żelazną dyscyplinę pacjenta przez stosunkowo długi czas. Jeśli jednak brak mu odpowiedniej motywacji lub odkwaszenie musi nastąpić szybko –

praktycznym rozwiązaniem jest dokonanie tego przy użyciu proszków zasadowych.

Szczególnie na początku terapii SanaZon® organizm powinien znajdować się w stanie równowagi kwasowo-zasadowej, co zagwarantuje efekt kuracji. Stosuje się zatem proszki zasadowe i często już po 10 lub 15 zabiegach stwierdza się wyraźną poprawę równowagi kwasowo-zasadowej.

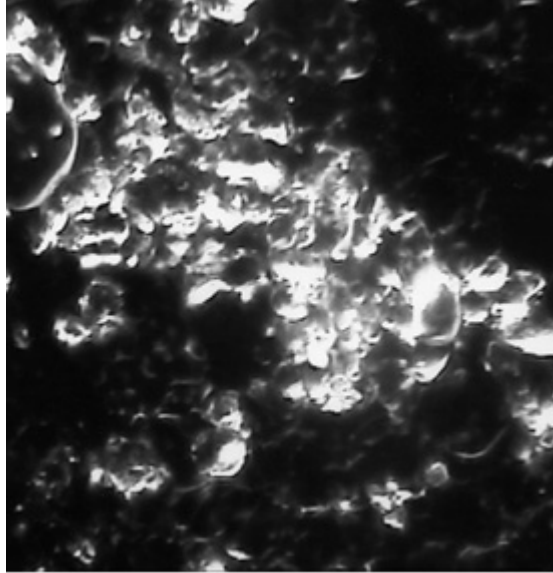
Proszki zasadowe zawierające wodorowęglany

Wodorowęglany odkwaszają cały organizm, przy czym pora zażywania proszku wpływa na sposób odkwaszania.

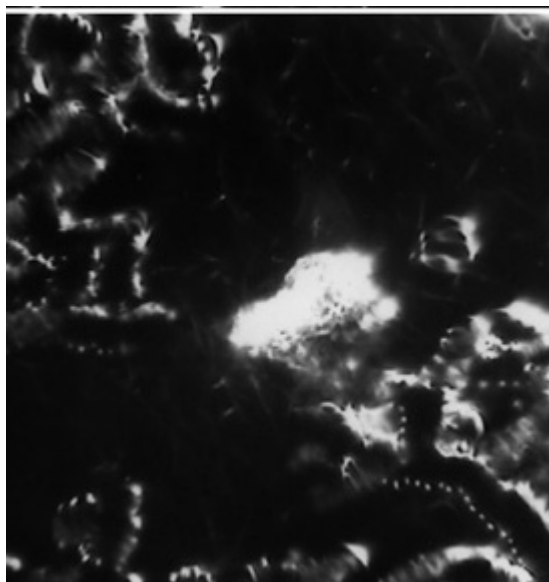
Wodorowęglany podczas posiłku

Dzięki zasadowym wodorowęglanom odczyn pH w żołądku zostaje przesunięty w kierunku zasadowym, co podczas jedzenia jest normalne. Proszek nasila jednak to działanie. Dlatego też do trawienia zostaje wyprodukowany dodatkowy kwaśny sok żołądkowy. W komórkach okładzinowych ścianek żołądka dostarczany z krwią kwas węglowy wchodzi w reakcję z solą, a produktami tej reakcji są między innymi jony wodorowęglanowe, które powoli i systematycznie są oddawane do krwi. Mówi się więc o przyplywie zasad, który następuje po każdym spożyciu pokarmu i odkwasza tkanki.

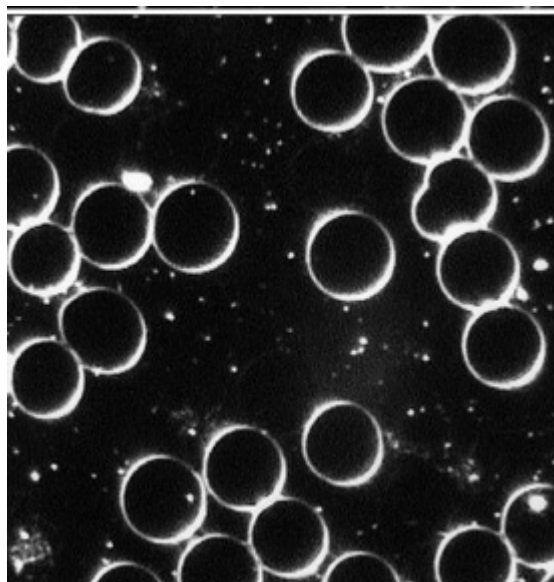
Wodorowęglan jest zatem substancją własną organizmu, która powoduje jego naturalne odkwaszanie.



Krystaliczne struktury świadczą o nadmiarze białka. Zawartość kwasów we krwi jest dobrze widoczna – równowaga kwasowo-zasadowa jest silnie zaburzona. Krystaliczne struktury białka sygnalizują przeważnie o chorobie stawów, lecz również o odbiegających od normy wartościach kwasu moczowego.



*Tutaj można zaobserwować silne tworzenie się „rulonów monet”:
erytrocyty zlepiają się i układają jak monety w rulonie, jeden obok
drugiego. Utrudnia to wiązanie tlenu przez hemoglobinę i prowadzi do
niedoboru tlenu we krwi – krew jest kwaśna. Poza tym widoczne są fility
w postaci „sieci”, najmniejsze nitkowate twory, które pochodzą
z jednowymiarowego rozmnażania protitów. Protity są według profesora
Günthera Enderleina żywymi białkami koloidalnymi, stanowiącymi
najmniejszą jednostkę żywej materii.*



Na tym zdjęciu spod mikroskopu z ciemnym polem można zobaczyć zdrową i żywą krew – po skutecznym odkwaszeniu organizmu. Krwinki są elastyczne, niepozlepiane i nie są połączone w łańcuchy.

Wodorowęglan między posiłkami

Jak wiadomo, na czczo produkowana jest tylko bardzo mała ilość soku żołądkowego. Składa się on głównie z wody, śluzu i pewnej ilości elektrolitów, więc nie jest kwaśny.

Jeśli wodorowęglan jest zażywany między posiłkami, dociera przeważnie w niezmienionym składzie do jelita, gdzie jest wchłaniany do krwi, i w ten sposób bezpośrednio zwiększa rezerwę zasad krwi.

Jak już wyjaśniono, wodorowęglan – substancja własna organizmu – który powoduje odkwaszenie organizmu, jest do niego dostarczany bezpośrednio. Opisane działanie następuje niezależnie od tego, czy środek zażywa się w trakcie jedzenia, czy między posiłkami. Zażywanie go między posiłkami powoduje jednak szybsze i silniejsze działanie. Poza tym wodorowęglan dociera też do wnętrza komórek, gdzie również działa odkwaszająco.

Proszek zasadowy z cytrynianem

Podobnie jak wodorowęglan, również cytrynian jest transportowany przez krew. Różnica polega na tym, że cytrynian najpierw dociera do wątroby i tam zostaje zmetabolizowany, czyli rozłożony do postaci wodorowęglanu. Dlatego też cytrynian określa się mianem „prekursora wodorowęglanu”. Wskutek tego „objazdu” przez wątrobę działa on wolniej i nie tak bezpośrednio jak wodorowęglan.

Cytrynian powstaje zresztą w każdej komórce w cyklu kwasu cytrynowego (cyklu Krebsa) podczas rozkładu tłuszczów, cukrów i aminokwasów w celu pozyskania energii. W wątrobie cytrynian pobrany z pokarmem łączy się z tym, który został rozłożony podczas uwalniania energii, po czym zostaje przekształcony w wodorowęglan.

Proszek zasadowy z wodorowęglanem i cytrynianem

Wodorowęglan stosuje się chętnie, gdyż jest on substancją własną organizmu, która buforuje kwasy i usuwa je z tkanek. Inne zasadowe sole, jak cytryniany lub mleczany, są „prekursorami wodorowęglanów” i działają dopiero po rozłożeniu ich przez wątrobę do postaci wodorowęglanów.

Istnieją też proszki zasadowe zawierające zarówno cytrynian, jak i wodorowęglan. Oba działają zasadowo, przy czym wodorowęglan szybciej, a cytrynian wolniej. Łącząc je, zyskuje się ogólnie dłuższe działanie.

Preparaty zasadowe i ich skład

W sprzedaży znajduje się duża liczba preparatów zasadowych, które można kupić bez recepty. Typowe przykłady to:

- NemaBas® firmy Nestmann w postaci tabletek (składniki: wodorowęglan sodu; zasadowy węglan magnezu; wodorofosforan wapnia; węglan wapnia; substancja wypełniająca: celuloza mikrokrystaliczna; wodorowęglan potasu; skrobia kukurydziana; środek przeciwzbrylający: karboksymetyloceluloza sodu, stearynian magnezu pochodzenia roślinnego);
- NemaBas® Citrat firmy Nestmann w postaci proszku do sporządzania roztworu (składniki: cytrynian sodu, zasadowy cytrynian magnezu, cytrynian potasu, cytrynian wapnia, naturalny aromat pomarańczowy, sproszkowany sok pomarańczowy, maltodekstryna);
- Alkala® N firmy SANUM-Kehlbeck w postaci proszku do sporządzania roztworu (składniki: wodorowęglan sodu, wodorowęglan potasu, cytrynian sodu $\times 2 \text{H}_2\text{O}$).

Ogólne działanie preparatów zasadowych

Podając preparaty zasadowe, można ogólnie uzyskać następujące efekty:

- zachowanie sprawności przy dużym wysiłku fizycznym i umysłowym oraz w sytuacjach stresowych;
- uzyskanie większej wytrzymałości i wydajności w aktywności sportowej oraz uniknięcie urazów, którym sprzyja zakwaszenie mięśni i tkanki łącznej;
- wyrównanie niedostatecznej podaży zasad podczas diety redukcyjnej;
- skrócenie fazy powrotu do zdrowia po chorobie.

Dodatek ważnych składników mineralnych

Czynniki prowadzące do zakwaszenia, zwłaszcza wysiłek fizyczny oraz głodówki lecznicze, powodują zwiększone zapotrzebowanie na takie pierwiastki jak wapń, magnez, potas i fosfor. Niektóre preparaty zasadowe zawierają te cztery ważne składniki mineralne w szczególnie zbilansowanym stosunku.

Wapń jest niezbędny do budowy zdrowych kości, magnez w połączeniu z potasem zapewnia między innymi prawidłowe działanie mięśni, a fosfor dba o zdrowe kości i zęby. Fosfor i wapń, choć również inne składniki mineralne, muszą znajdować się w określonej równowadze, czego dokładnie przestrzega się w recepturze preparatów zasadowych.

Ważne wskazówki: wspomnianych proszków nie wolno zażywać na własną rękę, lecz bezwzględnie należy zasięgnąć porady specjalisty medycyny naturalnej. A przede wszystkim nie wolno ich stosować bez uprzedniego sprawdzenia odczynu pH we krwi i w tkankach.

Odkwaszenie przez zmianę diety

Jak już wspomniano, zmiana odżywiania jest najważniejszym czynnikiem, którym można na dłuższą metę uzyskać zrównoważoną gospodarkę kwasowo-zasadową i zapewnić trwały efekt terapii SanaZon®.

Nie każdy aspekt zdrowego odżywiania wpływa bezpośrednio na gospodarkę kwasowo-zasadową, lecz ogólnie pełnowartościowa dieta ma duże znaczenie dla jej równowagi. Równie ważną rolę odgrywają przy tym zarówno na przykład odpowiednie tłuszcze, jak i dostateczne spożycie witamin oraz składników mineralnych.

Jak już opisano, krótkotrwałe stosowanie preparatów zasadowych jest bardzo korzystne, lecz na dłuższą metę nie poradzą one sobie z niezdrowym i niezrównoważonym odżywianiem. Najlepiej jednocześnie zażywać te preparaty i stosować zdrową dietę.

Znaczenie witamin oraz składników mineralnych

Bez zrównoważonej, to znaczy prozdrowotnej diety, na dłuższą metę nie uzyskamy ani nie zachowamy równowagi kwasowo-zasadowej. Ważne jest przy tym, aby pokarm zawierał zarówno dostateczną ilość węglowodanów i białka, jak i witamin oraz makro- i mikrośladników w odpowiednich proporcjach.

Nasza przemiana materii obejmuje niezliczone procesy chemiczne konieczne do budowy i rozkładu komórek. Jest zatem odpowiedzialna za wzrost oraz starzenie się organizmu. Poza tym zapewnia również niezakłóconą pracę poszczególnych narządów. Aby mogła spełniać te wszystkie funkcje, potrzebuje dużo energii, do której pozyskiwania poza mikro- i makroelementami przyczyniają się w dużym stopniu witaminy. Dopiero bowiem gdy witamina „przyłączy” do siebie naładowaną energią

cząsteczkę pokarmu, ta ostatnia jest w stanie w pełni wykorzystać swoją siłę i udostępnić ją metabolizmowi. Aby ten proces przebiegał szybko, witaminy mają pierwszeństwo: są transportowane z przewodu pokarmowego do krwi znacznie szybciej niż większość innych składników odżywczych.

Przegląd najważniejszych witamin

Naukowcy zakładają, że istnieje znacznie więcej niż 13 znanych dotychczas witamin – już choćby w grupie witamin B wyróżnia się 12 różnych związków chemicznych. A oto zestawienie najważniejszych witamin:

- witamina A,
- beta-karoten (prowitamina A),
- grupa witamin B (B1, B2, B3, B5, B6, B12),
- witamina C,
- witamina D,
- witamina E,
- witamina K.

Kwasy – niszczytele składników mineralnych

Szczególne znaczenie dla naszego organizmu mają też składniki mineralne. Obok węgla, azotu, tlenu i wodoru są elementami niezbędnymi dla prawidłowego przebiegu naszego metabolizmu. W organizmie człowieka w większych ilościach występuje siedem pierwiastków zwanych makroskładnikami: chlor, potas, wapń, magnez, sód, fosfor i siarka.

Do najważniejszych zadań makroskładników należy przygotowywanie podstawowych substancji do budowy kości i tworzenia mięśni. Poza tym

mają one duże znaczenie dla nerwów obwodowych i ośrodkowego układu nerwowego. Składniki mineralne są ważne dla serca i układu krążenia, są także elementami budulcowymi włosów, skóry, paznokci i zębów. Poza tym zapewniają transport hormonów, enzymów, tlenu i witamin.

W przeciwieństwie do rozpuszczalnych w tłuszczach witamin A, D, E i K niemal wszystkie składniki mineralne organizm człowieka wydalą przez skórę (w postaci potu), jelito grube i nerki.

Kwasy upodobały sobie szczególnie te niezbędne do życia składniki mineralne: naukowcy udowodnili, że przyczyną nasilonego wydalania wapnia z organizmu jest zwiększone zakwaszenie przy dużej ilości białka spożywanego z produktami spożywczymi.

Najważniejsze makroskładniki

Które składniki mineralne są szczególnie ważne dla konkretnych narządów lub partii organizmu? Niektóre z nich, jak na przykład chlor lub sód, wpływają bezpośrednio na gospodarkę kwasowo-zasadową, natomiast inne uczestniczą w tej regulacji „jedynie” pośrednio. Wszystkie jednak mają znaczenie dla równowagi kwasowo-zasadowej, a przy przewlekłym zakwaszeniu ich optymalne wykorzystanie nie jest już możliwe.

- Wapń jest niezbędny do budowy kości i zębów, krzepnięcia krwi i pracy mięśni.
- Potas jest potrzebny do regulacji gospodarki wodnej, przewodzenia bodźców nerwowych, enzymów, metabolizmu komórkowego, skóry, zaopatrzenia mózgu w tlen i wzrostu.
- Chlor jest ważny dla gospodarki kwasowo-zasadowej, soku żołądkowego, odtruwania, transportu hormonów, dla stawów i ścięgien.

- Fosfor jest konieczny do metabolizmu komórkowego, wytwarzania energii komórkowej, pracy mięśni, do budowy kości i zębów, pracy nerek, bodźców nerwowych i komórek mózgu.
- Magnez jest korzystny dla układu odpornościowego, enzymów, nerwów, pracy mięśni, transportu hormonów, wytwarzania energii komórkowej i regulacji temperatury ciała.
- Sód jest ważny dla gospodarki kwasowo-zasadowej i trawienia, gospodarki płynami, pracy mięśni, przewodzenia bodźców nerwowych, krwi i chłonki.
- Siarka jest niezbędna dla tkanki łącznej, skóry i paznokci, ukrwienia, nerwów, oddychania komórkowego.

Nieodzwonne mikroślądniki

Mikroślądniki, zwane teŝ mikroelementami, znajdują się w organizmie w minimalnych ilościami, a mimo to są niezbędne dla poszczególnych procesów metabolizmu oraz dla transportu składników pokarmowych. Ponieważ niektóre z nich uczestniczą również w procesie trawienia, mają pośredni lub bezpośredni wpływ na równowagę kwasowo-zasadową.

Szkodliwe mikroślądniki

Istnieją jednak również mikroślądniki, które – jak dowiedziono – mają szkodliwy wpływ na organizm. Ze względu na zwiększające się zanieczyszczenie powietrza i środowiska nikt niestety nie jest już w stanie na dłuższą metę unikać tych wrogich dla naszego zdrowia substancji. I tak na przykład ołów wywołuje między innymi trwałe uszkodzenie wątroby i nerek, przyczyniając się w ten sposób do przewlekłego zakwaszenia organizmu.

Żelazo – przypadek szczególny

Wiele osób bardzo dobrze zna te fizyczne i psychiczne dolegliwości: ciągłe zmęczenie, brak siły, problemy z zasypianiem i przesypianiem nocy, mdlące uczucie w okolicy żołądka i/lub osłabienie libido. Jeśli do tego dochodzą jeszcze blada skóra, zimne ręce i stopy, zaparcie lub biegunka oraz łamliwość włosów i paznokci, może to świadczyć o zakwaszeniu organizmu lub niedoborze żelaza. Jeśli test moczu nie wykaże zaburzenia gospodarki kwasowo-zasadowej, warto udać się do lekarza po skierowanie na badanie krwi pod kątem niedoboru żelaza i ewentualnie rozpocząć zażywanie preparatów zawierających ten pierwiastek, które przeważnie są dość skuteczne. Ponieważ w okresie ciąży zapotrzebowanie na żelazo znacznie się zwiększa, często również kobiety ciężarne okresowo muszą sięgać po preparaty zawierające żelazo. Szczególnie dobrze sprawdził się tu preparat o nazwie Kräuterblut®, który w przeciwieństwie do wielu innych środków jest dobrze tolerowany. Poza tym zaleca się, by nie łączyć określonych produktów spożywczych, na przykład tych zawierających żelazo, takich jak czerwone mięso, z produktami zawierającymi witaminę C. Żelazo jest dla organizmu najważniejszym mikroskładnikiem.

Główne składniki odżywcze:

białko, tłuszcz i węglowodany

Podstawowe składniki odżywcze – białko, tłuszcz i węglowodany – uchodzą za doskonałe nośniki energii. Wartość biologiczna jednego grama tłuszczów wynosi 9,4 kilokalorii, a węglowodanów i białka – 4,1 kilokalorii.

Jaka ilość białka jest niezbędna?

Dostarczenie organizmowi co najmniej 20 g białka dziennie jest absolutnie konieczne do przeżycia, gdyż dokładnie tyle wynosi jego nieunikniona strata z organizmu. Jeśli nie zostałaby ona wyrównana, człowiek musiałby odżywiać się swoją własną substancją – co przecież nie jest możliwe.

Białko jest nośnikiem energii i jednocześnie substancją budulcową. Stanowi podstawę szkieletu strukturalnego komórek, a poza tym uczestniczy w budowie enzymów, a więc substancji czynnych, które powodują zmiany chemiczne w komórkach narządów, a także w budowie hormonów.

Dzienna dawka białka powinna wynosić u mężczyzn (w zależności od wieku) od 54 do 60 g, a u kobiet (w zależności od wieku) od 44 do 46 g.

Dieta bezbiałkowa przeciw zakwaszeniu

Rozsądną metodą zmniejszenia zakwaszenia jest dieta bezbiałkowa. Kuracja ta, polegająca na całkowitej rezygnacji z białka zwierzęcego, powinna trwać co najmniej 10 dni (ale z powodzeniem można ją wydłużyć do 30 dni). Jeśli będziemy spożywać dostateczną ilość owoców i warzyw, nie pojawi się podczas niej uczucie głodu.

Zamierzony – odkwaszający organizm – efekt tej kuracji wynika z faktu, że wskutek trawienia białka zawsze powstają kwasy, więc rezygnując z białka zwierzęcego, unikamy tej reakcji. Poza tym właśnie białko zwierzęce wpływa niekorzystnie na równowagę kwasowo-zasadową (i również na proces trawienia), ponieważ podczas jego trawienia produkowane jest więcej kwasu niż podczas trawienia białka roślinnego. Zjawisko to wyjaśnia się między innymi tym, że białko roślinne występuje niemal wyłącznie w połączeniu z substancjami zasadowymi.

Tłuszcz tłuszczowi nierówny

Tłuszcze spełniają w organizmie szereg ważnych, pozytywnych funkcji, na przykład uczestniczą w budowie błon komórkowych. Pozwalają też narządom zachować elastyczność oraz chronią organizm przed chłodem i ciepłem. Dietetycy są dziś jednomyślni co do tego, że naturalne oleje roślinne z nasion i kiełków są szczególnie aktywne metabolicznie i że dwa kwasy tłuszczowe, linolowy i linolenowy, odgrywają w nim szalenie ważną rolę. Kiedyś oceniano wartość tłuszczu w dużym stopniu na podstawie jego temperatury topnienia, lecz dziś panuje tendencja do upatrywania jego znaczenia w zawartości chętnie wchodzących w reakcję wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Nasycone i nienasycone kwasy tłuszczowe

Zasadniczo kwasy tłuszczowe dzieli się w następujący sposób.

- *Nasycone kwasy tłuszczowe* są wprawdzie szczególnie kaloryczne i pobudzają apetyt, lecz nie przyczyniają się w istotny sposób do zmiany naszego zdrowia. Znajdują się głównie w tłuszczu arachidowym i palmowym, łoju wołowym i smalcu wieprzowym.
- *Jednonienasycone kwasy tłuszczowe* są odpowiedzialne za regulację rytmu serca i ukrwienie. Poza tym obniżają poziom cholesterolu i mają znaczenie dla prawidłowego rozwoju płodu. Tłoczone na zimno oliwa z oliwek i olej rzepakowy zawierają głównie jednonienasycone kwasy tłuszczowe.
- Oprócz jednonienasyconych kwasów tłuszczowych istnieją też bardzo bogate w witaminę E *wielonienasycone kwasy tłuszczowe*. Znajdują się one głównie w oleju ostrożeńkowym, słonecznikowym, sezamowym i sojowym. Niedobór wielonienasyconych kwasów tłuszczowych może powodować między innymi zaburzenia układu rozrodczego, zmiany w narządach i zaburzenia gospodarki wodnej.

Najlepiej łączyć kwasy tłuszczowe

Zdrowe odżywianie zakłada zrównoważone proporcje między jedno- i wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Natomiast produkty spożywcze zawierające nasycone kwasy tłuszczowe powinno się uwzględniać w jadłospisie sporadycznie.

- Chociaż masło zawiera głównie nasycone kwasy tłuszczowe, nie ma przeciwwskazań do smarowania nim chleba (lecz tylko cienką warstwą).
- Ze względu na zawartość jednonienasyconych kwasów tłuszczowych do gotowania i smażenia powinno się używać oleju rzepakowego. Również nieutwardzanemu tłuszczowi kokosowemu nie można nic zarzucić, chociaż zawiera on przeważnie nasycone kwasy tłuszczowe, ponieważ obecny w nim kwas laurynowy wpływa korzystnie na poziom „dobrego” cholesterolu HDL.
- Z kolei sosy do sałatek najlepiej przyprawiać tłoczoną na zimno oliwą z oliwek lub tłoczonymi na zimno olejami, które zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe, czyli olejem ostrożeńiowym, z pestek winogron lub z pestek dyni.

Które węglowodany są zdrowe?

Nie tylko osoby aktywne fizycznie, mające duże zapotrzebowanie energetyczne, powinny zdawać sobie sprawę z tego, że węglowodany są najważniejszym paliwem dla naszego organizmu. W przeciwieństwie do białek i tłuszczów, do spalenia potrzebują bowiem tylko małej ilości tlenu, więc nasz organizm preferuje je zawsze jako źródło energii.

Zdrowe wielocukry

Za zdrowe węglowodany dietetycy uważają tak zwane wielocukry, które występują przede wszystkim w warzywach (również strączkowych), produktach zbożowych i owocach. Chociaż nie smakują one wcale słodko, są dla naszego organizmu wysokoenergetycznym paliwem. W przeciwieństwie do tych produktów spożywczych, w cukierkach czy czekoladzie znajdują się wyłącznie rafinowane, a więc przemysłowo wyprodukowane cukry proste.

Cukry proste mogą powodować choroby

Cukry proste są nazywane również „nośnikami pustej energii” lub „węglowodanami poorestej jakości”, gdyż wprawdzie powodują szybko uczucie sytości, lecz utrzymuje się ono krótko. Wkrótce potem czujemy ponownie dręczący głód, który każe nam myśleć o następnym posiłku. Przyczyna tkwi w tym, że cukry proste nie zaopatrują organizmu w składniki odżywcze. W rzeczywistości te mniej wartościowe węglowodany wręcz pozbawiają organizm wartościowych witamin i składników mineralnych. Poza tym sprzyjają rozwojowi cukrzycy, a w procesie trawienia powodują silne zakwaszenie.

Tak cukry złożone działają w organizmie

Wielocukry, czyli cukry złożone, zwane przez naukowców również polisacharydami, przed przyswojeniem przez organizm ulegają rozkładowi. Właśnie dlatego, że proces ten trwa całe godziny, wielocukry mają istotną przewagę: dzięki ich sukcesywnemu rozkładowi na cukry proste trzustka może utrzymywać poziom insuliny przez cały czas trawienia na względnie stałym poziomie. Uczucie sytości po spożyciu tych pełnowartościowych węglowodanów utrzymuje się znacznie dłużej. Po warzywa, chleb i makaron, w których znajduje się dużo wielocukrów, można –

w przeciwieństwie do czekolady i innych słodczy – sięgać bez wahania i jeść je, aż pojawi się uczucie sytości.

Błonnik – ważny w diecie zapobiegającej zakwaszeniu

Błonnik jest składnikiem pokarmu pochodzenia roślinnego, który podczas procesu trawienia nie ulega rozkładowi. Mimo to jest niezbędny do trawienia i zaopatrzenia organizmu w składniki odżywcze już choćby dlatego, że zwiększa objętość spożywanego pokarmu, dając długo utrzymujące się uczucie sytości. Poza tym przyspiesza proces trawienia, a tym samym zapobiega zakwaszeniu.

Picie w diecie zapobiegającej zakwaszeniu

Picie dostatecznej ilości płynów jest dziś ważnym elementem zdrowego odżywiania się. Jakie napoje przeciwdziałają zakwaszeniu?

Bez wody nie ma życia

Organizm człowieka składa się w około dwóch trzecich z wody. Związek między wodą a naszą gospodarką kwasowo-zasadową polega na tym, że utrata wody – wywołana na przykład ciężką pracą fizyczną lub uprawianiem sportu – stwarza dogodną sytuację do zakwaszenia. Silne pocenie się powoduje zwiększenie stężenia sodu w płynie zewnątrzkomórkowym. Często spotykana opinia, że z potem wydała się bardzo dużo soli, jest błędna, chociaż pot ma słony smak. Prawdą jest natomiast, że w celu wyrównania strat wody zostaje ona zabrana z komórek.

Jest bardzo prawdopodobne, że proces ten u człowieka cierpiącego już na zakwaszenie prowadzi do nasilonego gromadzenia się kwaśnych substancji zmagazynowanych w tkankach lub jamach stawowych. Do tego

szkodliwego działania dochodzi jeszcze gorsze zaopatrzenie organizmu w tlen. Jeśli zatem ktoś odczuwa silne pragnienie, powinien uznać je za znak ostrzegawczy. Należy wówczas pić duże ilości płynów. Oczywiście nie każdy napój sprzyja równowadze kwasowo-zasadowej i ogólnie naszemu zdrowiu.

Jakie napoje zapobiegają zakwaszeniu?

Im więcej pijemy, tym lepiej: dziennie powinniśmy dostarczać organizmowi od dwóch do trzech litrów płynów, gdyż w ten sposób ułatwiamy nerkom wydalanie nadmiaru kwasów oraz różnych trucizn metabolicznych. Powinniśmy sięgać po napoje niskokaloryczne, a przede wszystkim – bezalkoholowe.

Woda sprzyja zdrowiu

Do zapewnienia organizmowi optymalnego zaopatrzenia w płyny przeważnie najlepiej nadaje się zwykła woda pitna – wodociągowa, źródłana lub stołowa czy mineralna.

Ważne jest, żeby pić wodę możliwie ubogą w sód. Poza tym należy unikać napojów bogatych w cukry (proste).

Dzieci nie powinny pić większych ilości coli i innych podobnych napojów, gdyż – abstrahując od tego, że są one bardzo kaloryczne – zawierają fosforany, które pozbawiają organizm wapnia, co może prowadzić do poważnych chorób kości, na przykład osteoporozy. Jednocześnie w dużym stopniu sprzyjają zakwaszeniu.

Woda lecznicza zapobiega nadmiarowi kwasu w soku żołądkowym

Do odkwaszania organizmu szczególnie dobrze nadaje się woda niegazowana lub lecznicza, zawierająca dużo minerałów zasadowych. Udowodniono na przykład, że woda o dużej ilości wodorowęglanów

pozytywnie wpływa na buforowanie nadmiaru kwasu w soku żołądkowym. Poza tym ta lecznicza woda reguluje powstawanie kwasów, wspomaga aktywność trzustki oraz sprzyja wydalaniu szkodliwego mocznika.

Napoje, których należy unikać przy zakwaszeniu

Istnieje szereg napojów, które sprzyjają zakwaszeniu i które wolno spożywać tylko w umiarkowanej ilości.

Alkohol – źródło niebezpieczeństwa

Chociaż po ciężkim dniu pracy piwo smakuje szczególnie dobrze, nie należy zapominać, że alkohol potrafi szybko zakwasić organizm. Poza tym po spożyciu napojów alkoholowych zawsze wydalamy więcej płynów, niż wchłaniamy. Alkohol ma ponadto jeszcze inne działanie: jest istną bombą kaloryczną!

Kawa jest właściwie zasadowa

Chociaż kawę często wymienia się jako źródło kwasów, jest wodnym wyciągiem roślinnym, więc właściwie jest lekko zasadowa. Zawarte w niej substancje powstające pod wpływem wysokiej temperatury (np. akrylamid) sprzyjają u niektórych ludzi tworzeniu się kwasu w soku żołądkowym, co może powodować zgagę. To tworzenie się kwasu jest jednak ograniczone do żołądka i nie ma niekorzystnego wpływu na gospodarkę kwasowo-zasadową we krwi. Wręcz przeciwnie: skutek rozkładu substancji z kawy powstaje między innymi wodorowęglan, który pomaga wydalić kwasy przez nerki. Najlepsze jest umiarkowane spożycie kawy, od jednej do trzech filiżanek dziennie; więcej niż sześć filiżanek dziennie może wywoływać problemy, takie jak nerwowość lub zaburzenia snu.

Soki korzystne dla równowagi kwasowo-zasadowej

Jest rzeczą zrozumiałą, że wiele osób wolałoby nie rezygnować z odrobiny smaku podczas spożywania napoju. Nie muszą tego robić również osoby cierpiące na zakwaszenie organizmu, gdyż istnieje naprawdę dużo zdrowych soków owocowych i warzywnych. Jeśli nie chcemy całkowicie rezygnować z bardzo słodkich soków, powinniśmy je rozcieńczać wodą mineralną.

Szczególnie warte polecenia są wymienione poniżej soki.

- *Sok marchwiowy*: kupujemy cztery marchewki (możliwie z uprawy ekologicznej) i wyciskamy z nich sok. Następnie dodajemy kilka kropli tłoczonego na zimno oleju, ponieważ inaczej organizm nie przyswoi ani nie przetworzy zawartego w marchwi beta-karotenu.
- *Sok brzoskwiowo-pomarańczowy*: ze względu na zawarte w brzoskwiniach zasadowe składniki mineralne sok ten doskonale nadaje się do odkwaszania organizmu. A przyrządzamy go tak: z dojrzałej, nieopryskiwanej pomarańczy wyciskamy sok. Następnie do wyciskarki wkładamy dwie brzoskwinie. Soki z owoców mieszamy.
- *Sok grejpfrutowy*: wyciskamy jeden lub dwa grejpfruty i rozkoszujemy się lekko gorzkawym smakiem soku. Sok z grejpfrutów ma właściwości prozdrowotne, gdyż owoce te są bardzo bogate w witaminę C. Poza tym zawierają pektynę, która zmniejsza ilość szkodliwego cholesterolu we krwi. Napój działa zasadotwórczo, jak wszystkie wymienione tu soki.

Lecznicze gatunki herbaty

Istnieje wiele herbat z roślin leczniczych, które nadają się do kuracji odkwaszającej, i to nie tylko dlatego, że pobudzają pracę nerek. Przede wszystkim chodzi o napary, które przyrządza się z następujących roślin:

skrzypu polnego, krwawnika, pokrzywy i centurii. Również mieszanki herbat z lipy, jeżyny, rumianku i kwiatów porzeczki znakomicie nadają się do odkwaszania i oczyszczania. Jeśli ktoś preferuje czarną herbatę, powinien pić ją słabą, gdyż inaczej naraża się na zaparcia i podrażnienie błony śluzowej żołądka.

Zasadowy wywar służący odkwaszeniu

Zasadowy wywar zaleca się praktycznie zawsze jako środek towarzyszący przeprowadzanej diecie odkwaszającej. W celu jego sporządzenia należy wziąć trzy średniej wielkości ziemniaki, jedną marchew i duży kawałek selera, po czym gotować je mniej więcej dwie godziny w półtora litra wody. Następnie należy usunąć warzywa – które nie zawierają już żadnych składników odżywczych – i pić wywar warzywny porcjami przez cały dzień. Najlepiej przygotowywać go codziennie na świeżo.

Znaczenie ruchu dla równowagi kwasowo-zasadowej

Nie istnieje chyba żadna terapia – zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego – która nie uwzględniałaby dostatecznej ilości aktywności fizycznej.

Pozytywny wpływ sportu na profilaktykę odkwaszania

Dowiedziano, że szkodliwe kwasy mogą się gromadzić w stawach lub mięśniach, jeśli nie są one dostatecznie ani regularnie wprawiane w ruch.

Z tego względu również osobom cierpiącym na reumatyzm zaleca się częstą i intensywną aktywność fizyczną. Poniżej przedstawiono kilka rad, jak niewielkim wysiłkiem można choć w niewielkim stopniu przeciwdziałać zakwaszeniu.

- Odbywamy możliwie dalekie spacery w szybkim tempie.
- Chodzimy na basen – układ krążenia również będzie nam za to wdzięczny!
- Przynajmniej dwa razy w tygodniu wybieramy się na przejażdżkę rowerem.
- Szczególnie warte polecenia są też aerobik, jogging i biegi narciarskie.

Zanim zaczniemy trening, powinniśmy zawsze pomyśleć o tym, że nagłe napięcia mięśni są równie niezdrowe, jak bezpośrednio stosowane ćwiczenia siłowe. Zdrowie i dobre samopoczucie zapewnią nam natomiast te rodzaje sportu, w których organizm jest obciążany równomiernie i trwale.

Dlaczego regularny ruch działa na korzyść zrównoważonej gospodarki kwasowo-zasadowej? Wprawdzie aktywność sportowa, jak każdy proces, który wymaga energii, przyczynia się do powstawania kwasów, ale zapewniając sobie dużo ruchu, jednocześnie wydalamy liczne znajdujące się już w organizmie kwaśne substancje. Wysiłek fizyczny poprawia też ukrwienie, dzięki czemu przyczynia się do usuwania kwasów. Pobudza też nasze oddychanie, co powoduje zwiększone wydalanie dwutlenku węgla z wydychanym powietrzem. To jeszcze nie wszystko. Ruch wpływa też pozytywnie na nasz organizm, ponieważ przyczynia się do równomiernego rozprowadzenia w nim substancji pozyskanych z pokarmu. Poza tym trening fizyczny steruje poziomem cukru we krwi, dzięki czemu ułatwia pracę trzustce. Warto dodać, że sport sprzyja ogólnej sprawności i może przysporzyć dużo radości, co wpływa korzystnie na wegetatywny układ nerwowy i zdrowie psychiczne.

Wchodzenie po schodach może być sportem

Niestety nie zawsze dysponujemy odpowiednią ilością czasu, żeby wybrać się na daleki spacer, regularnie grać w piłkę czy chodzić na basen. Jednak również w życiu codziennym możemy zrobić coś dla swojego zdrowia i zrównoważonej gospodarki kwasowo-zasadowej: po prostu wchodząc, częściej korzystajmy ze schodów zamiast z windy. Również regularne schodzenie po nich ma pewne pozytywne skutki. Możemy także zostawić samochód w garażu i pojechać po zakupy rowerem.

Stretching – skuteczna profilaktyka zakwaszenia

Na zakwaszeniu szczególnie narażone są nasze tkanki, a zwłaszcza tkanka łączna. Stretching, czyli rozciąganie, jest odpowiednim środkiem profilaktycznym. Uprawiając go, pomagamy tkankom łącznej i mięśniowej stać się ponownie „zdolnymi do pracy”. A jak należy prawidłowo się rozciągać?

- Najpierw stajemy na rozstawionych nogach i prostujemy się. Następnie ciągniemy na zmianę lewy, a potem prawy bark pięć lub sześć razy do góry. Robimy to powoli!
- Teraz wyciągamy ręce nad głowę. Wyciągamy się tak daleko, jak tylko to możliwe, patrząc przy tym prosto przed siebie. W tej pozycji powinniśmy wytrzymać mniej więcej minutę i wyraźnie poczuć swoje mięśnie.
- Nie zmieniając pozycji, przenosimy ciężar ciała na prawą nogę, podczas gdy lewą rękę trzymamy możliwie luźno do góry. Ponownie powinniśmy poczuć ciągnięcie w mięśniach. Teraz zmieniamy stronę i wyciągamy obie ręce mniej więcej pięć lub sześć razy.

Stretching w miejscu pracy

Jeśli w pracy spędza się dużo czasu w pozycji siedzącej, powinno się zdecydować na wykonywanie zestawu ćwiczeń bezpośrednio w tym miejscu. Stretching można bowiem również bez trudu uprawiać na (biurowym) krześle, a robi się to następująco.

- Siadamy na krześle. Rozstawiamy nogi i wyciągamy obie ręce prosto do góry.
- Teraz robimy bardzo głęboki wdech. Podczas wydechu pochylamy się z wyciągniętymi rękami w przód, możliwie jak najdalej. Podczas tego ćwiczenia powinniśmy kręć po kręgu, ostrożnie i powoli rozwijać kręgosłup, najlepiej zaczynając od odcinka szyjnego.

Rozciągać można się również na podłodze.

- Siadamy na podłodze z nogami wyciągniętymi do przodu. Pamiętajmy, aby nogi były złączone.
- Teraz pochylamy tułów do przodu, wyciągając przy tym ręce.
- Następnie liczymy spokojnie do dwunastu, a potem prostujemy się, robimy małą przerwę i zaczynamy od nowa (zaleca się od pięciu do sześciu powtórzeń).

Opisana tu metoda terapii jest stosowana w medycynie tradycyjnej, lecz nie należy do metod powszechnie uznanych przez medycynę akademicką. Wszystkie zamieszczone tu wypowiedzi dotyczące właściwości i działania oraz wskazań przedstawionej metody terapeutycznej opierają się na przeświadczeniach i wartościach doświadczalnych w samej (mojej) instytucji terapeutycznej, których panująca medycyna konwencjonalna nie podziela i dla których nie istnieją związki przyczynowo-skutkowe dające się zdefiniować naukowo.

Krew zwierciadłem naszego zdrowia

Dla starożytnych Greków krew była siedliskiem duszy, z kolei dla nowoczesnej medycyny niekonwencjonalnej stanowi przede wszystkim ważny materiał nadający się szczególnie dobrze do celów badawczych. Wykonywane w laboratorium analizy krwi należą dziś do podstawowej diagnostyki mającej na celu na przykład wykrycie takich chorób cywilizacyjnych jak zaburzenia gospodarki lipidowej (dyslipidemia) czy cukrzycy, kontrolę pracy narządów, na przykład wątroby czy nerek, a także stwierdzenie ewidentnej choroby krwi, jak niedokrwistość. Na podstawie badań krwi można też wykryć niedobór składników niezbędnych dla zdrowia lub nadmiar substancji szkodliwych (na przykład metali ciężkich).

Podczas gdy lekarze konwencjonalni są w tym względzie skazani na wyspecjalizowane laboratoria i przeważnie muszą czekać kilka dni na uzyskanie wszystkich miarodajnych wyników pomiarowych, medycyna alternatywna dysponuje badaniem mikroskopowym w ciemnym polu, a więc metodą, dzięki której w ciągu kilku minut można nie tylko zbadać krew, lecz także uchwycić jej pulsujące życie. Analiza jednej kropli krwi udziela informacji na temat zdolności jej komórek do funkcjonowania. Oba badania – to laboratoryjne i to w ciemnym polu – dają obszerny, całościowy

obraz naszego stanu zdrowia. Jest on jednocześnie podstawą indywidualnie dobranej terapii, która jest konieczna, jeśli wyniki (i inne metody diagnostyczne) wskazują na zaburzenia zdrowotne czy chorobę.

Krew i jej wartości pomiarowe

Krew jest naszym „życiodajnym sokiem”: naczyniami krwionośnymi, stanowiącymi zamknięty obieg, płynie przez cały organizm, zaopatrując wszystkie narządy i komórki we wdychany tlen i niezbędne do życia składniki odżywcze. Jednocześnie odtransportowuje końcowe produkty przemiany materii, takie jak dwutlenek węgla, do narządów odtruwających i wydalniczych, czyli wątroby, nerek i płuc.

Poza tym krew troszczy się o to, żeby ważne substancje, takie jak enzymy, hormony i inne substancje semiochemiczne, a także lekarstwa docierały do różnych narządów. Już sama ta funkcja transportowa jest dla naszego organizmu niezbędna do życia.

Poza tym krew ma do wykonania jeszcze wiele innych zadań. Dzięki dużej pojemności cieplnej swojego głównego składnika – wody – reguluje temperaturę ciała i uczestniczy w gospodarce kwasowo-zasadowej. Układ hemostazy uszczelnia skaleczenia, żeby ochronić organizm przed nadmierną utratą krwi.

Ponadto ta rubinowoczerwona ciecz jest również ważnym elementem obrony immunologicznej. Dokładnie rzecz ujmując, to komórki obronne i przeciwciała znajdujące się we krwi rozpoznają i zwalczają obce białka, zarazki chorobotwórcze, a także chore komórki organizmu.

Przegląd składników krwi

Ilość krwi krążącej w organizmie osoby dorosłej wynosi około 8% ciężaru ciała, czyli mniej więcej od 4,5 do 5,5 litrów, które są przetłaczane w ciągu jednej minuty. Z tego około 55% stanowi płynne osocze krwi, a 45% – elementy stałe (krwinki, czyli komórki krwi). Stosunek ilości komórek krwi do ogólnej jej objętości nosi nazwę hematokrytu.

Składniki morfotyczne

Do składników morfotycznych krwi, czyli jej komórek, należą krwinki czerwone (erytrocyty), krwinki białe (leukocyty mające decydujące znaczenie dla układu odpornościowego) i płytki krwi (trombocyty). Wszystkie rodzaje komórek krwi tworzą się u zdrowej osoby dorosłej w szpiku kostnym, skąd – gdy dojrzeją – są uwalniane do krwi. W każdym mikrolitrze krwi znajduje się od 4,5 do 5,9 milionów krwinek czerwonych i około 4–10 tysięcy krwinek białych. Po wykonanej pracy są one wymieniane na nowe, nieużyte komórki krwi, więc organizm musi ciągle produkować nowe krwinki.

Krwinki czerwone (erytrocyty)

Zdrowe krwinki czerwone są okrągłe, mają dyskowaty kształt i stanowią przeważającą część składników morfotycznych krwi. W przeciwieństwie do krwinek białych są pozbawione jądra komórkowego. Przy udziale czerwonego barwnika krwi – hemoglobiny – transportują tlen z płuc do wszystkich tkanek organizmu. Tam jest on potrzebny do pozyskiwania energii; produktem odpadowym tych reakcji jest dwutlenek węgla. Gaz ten jest transportowany przez krew z powrotem do płuc i tam wydalany podczas oddychania.

Ilość czerwonych krwinek u mężczyzn powinna wynosić od 4,5 do 5,9 miliona, u kobiet – od 4,1 do 5,1 miliona w jednym mikrolitrze krwi.

Krwinki białe (leukocyty)

Krwinki białe odgrywają kluczową rolę w odporności, gdyż mają za zadanie bronić organizm przed zarazkami chorobotwórczymi i innymi ciałami obcymi oraz eliminować z niego przestarzałe i chore komórki.

Krwinki białe są kompletnymi komórkami składającymi się z jądra i innych struktur wewnętrznych, co czyni je samodzielnymi jednostkami.

Leukocytów jest we krwi znacznie mniej niż erytrocytów. Za normę zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet uważa się od 4 do 10 tysięcy sztuk w jednym mikrolitrze krwi.

Ogólnie istnieją trzy grupy krwinek białych mające ten sam cel: ochronę organizmu przed infekcjami. Ich strategie obronne częściowo się jednak różnią: podczas gdy jedne zabijają wrogów, „pożerając” ich, a następnie trawiąc w swoim wnętrzu, inne wywołują reakcje chemiczne w celu usunięcia intruzów. Trzema głównymi typami krwinek białych są monocyty, limfocyty i granulocyty.

- *Monocyty (2–10% leukocytów)*: mają one tę właściwość (podobnie jak neutrofile), że krążąc we krwi, „pożerają” obce substancje, takie jak bakterie czy wirusy. Jako duże komórki żerne są więc nazywane również makrofagami.
- *Limfocyty (15–50% leukocytów)*: są najmniejszymi leukocytami i poruszają się tam i z powrotem między krwiobiegiem, węzłami chłonnymi i naczyniami limfatycznymi. Odgrywają główną rolę w układzie immunologicznym. Tak zwana odporność swoista, skierowana tylko przeciwko jednemu wrogowi, działa głównie dzięki limfocytom.

- *Granulocyty*: przejmują różnorodne zadania w układzie odpornościowym. Przede wszystkim są odpowiedzialne za obronę przed infekcjami wywoływanymi przez bakterie, grzyby lub pasożyty. Zawierają materiał przypominający granulaty i mają osobliwie ukształtowane jądro. Granulocyty dzielą się na trzy rodzaje:

1. neutrofile (60–70% w 1 mikrolitrze);
2. eozynofile (1–5% leukocytów);
3. bazofile (0–1% leukocytów).

Większość białych krwinek żyje zaledwie kilka godzin. W szpiku kostnym, węzłach chłonnych i śledzionie istnieją jednak stałe ich rezerwy – tam mogą przeżyć do tygodnia. Jama szpikowa jest częścią kości zawierającą szpik kostny, w którym powstają leukocyty. Specjalnymi naczyniami, którymi są transportowane także składniki odżywcze dla kości, świeżo wyprodukowane krwinki ze szpiku są doprowadzane do krwiobiegu. Czerwony szpik stale produkuje białe krwinki, więc zawsze istnieje ich rezerwa.

Płytki krwi (trombocyty)

Trombocyty mają dyskowaty kształt, są pozbawione jądra komórkowego i charakteryzują się o wiele mniejszymi rozmiarami niż krwinki czerwone i białe. Żyją od dwóch do dwunastu dni, a następnie ulegają rozkładowi w śledzionie i wątrobie. Trombocyty mają zdolność zlepiania się, więc odgrywają ważną rolę przy tamowaniu krwotoku. Zlepiając się na brzegach rany i tworząc skrzep, prowizorycznie zamykają uszkodzone naczynie. Jednocześnie trombocyty uwalniają substancje, które ingerują w krzepnięcie krwi, więc uszkodzona ścianka naczynia zostaje skutecznie „załatana”.

Zgodna z normą ilość trombocytów we krwi zarówno mężczyzn, jak i kobiet wynosi od 140 do 360 tysięcy w mikrolitrze.

Osocze krwi

Krew może spełniać swoją funkcję transportową jedynie w stanie płynnym – a taki stan gwarantuje osocze krwi. Składa się ono w ponad 90% z wody, a pozostałe 10% wypełniają rozpuszczone w nim związki organiczne i nieorganiczne. W białej cieczy rozpuszczona jest duża ilość substancji, przede wszystkim różne białka (białka osocza), które w organizmie spełniają różnorodne zadania.

- Głównym białkiem jest *albumina*, która między innymi reguluje rozkład płynów w organizmie i transportuje określone substancje (np. wolne kwasy tłuszczowe i hormony).
- *Globuliny* również pełnią częściowo funkcję transportową (alfa- i betaglobuliny), lecz częściowo działają też jako przeciwciała (gammaglobuliny), które jako substancje obronne krwi chronią organizm przed atakami z zewnątrz.
- *Fibrynogen* jest nieodzowny do krzepnięcia krwi.

Poza tym osocze krwi zawiera wiele innych drobnocząsteczkowych substancji, takich jak glukoza, tłuszcze i inne składniki odżywcze, oraz hormony, sole, kwasy i zasady. Z kolei zasadowe wodorowęglany odgrywają ważną rolę jako bufony przy utrzymywaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie.

„Klasyczne” badanie krwi w laboratorium

Liczbę i stężenie poszczególnych składników – zarówno morfotycznych składników krwi, jak i wielu substancji rozpuszczonych w osoczu – można ustalić za pomocą analizy laboratoryjnej krwi. Przeważnie w tym celu pobiera się krew z żyły (na przykład w zgięciu łokcia) pustą w środku igłą z ostrym końcem lub kaniulą i napełnia nią probówkę. Następnie probówki wysyła się do laboratorium. W zależności od materiału i wykonywanych badań na wyniki czeka się od kilku minut do kilku dni.

Wykonane w laboratorium badanie krwi należy w nowoczesnej medycynie do najczęściej stosowanych metod diagnostycznych mających potwierdzić lub wykluczyć jakąś chorobę. Często terapeuta uzyskuje w ten sposób także ważne wskazówki dotyczące jej przyczyny. Ponadto na podstawie wartości laboratoryjnych może sprawdzić przebieg lub skuteczność zalecanej terapii. Również w sytuacjach awaryjnych badania laboratoryjne mogą być przydatne, zwłaszcza jeśli chodzi o możliwie najszybsze uzyskanie informacji na temat stanu pacjenta. Dzięki nim ciężko chory lub ranny człowiek niezwłocznie otrzyma wszelką pomoc, na przykład niezbędną do podtrzymania jego funkcji życiowych.

Wyniki badań laboratoryjnych jako część kompleksowej diagnostyki

Niemniej jednak terapeuta pracujący metodami holistycznymi w ocenie stanu zdrowia pacjenta nigdy nie opiera się jedynie na wynikach laboratoryjnych. Ciągłe bowiem się zdarza, że występujące w nich odstępstwa od normy czynią ze zdrowego człowieka rzekomo chorego lub odwrotnie – u chorego człowieka nie stwierdza się (jeszcze) podejrzanych wyników. Poza tym wyniki badań laboratoryjnych są zależne od wielu czynników zewnętrznych, takich jak odżywianie, używki, aktywność

fizyczna czy zażywanie leków. Również sposób i moment pobrania krwi lub jej transport oraz przetwarzanie w laboratorium mogą wpływać na wyniki badań. Dlatego też do postawienia ostatecznej diagnozy konieczne są inne metody analityczne, zwłaszcza badanie mikroskopowe techniką ciemnego pola lub irydologia, a także wiedza doświadczonego terapeuty. Z takiego punktu widzenia zmienione wartości laboratoryjne nadal dostarczają tylko jednej z wielu informacji, i dopiero połączone pozwolą na sformułowanie miarodajnych wniosków.

Trzeba też pamiętać, że normy czy wartości referencyjne nie są czymś niezmiennym, lecz stanowią jedynie przybliżone punkty odniesienia. W zależności od aktualnego stanu badań ulegają zmianom w jedną lub drugą stronę. Może się zdarzyć, że wartości laboratoryjne, które jeszcze niedawno uchodziły za normalne, nagle stanowią wskaźnik choroby. Poza tym w różnych laboratoriach normy mogą być nieco inne – w zależności od metody, jaką przeprowadzono badanie.

Krew pełna – osocze krwi – surowica

W zależności od sformułowanego celu diagnostycznego pobrana krew przed właściwym badaniem jest najpierw przetwarzana, na przykład w celu odfiltrowania z niej czynników krzepnięcia lub oddzielenia składników morfotycznych.

- *Krew pełna*: zawiera wszystkie składniki. Z krwi pełnej wykonuje się na przykład morfologię, która obejmuje pomiar zawartości czerwonego barwnika (hemoglobiny), ustalenie liczby poszczególnych krwinek i ich udziału procentowego w całej krwi.
- *Osocze krwi*: bada się w nim czynniki krzepnięcia, lecz krwinek już ono nie zawiera. Na przykład poziom cukru można badać zarówno w krwi

pełnej, jak i w osoczu.

- *Surowica krwi*: nie zawiera ani czynników krzepnięcia, ani krwinek. W surowicy wykonuje się na przykład test na obecność przeciwciał, który jest między innymi elementem każdego oznaczania grupy krwi.

Na co trzeba zwrócić uwagę przed badaniem krwi

Już samo przygotowanie do badania może wpływać na jego wyniki. Dlatego trzeba pamiętać o kilku podstawowych zasadach.

- Na 10–12 godzin przed pobraniem krwi należy zrezygnować z przyjmowania zarówno płynnych, jak i stałych pokarmów.
- Bezpośrednio przed pobraniem krwi nie powinno się wykonywać wysiłku fizycznego.
- Właściwe pobranie krwi powinno zostać przeprowadzone spokojnie i szybko; ręki nie należy zbyt długo uciskać opaską.

Badanie krwi żywej (diagnostyka krwi żywej techniką ciemnego pola)

Większość chorób pozostawia ślady w obrazie krwi. Celem badania mikroskopowego techniką ciemnego pola jest ich wykrycie lub rozpoznanie

objawów, które mogą wskazywać na zwiększone ryzyko choroby, a tym samym odpowiednio wczesne jej zapobiegnięcie.

Badanie mikroskopowe świeżej, a więc jeszcze żywej krwi pod specjalnym mikroskopem stanowi całościową metodę oceny tego tak ważnego „płynnego narządu”. Tym samym jest idealnym uzupełnieniem klasycznego badania laboratoryjnego.

A nawet więcej: jeśli metodą tą posługuje się terapeuta legitymujący się odpowiednim wykształceniem, to właśnie badanie mikroskopowe w ciemnym polu staje się ważniejsze.

Decyduje nie ilość, lecz jakość

Inaczej niż w przypadku rutynowych badań krwi w medycynie akademickiej, w opisanym w tej książce badaniu mikroskopowym techniką ciemnego pola (badaniu krwi żywej) na pierwszym planie znajduje się nie liczba, lecz jakość krwinek oraz ich zdolność do funkcjonowania. Diagnosta zadaje sobie następujące pytania: Czy widoczne są odstępstwa od normy po względem wielkości, kształtu i struktury? Czy ich aktywność jest zmniejszona? Jak zachowują się wobec siebie? Czy istnieją oznaki zaburzenia gospodarki kwasowo-zasadowej, zaśmiecienia lub innych zaburzeń?

Na to i wiele innych pytań można odpowiedzieć w ciągu kilku minut na podstawie badania krwi żywej, do którego potrzebna jest tylko jedna kropla krwi.

Kiedy endobionty stają się przyczyną chorób

Badanie żywej kropli krwi pod mikroskopem techniką ciemnego pola dostarcza jednak ważnych informacji dotyczących nie tylko kondycji

krwinek, lecz również środowiska krwi. Metodę tę opracował biolog i zoolog, profesor dr Günther Enderlein (1872–1968), uchodzący jednocześnie za twórcę teorii endobiontów. Zgodnie z nią w naszej krwi i naszych tkankach znajdują się bardzo małe ciała białkowe zwane endobiontami, które z ludźmi (i innymi organizmami stałocieplnymi) żyją w naturalnej symbiozie. W swojej pierwotnej formie endobionty są absolutnie nieszkodliwe dla ludzkiego organizmu. W pewnych warunkach mogą się jednak przekształcać w wyżej rozwinięte szkodliwe mikroorganizmy. Ten rozwój nosi nazwę pleomorfizmu.

Według Enderleina patologicznie zmieniona endobioza jest punktem wyjścia dla wielu przewlekłych schorzeń z trudem poddających się terapii: przede wszystkim miażdżycy tętnic i cukrzycy, lecz również chorób zwyrodnieniowych i innych poważnych schorzeń, które mogą dotyczyć różnych narządów wewnętrznych.

Zaburzona endobioza jako efekt niewłaściwego trybu życia

To, czy cykl rozwojowy endobiontów pójdzie w kierunku przekształcania się w potencjalne zarazki chorobotwórcze – a tym samym zasadniczo zmieni środowisko krwi oraz całego organizmu – zależy w istotnym stopniu od naszych nawyków życiowych, a zwłaszcza żywieniowych: czynniki takie jak jednostronna dieta, stres, palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu lub trucizny środowiskowe mogą znacznie zaburzyć symbiozę, wskutek czego mikroorganizmy przyjmują postać chorobotwórczą. Według Enderleina prowadzi to nieuchronnie do jakościowej zmiany krwi, co może być widoczne pod mikroskopem w ciemnym polu. Dzięki badaniu krwi żywej można też rozpoznać, czy na przykład krwi nie zagraża już niekorzystne przesunięcie równowagi kwasowo-zasadowej. Dobra wiadomość jest taka, że konsekwentną zmianą trybu życia i nawyków

żywnościowych oraz jednoczesnym stosowaniem środków wspomagających, takich jak terapia SanaZon®, można nie tylko zharmonizować zachwianą gospodarkę kwasowo-zasadową, lecz także powstrzymać – a wręcz odwrócić – chorobotwórczy proces rozwoju mikroorganizmów. Działanie terapii SanaZon® obserwuje się bardzo szybko (patrz też strona 134 i następne).

Zalety badania mikroskopowego w ciemnym polu

Endobiontów nie da się zaobserwować, wykonując laboratoryjną analizę krwi – jest to możliwe tylko dzięki badaniu żywej krwi. Pod specjalnym mikroskopem z ciemnym polem można nawet ocenić interaktywność krwinek z najmniejszymi białkami, stwierdzić przeciążenie białkiem lub wysledzić zamaskowane zarazki. Krótko mówiąc: zakwaszenie, stres, niewłaściwe odżywianie, lekarstwa, a także trucizny środowiskowe oraz wiele innych szkodliwych dla naszego organizmu czynników ukazuje się w ciemnym polu w postaci typowych obrazów krwi, które doświadczonemu, wykształconemu w tym kierunku terapeutycie pozwalają wyciągnąć wnioski dotyczące aktualnego stanu zdrowia pacjenta lub udzielają mu wartościowych wskazówek pozwalających na ustalenie indywidualnej terapii.

Przebieg badania

Badanie mikroskopowe techniką ciemnego pola jest metodą z zakresu badań mikroskopowych za pomocą światła przechodzącego: inaczej niż w tradycyjnym mikroskopie, mikroskop z ciemnym polem ma specjalny kondensator, który koncentruje światło normalnie wchodzące pionowo w badany preparat, formując z niego stożek. Dzięki temu krew jest

oświetlona pośrednim, wpadającym z boku światłem. Obiektyw widzi wówczas tylko świecący preparat. Pozwala to na badanie również krwinek, które są tak małe, że bez pomocy technicznej nie można ich oglądać. Kiedy krwinki zostają oświetlone, ich powierzchnia lśni w postaci przezroczystych obiektów dających niewielki kontrast. Poza tym mikroskop z ciemnym polem ustawia się na określone powiększenie – w zależności od pożądanej średnicy kręgu obrazu lub siły oświetlenia.

W przeciwieństwie do klasycznej analizy krwi w laboratorium, podczas której pobiera się do 30 mililitrów krwi, badanie pod mikroskopem z ciemnym polem następuje na podstawie jednej kropli krwi, którą pobiera się z opuszki palca. Tę – nieprzetworzoną – kroplę krwi umieszcza się na szkiełku i przykrywa drugim szkiełkiem. Dzięki temu kropla krwi zostaje „rozpłaszczona” i tworzy okrągłą powierzchnię. Następnie szkiełko w celu oceny kładzie się pod mikroskopem z ciemnym polem.

Teraz terapeuta razem z pacjentem mogą ocenić krwinki w nawet dwutysięcznym powiększeniu – bezpośrednio pod obiektywem albo na monitorze, na który obraz spod mikroskopu za pomocą wbudowanego aparatu fotograficznego lub kamery wideo z matrycą o dużej czułości zostaje przekazany drogą elektroniczną.

Jedna próbka krwi – kilka badań

Ponieważ stan krwi trochę się zmienia, przeważnie wykonuje się kilka badań w kilkugodzinnych odstępach. Krew bezpośrednio po pobraniu jest jeszcze w pełni ruchliwa, co na przykład umożliwia terapeutę poddanie dokładnemu badaniu jej płynności, zawartości tlenu, a tym samym zdolności zaopatrzeniowej czerwonych krwinek lub aktywności białych krwinek. Mniej więcej godzinę później ruch krwinek w dużym stopniu ustaje, natomiast nadal pływają swobodnie we krwi inne substancje, na

przykład białka. Po mniej więcej ośmiu godzinach krew ulega wreszcie rozpadowi: teraz można wysledzić najmniejsze mikroorganizmy, takie jak mikrobionty, które początkowo nie były widoczne. Najpóźniej po 12–24 godzinach od pobrania krwi można wyciągnąć bardzo precyzyjne wnioski dotyczące stanu zdrowia pacjenta – opierając się na bardzo szczegółowym i ciekawym obrazie, jakiego dostarczyła jego krew dzięki badaniu mikroskopowemu w ciemnym polu.



Na początku też tak robiłam, lecz teraz widzę ten rozwój natychmiast i nie muszę godzinami czekać. Nie potrzebuję

ponownie patrzeć na krew po kilku godzinach. Sądzę, że wynika to z mojego wieloletniego doświadczenia, gdyż zagłębiałam już w krew ponad 150 tysiącom osób.

Wywiad chorobowy: pozwólmy krwi mówić!

Każda rozsądna terapia zakłada uprzednie postawienie jednoznacznej diagnozy, określanej również mianem „rozpoznania różnicowego”. Terapeuta musi zatem nie tylko zebrać możliwie najwięcej informacji na temat stanu zdrowia swojego pacjenta, ale również jednocześnie tak je ze sobą powiązać, żeby w efekcie otrzymać jasny obraz zaburzenia zdrowotnego lub choroby, z jaką ma do czynienia – a z jaką definitywnie nie. Dopiero wówczas może wdrożyć leczenie indywidualne.

Wielu terapeutów przed właściwym badaniem przeprowadza najpierw wnikliwą rozmowę z pacjentem, żeby ukierunkowanymi pytaniami uzyskać od niego istotne informacje w postaci wywiadu rodzinnego i historii choroby (anamnezy). Oprócz ogólnych danych, takich jak wiek, zawód i sytuacja rodzinna oraz danych dotyczących otoczenia lub rodziny, na przykład występujących w niej często chorób, istotny jest przede wszystkim opis dolegliwości: Jak i gdzie się objawiają? Kiedy i jak często się pojawiają?

Od tych informacji zależy dalszy przebieg badania.

Trójwymiarowy obraz

Inną możliwością jest pozwolenie, aby to krew „wypowiedziała się” na temat historii pacjenta: zarówno jego ostrych objawów, jak i czekających go zaburzeniach, których być może do tej pory wcale jeszcze nie spostrzegł.

Techniką badania pod mikroskopem w ciemnym polu analizuje się kroplę krwi, która doświadczonemu terapeutce dostarcza trójwymiarowy obraz ilustrujący stan zdrowia pacjenta. W ten sposób można dosłownie od stóp do głów opisać pacjenta. Uwaga terapeuty skupia się również na tych problemach, w przypadku których konieczna będzie interwencja terapeutyczna. W ten sposób analiza w ciemnym polu sprawdza się zarówno jako badanie profilaktyczne, jak i służące rozpoznaniu.

Przyjęłam taką zasadę, że wywiad chorobowy będę zaczynać nie od wypytywania pacjenta, lecz od analizy w ciemnym polu.

Dzięki tej niepowtarzalnej metodzie w jednej kropli krwi widzę całego człowieka w pewnym sensie w postaci hologramu, przy czym mogę dokładnie wyróżnić poszczególne partie ciała.

Przeważnie najpierw dokładnie się przyglądam lewej połowie głowy. Jeśli odkrywam tu martwe komórki, wiem, że pacjent ma problemy w tej partii ciała. Często dzieje się tak na przykład u pacjentów po udarze. Mogę również odkryć specyficzne cechy w obszarze serca, płuc i wielu innych narządów. W ciemnym polu pod mikroskopem bardzo dobrze można też rozpoznać mikroorganizmy, których w zdrowej krwi nie powinno być, na przykład krętki boreliozy. Także łańcuchy paciorkowców czy kuliste gronkowce, otoczone ze wszystkich stron ochronną warstwą, są widoczne pod mikroskopem w ciemnym polu. To samo dotyczy wirusów, na przykład wirusa Epsteina-Barra.

Moją wyczerpującą „komunikację” z krwią pacjenta dokumentuję nieraz nawet 20 zdjęciami, które stanowią podstawę zarówno dalszego postępowania terapeutycznego, jak i wnikliwej rozmowy z pacjentem. Często rozpoczynam ją już podczas oglądania krwi pod mikroskopem.

Wnikliwa rozmowa z pacjentem po analizie w ciemnym polu

Po zakończeniu analizy następuje wyczerpująca rozmowa z pacjentem, podczas której terapeuta wyjaśnia swoje spostrzeżenia, jakie poczynił na podstawie zdjęć wykonanych w ciemnym polu. Pacjenci dowiadują się wówczas, co dokładnie przedstawiają zdjęcia, mogą zadawać pytania dotyczące swoich problemów zdrowotnych lub opowiadać o tym, co było wcześniej, co jest dla nich ważne lub co szczególnie leży im na sercu.

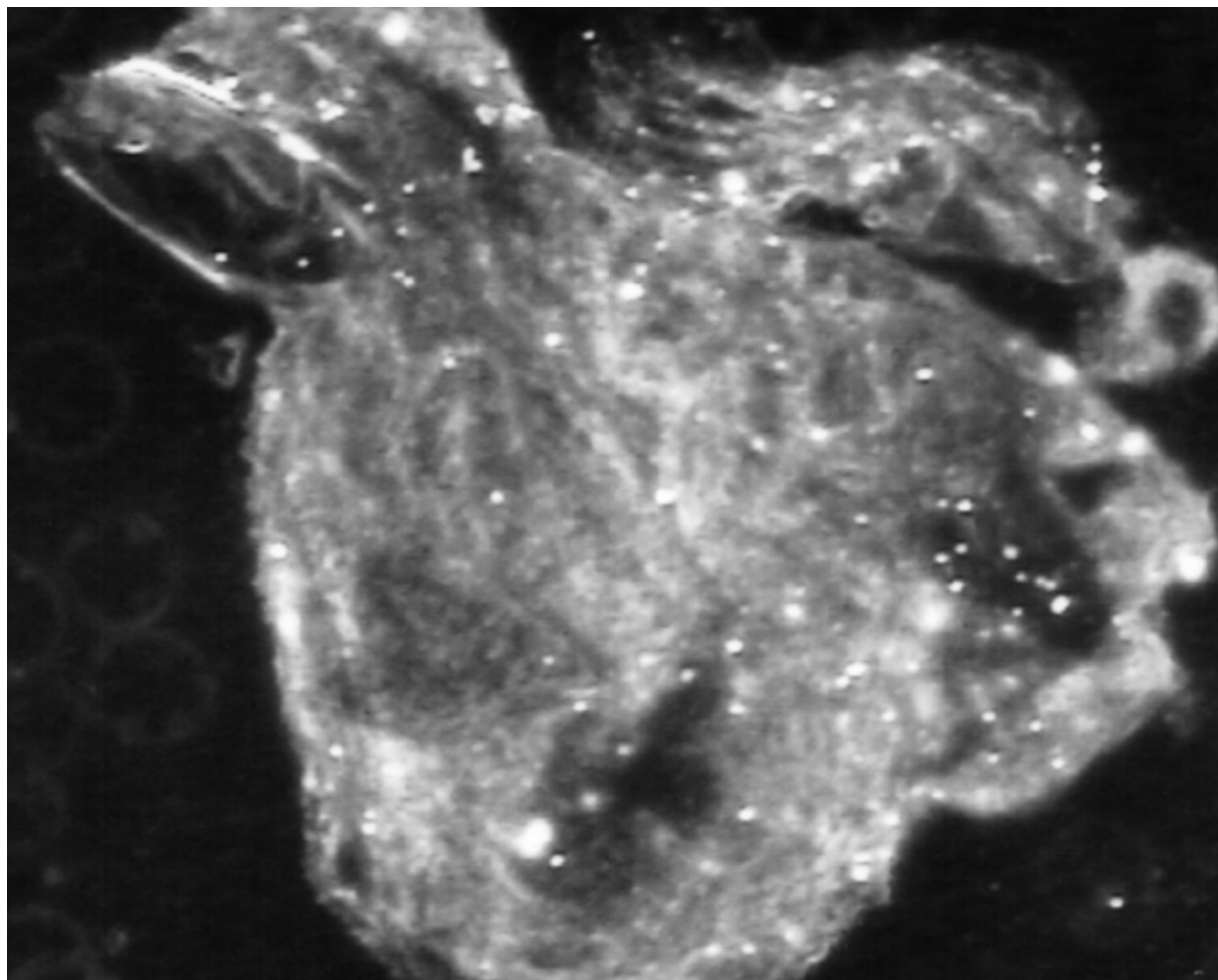
Kolejnym punktem jest zaproponowane przez terapeuta leczenie krwi, a tym samym całego człowieka. Podczas terapii, która obejmuje przeważnie od 10 do 15 zabiegów, zdjęcia wykonane w ciemnym polu stale porównuje się z nowymi zdjęciami w celu kontroli przebiegu kuracji.

Sztandarowe przykłady badań pod mikroskopem w ciemnym polu

W swoim gabinecie specjalista medycyny naturalnej może zobaczyć w ciemnym polu wiele różnych obrazów krwi, z których za każdym razem musi wyciągnąć właściwe wnioski.

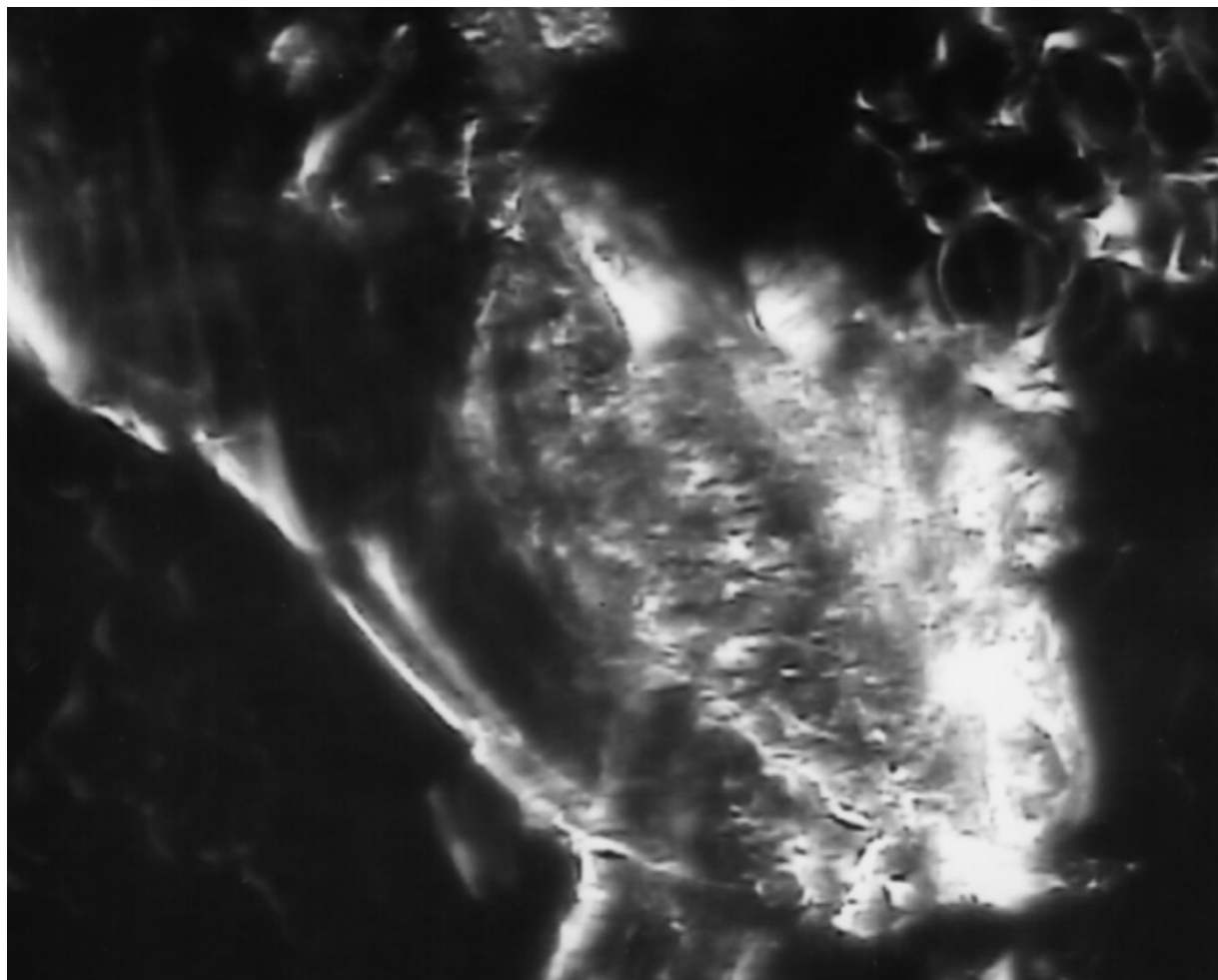
Widać więc wyraźnie, że naturoterapeuta musi mieć ogromne doświadczenie w tej dziedzinie, żeby już na podstawie pierwszego badania krwi w ciemnym polu ustalić odpowiednią terapię.

Szczególnie fascynujące są twory widoczne między krwinkami, w których doświadczony naturoterapeuta rozpoznaje kształt struktur narządów lub szkieletu. Przykładowe zdjęcia wykonane pod mikroskopem w ciemnym polu i przedstawione na kolejnych stronach stanowią niewielki przegląd różnorodnych wyników diagnozy. Przypadki pochodzą z mojego gabinetu i zostały przeze mnie opatrzone komentarzem.



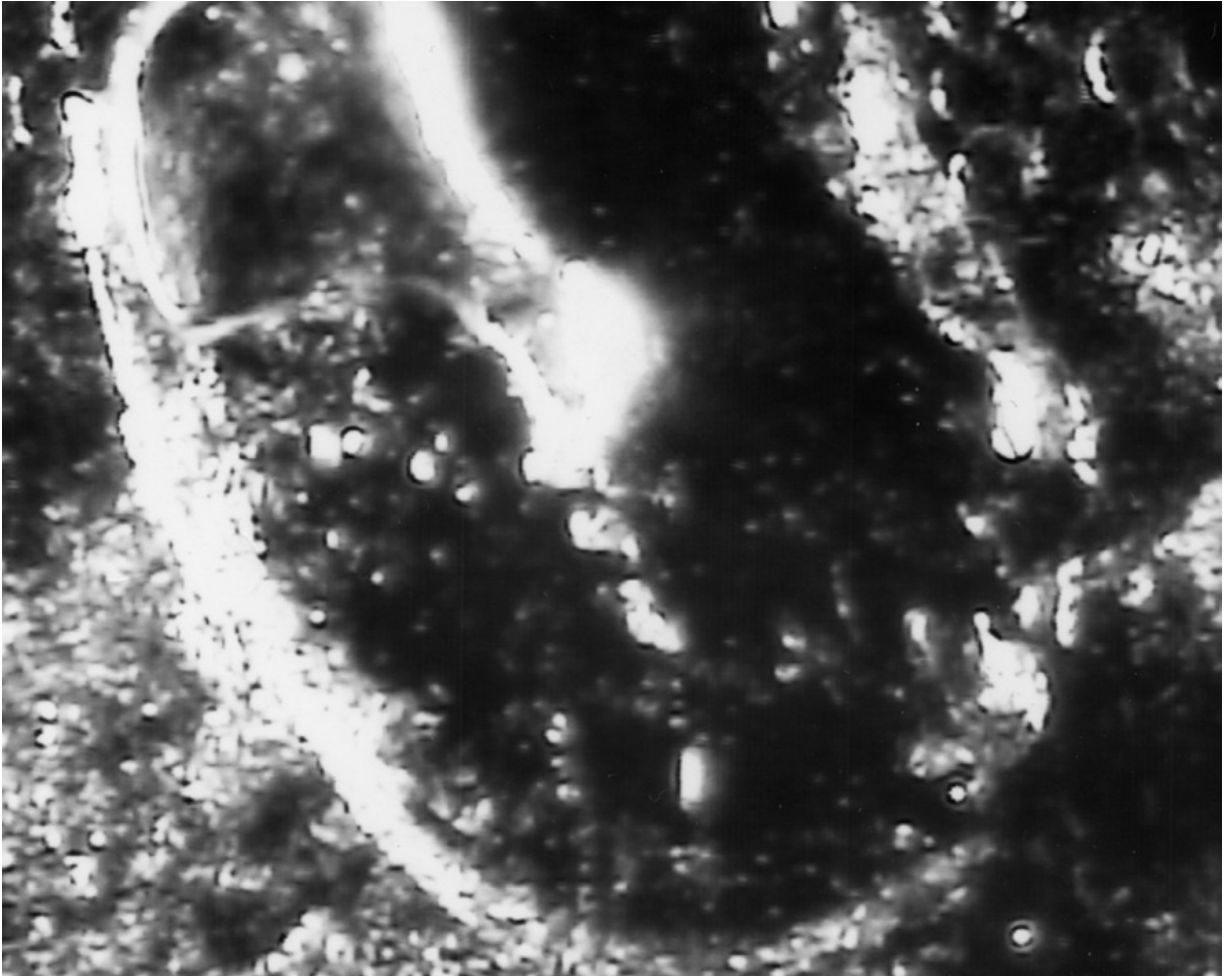
Włókna mięśniowe

Ten młody pacjent, dwudziestoparoletni mężczyzna, od lat skarżył się na ciągłe bóle w klatce piersiowej i duszności. Miał wszędzie krętki boreliozy, które zagnieździły się w mięśniach. Żaden z lekarzy, do których chodził po poradę, niczego nie znalazł. To, że widzimy tu włókna mięśniowe, świadczy o tym, że ten właśnie obszar jest chory. Inaczej nie dałoby się niczego rozpoznać. Wskutek niewielkich kontuzji sportowych, których pacjent doznał przed laty, powstały zbliznowacenia, w których krętki czują się naprawdę dobrze. Po terapii w moim gabinecie dolegliwości pacjenta ustąpiły.



Kobiece narządy miednicy/macica

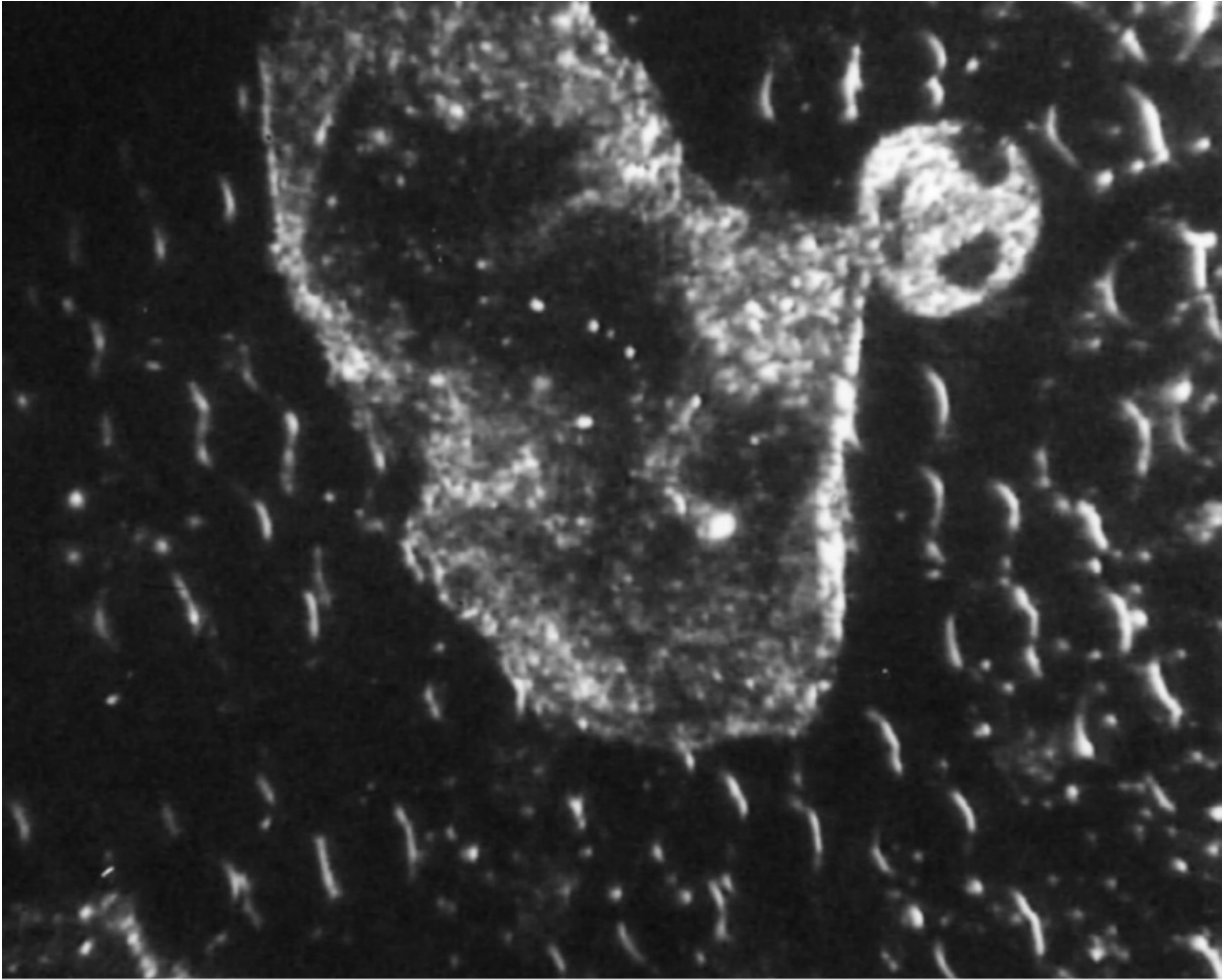
Ta kobieta miała chorą szyjkę macicy. Nie widać czerwonych krwinek, natomiast widoczne jest złe ukrwienie.



Prawa pierś kobiety

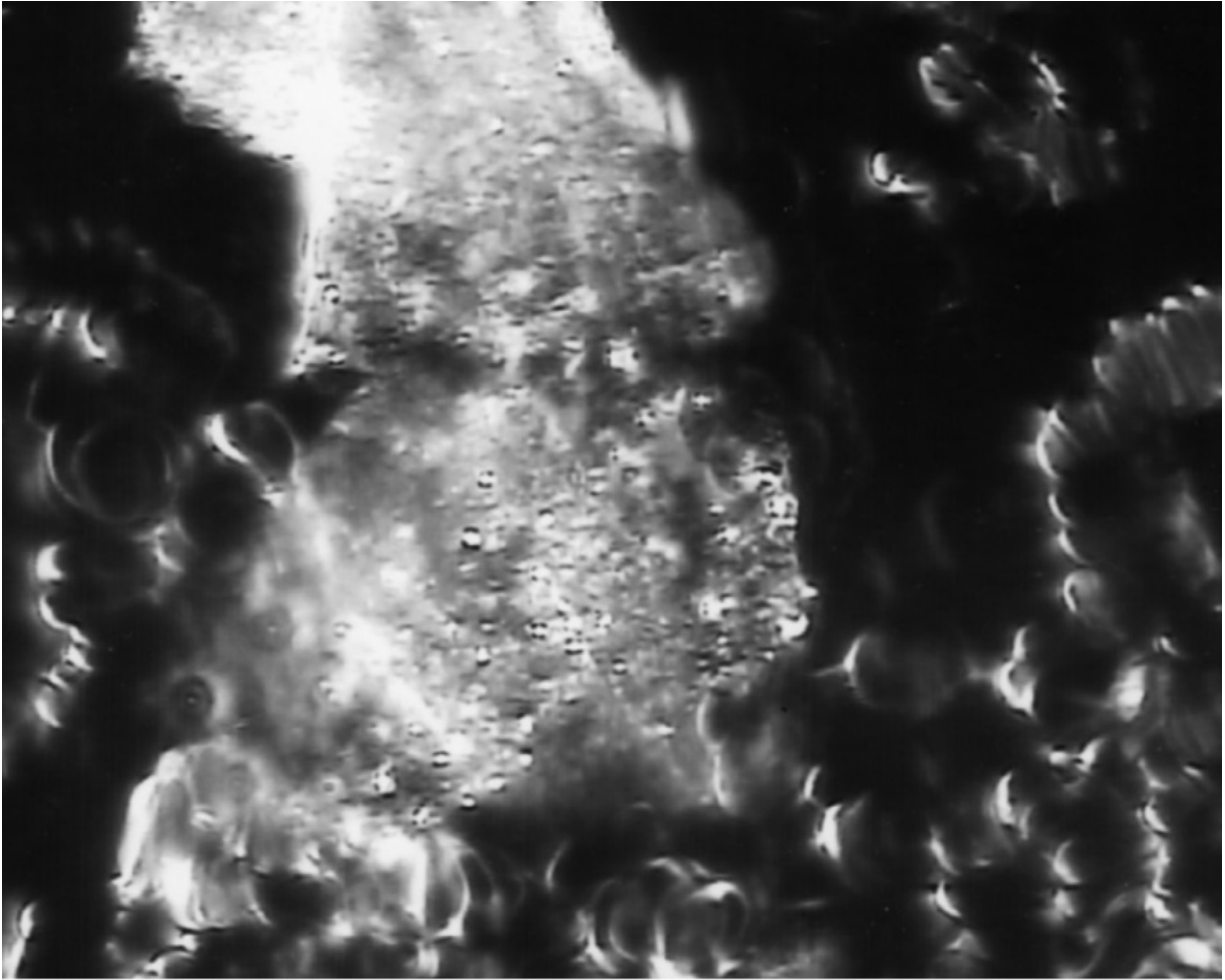
Pokazana pierś stanowi ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem choroby. Widać bardzo dużo złogów białkowych i bakterii. Kobieta miała często bóle i uczucie napięcia w piersi.

Na lewej i prawej górnej krawędzi widać typowe echinocyty, co oznacza, że oddychanie komórkowe jest zaburzone. Dochodzi do fermentacji, ponieważ jest już mało tlenu. Istnieje niebezpieczeństwo, że zapoczątkuje to niekorzystny proces.



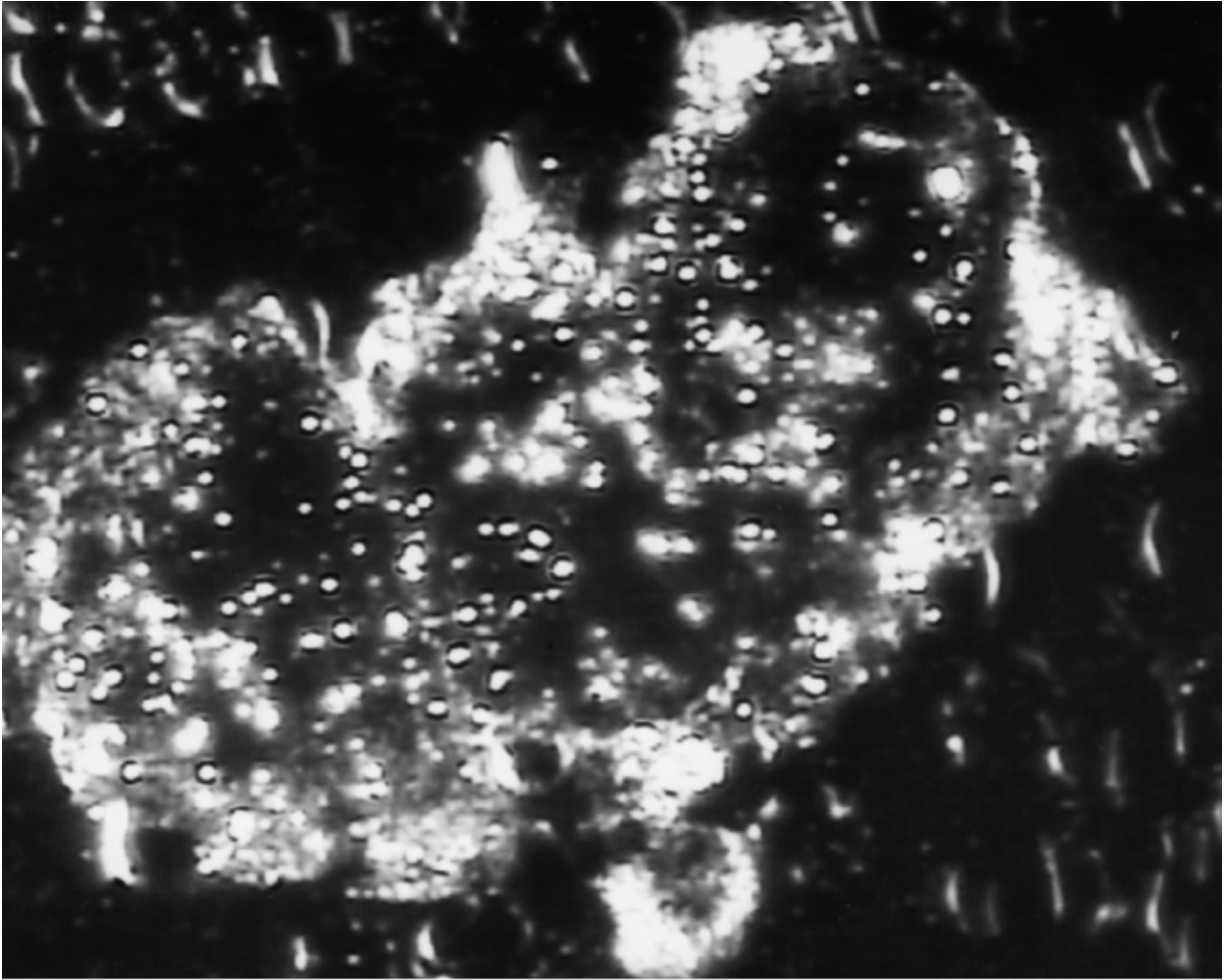
Biodro

Widzimy tu biodro jako chory narząd. Ten pacjent od lat cierpi na zwyrodnienie stawu biodrowego i związane z tym ciągłe bóle. Miał być operowany. Po mojej terapii operacja nie była już konieczna. Zdjęcie ukazuje też, że ukrwienie w tym rejonie jest naprawdę dobre.



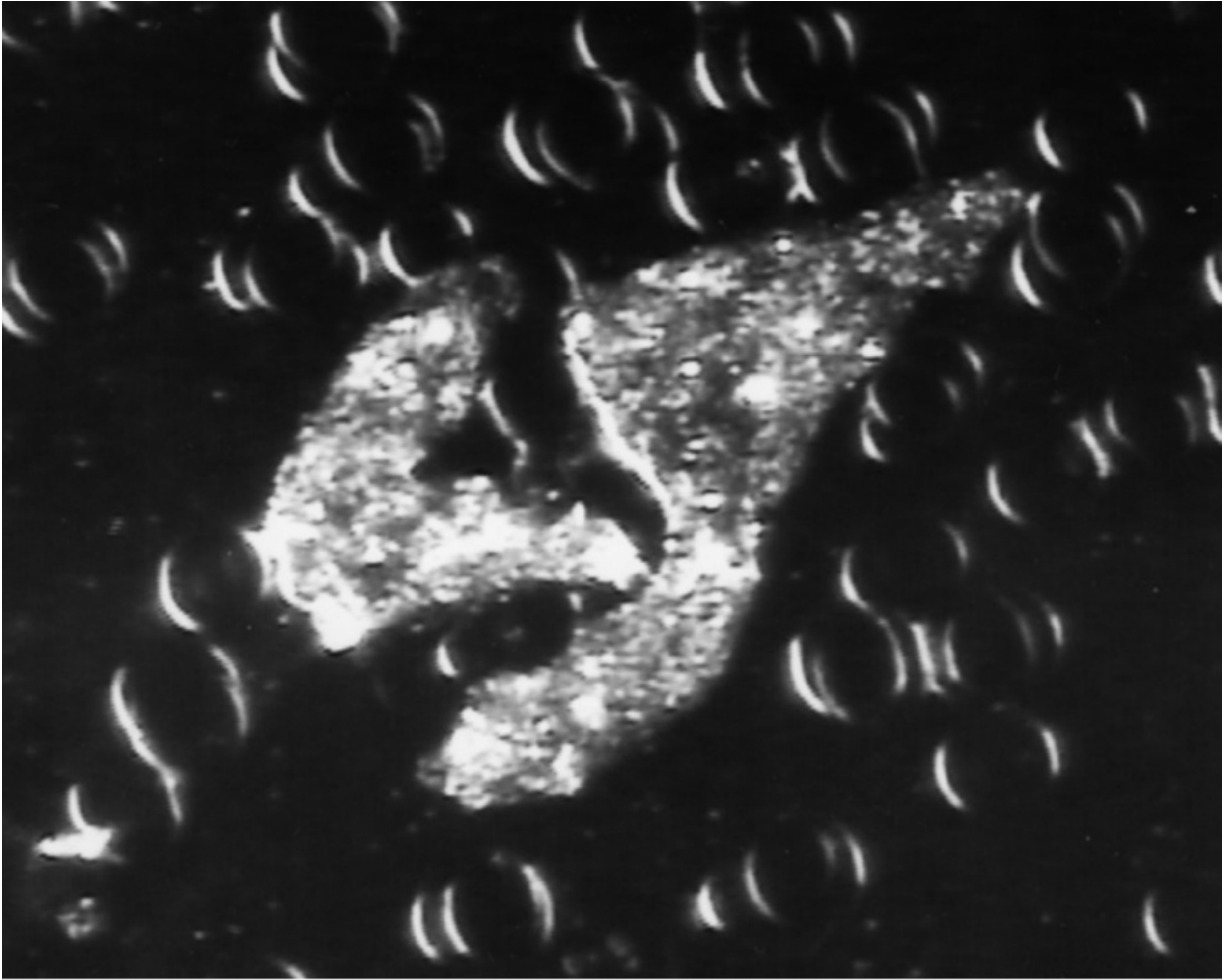
Staw biodrowy

Widać tu typowe uszkodzenie stawu biodrowego, które powstało po wielu latach od urazu. Poza tym na zdjęciu widać typowe zbijanie się krwinek w „rulon monet” i złe ukrwienie.



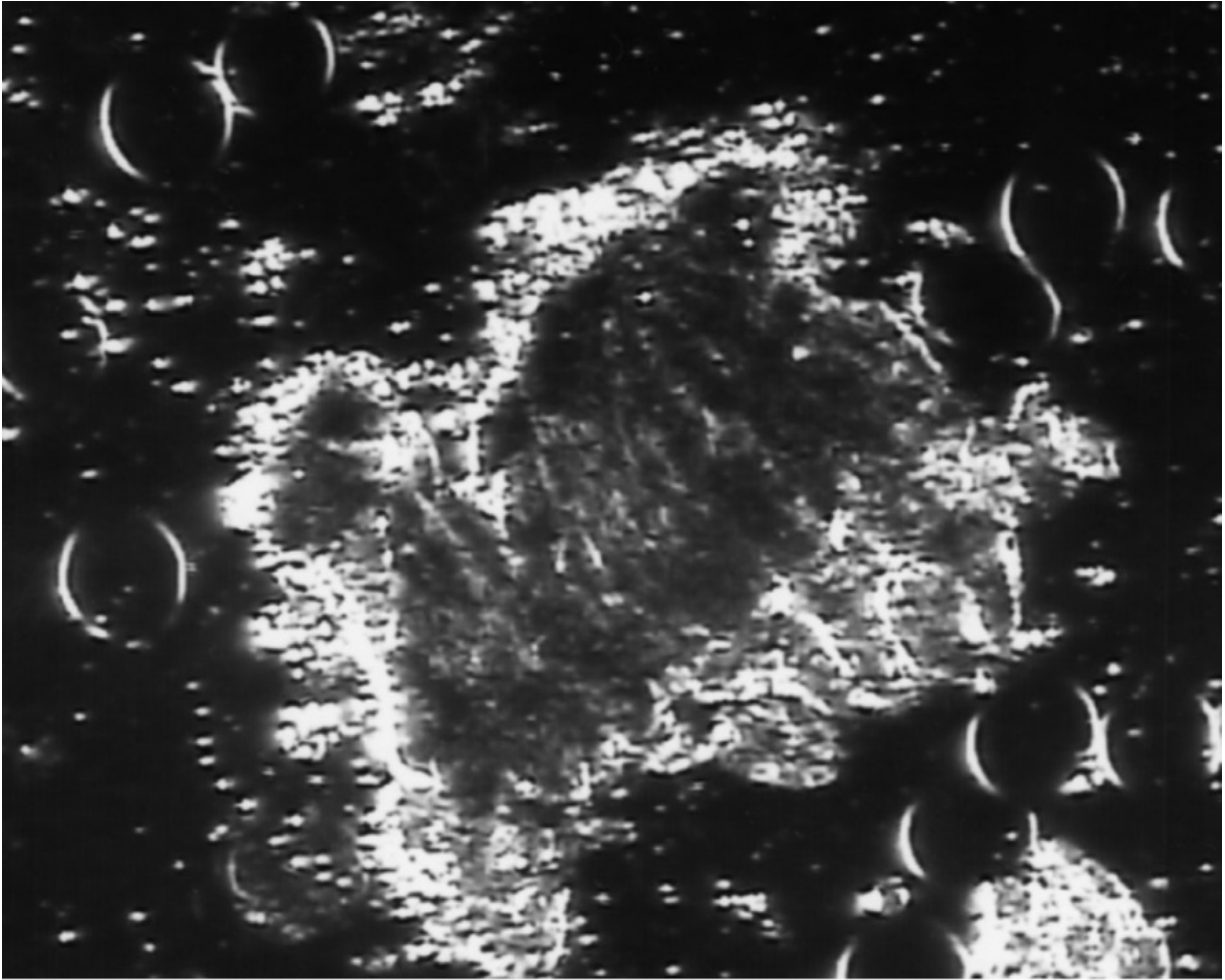
Tarczyca

Na zdjęciu można rozpoznać zespół Hashimoto, który uchodzi za chorobę autoimmunologiczną. Dzięki doświadczeniu potrafię rozpoznać, że w tym gruczole tarczowym znajdują się krętki boreliozy. Wskutek tego następuje utajony stan zapalny i zanik tarczycy. Jest to rzekomo nieuleczalne, lecz moja terapia pomogła wielu pacjentom.



Łuk aorty

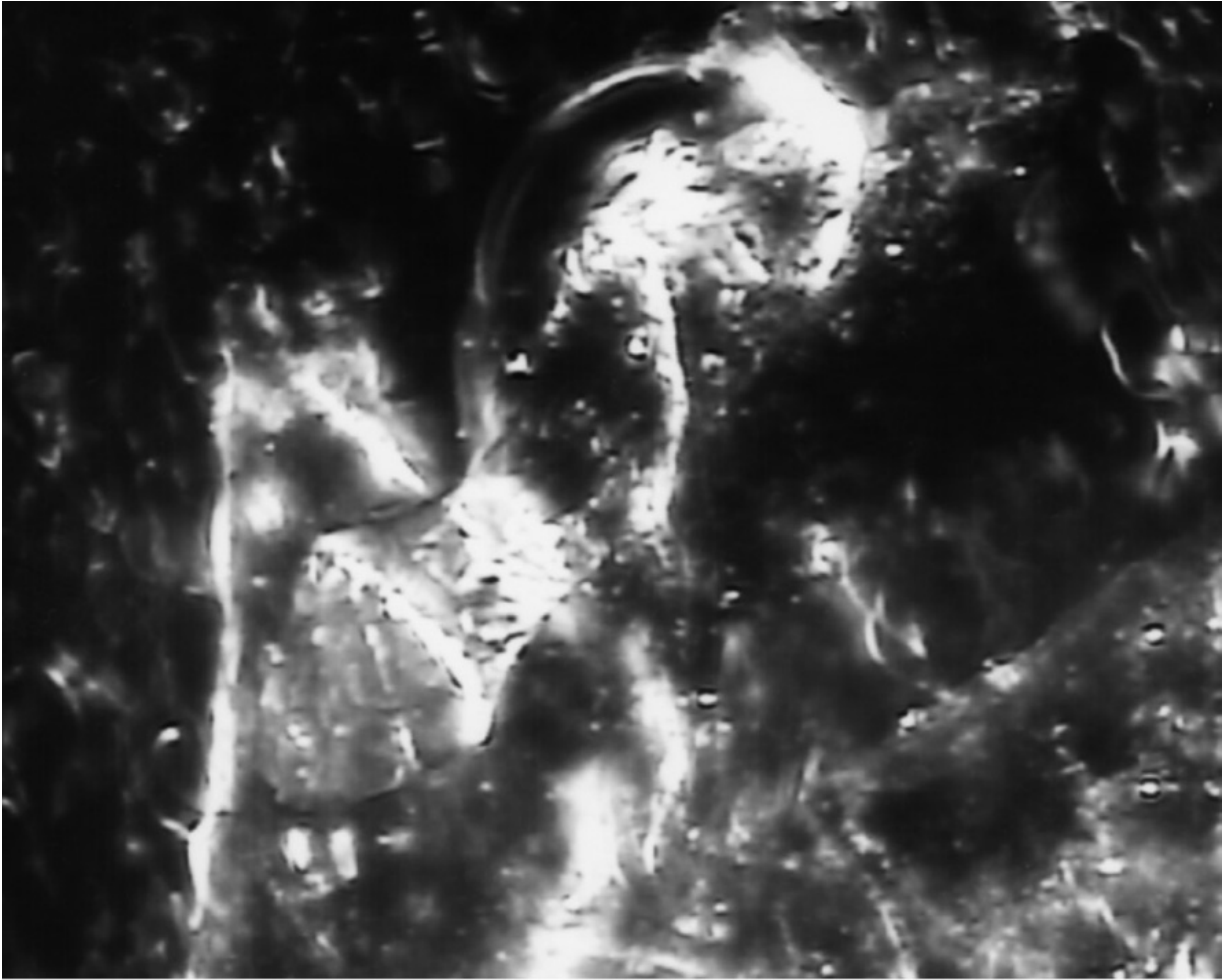
Ten pacjent podczas wchodzenia po schodach odczuwa duszności i ma bardzo przyspieszone tętno. Widoczne jest lekkie zwapnienie łuku aorty. Poza tym na zdjęciu widać dobrą krew – krwinki są zdrowe.



Żołądek

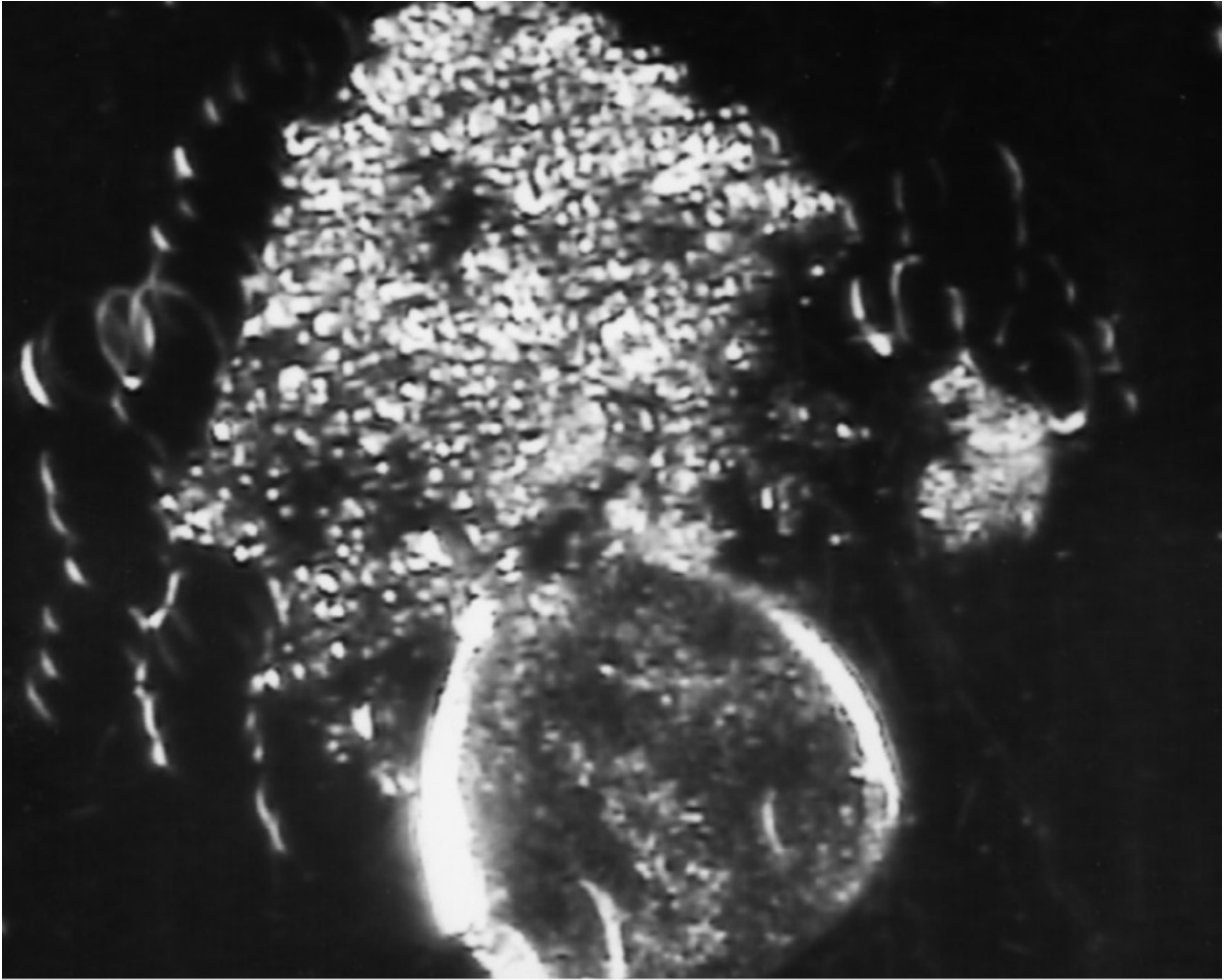
Pacjent cierpi na przewlekłe dolegliwości żołądkowe, takie jak odbijanie, mdłości i częste wymioty.

Na zdjęciu widać tylko nieliczne krwinki czerwone, co wskazuje na niedokrwistość. Potwierdzono to później także badaniem laboratoryjnym.



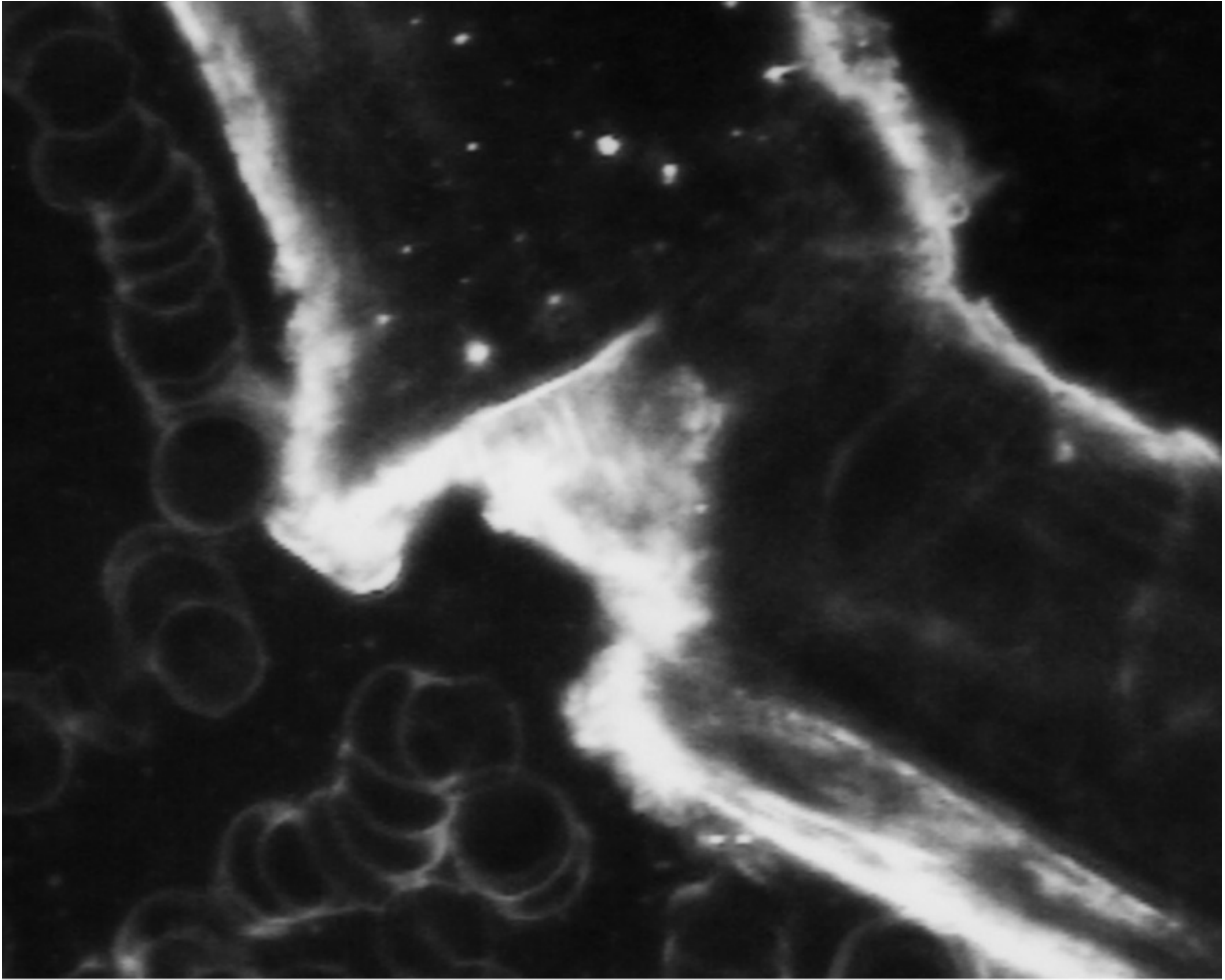
Bark

Pacjent odczuwa od lat silne bóle w barku. Wiadomo, że znajdują się w nim zwapnienia. Te złogi wapnia widać też na zdjęciu. Poza tym widoczne jest złe ukrwienie.



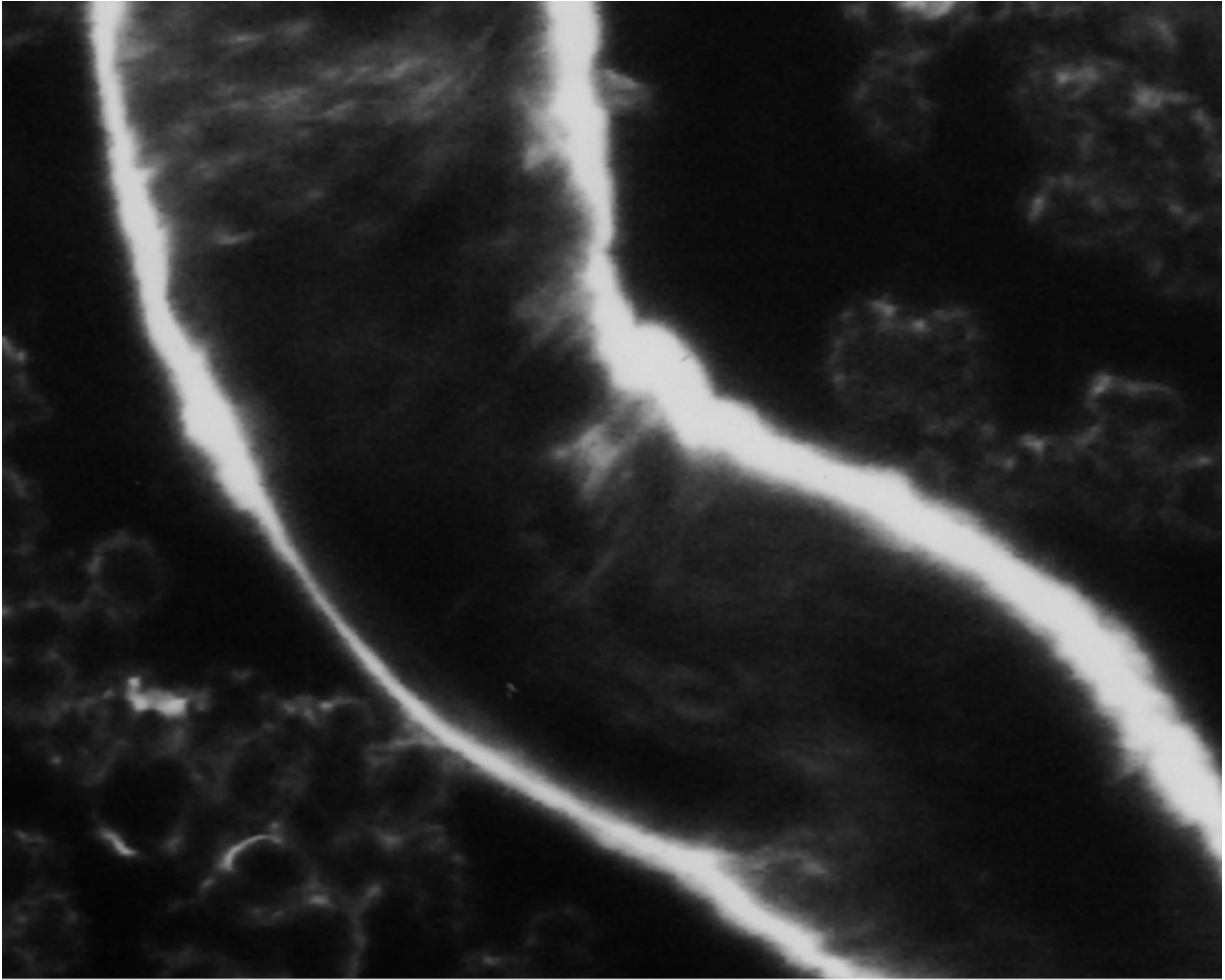
Wątroba z objawami zakażenia gronkowcowego

Pacjent czuł się ciągle zmęczony i wyczerpany. Na zdjęciu widać gronkowca (okrągła kula u dołu) oraz dużą ilość złogów białkowych.



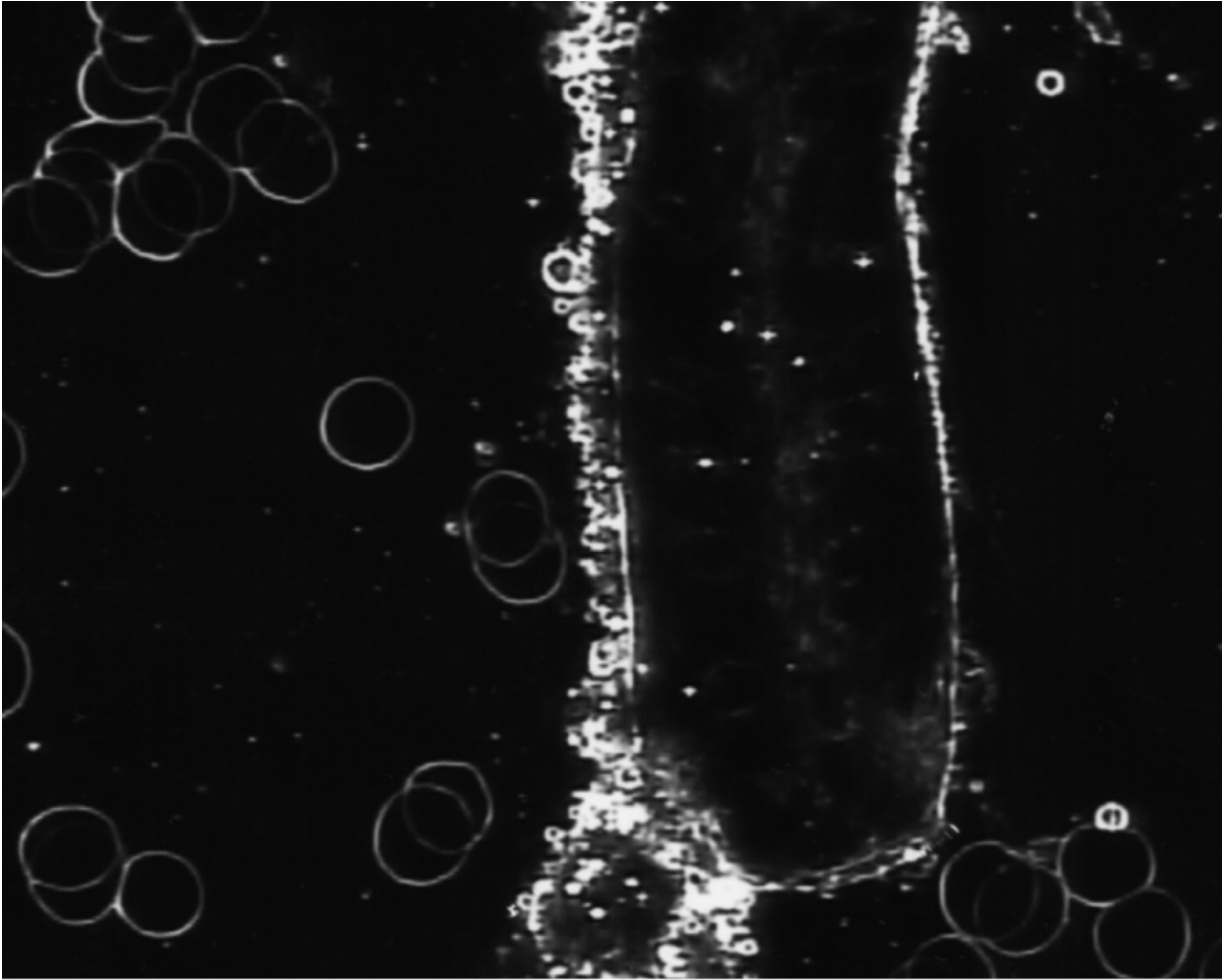
Lewe biodro po operacji

Pacjentowi wstawiono sztuczny staw biodrowy. Zdjęcie ukazuje uszkodzenie naczynia podczas operacji. Pacjent odczuwał później silne bóle i pojawił się stan zapalny.



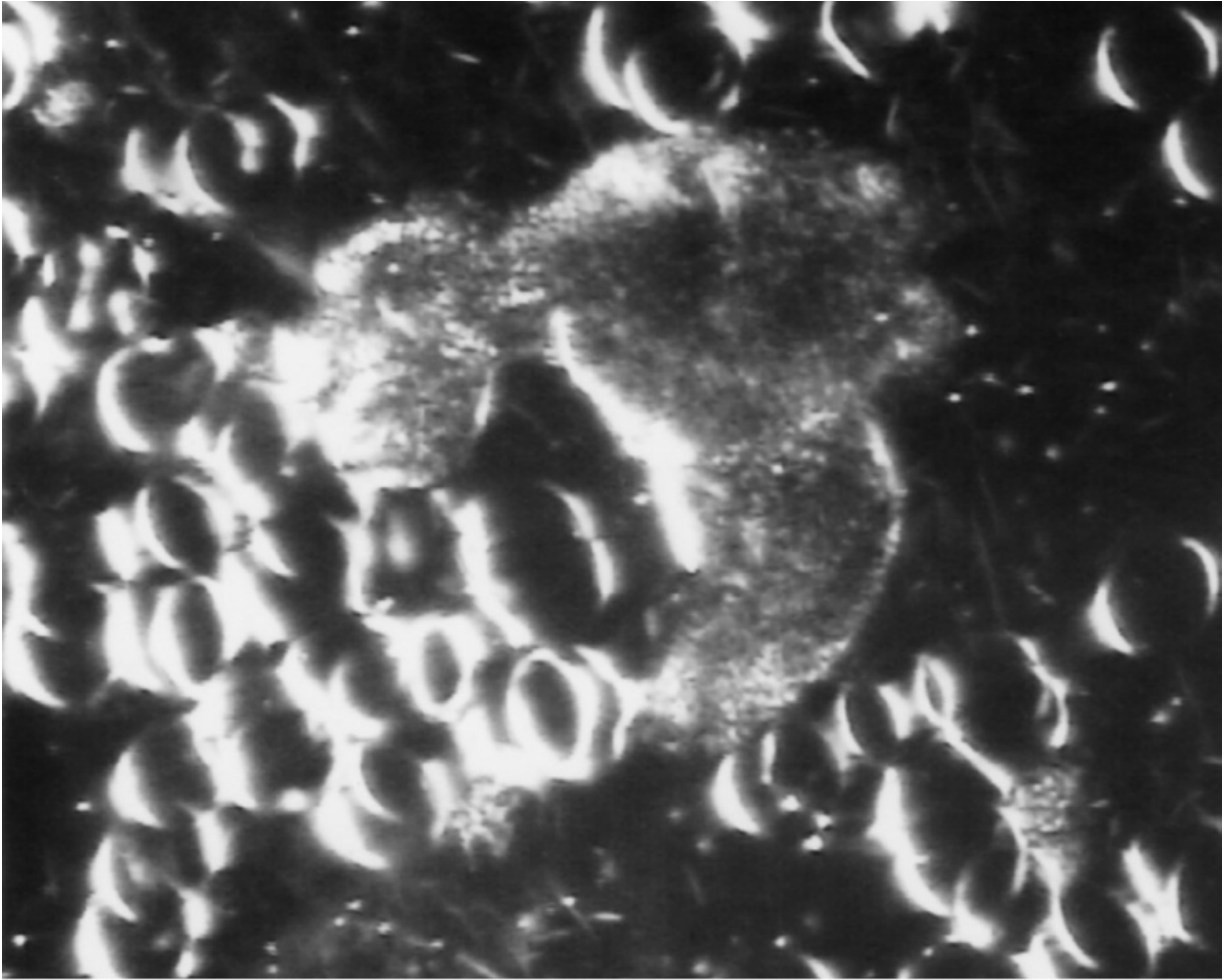
Przełyk

Widać chory narząd. Jest nim przełyk, którego chorobę zdiagnozowano blisko dziesięć lat wcześniej. Widoczne są echinocyty, co wskazuje na ograniczone oddychanie komórkowe i podatny układ immunologiczny, a także zaburzoną czynność mitochondriów. Pacjentka jest u nas leczona już długo i do dziś czuje się dobrze.



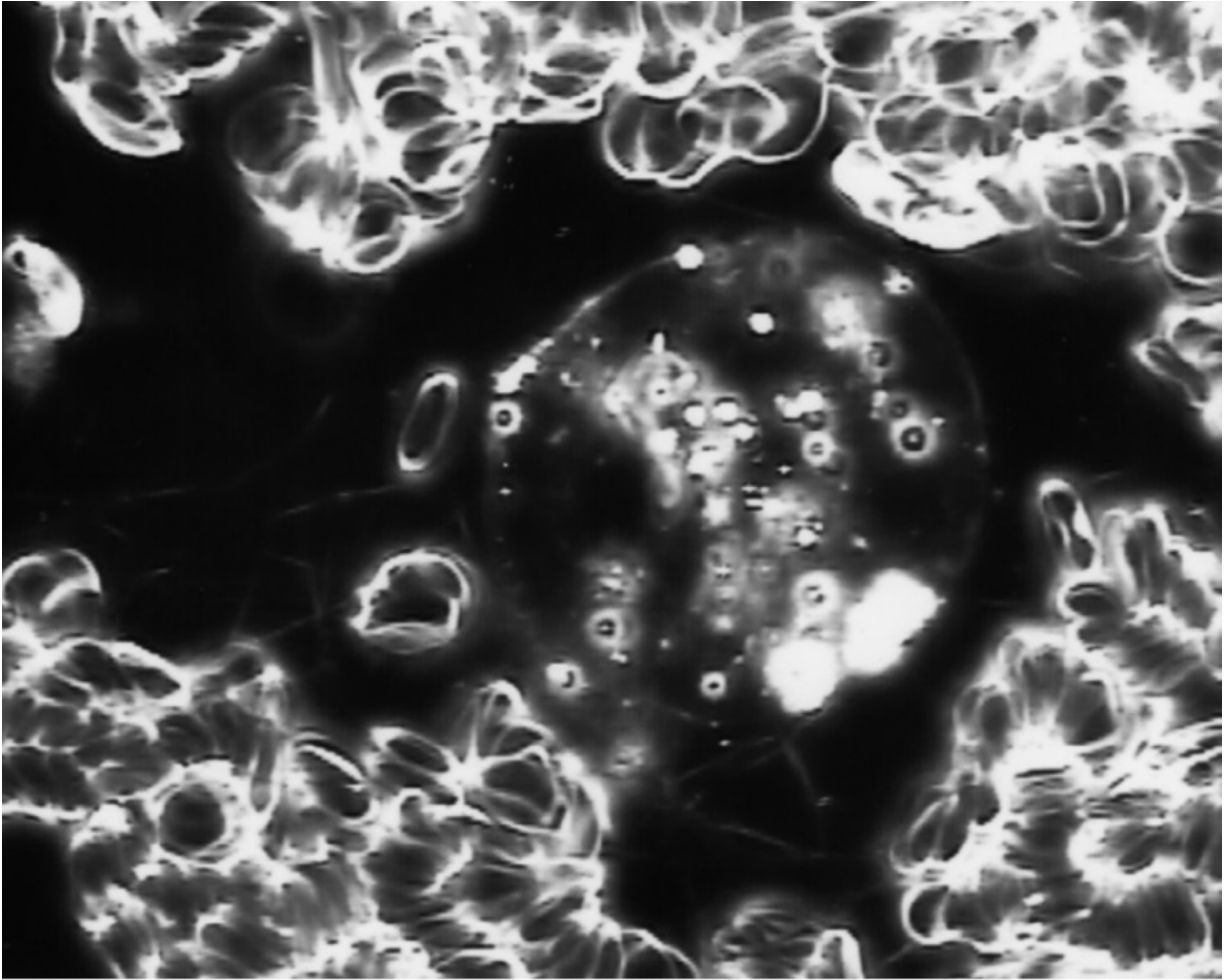
Szyja ze zgrubieniem u czteroletniej dziewczynki

Dziewczynka miała trudności z przełykaniem i zwracała jedzenie. Utrzymywał się też kaszel niewiadomego pochodzenia. Być może powodem był obrzęk lub uchyłek. Zdjęcie ukazuje słabe krwinki czerwone, które nie są tak jasne, jak być powinny, oraz zaburzoną czynność mitochondriów.



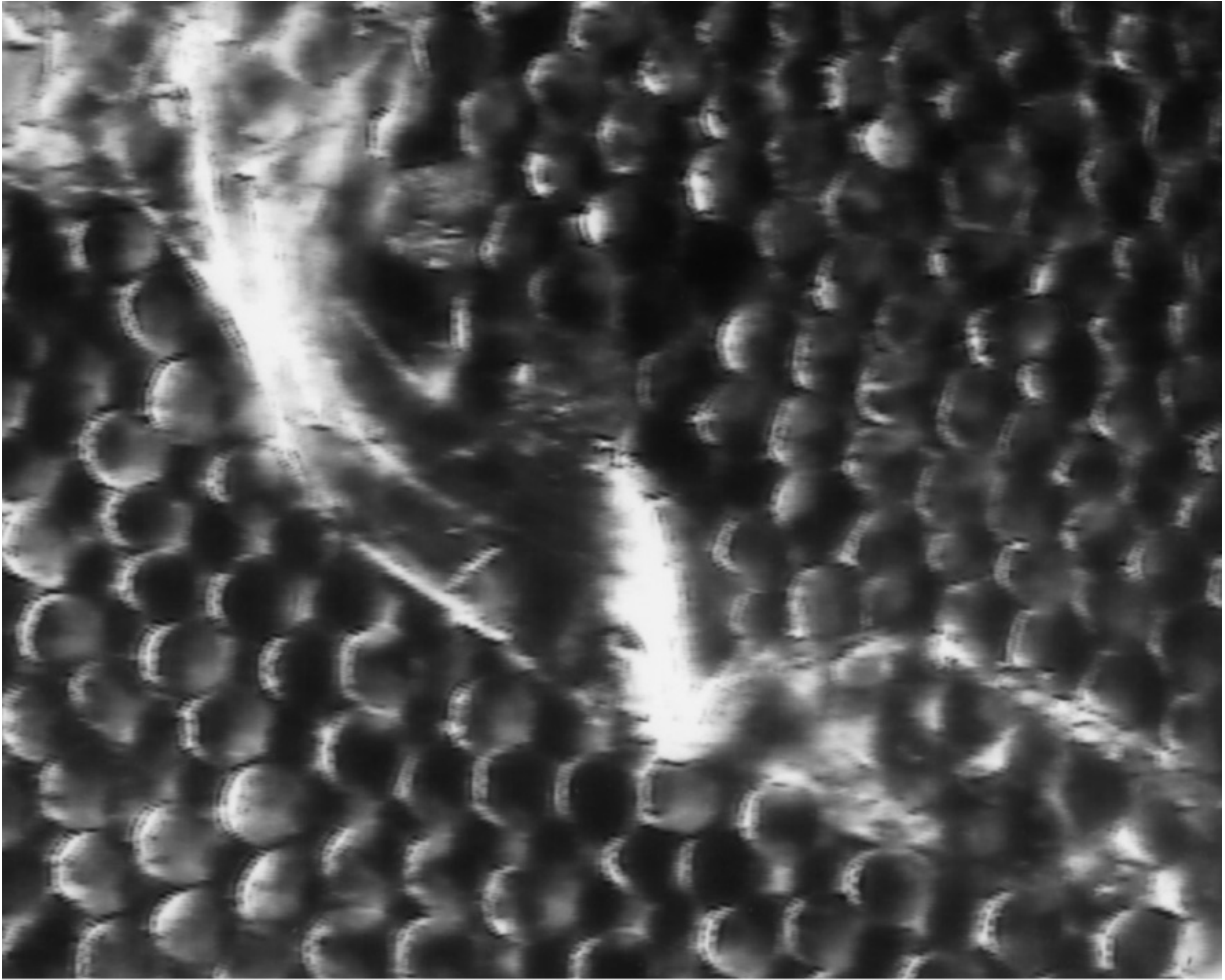
Ząb z luźnym mostkiem

Kobieta przyszła do gabinetu z bólem zęba, o czym nie wiedziałam przed wykonaniem badania mikroskopowego w ciemnym polu. Na zdjęciu dostrzegłam ząb, a ona potwierdziła, że odczuwa ból. Skierowałam ją wówczas do stomatologa.



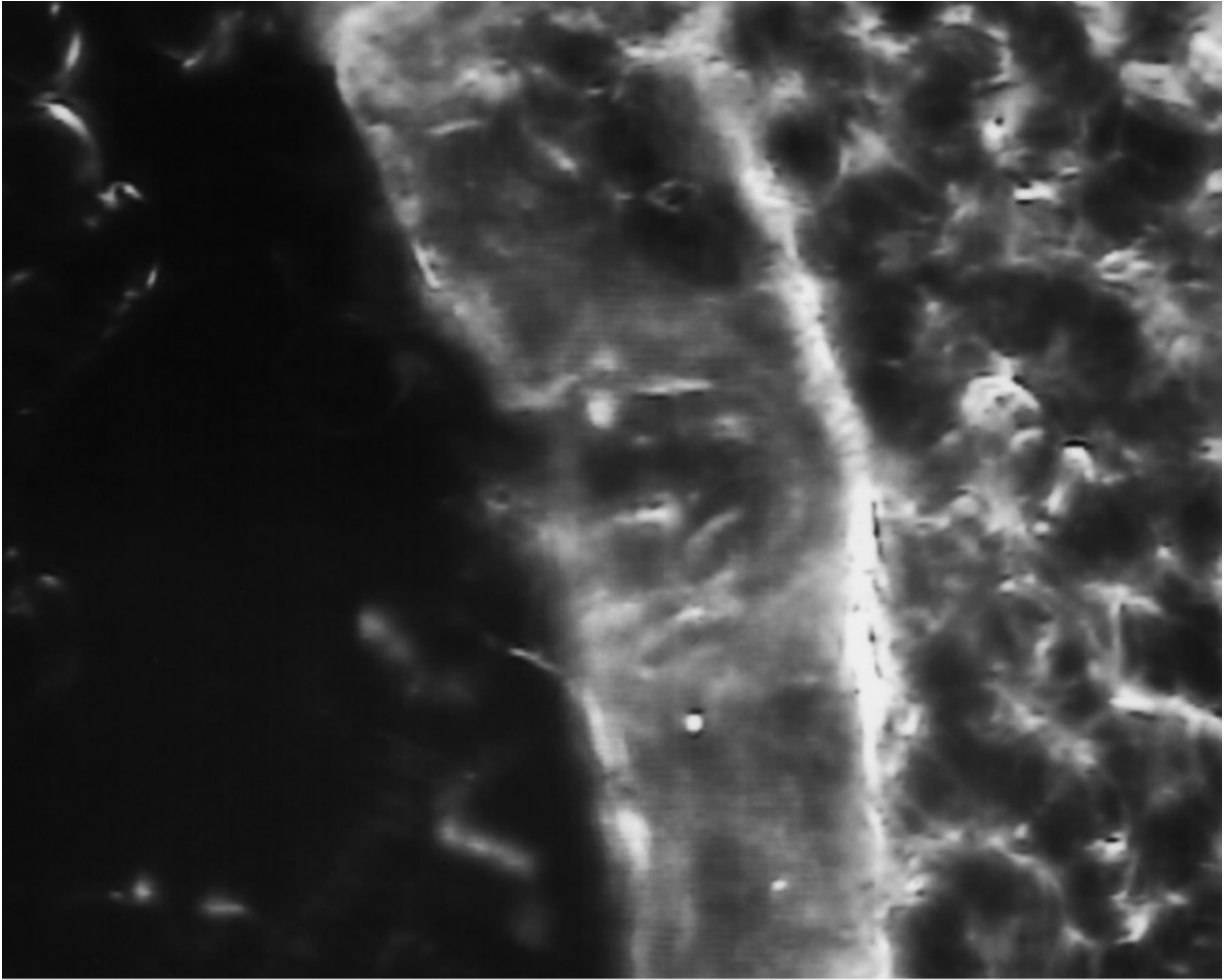
Gruczoł krokowy (prostata)

Na zdjęciu widać prostatę. Zapytany o nią pacjent przyznał, że ma podwyższoną wartość PSA we krwi. Na zdjęciu można też rozpoznać zlepione nieokrągłe krwinki.



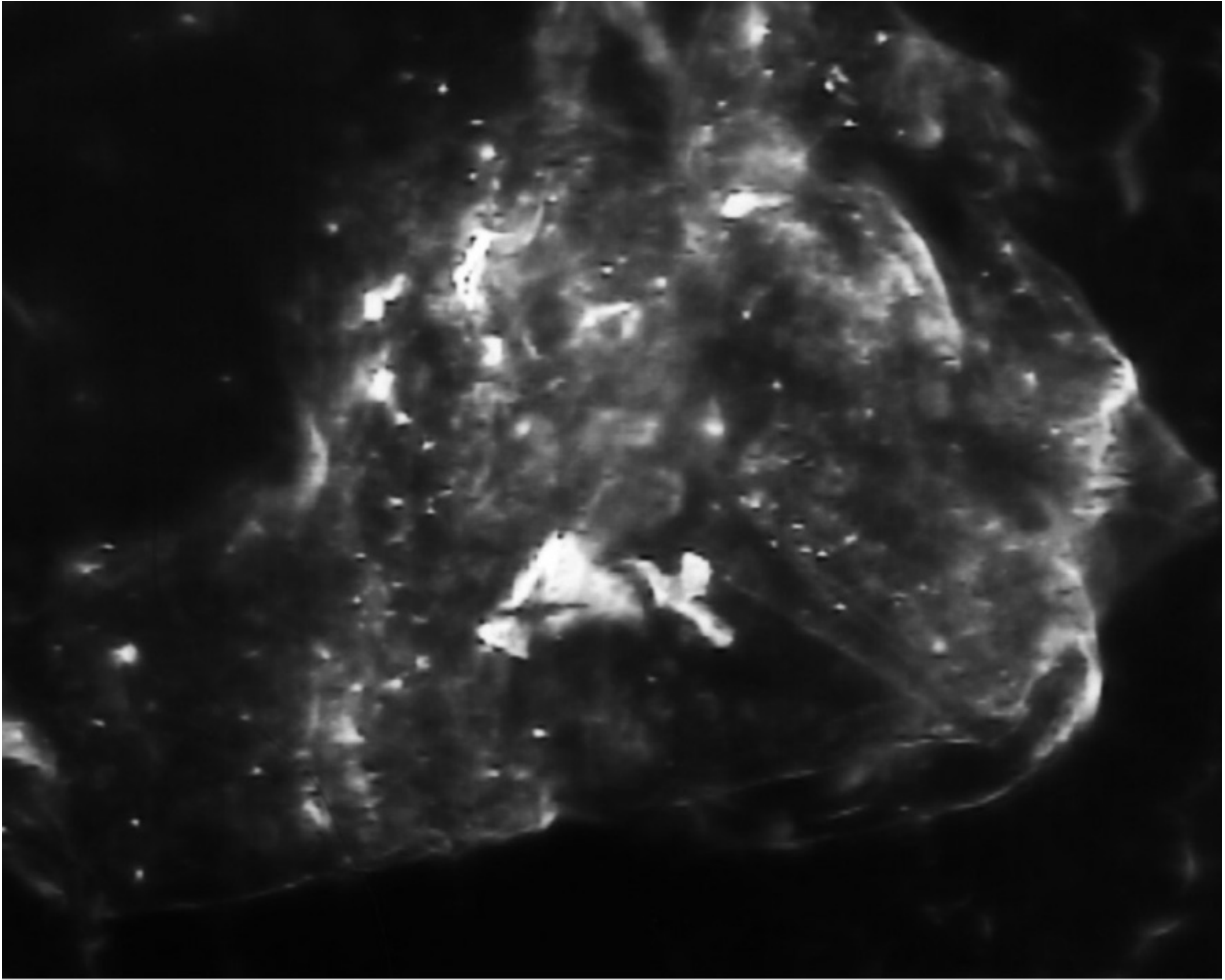
Nerw kulszowy

Na zdjęciu widać wyraźnie nerw w obrębie kręgosłupa lędźwiowego. Pacjent skarży się od lat na silne bóle promieniujące do nóg. Widać bardzo zlepione i niedotlenione krwinki, które aż „krzyczą z bólu”.



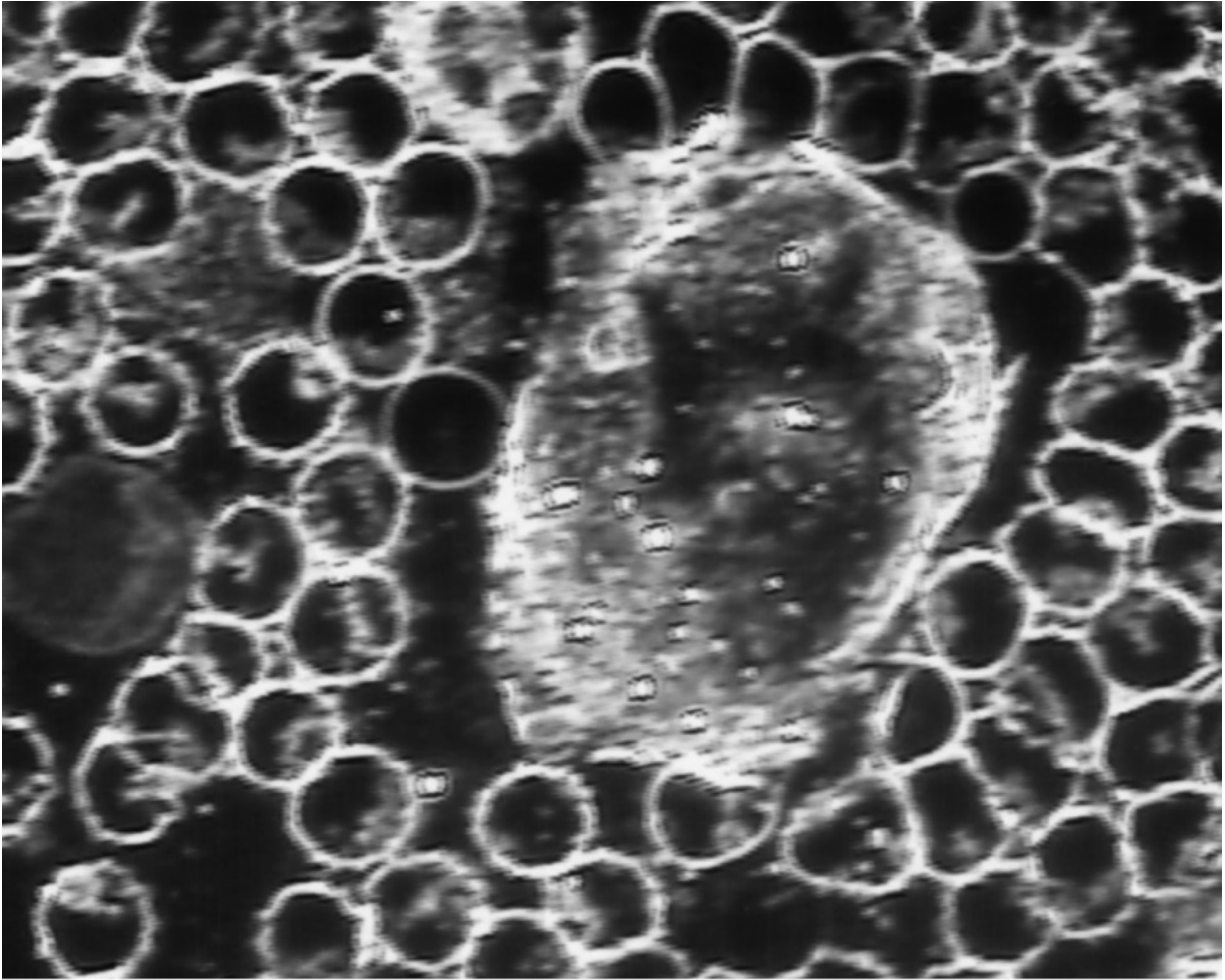
Żołądek

Pacjent z krwawieniem wewnętrznym do żołądka. Po zażyciu lekarstw z substancją czynną ASS (kwasem acetylosalicylowym) pojawiła się niedokrwistość i problemy żołądkowe. Zdjęcie ukazuje silnie zlepioną krew.



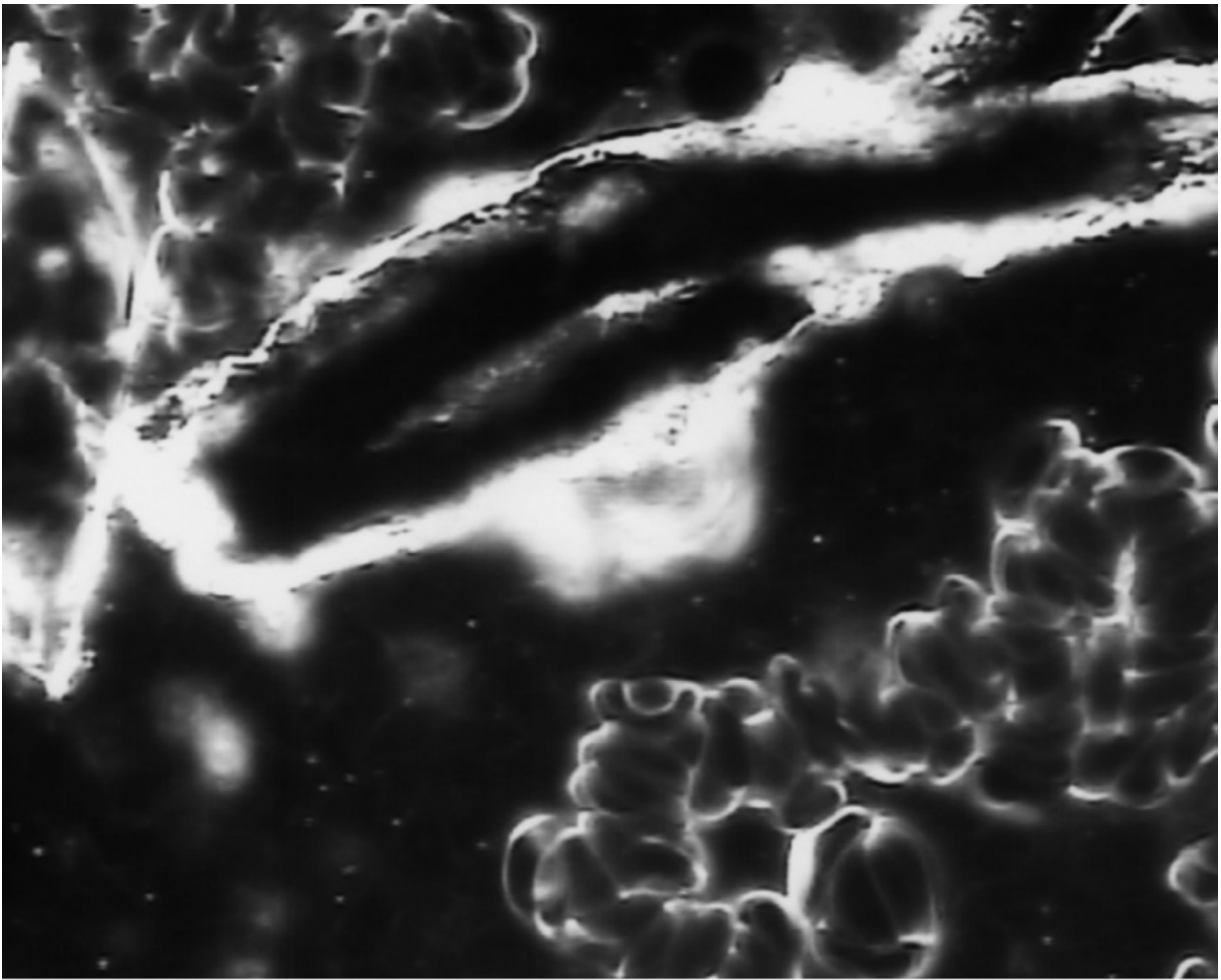
Serce

Zdjęcie ukazuje ostre dolegliwości sercowe. Widać powiększenie tego narządu. Pacjent skarży się na duszności i wysokie ciśnienie tętnicze. Kiedy jest to już widoczne, serce znajduje się w niebezpieczeństwie, gdyż już wkrótce może dojść do zawału mięśnia sercowego. Widziałam już często serca w takim stanie. Jeśli pacjenci nie podjęli żadnych działań, gdyż naśmiewali się i nie wierzyli w moje słowa, kilka tygodni lub miesięcy później następował zawał mięśnia sercowego.



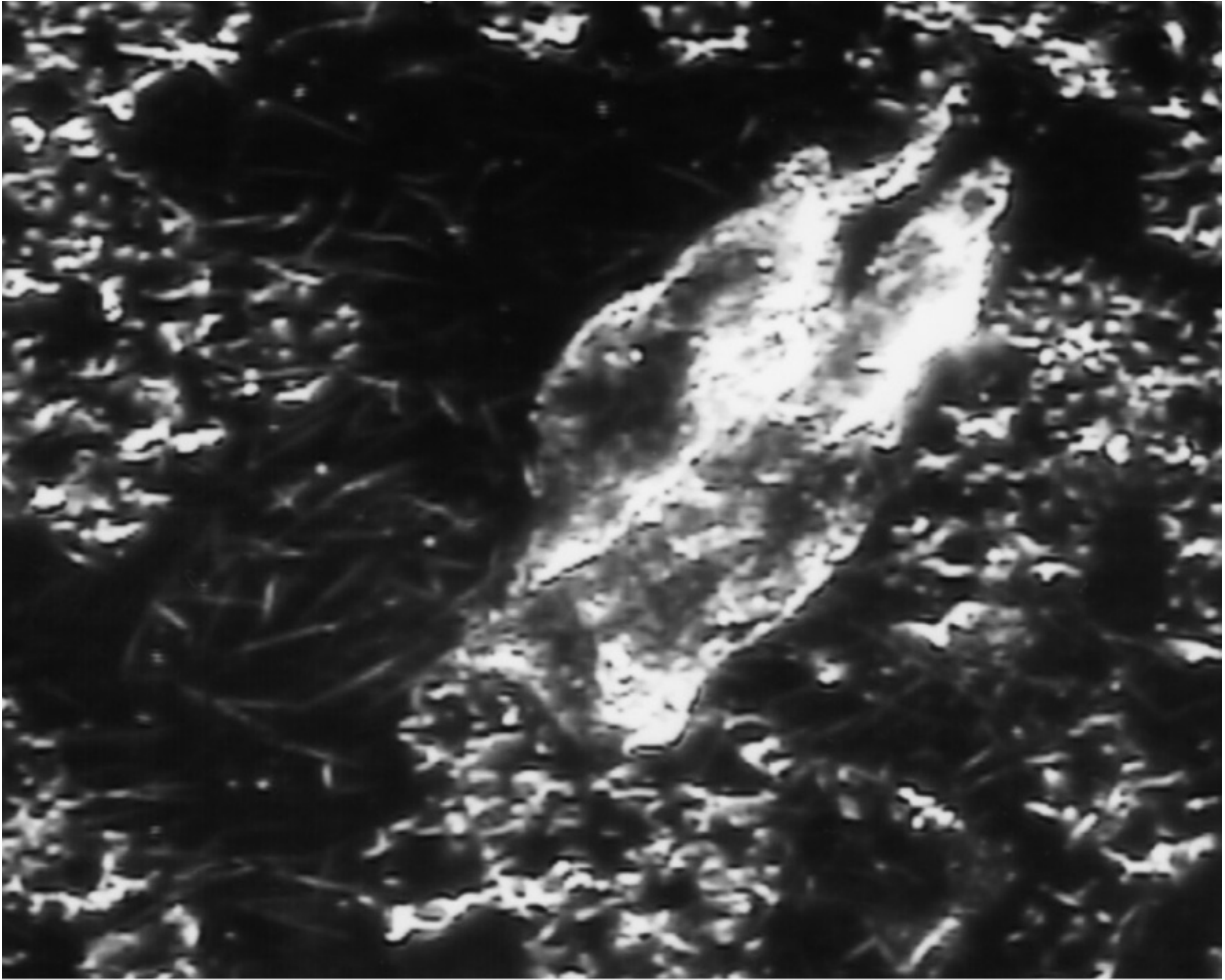
Ucho

Ten pacjent cierpiał przez wiele lat na szumy uszne z bardzo głośnym brzęczeniem i gwizdaniem. Na zdjęciu można rozpoznać echinocyty i zaburzoną czynność mitochondriów.



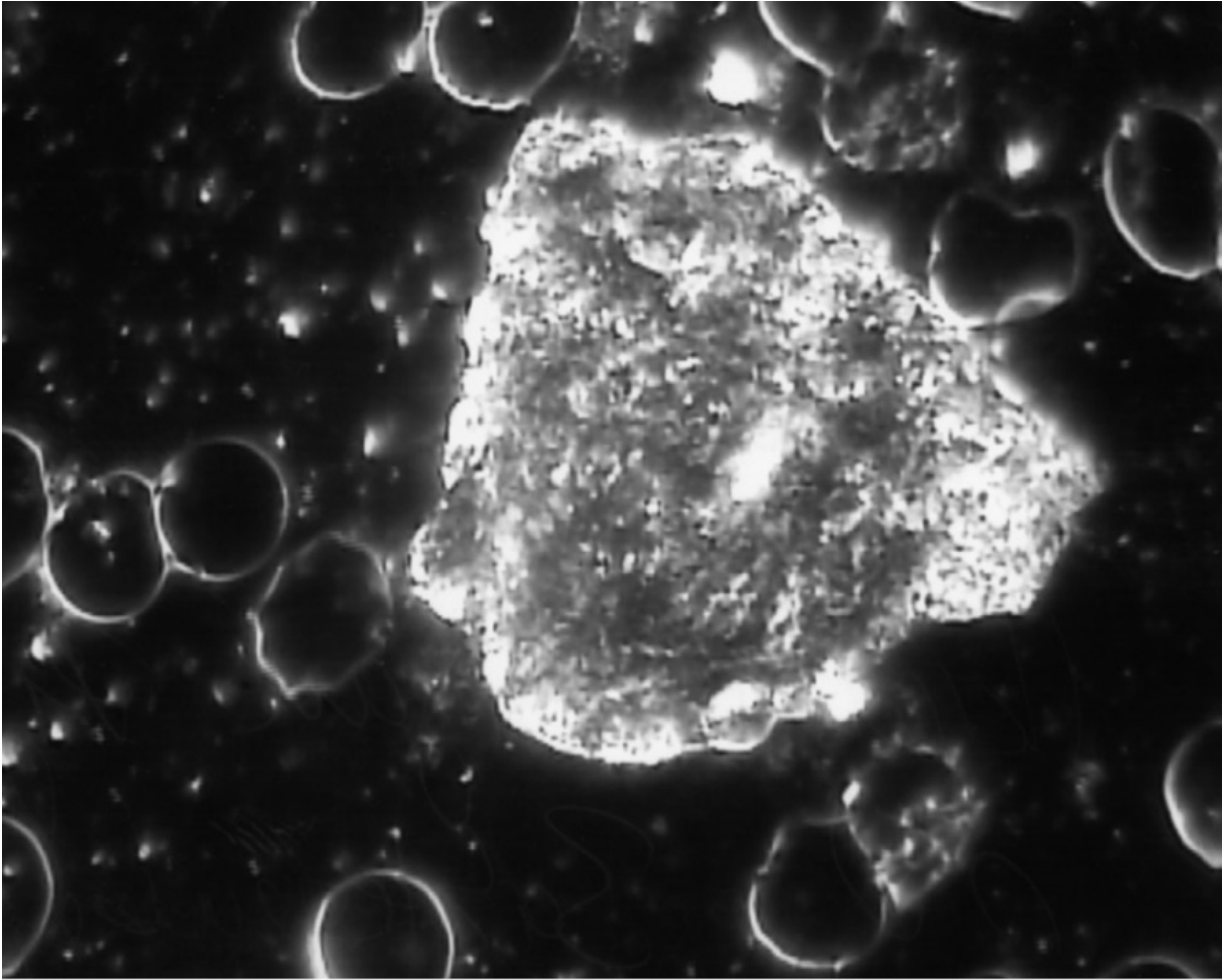
Żołądek

Zdjęcie ukazuje żołądek z zamkniętą żyłą, poza tym widać krwawienie wewnętrzne. Pacjentką była młoda, bardzo szczupła i blada kobieta. Nie mogła już prawie nic jeść, ciągle wymiotowała i uskarżała się na bóle żołądka, uczucie sytości oraz brak apetytu. Po mojej terapii poczuła się dobrze.



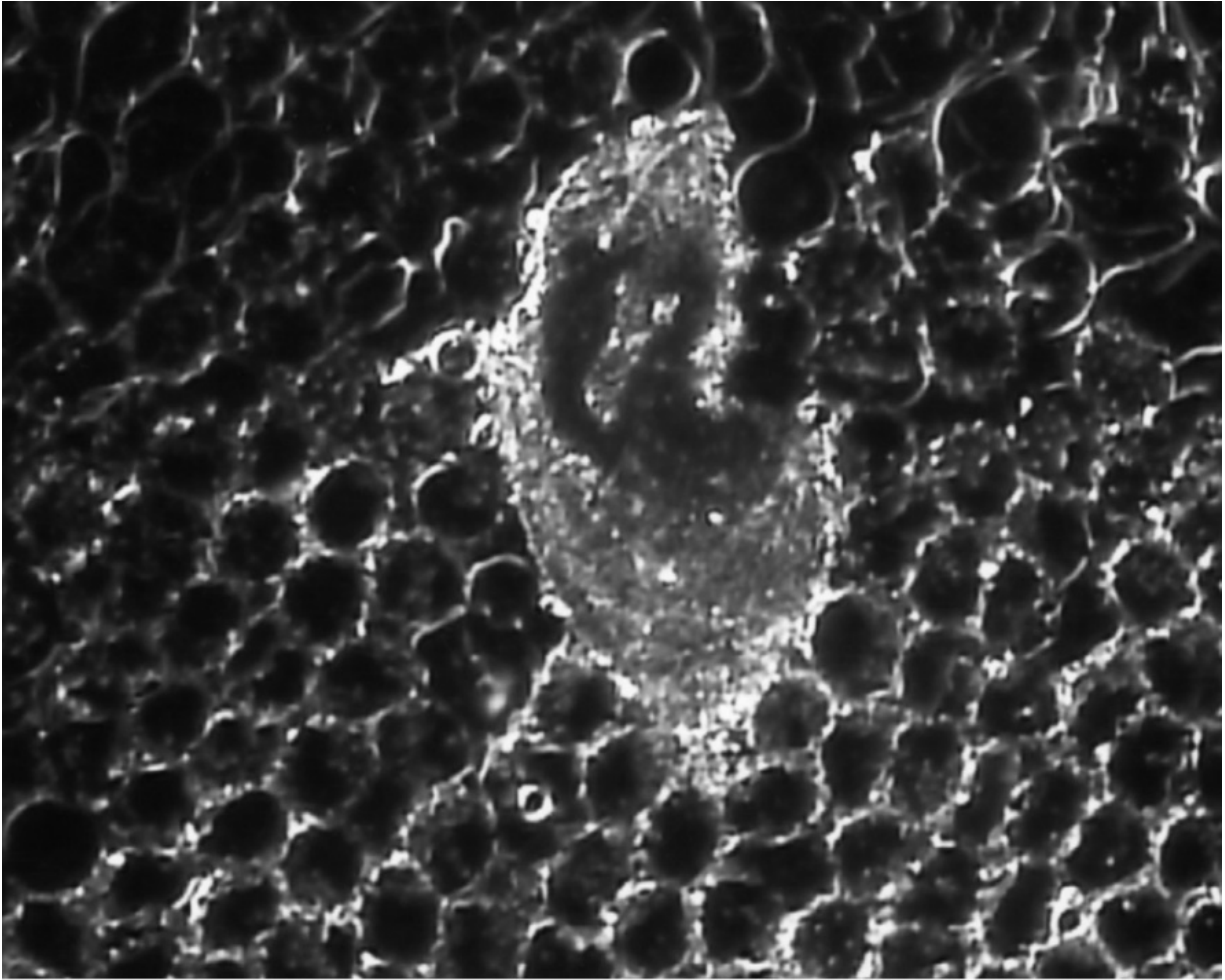
Pochwa

Zdjęcie kobiety w średnim wieku pokazuje, że jej pochwa jest wewnątrz pozrastana. Dopiero po wykonaniu badania pacjentka powiedziała mi, że jej pochwa ma zmieniony wygląd. Na zdjęciu widać, że krew jest zaopatrywana w zbyt małą ilość tlenu, o czym świadczą widoczne echinocyty. Ze zdjęcia można również wywnioskować o ogólnych problemach z podbrzuszem.



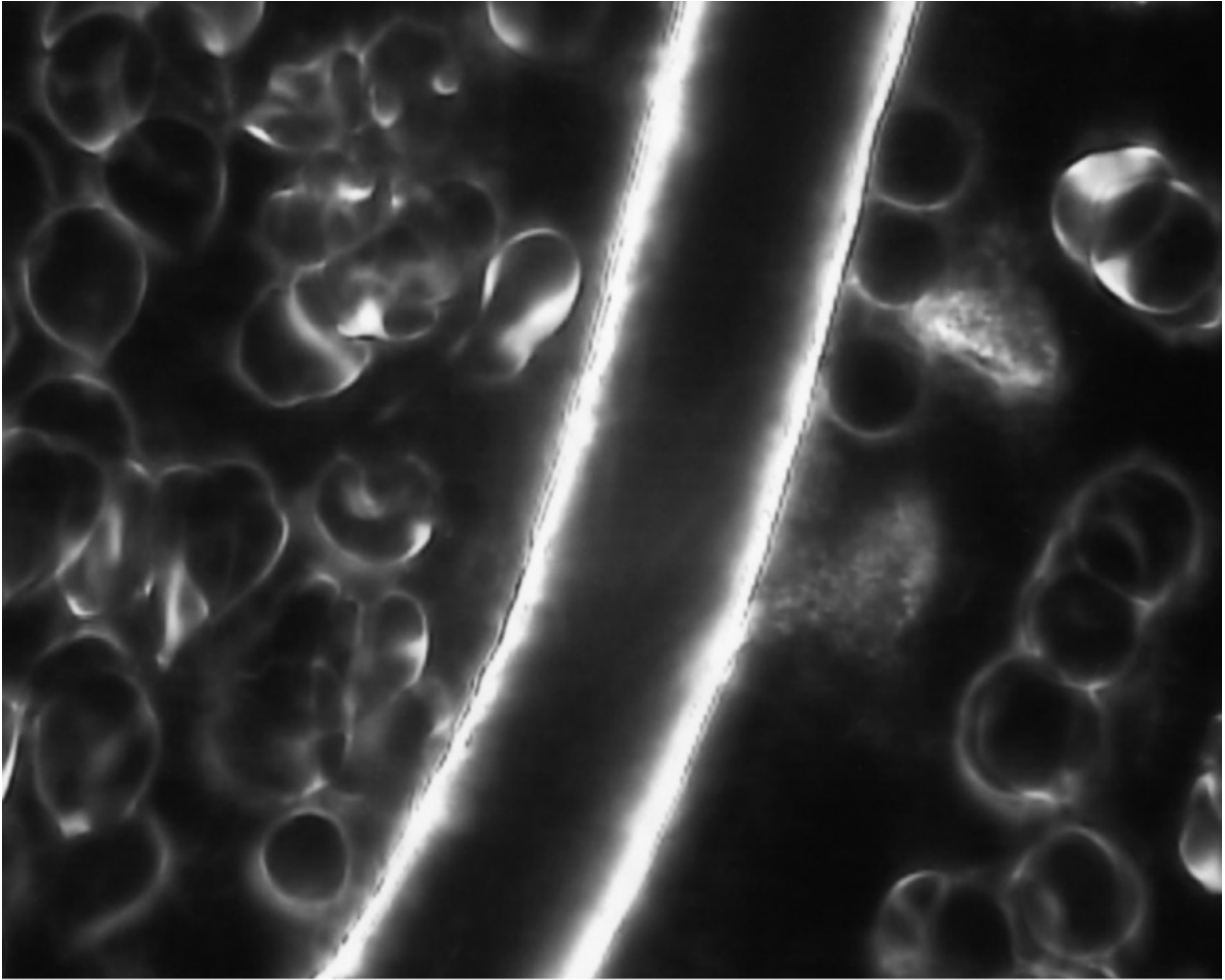
Nos z bakteriami

Ten pacjent nie miał żadnych problemów poza silnym przewlekłym zapaleniem zatok przynosowych. Zobaczyłam nos, a on mi powiedział, że jest to jego słaby punkt. Na zdjęciu widoczne są normalne bakterie wywołujące przeziębienie w postaci niewielkich okrągłych kuleczek. Poza tym w obrazie krwi widać jedną krwinkę z wirusem: z ząbkowanymi brzegami i kropkami w środku. Poza tym obraz krwi jest bardzo dobry.



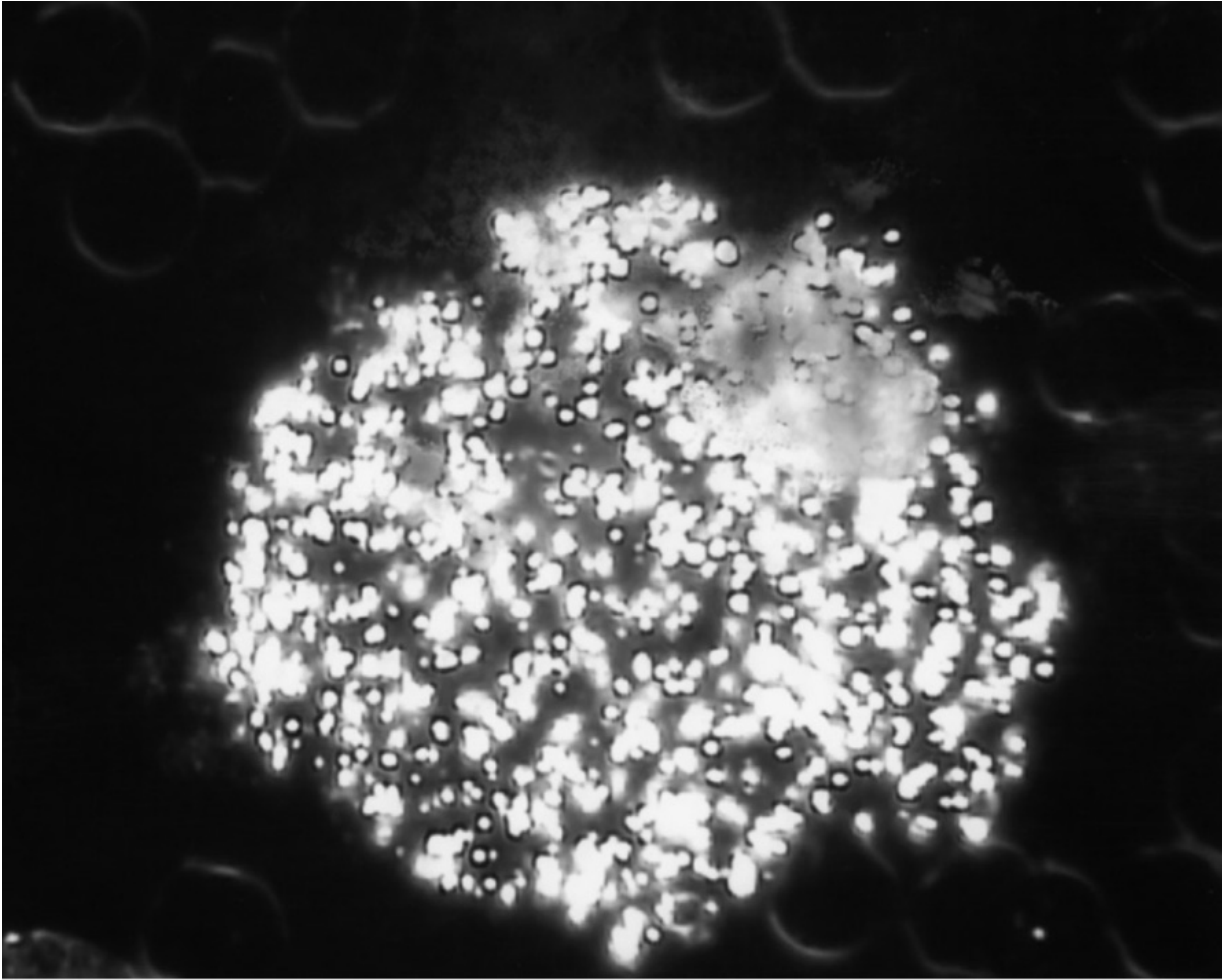
Lewe ucho

Pacjent cierpi na niedosłuch lewego ucha. Na zdjęciu widać całkowicie sklejone echinocyty, wskutek czego osocze krwi jest już niewidoczne. Ten stan wskazuje na zwapnienie najmniejszych tętnic – arterioli.



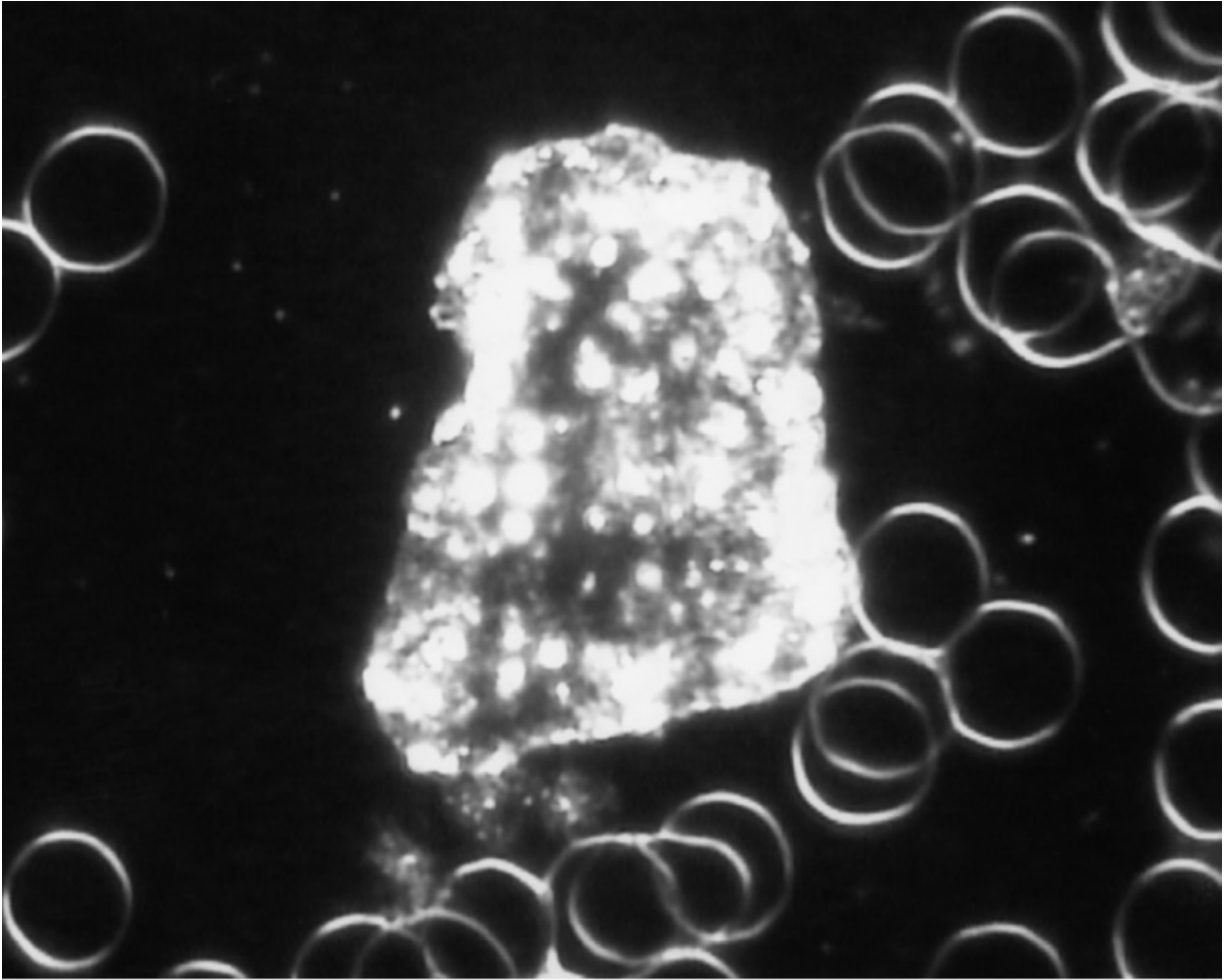
Żyła pęcherzykowo-żółdkowa

Zdjęcie ukazuje ostry stan zapalny zamkniętej żyły pęcherzykowo-żółdkowej. Pacjent pojawił się u mnie z takimi objawami jak ucisk w nadbrzuszu, mdłości, bladość, drażliwość, bezsenność, problemy trawienne i czasami żółtawy stolec. Na zdjęciu widać krwinki czerwone wątroby mające kształt cytryn, co wskazuje na obciążenie wątroby i pęcherzyka żółciowego. Poza tym widoczne są lśniące krwinki, które świadczą o dużym obciążeniu truciznami.



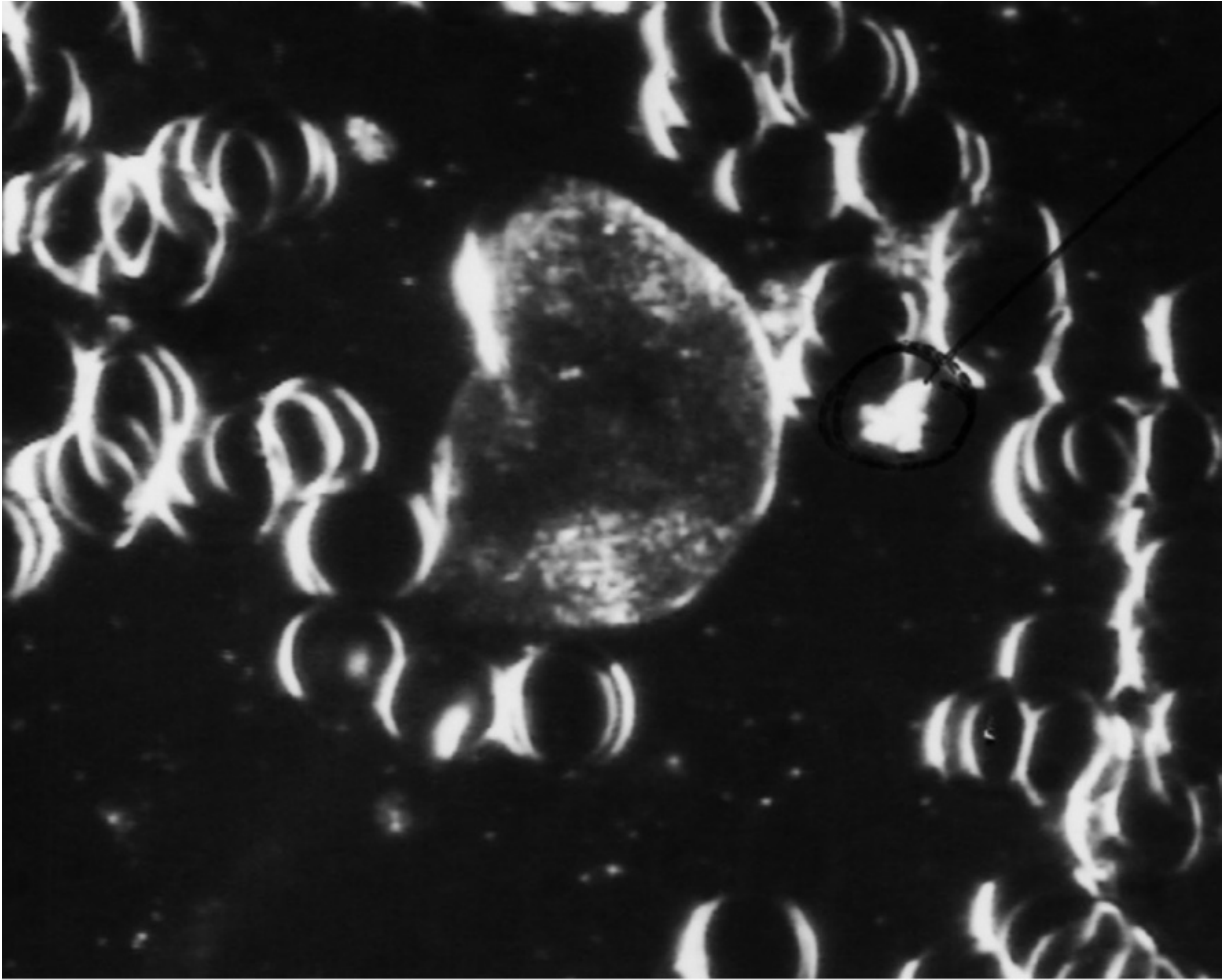
Serce

Wyraźnie widać, że serce jest dosłownie oblężone przez paciorkowce, gronkowce i krętki boreliozy. W efekcie doszło do zapalenia wsierdzia wywołanego przez bakterie. Pacjent skarżył się na silne pocenie się i osłabienie. Poza tym na zdjęciu nie widać czerwonych krwinek, co jest oznaką złego ukrwienia.



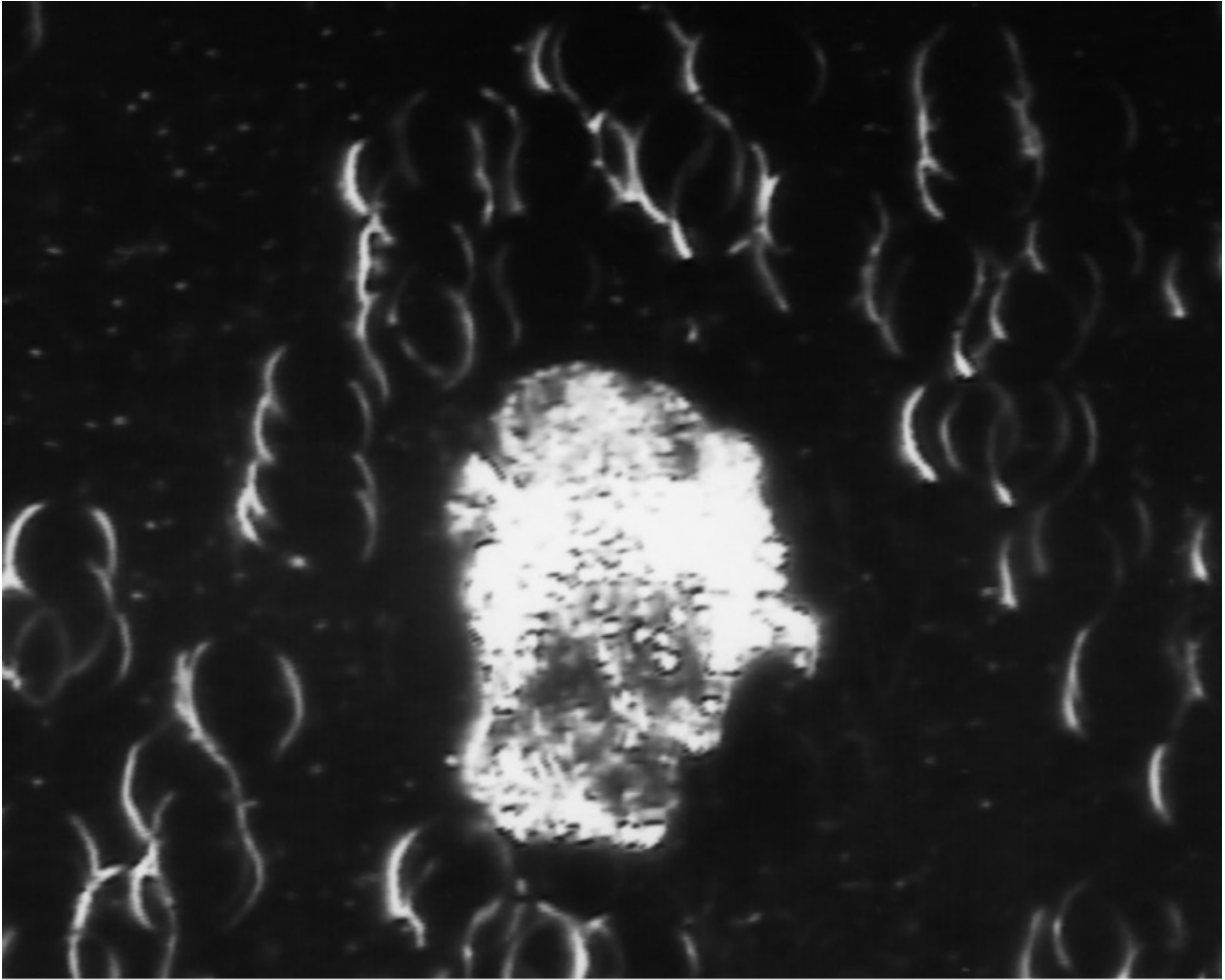
Nos

Na zdjęciu widoczny jest nos. Pacjent cierpiał na przewlekłe zapalenie zatok przynosowych, które nie ustąpiło nawet po kilku operacjach.



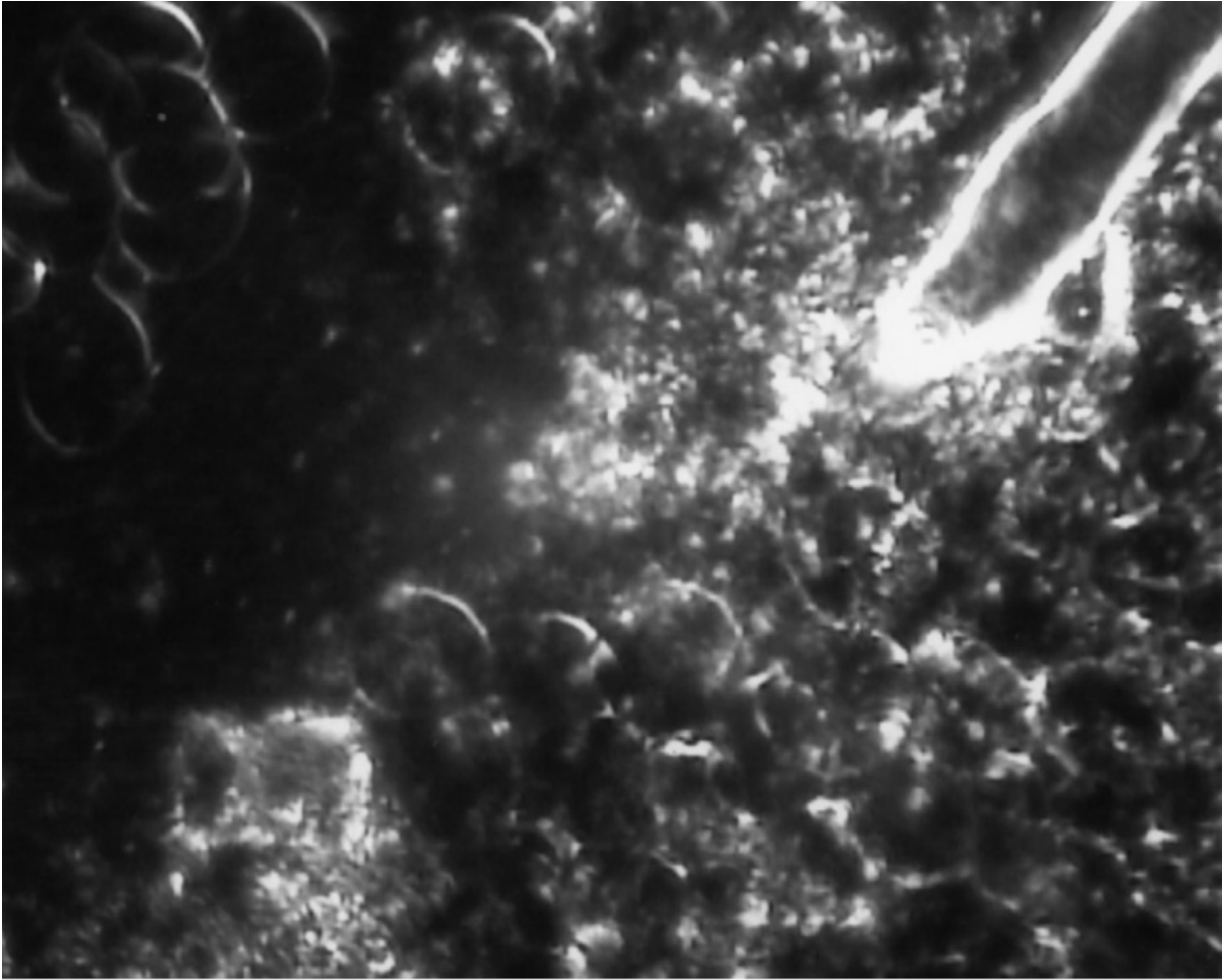
Lewe ucho

Lewe ucho ukazuje się jako chory narząd. Pacjent cierpiał na szumy uszne w lewym uchu. Poza tym krew jest obciążona.



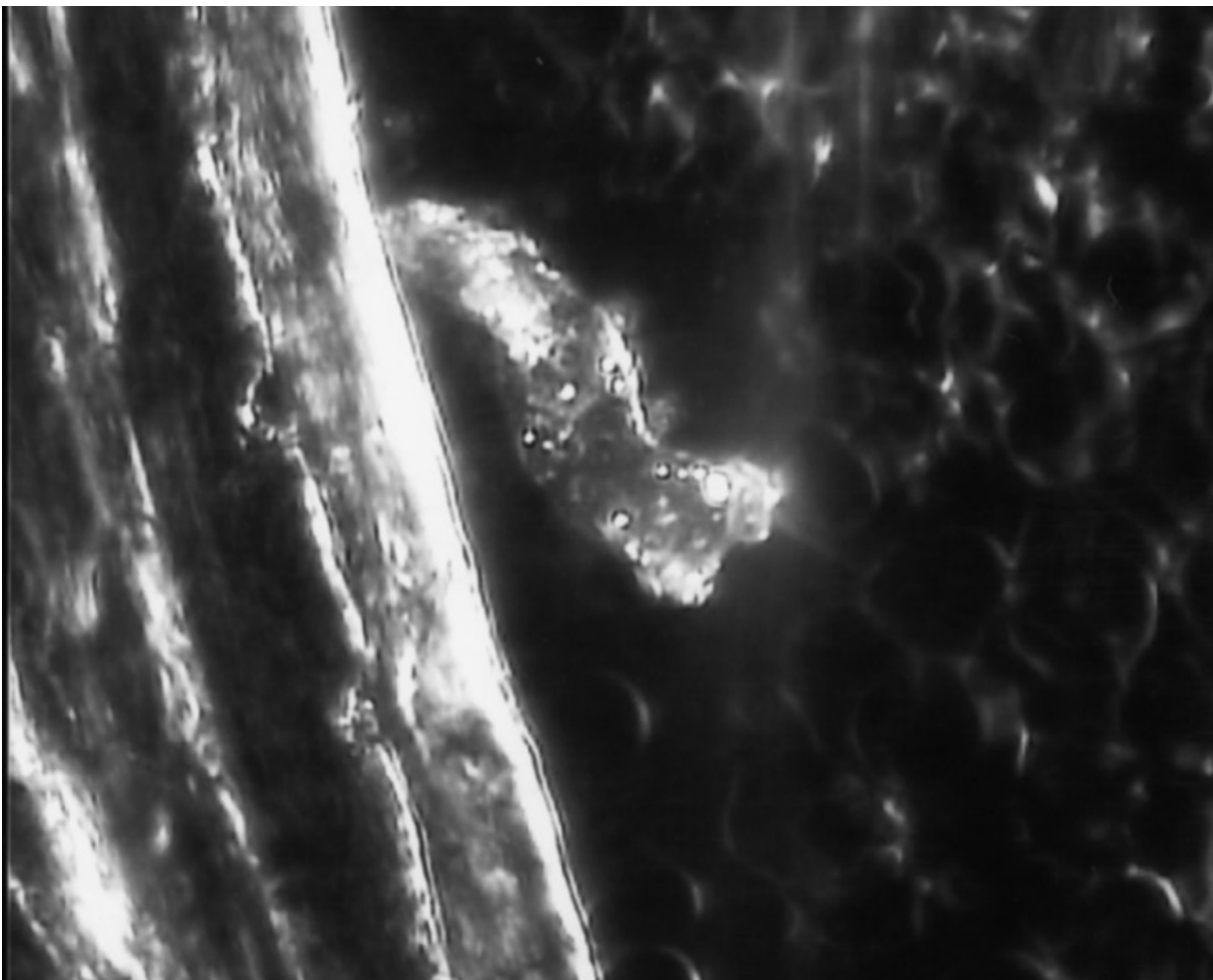
Prawa stopa

Zdjęcie ukazuje prawą stopę jako „narząd” z uszkodzeniem będącym skutkiem wypadku pięć lat wcześniej. Pacjent nawet po długim czasie ciągle odczuwał bóle i nie mógł prawidłowo stawiać nogi.



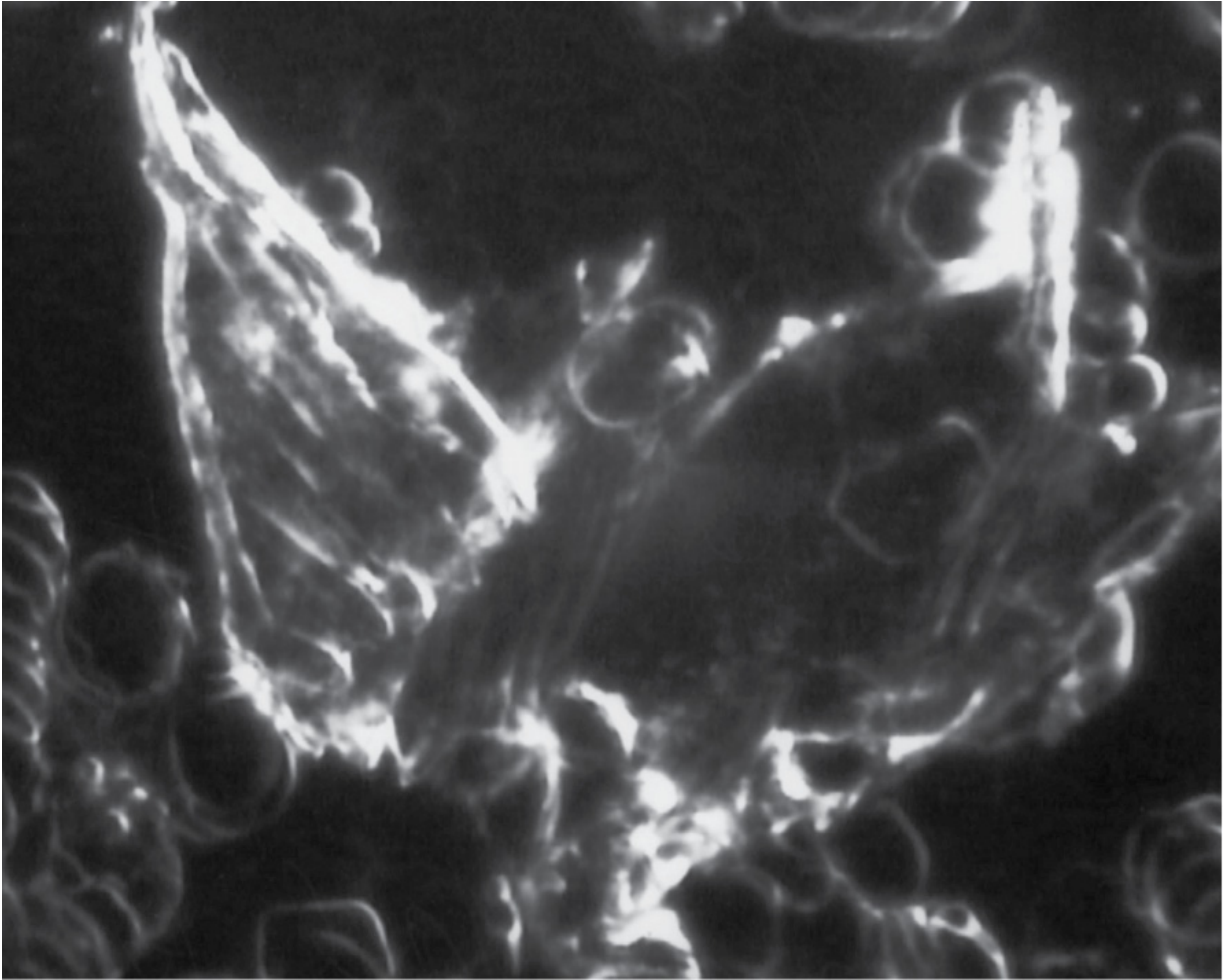
Strefa serca

Zdjęcie ukazuje krwawienie wewnętrzne w okolicy serca po przebytym zawale mięśnia sercowego. Zdarza się to często, kiedy naczynia po zawale muszą ponownie wytrzymać normalny przepływ krwi – wskutek tego uszkodzeniu ulega mięsień sercowy. Poza tym na zdjęciu widać dużo małych naczyń i liczne bakterie.



Żyły miedniczne

Zdjęcie ukazuje na żyłach miednicznych z uwypukleniem tworzące się zakrzepy, które sygnalizują niebezpieczeństwo zakrzepicy. Pacjent odczuwał ciągnące bóle w miednicy.



Głowa

Na zdjęciu widać tętnicę szyjną z wieloma rozgałęzieniami, co może być oznaką udaru. Pacjent skarżył się na zawroty i bóle głowy oraz błyski w oczach. Poza tym stwierdzono u niego podwyższone ciśnienie tętnicze.

Opisana tu metoda terapii jest stosowana w medycynie tradycyjnej, lecz nie należy do metod powszechnie uznanych przez medycynę akademicką. Wszystkie zamieszczone tu wypowiedzi dotyczące właściwości i działania oraz wskazań przedstawionej metody terapeutycznej opierają się na przeświadczeniach i wartościach doświadczalnych w samej

(mojej) instytucji terapeutycznej, których panująca medycyna konwencjonalna nie podziela i dla których nie istnieją związki przyczynowo-skutkowe dające się zdefiniować naukowo.

Różnorodność terapii SanaZon®

Terapia SanaZon® ma na celu ogólną poprawę jakości krwi, a składają się na nią różne założenia terapeutyczne.

Stosuje się w niej przede wszystkim homeopatyczne leki złożone, lecz podczas niej włącza się również środki wytwarzane zgodnie z zasadami spagiryki. Za najważniejszą teorię stanowiącą element terapii SanaZon® należy jednak uznać izopatię według Enderleina, która pod nazwą „terapia SANUM” znalazła swoje miejsce w nowoczesnej medycynie alternatywnej. Poza tym w terapii SanaZon® stosuje się elementy terapii ozonowej. Wszystkie wymienione tu założenia terapeutyczne wymagają jednak zdrowego środowiska. Dlatego naczelną zasadą samej terapii, jak również późniejszego zachowania zdrowia, jest zrównoważona gospodarka kwasowo-zasadowa.

Homeopatia

Similia similibus curentur – zasada podobieństwa homeopatii opiera się na doświadczeniu przeprowadzonym przez Samuela Hahnemanna na sobie samym. W 1790 roku zażył on chininę, czyli środek, który w ówczesnej

medycynie stosowano przeciwko malarii, a efekt był zaskakujący: pojawiły się objawy charakterystyczne właśnie dla tej choroby. Sztucznie wywołana malaria trwała tylko kilka godzin, lecz po zażyciu następnej dawki chininy pojawiła się ponownie. Po przetestowaniu w ten sposób ponad 100 lekarstw Hahnemann zyskał pewność, że niezależnie od tego, czy chodziło o leki na bazie roślinnej, mineralnej czy zwierzęcej – u zdrowych osób zawsze wywoływały one objawy choroby, które miały być leczone właśnie tym lekarstwem. Po tym zdumiewającym odkryciu dzielił go już tylko krok od przekonania, że podobne można wyleczyć podobnym.

Enderlein i moja tajemnica

Moim największym wzorem do naśladowania jest profesor Günther Enderlein. Jego książki praktycznie „połknęłam”. Problem, z jakim musiałam uporać się w gabinecie, był jednak taki, że jego terapia skutkowałą czasami zbyt wolno. Przychodzą do mnie pacjenci, którzy nie mają tyle czasu...

Zadałam więc sobie pytanie: w jaki sposób, stosując idee Enderleina, mogę szybciej przywrócić pacjentom zdrowie?

Zaczęłam więc próbować: raz środki izopatyczne, raz homeopatyczne. Potem uczęszczałam na seminarium dotyczące ozonu, i następnego dnia czułam się tak wspaniale, byłam tak pełna energii i siły, że powiedziałam sobie: tak, muszę TO mieć. To było w Hanowerze, w moim oddziale Zrzeszenia Naturoterapeutów. Efekty czułam na sobie samej. A to, co jest dobre dla mnie, mogłoby pomóc również pacjentom.

Zacząłam zatem jednego dnia prowadzić terapię ozonem, a drugiego dnia podawać lekarstwa. O ile sobie dobrze przypominam, istniał wówczas pewien przepis, który mówił, że nie wolno łączyć środków. Równolegle do terapii ozonem nie powinno się więc podawać lekarstw ani innych środków, najwyżej witaminę C i ewentualnie magnez. Pacjenci przychodzili zatem na terapię dwa razy w tygodniu, ale stale pytali: „Pani Linek, czy nie może pani tego robić razem, tego samego dnia? Wtedy nie będę musiał przychodzić dwa razy w tygodniu”.

I wówczas opanowały mnie wątpliwości: Czy naprawdę mi tego nie wolno? Czy rzeczywiście tak nie można?

Wypróbowywałam więc kombinację środków na osobach z grona rodziny i przyjaciół. Na zasadzie – zobaczymy, co się wydarzy...

A doszło do prawdziwej sensacji: moi bliscy informowali mnie, że ogólnie lepiej się czują. Wtedy zaczęłam stosować tę samą metodę u pacjentów. W międzyczasie przepisy zliberalizowano, więc mogłam robić to już oficjalnie.

Dziś wielu lekarzy niekonwencjonalnych podaje ozon razem z innymi środkami, nie robiąc już z tego tajemnicy. Zaprzyjaźniony lekarz wyjaśnił mi to krótko i jasno: „Kiedy podajesz ozon, komórka bardzo się rozszerza, otwiera. Kiedy potem podajesz swoje środki, komórka je wchłania, ponieważ jest otwarta. Inaczej tego nie zrobi. Jeśli poczekaś kilka dni, zamknie się i nie wchłonie już niczego”.

To stanowiło jednak tylko część sekretu. Cała tajemnica tkwiła i tkwi w mieszaniu lekarstw. Dniami i nocami rozmyślałam. Co do czego pasuje? Jakie środki są dobre dla jakich narządów?

Czasami spędzałam całą noc przy mikroskopie z ciemnym polem, badałam, szukałam, aż wreszcie znalazłam lekarstwa pasujące do mojej metody. Poleciłam zarejestrować je pod znakiem, który rozpoczął bezprzykładowy zwycięski pochód i do dziś jest znakiem chronionym: SanaZon®.

Zarazki szpitalne – taniec przeciw paraliżowi

Siedząc na balkonie należącym do mojego gabinetu, słyszałam przeboje z lat 50. i 60. i widziałam, jak nasi sąsiedzi tańczą do muzyki Conny Froboess, Petera Krausa, Freda Bertelmana. Oni mi pomachali, ja im też. O czwartej po południu. Co za para...

Było w tym jednak coś dziwnego. On trzymał żonę jak lalkę, jakby była sparaliżowana. Spotkałam go wieczorem na ulicy. Samego. „Czy mogę panią o coś spytać?“, odezwał się z niderlandzkim akcentem. Kiedy się zgodziłam, opowiedział mi swoją historię.

„Moja żona trafiła do kliniki uniwersyteckiej z zapaleniem płuc. Opuściła ją, siedząc na wózku...”
Bakterie szpitalne – gronkowce, paciorkowce... Lecz w klinice nie powiedziano niczego poza usprawiedliwieniem: „Padła pani ofiarą bakterii szpitalnych”.

Odtąd kobieta była praktycznie sparaliżowana. Nie mogła sama wstać z fotela, nie mówiąc już o samodzielnym chodzeniu. Potrzebowała wózka inwalidzkiego, chodzika i pomocy męża: męża, który popołudniami kręcił się z nią w tańcu, żeby w ogóle miała trochę ruchu.

„Proszę przyjść do mojego gabinetu, obejrzę krew pańskiej żony”. Natychmiastowe leczenie i natychmiastowy sukces. „Co pani zrobiła z moją żoną? Przyjechaliśmy z wózkiem, a teraz może już chodzić z chodzikiem”.

Dziesięć dni później cud się ziścił: kobieta wyszła z mojego gabinetu bez jakiegokolwiek pomocy. Bez wózka, bez chodzika, bez kul. Wdzięczność męża była bezgraniczna. „Nie wierzę w Boga, ale wierzę w panią, pani Linek”. Miał łzy w oczach, a kobieta wyglądała jak dziewczynka ciesząca się z nowych baletek.

Ci dwoje nie wykonują wprawdzie na balkonie układów baletowych, ale za to tańczą fokstrota i walca wiedeńskiego. A kiedy później idą do piekarni, ona go wyprzedza i woła: „No i czemu idziesz tak wolno?”.

Bakterie szpitalne są bardzo niebezpieczne. Widuję je pod moim mikroskopem z ciemnym polem. Nie rozumiem, dlaczego nasze kliniki nie używają tego typu mikroskopów, dzięki którym mogłyby natychmiast rozpoznać te zarazki. W krwi mojej sąsiadki zobaczyłam bakterie z rodzaju *Clostridium* i inne: gronkowce oraz paciorkowce. Zabiliśmy je ozonem, a następnie terapią izopatyczną i specjalnymi lekami. Antybiotyki, które przeważnie podaje się w takich okolicznościach, tylko pogarszają sytuację, gdyż organizm

widzi je jako zbawienne, podczas gdy wcale takimi nie są. Natomiast środki izopatyczne dla organizmu wydają się być sygnałem alarmowym, mówiącym: Stać! Stop! To zarazki, których wcale nie powinno tu być. A więc trzeba się ich pozbyć. Jakie to proste, jakie to zbawienne... Większość bakterii jest oporna na antybiotyki i powoduje dolegliwości, tak jak u mojej sąsiadki. A przecież wcale nie musi tak być.

Leczenie podobnego podobnym

Maksyma mówiąca o leczeniu podobnego podobnym ma swoje źródło w przekonaniu, że nieodłącznym elementem każdego człowieka jako bytu jest siła życiowa, ożywiająca go jako istotę i utrzymująca go w stałej równowadze. Każdy organizm dąży do zachowania tej siły życiowej, a tym samym zdrowia. Przeważnie udaje mu się to bez żadnej pomocy z zewnątrz – pod warunkiem że na jego siłę życiową nie oddziałują ujemnie na przykład szkodliwe trucizny środowiskowe, niewłaściwe odżywianie i tryb życia lub nadmierne obciążenie psychiczne. „Choroba jest rozstrojem siły życiowej” – tymi słowami streścił swoje poglądy Hahnemann. Rozstrój ten, będący skutkiem fizycznego lub psychicznego cierpienia, jest poprzedzony trwającym przez dłuższy czas ograniczeniem naturalnej siły życiowej. Siły samoleczenia ludzkiego organizmu są wówczas osłabione. Im dłużej są blokowane, tym silniejsze stają się dolegliwości, a choroba – poważniejsza.

Znaczenie lekarstw homeopatycznych i ich stosowania przejawia się zwłaszcza w tym, żeby dać choremu organizmowi szansę ponownego pełnego rozwinięcia jego siły życiowej, tak by można jej było celowo użyć przeciw wpływom szkodliwym dla zdrowia cierpiącego pacjenta. Ten podstawowy pogląd homeopatyczny dotyczący tego, czym powinno być

lekarstwo i jakie powinno przynosić efekty, doprowadził do powstania bardzo specyficznych form leków i metod ich wytwarzania.

Od pranalewki do leków homeopatycznych

Decydujące znaczenie mają wytwarzanie oraz dawkowanie leków homeopatycznych: ich składnikami są bardzo silne, niekiedy wręcz trujące surowce (np. arsen), które w nierozcieńczonym stanie mogą wywoływać różne skutki uboczne, z objawami zatrucia włącznie. Dlatego też Samuel Hahnemann opracował metodę wytwarzania, która zapewniała złagodzenie szkodliwych właściwości surowca przy jednoczesnym zachowaniu jego prozdrowotnego działania.

Potencjonowanie

Potencjonowanie oznacza, że mineralne, roślinne lub zwierzęce surowce (pranalewki) stopniowo się rozcieńcza, wytrząsa lub rozciera z laktozą. Wyróżnia się potencje dziesiętne (decymalne) i setne (centymalne). Są one najczęściej używane. Na przykład pod symbolem D1 rozumie się substancję rozcieńczoną w stosunku 1:10, którą dziesięciokrotnie wytrząsano. Istnieją również potencje oznaczone symbolem Q lub LM, silniej rozcieńczone i wytworzone specjalną metodą.

Działanie potencji

Wytworzona w procesie wytrząsania (dynamizowania) energia wzmacnia skuteczność leków homeopatycznych. Do D6 mówi się o słabych potencjach, a do D12 – o średnich potencjach. Wszystkie potencje, które stanowią większe rozcieńczenie, określa się mianem wysokich potencji.

Szczególną siłę (potencja z łac. *potentia* – „potęga”, „wewnętrzna siła”) przypisuje się wysokim potencjom, chociaż metodami naukowymi nie da się już w nich stwierdzić obecności cząsteczek substancji wyjściowej.

Nauka nie zdołała dotąd wyjaśnić, w jaki dokładnie sposób działa bardzo rozcieńczony lek homeopatyczny. Udało się jedynie udowodnić, że wysokie potencje mają właściwości elektryczne. Również teza o „pamięci wody”, która podobno potrafi przypominać sobie cząsteczki i dlatego jest skuteczna w bardzo rozcieńczonym stanie, nawet jeśli nie da się w niej już stwierdzić obecności ani jednej cząsteczki substancji czynnej, brzmi przekonująco, lecz nie została udowodniona. Zatem mimo że nie udało się dotąd dostarczyć naukowych dowodów na skuteczność metody potencjonowania Hahnemanna, niezliczone sukcesy terapeutyczne homeopatii przemawiają same za siebie.

Różnorodność i formy podawania

Zdumiewająca jest ogromna różnorodność środków leczniczych, które zna farmacja homeopatyczna: punktem wyjścia jest to, że można sensownie stosować ponad 3000 różnych substancji. Poza tym prowadząc badania leków, na bieżąco sprawdza się nowe substancje pod kątem ich skuteczności. Leki homeopatyczne istnieją w różnych postaciach. Najbardziej rozpowszechnionymi są:

- tabletki,
- granulki,
- kapsułki,
- zastrzyki,
- proszki,

- krople.

Leki proste i leki złożone

Ważny jest również podział leków homeopatycznych na tak zwane leki proste i leki złożone. W przypadku tych ostatnich chodzi o leki homeopatyczne, które stanowią już gotowe mieszanki; przeważnie są one dostępne w postaci kropli lub tabletek, lecz często również zastrzyków wykonywanych przez terapeutów. W terapii SanaZon® stosuje się przede wszystkim leki złożone w połączeniu ze środkami izopatycznymi, ponieważ wstrzykiwane środki złożone są znacznie skuteczniejsze.

Zapalenie tarczycy typu Hashimoto

Pewna pacjentka przyszła do mojego gabinetu z zapaleniem tarczycy typu Hashimoto, ale nic mi o tym nie powiedziała. Czowała się wycieńczona od dłuższego czasu.

Podczas badania pod mikroskopem w ciemnym polu, kiedy dotarłam do strefy tarczycy, rzuciło mi się w oczy bardzo dużo bakterii, więcej, niż powinno się tam normalnie znajdować. I wtedy zapytałam ją: „Czy to możliwe, że ma pani chorobę Hashimoto? Czy zdiagnozowano ją u pani?”.

Pacjentka opowiedziała: „No więc było tak, że miałam dolegliwości, które uważałam za objawy okresu przekwitania. A potem poszłam do ginekologa, który zlecił badania krwi, wśród nich również hormonów tarczycy. Na ich podstawie powiedział mi, że wcale nie przekwitam, tylko mam Hashimoto”.

Jest to choroba polegająca niekiedy na zaniku tarczycy, gdyż w jej przebiegu dochodzi do niedoczynności tego gruczołu. Oznacza to, że tarczyca produkuje zbyt mało hormonów, co prowadzi do wielu poważnych dolegliwości – lecz można ten stan z powodzeniem wyleczyć.

Medycyna akademicka twierdzi, że trzeba doprowadzić ten stan do równowagi, zażywając do końca życia hormony tarczycy. Wychodzi bowiem z założenia, że punktem wyjścia stanu zapalnego jest tarczyca, lekarze nie wiedzą jednak dlaczego.

Lekarze konwencjonalni nie widzą tych bakterii, które mogą rozpoznać, gdyż są to formy pozbawione ścian komórkowych. A w ciemnym polu dokładnie widzę, jakie bakterie się tam znajdują: gronkowce, a także krętki boreliozy. Potem zabijam je terapią, dzięki czemu stan zapalny ustępuje.

Od czasu kuracji SanaZon® pacjentka nie zażywa już żadnych leków.

Leków złożonych nie da się jednak nigdy przepisać ściśle według zasady podobieństwa, jak leków prostych. Klasyczna homeopatia dystansuje się od leków złożonych, gdyż ściśle rzecz ujmując, tylko jeden środek pasuje do sytuacji danego pacjenta i może mu pomóc. W powiązaniu z założeniami innych terapii, jak ma to miejsce w terapii SanaZon®, leki złożone nie są bynajmniej pozbawione znaczenia.

Na początku też wykonywałam repertoryzację leków prostych i przepisywałam je, lecz doszłam do wniosku, że nie są tak skuteczne. Może

to być spowodowane faktem, że u większości pacjentów krew jest zbyt zanieczyszczona i wskutek tego informacje nie mogą być tak dobrze przekazywane. Homeopaci stosujący leki proste mówią o lekach złożonych, że są one jak strzał śrutem. Uważam jednak, że nie żyjemy już w czasach Hahnemanna, kiedy to jakość krwi ogólnie była z pewnością znacznie lepsza niż dzisiaj. Oczywiście pewną rolę odgrywa też spektrum leków złożonych. Homeopatyczne leki złożone mogą działać bardzo dobrze pod warunkiem, że przygotowano pod nie grunt za pomocą izopatii.

Reumatyzm – czuję się jak nowo narodzona

Piętnaście lat silnych dolegliwości reumatycznych, życie „pozbawione sensu” i „skończone”. Co się stało? Kobieta miała boreliozę – ugryzł ją kleszcz. Przed laty... i od lat walczyła ze strasznymi bólami. Pobrałam kroplę krwi, włożyłam ją pod mikroskop i pokazałam pacjentce, że komórki krwi nie są okrągłe, lecz zakrzywione, mają powierzchnię pokrytą wypustkami, krótko mówiąc: świadczy to o utrudnionym oddychaniu, stanowiącym wskazówkę dotyczącą choroby.

A dzisiaj? Po 15 zabiegach pacjentka przyszła do mnie z mężem i powiedziała do niego: „To jest kobieta, która mi pomogła. Czuję się jak nowo narodzona. A teraz twoja kolej!”.

I przyszła jego kolej – na oczyszczenie krwi.

W naszym gabinecie mieliśmy też do czynienia z bardzo poważnymi przypadkami: pacjentami z chorobami serca, reumatyzmem, po udarach, z ludźmi, którzy cierpieli już 30 lat lub dłużej, pacjentami ze stwardnieniem rozsianym, wieloskładnikową nadwrażliwością chemiczną (MCS; patrz też strony 210-211) lub ciężką boreliozą, u których leki proste nie wystarczały. Poza tym dużą rolę odgrywa sam czas, gdyż u niektórych pacjentów, ze względu na ich wiek, trzeba po prostu się spieszyć. A środki wstrzykiwane przez terapeutę pomagają znacznie szybciej.

Przykładem typowego leku złożonego może być Traumeel, który w kombinacji proponowanej przez firmę Heel zawiera co najmniej 14 leków prostych. W ramach terapii SanaZon® lek ten wstrzykuje się przy chorobach zapalnych i zwyrodnieniowych aparatu ruchu: przy artrozie, zwłaszcza stawów kolanowych i biodrowych, przy zwichnięciach i skręceniach, stłuczeniach, krwiakach i wylewach krwi do stawów oraz zapaleniach pochewek ścięgien i kaletek maziowych.

Poszczególne leki, stanowiące składniki leku złożonego, działają na szerokie spektrum objawów i w tym połączeniu stają się bardzo skuteczne. Ingerują też głęboko w inne zespoły objawów, co nie wywołuje jednak niepożądanych skutków ubocznych, lecz przeciwnie – ma działanie uzupełniające. A oto jego skład:

- *Achillea millefolium Trit.D3*: żylaki, bóle skurczowe i swędzące zmiany skórne z tworzeniem się pęcherzyków;
- *Atropa belladonna Trit.D4*: stany zapalne;
- *Aconitum napellus Trit.D3*: choroby przeziębieniowe i bóle;
- *Matricaria recutita Trit.D3*: stany zapalne oraz dolegliwości żołądka i jelit;

- *Symphytum officinale Trit.D8*: złamania kości, trudno gojące się rany, zmiżdżenia, czyraki, wysypki;
- *Mercurius solubilis Hahnemanni Trit.D8*: stany zapalne, bóle kości, dolegliwości reumatyczne;
- *Hepar sulfuris Trit.D8*: ropnie, ropiejące rany;
- *Calendula officinalis Trit.D2*: zapalenia skóry, źle gojące się rany, zmiżdżenia, czyraki, wysypki;
- *Hamamelis virginiana Trit.D2*: lekkie skaleczenia skóry, miejscowe stany zapalne skóry i błon śluzowych, żylaki;
- *Bellis perennis Trit.D2*: bóle mięśni i stawów, skurcze, skręcenia;
- *Echinacea Trit.D2*: źle gojące się rany, osłabienie układu odpornościowego;
- *Echinacea purpurea Trit.D2*: stany zapalne, jęczące się rany, czyraki;
- *Hypericum perforatum Trit.D2*: zapalenia skóry, lumbago, rwa kulszowa, bóle krzyża, rany, bóle, dolegliwości reumatyczne;
- *Arnica montana Trit.D2*: skręcenia, zapalenia stawów, rwa kulszowa, żylaki, zakwasy, skurcze mięśni, stłuczenia, zmiżdżenia.

Opisana tu metoda terapeutyczna jest stosowana w medycynie tradycyjnej, lecz nie należy do metod powszechnie uznawanych przez medycynę akademicką. Wszystkie zamieszczone tu wypowiedzi dotyczące właściwości i działania oraz wskazań przedstawionej metody terapeutycznej opierają się na przeświadczeniach i wartościach empirycznych zdobytych w mojej placówce terapeutycznej, których obowiązująca medycyna konwencjonalna nie podziela i dla których nie

istnieją związki przyczynowo-skutkowe dające się udowodnić metodami naukowymi.

Izopatia

Izopatia uchodzi za metodę leczenia, którą wprawdzie można zasadniczo wywodzić od homeopatii, lecz w centralnym punkcie reprezentuje ona fundamentalnie inny pogląd. Homeopatyczną zasadę podobieństwa (*Similia similibus curentur*, czyli „podobne leczy się podobnym”) zastąpiono bowiem zasadą równości (*Aequalia aequalibus curentur* – „to samo leczy się tym samym”). Samuel Hahnemann, twórca homeopatii, krytykował więc ostro izopatię jako drogę do „nieszczęścia i pogorszenia choroby”.

W literaturze fachowej jako właściwego twórcę izopatii wymienia się lipskiego lekarza weterynarii Johanna Wilhelma Luxa (1773–1849). Dzisiaj jednak wiąże się z tym pojęciem głównie nazwisko biologa i zoologa prof. dra Günthera Enderleina (1872–1968), twórcy terapii endobiontami. Lux leczył z dobrym skutkiem zwierzęta chore na węglika, potencjonując krew chorych zwierząt, a następnie aplikując ją innym. Takie leczenie potencjonowanymi zarazkami chorobotwórczymi zgodnie z zasadą „to samo leczyć tym samym” już w 1834 r. nazwał „izopatią”. Nie należy jednak zapominać również o Antoine Béchampie (1816–1908), będącym twórcą hipotezy pleomorfizmu.

Pleomorfizm Béchampa

Antoine Béchamp wraz z pojęciem pleomorfizmu stworzył hipotezę dotyczącą wielopostaciowości komórek, wirusów i bakterii, które

wzajemnie się w siebie przekształcają, po czym mogą występować w różnych postaciach. Przemiana ta może postępować również po obumarciu komórki, gdyż nadal żyją tak zwane mikrozymy, czyli znajdujące się w niej najmniejsze cząsteczki. Poza tym Béchamp określił te najmniejsze cząsteczki jako *granulations moléculaires*. Zgodnie z teorią Béchampa mikrozymy mogą w dalszym rozwoju łączyć się w nowe formy życiowe, na przykład bakterie.

Tym samym Béchamp znajdował się w wyraźnej opozycji do przedstawicieli monomorfizmu, do których należeli przede wszystkim Ludwik Pasteur (1822–1895) i Robert Koch (1843–1910).

Marskość wątroby

Pewien nauczyciel mianowany ze szkoły ponadpodstawowej w Hanowerze stanął oko w oko z bardzo nieprzyjemną diagnozą: zaawansowana marskość wątroby. Podczas kuracji dowiedział się o mnie i zaraz zapisał się na wizytę.

Siedział przede mną przybity, upokorzony przez los. Był jednak mądry, opanowany i gotowy na wszystko. Jego horyzont życia był ciemny, czarny jak noc. Natychmiast rozpoczął moją terapię: 15 zabiegów w ciągu trzech tygodni. Efekt: „Jestem radosny i wdzięczny. Podczas ostatniego badania kontrolnego wszystkie parametry, zwłaszcza wątroby, były w normie”. Potwierdził to jego lekarz, lecz nie powiedział ani słowa na temat SanaZon®, niekonwencjonalnej metody, która u tego nauczyciela okazała się tak skuteczna.

Swój – wówczas tak ciemny – horyzont pacjent widzi dzisiaj następująco: „Pani Linek sprawiła, że moja marskość została wyleczona. Jeszcze nie do końca mogę w to uwierzyć. A oczywiście do tego jest jeszcze moja rodzina i mój anioł stróż. Nauczyłem się żyć o wiele bardziej świadomie. Cieszę się światem, przyrodą, o wiele intensywniej przeżywam deszcz, wiatr i czas z moimi wnukami. Trzeba wziąć się samemu za rękę, trzeba wiedzieć, czego się chce. Nigdy nie wolno się poddawać”.

Pleomorfizm uchodzi dzisiaj w nauce za teorię przestarzałą. Ludwik Pasteur przeforsował bowiem swoją teorię, mówiącą o tym, że po podgrzaniu komórki powyżej określonej temperatury nie pozostaje w niej już nic żywego, co byłoby w stanie wywołać jakąkolwiek reakcję w organizmie.

Jest to podejście kontrowersyjne nawet dziś, zwłaszcza w medycynie alternatywnej. Udowodniono jedynie, że krótkotrwałym podgrzewaniem powyżej 60°C (na przykład podczas tak zwanej pasteryzacji surowego mleka) można uwolnić substancje od mikroorganizmów, takich jak bakterie. Nie udowodniono tym samym jednak, że giną również „mikrozymy” (według Béchampa). Po zniszczeniu mikroorganizmów może więc mimo wszystko dojść do powstania nowych form życiowych, na przykład bakterii z mikrozymów. Enderlein udowodnił później, że endobionty nie ulegają zniszczeniu nawet w o wiele wyższej temperaturze.

Teoria endobiontów Enderleina

Biolog i zoolog prof. dr Günther Enderlein podchwycił podstawową ideę pleomorfizmu Béchampa i na podstawie swoich porównawczych badań morfologicznych, przeprowadzanych na bakteriach podczas I wojny światowej, opracował teorię endobiontów, opublikowaną w wydanej w 1925 r. książce *Bakterien-Cyklogenie* (Cyklogenia bakterii).

Podobnie jak Béchamp mikrozymy, Enderlein wyodrębnił najmniejsze ciała białkowe („mikroby”) we krwi i tkankach zdrowych ludzi i nazwał je protitami. Jego zdaniem protity żyją z ludźmi i innymi ssakami w naturalnej symbiozie. Te ciała białkowe doświadczony terapeuta może zobaczyć i ocenić pod mikroskopem z ciemnym polem.

Zgodnie z teorią Enderleina protity są dla ludzkiego organizmu całkowicie nieszkodliwe, a nawet mają działanie prozdrowotne, lecz w określonych warunkach, w procesie endobiozy, mogą się powiększać i przekształcać w formę bakterii, a później grzybów, a więc w wyżej rozwinięte mikroorganizmy. Cząsteczki te nazwał właśnie „endobiontami”.

Endobioza uchodzi za punkt wyjścia wielu schorzeń przewlekłych, niedających się skutecznie leczyć zwłaszcza metodami medycyny akademickiej, takich jak miażdżyca tętnic, artroza czy cukrzyca. Upatruje się w niej również przyczyn dużej liczby chorób degeneracyjnych różnych narządów wewnętrznych.

Na podstawie kilkudziesięcioletnich obserwacji i analiz ewolucji mikrobów Enderlein wysnuł wniosek, że w leczeniu chorób lub wspomaganie zdrowienia możliwe jest stosowanie właśnie tych endobiontów, które wskutek swojej ewolucji przekształciły się w bakterie, grzyby lub wirusy.

Nietolerancja pokarmowa – człowiek czuje, że po prostu nie jest traktowany poważnie

Miała bardzo cienkie jasne włosy, była wyjątkowo szczupła i ogólnie źle się czuła. „Pani zajrzała mi w oczy, pobrała kroplę krwi i powiedziała prosto z mostu, co mi jest”. Nietolerancja pokarmowa. Winna jest wątroba, czasem jelito, często śledziona. Kiedy jednak naczynia wokół żołądka są zamknięte, wówczas zaburzenia pokarmowe są nieuniknione. To wszystko widać pod mikroskopem z ciemnym polem.

Psychika tej kobiety już ucierpiała, gdyż nie wiedziała ona, dlaczego tak źle się czuje. Po wizycie u lekarza czuła się kompletnie zlekceważona.

„Pani Linek, naprawdę zrobiła pani na mnie wrażenie swoją wiedzą, swoim sposobem leczenia i niesienia pomocy. Przecież nie powiedziałam pani, co mi dolega. Ale pani wiedziała to od razu”. Pacjentka naprawdę była w kiepskim stanie psychicznym. Cierpiała na depresję, o czym świadczył wygląd czerwonych krwinek, które nie były okrągłe, lecz miały kształt cytryn. Depresje związane są ze stanem wątroby, podobnie jak objawy wypalenia zawodowego: komórki nie mają wtedy normalnego kształtu, lecz są wypalone. Dziś po terapii kobieta czuje się znakomicie: „Wspaniale, wszystko w porządku. Mleko, orzechy, pszenica – jem wszystko”. I kropka nad i: „Atopowe zapalenie skóry wyleczone, nie mam już żadnych problemów ze skórą”. Pacjentka czuła się lekceważona, a mimo to samą siebie

traktowała poważnie. Poszła drogą naturalnego leczenia, które jej zaproponowałam.

Nieszkodliwe formy pierwotne bakterii, grzybów lub wirusów w potencjonowanej postaci podaje się pacjentowi jako lek izopatyczny. Dzięki wymieszaniu zdrowej formy pierwotnej w środkiem izopatycznym z wyewoluowaną chorobotwórczą formą ta ostatnia ulega rozkładowi na „przyjazną” prozdrowotną formę pierwotną, a tym samym uwstecznia się. Enderlein był przekonany również o tym, że wielopostaciowość wzrostu mikroorganizmów zależy od środowiska, w którym się one osiedliły, i że poprawa tego środowiska może zahamować lub wręcz odwrócić ich ewolucję i spowodować całkowite wyzdrowienie chorego.

Wraz z tą teorią narodziła się izopatia w sensie Enderleina, która dzisiaj jest jednym z filarów medycyny alternatywnej.

Leki SanaZon® – terapia w praktyce

Terapia SanaZon® obok innych założeń terapeutycznych jest częścią przede wszystkim tradycji terapii SANUM, której środki stworzył jeszcze sam Enderlein. W terapii SanaZon® stosuje się oryginalne preparaty firmy SANUM-Kehlbeck, których sposób wytwarzania opracował właśnie on. Przedsiębiorstwo wywodzi się od powstałej w 1933 r. firmy SANUM, w której Enderlein od 1937 r. był kierownikiem produkcji.

W 1944 r. Enderlein założył własną firmę mikrobiologiczną o nazwie IBICA w siedzibą w Berlinie, a później w Hamburgu. Prowadził w niej dalsze badania nad środkami farmakologicznymi na bazie nieszkodliwych wyciągów z roślin i pleśni, opracowywał je i produkował. W 1975 r.

Heinrich Kehlbeck, przez kilkadziesiąt lat zaufany człowiek Enderleina, założył firmę SANUM-Kehlbeck, przejmując pracujące niezależnie od siebie firmy SANUM i IBICA. Z tych dwóch firm pochodzi cała technologia, zakłady produkcyjne, zapasy towarów i pranałewki/pierwotne szczepy grzybów i bakterii oraz znak towarowy. Również wyłączne prawo użytkowania preparatów znajdujących się w obu firmach zostało przekazane firmie SANUM-Kehlbeck.

Chodziło przede wszystkim o UTILIN® (*Bacillus subtilis*), UTILIN „S”® (*Mycobacterium phlei*), LATENSIN® (*Bacillus cereus*) i RECARCIN® (*Bacillus firmus*) firmy SANUM oraz *Mucor racemosus* (Pleo® Muc) i *Penicillium roquefortii* (Pleo® Fort) firmy IBICA, które opracował jeszcze sam Enderlein.

W terapii SanaZon® środki izopatyczne odgrywają ogromną rolę, również w połączeniu między sobą oraz z innymi formami terapii. Przy założeniu, że mikrobiologiczne formy są zmienne, a symbioza między organizmami ssaków i endobiontami jest niezbędna do życia, leki izopatyczne regulują wszystkie objawy chorób, które mogą rozwijać się wskutek tej symbiozy. W przeciwieństwie do mnogości podobnych” leków homeopatycznych izopatia ogranicza się do przejrzystej liczby takich samych leków.

Ponadto w terapii SanaZon® stosuje się tak zwane hapteny firmy SANUM przeciw bakteriom pozbawionym ścian komórkowych (eng. *cell wall deficient* – CWD). Te znajdujące się w erytrocytach formy bakterii, jak mówi już sama ich nazwa, nie mają kompletnej zewnętrznej ściany komórkowej. Znane są też jako „forma L” lub „faza L” bakterii bądź jako sferoblasty. Ich powstawaniu w organizmie sprzyjają najróżniejsze czynniki.

Za powstanie CWD w dużym stopniu jest odpowiedzialna niska wartość pH krwi, a więc zakwaszenie. Również antybiotyki uchodzą za czynniki wywołujące powstawanie CWD. Poza tym także inne zarazki, jak krętki boreliozy, w złych warunkach środowiskowych są w stanie przekształcać się w formy pozbawione ścian komórkowych. Nie rozpoznaje ich układ odpornościowy, co skutkuje tym, że organizm nie wytwarza odpowiednich przeciwciał, więc często nie da się nawet stwierdzić ich obecności.

Za pomocą haptenu limfocyty T układu odpornościowego uzyskują jednak informacje specyficzne dla danego zarazka, więc mogą pobudzać limfocyty B do wytwarzania przeciwciał. Hapteny łączą się z CWD, tworząc kompleksy, które są rozpoznawane i zwalczane przez komórki obronne.

SANUKEHL® Acne

- *Substancja czynna: Propionibacterium acnes*
- *Wskazania: schorzenia skóry, reumatoidalne zapalenie stawów, zaburzenia ukrwienia*

SANUKEHL® Brucel

- *Substancja czynna: Brucella melitensis*
- *Wskazania: dolegliwości kości, mięśni i stawów (np. przy boreliozie) i inne*

SANUKEHL® Cand

- *Substancja czynna: Candida albicans*
- *Wskazania: kandydoza i inne grzybice*

SANUKEHL® Coli

- *Substancja czynna: Escherichia coli*
- *Wskazania:* dysbioza żołądkowo-jelitowa, infekcje układu moczowo-płciowego, rumień guzowaty

SANUKEHL® Klebs

- *Substancja czynna: Klebsiella pneumoniae*
- *Wskazania:* dysbioza żołądkowo-jelitowa, zapalenie płuc, zwłaszcza wywołane przez bakterie gramujemne, skutki terapii antybiotykowych itp.

SANUKEHL® Myc

- *Substancja czynna: Mycobacterium bovis BCG*
- *Wskazania:* przewlekłe dolegliwości zwyrodnieniowe, zakażenie bakteriami z rodzaju *Mycoplasma* itp.

SANUKEHL® Prot

- *Substancja czynna: Proteus vulgaris*
- *Wskazania:* dysbioza żołądkowo-jelitowa, infekcje bakteriami z rodzaju *Helicobacter*, zapalenie pęcherza moczowego, skutki terapii antybiotykowych

SANUKEHL® Pseu

- *Substancja czynna: Pseudomonas aeruginosa*
- *Wskazania:* infekcje dróg oddechowych, obecność wirusów, zakażenia szpitalne, kuracje kortyzonem, środki stosowane w blokadach terapeutycznych

SANUKEHL® Salm

- *Substancja czynna: Salmonella enteritidis*
- *Wskazania:* dysbioza żołądkowo-jelitowa, również przy nawracających dolegliwościach układu pokarmowego, robaczyce żołądka i jelit, zaburzenia wzrostu

SANUKEHL® Serra

- *Substancja czynna: Serratia marcescens*
- *Wskazania:* zakażenia szpitalne

SANUKEHL® Staph

- *Substancja czynna: Staphylococcus aureus*
- *Wskazania:* zakażenia ziarniakami

SANUKEHL® Strep

- *Substancja czynna: Streptococcus pyogenes*
- *Wskazania:* zakażenia ziarniakami, szkarlatyna, reumatyzm, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie wsierdzia

SANUKEHL® Trich

- *Substancja czynna: Trichophyton verrucosum*
- *Wskazania:* grzybica skóry i paznokci

Spektrum preparatów stosowanych w terapii SanaZon® uzupełniają tak zwane modulatory odporności. Pod tym pojęciem rozumie się preparaty, które niezależnie od terapii izopatycznej „modulują” układ odpornościowy, a więc ułatwiają naturalne reakcje immunologiczne. Te tak zwane leki

immunobiologiczne aktywują granulocyty i wzmacniają działanie przemiany materii. W ten sposób ingerują trwale w ogólną regulację organizmu. Badania toksykologiczne udowodniły, że te preparaty bakteryjne ewidentnie stymulują liczbę limfocytów T.

Jak już wspomniano, szczególnie skuteczne są leki izopatyczne w postaci zastrzyków. Nie da się podać dokładnych danych dotyczących dawkowania tych leków i ich połączenia z innymi lekami, gdyż przesłanki do ich stosowania są u każdego pacjenta indywidualne i odmienne, a stosujący je terapeuta powinien legitymować się dużym doświadczeniem.

Często przekonywałam się, że w ciągu 10–15 zabiegów SanaZon® można zaobserwować przyspieszoną ewolucję wsteczną endobiontów.

Stosowanie pragrzybów przeciw chorobotwórczym formom grzybów

Nazwa handlowa: Albicansan D5

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Candida albicans D5.*
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®: infekcje wywołane przez drożdżaki Candida albicans; często na błonach śluzowych jamy ustnej i gardła, w pochwie, w jelicie, między palcami rąk i nóg oraz na paznokciach u rąk i nóg.*
- *Skład: 1 ampułka o pojemności 1 ml roztworu zawiera: 1 ml Candida albicans D5 aquos. dilutio (HAB – Farmakopea Homeopatyczna, przepisy 5b i 11). Inne składniki: woda do wstrzykiwań, chlorek sodu.*
- *Nie stosować przy: nadwrażliwości na drożdżaki (Candida albicans).*

- *Ogólna krótka informacja o surowcu: Candida albicans* jest grzybem z rodzaju *Candida*, należącego do rzędu drożdżaków. Jego obecność można stwierdzić u niemal wszystkich zdrowych ludzi, gdyż właściwie należy on do typowej flory jamy ustnej, przełyku i pozostałych odcinków przewodu pokarmowego oraz pochwy. Przy osłabieniu organizmu, zwłaszcza osłabieniu odporności, grzyby rozmnażają się jednak zbyt silnie i można je wówczas znaleźć również w częściach ciała, w których normalnie nie występują, przede wszystkim na skórze, pod paznokciami rąk i nóg bądź na owiniętych pieluchą partiach ciała niemowląt (pieluszkowe zapalenie skóry). Poza tym grzyb rozmnaża się tam, gdzie występuje w sposób naturalny, czego skutkiem jest przesunięcie równowagi flory na jego korzyść, a tym samym zaburzenia zdrowotne (grzybica). Środek działa zarówno na infekcje powierzchowne na skórze, jak i na te głębiej umiejscowione, na przykład w jelicie. Zastosowanie terapeutyczne tego leku jest typowe, zgodne z zasadami pleomorfizmu Enderleina mówiącymi o tym, że wyższe, patogenne formy rozwoju, jak właśnie grzyby *Candida*, rozwijają się wstecz, do form niższych. Pozostają przy tym małe cząsteczki, które bez problemu można usunąć.
-

Nazwa handlowa: Pefrakehl® D6

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Candida parapsilosis* (lyophil., steril.) D6.
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®*: odbudowa flory jelitowej.
- *Skład*: 1 ml zawiera: 1 ml *Candida parapsilosis* (lyophil., steril.) D6 aquos. dil. (HAB, 5b).

- *Nie stosować:* przy stwierdzonej nadwrażliwości na grzyby (*Candida parapsilosis*), u dzieci do lat 12, kobiet ciężarnych i karmiących.
 - *Ogólna krótka informacja o surowcu:* *Candida parapsilosis* jest grzybem z rodzaju *Candida*, który należy do rzędu drożdżaków. Normalnie znajduje się na skórze i dla zdrowych osób jest nieszkodliwy. Natomiast u osób o osłabionej odporności osiedla się zwłaszcza na błonach śluzowych i w jelicie. Grzyb z trudem poddaje się leczeniu, lecz stosując lek izopatyczny, można uzyskać dobre efekty. Również ten lek zawiera praformę grzyba, którą podaje się, aby spowodować wsteczny rozwój przekształconych wcześniej form patogennych.
-

Nazwa handlowa: Fortakehl® D5

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna:* *Penicillium roquefortii*.
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®:* uzdrawianie jelita.
- *Skład:* 1 ml zawiera: 1 ml *Penicillium roquefortii e volumine mycelii* (lyophil., steril.) dil. D5 aquos. (HAB, 5b).
- *Nie stosować:* przy stwierdzonej nadwrażliwości na grzyby pleśniowe (*Penicillium roquefortii*), chorobach autoimmunologicznych, u dzieci do lat 12, kobiet ciężarnych i karmiących.
- *Ogólna krótka informacja o surowcu:* *Penicillium roquefortii* należy do grzybów pleśniowych i występuje przeważnie w i na martwej, rozkładającej się substancji organicznej. Na produktach spożywczych tworzy tak zwany kożuch grzybów o aksamitnym wyglądzie. Grzyb ten

znajduje zastosowanie również w skomplikowanym procesie produkcji sera z niebieską pleśnią, gdzie jednak dzięki specjalnej metodzie produkcyjnej nie ma on działania szkodliwego dla zdrowia.

U człowieka infekcja *Penicillium roquefortii* jest bardzo rzadka – przy zdrowym układzie odpornościowym praktycznie wykluczona.

Nazwa handlowa: Notakehl® D5 (D6/D7)

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Penicillium chrysogenum D5.*
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®: infekcje, również pęcherza moczowego lub zatok przynosowych, problemy z zębami.*
- *Skład: 1 ml zawiera: 1 ml Penicillium chrysogenum D5 aquos. dil. (HAB, 5 b i 11).*
- *Nie stosować: przy stwierdzonej nadwrażliwości na grzyby pleśniowe (Penicillium chrysogenum), u dzieci do lat 12, kobiet ciężarnych i karmiących.*
- *Ogólna krótka informacja o surowcu: Penicillium chrysogenum należy do rodzaju Penicillium (pędzlak) i jest grzybem pleśniowym. Można go znaleźć na popsutych produktach spożywczych, lecz również w kurzu domowym i powietrzu w pomieszczeniu, gdyż może on rozwijać się przy stosunkowo niewielkiej wilgotności powietrza. Dowiedziono naukowo, że składniki grzyba wykazują działanie przeciwbakteryjne, czyli antybiotyczne. Uchodzą za „naturalne” antybiotyki, których stosowanie nie przynosi skutków ubocznych. Substancje te są zawarte*

w opisanym leku i mogą być pomocne zwłaszcza przy infekcjach bakteryjnych.

Nazwa handlowa: Quentakehl® D5 (D6)

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Penicillium glabrum e volumine mycelii* (lyophil., steril.) D5.
 - *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®*: wirusy wywołujące przeziębienie, zakażenia.
 - *Skład*: 1 ml zawiera: 1 ml *Penicillium glabrum e volumine mycelii* (lyophil., steril.) D5 aquos. dil. (HAB, 5b). Inny składnik: chlorek sodu.
 - *Nie stosować*: przy stwierdzonej nadwrażliwości na grzyby pleśniowe (*Penicillium glabrum*), chorobach autoimmunologicznych, u dzieci do lat 12, kobiet ciężarnych i karmiących.
 - *Ogólna krótka informacja o surowcu*: *Penicillium glabrum* należy do rodzaju *Penicillium* (pędzlak) i jest grzybem pleśniowym o rurkowatych strzępkach. Można go znaleźć zarówno na popsutych produktach spożywczych, jak i w wilgotnych piwnicach, w ziemi ogrodowej i na wilgotnych meblach tapicerowanych, przy czym kolonie grzybów mają szarozielone zabarwienie. Lek zawierający najniższe formy *Penicillium glabrum* stosuje się przy infekcjach wirusowych, a ma on na celu wyeliminowanie stanu zapalnego.
-

Nazwa handlowa: Larifikehl® D5

Roztwór do wstrzykiwań

- Substancja czynna: *Laricifomes officinalis e volumine mycelii* (lyophil., steril.) dil. D5.
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®*: przy ogólnych problemach z płucami, szczególnie z oskrzelami; również przy chorobach stawów.
- *Skład*: 1 ml zawiera: 1 ml *Laricifomes officinalis e volumine mycelii* (lyophil., steril.) dil. D5 aquos. (HAB, 5b). Inny składnik: chlorek sodu.
- *Nie stosować*: przy stwierdzonej nadwrażliwości na *Laricifomes officinalis*, chorobach autoimmunologicznych, u dzieci do lat 12, kobiet ciężarnych i karmiących.
- *Ogólna krótka informacja o surowcu*: *Laricifomes officinalis*, czyli modrzewnik lekarski, jest trującym grzybem, który rośnie na pniach drzew (przeważnie modrzewi). Należy do pradawnych środków leczniczych medycyny ludowej; stosowano go między innymi w chorobach płuc, astmie i kaszlu. Dłużej znane są produkty z *Laricifomes officinalis* w homeopatii. Również tu znajdował zastosowanie w gorączce w przebiegu chorób płuc, lecz także w stanach zapalnych narządów trawiennych, przewlekłych zapaleniach wielostawowych czubków palców rąk i nóg. Przy podawaniu pragrzyba *Laricifomes officinalis e volumine mycelii* w leku izopatycznym może nastąpić rozwój wsteczny patogenu do postaci nieszkodliwego protita.

Nazwa handlowa: Pinikehl® D5

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna*: *Fomitopsis pinicola e mycelii* D5.

- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®*: problemy z leukocytami itp.; uchodzi zwłaszcza za lek w chorobach śledziony.
 - *Skład*: 1 ml zawiera: 1 ml *Fomitopsis pinicola e mycelii* (lyophil., steril.) D5 aquos dil. (HAB, 5b).
 - *Nie stosować*: przy stwierdzonej nadwrażliwości na *Fomitopsis pinicola* (pniarka obrzeżonego), chorobach autoimmunologicznych, u dzieci do lat 12, kobiet ciężarnych i karmiących.
 - *Ogólna krótka informacja o surowcu*: *Fomitopsis pinicola* jest u nas znany jako pniarek obrzeżony i należy do rodzaju pniarek. Występuje zarówno na żywych, jak i obumarłych drzewach liściastych i iglastych, lecz szczególnie często można go znaleźć na świerkach rosnących na wyżej położonych terenach. W medycynie ludowej grzyb ma zastosowanie terapeutyczne już od dawna. Preparat z wyhodowanej grzybni *Fomitopsis pinicola* uzyskano w sposób analogiczny do znanych już preparatów z grzybów pleśniowych wykonanych przez profesora Enderleina.
-

Nazwa handlowa: Mucedokehl® D5

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna*: *Mucor mucedo D5*.
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®*: poprawia nastrój; w schorzeniach tarczycy, dolegliwościach okresu przekwitania i częściowo ADHD u dzieci.
- *Skład*: 1 ml zawiera: 1 ml *Mucor mucedo D5 aquos. dil.* (HAB, 5 b i 11). Inne składniki: woda do wstrzykiwań, chlorek sodu.

- *Nie stosować:* przy stwierdzonej nadwrażliwości na grzyby pleśniowe (tu: *Mucor mucedo*), u dzieci do lat 12, w okresie ciąży i okresie karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).
 - *Ogólna krótka informacja o surowcu: Mucor*, czyli pleśniak, jest rodzajem grzybów pleśniowych, który odżywia się martwą materią roślinno-organiczną, taką jak popsuty chleb, owoce lub warzywa. Do tego rodzaju należy wiele różnych gatunków. Wdychane z powietrzem zarodniki dostają się do płuc, skąd zostają przetransportowane do krwi, a tym samym również do innych narządów. Pleśniak powoduje mukormykozę, czyli zakażenie płuc, które może mieć ciężki przebieg. Mukormykoza może się jednak pojawić również w innych obszarach ciała – na przykład jako choroba skóry, przewodu pokarmowego, ciężka sepsa lub ciężka infekcja nosa i zatok z wieloma poważnymi objawami. W izopatycznym środku Mucedokehl® zawarta jest praforma *Mucor mucedo*, która wiążąc się z wyewoluowanymi formami chorobotwórczymi, może spowodować ich ponowne przekształcenie w „przyjazne” symbionty – pragrzyby.
-

Nazwa handlowa: Mucokehl® D5

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Mucor racemosus e volumine mycelii D5.*
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®:* rozpuszcza zakrzepy, uchodzi za najlepszy lek przeciw wszystkim chorobom związanym z zastojem krwi (chorobom serca i krążenia, zakrzepicy).
- *Skład:* 1 ml zawiera: 1 ml *Mucor racemosus e volumine mycelii* (lyophil., steril.) dil. D5 aquos. (HAB, 5b).

- *Nie stosować:* przy stwierdzonej nadwrażliwości na grzyby pleśniowe (tu: *Mucor racemosus*), u dzieci do lat 12, kobiet ciężarnych i karmiących.
 - *Ogólna krótka informacja o surowcu:* *Mucor racemosus* należy do rodzaju pleśniaków i nosi polską nazwę pleśniak groniasty. Można go znaleźć głównie w ziemi i na gnijących owocach. Zakażenie pleśniakiem groniastym może prowadzić do zastoju krwi w naczyniach i chorób krwi. Podczas swoich badań Enderlein pracował między innymi nad *Mucor racemosus*. Wykrył, że pleśniak ten może być przyczyną chorób, które wpływają bezpośrednio na jakość krwi. Zgodnie z tym lek izopatyczny jest w stanie wpływać pozytywnie na krew dzięki temu, że zawiera dawkę pragrzyba.
-

Nazwa handlowa: Muscarsan D6

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna:* *Amanita muscaria e thallo* D6 dil.
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®:* skutki zażywania leków i narkotyków.
- *Skład:* 1 ml zawiera: 1 ml *Amanita muscaria e thallo dil. D6* (HAB, 3a i 11).
- *Nie stosować:* przy stwierdzonej nadwrażliwości na *Amanita muscaria*, u dzieci do lat 12, kobiet ciężarnych i karmiących.
- *Ogólna krótka informacja o surowcu:* muchomor czerwony (*Amanita muscaria*), mający charakterystyczny czerwony kapelusz w białe plamki o imponujących rozmiarach, jest bardzo pospolity w środkowej

Europie. Jego właściwości psychotropowe opisywano już dawno; na przykład na Syberii jego składniki miały służyć jako środek odurzający. Ciekawe, że odpowiedzialny za to działanie jest muscymol, który powstaje z kwasu ibotenowego, zawartego w miększu grzyba dopiero podczas jego przyrządzania (np. suszenia). Przypuszczalnie po spożyciu miększu grzyba część kwasu ibotenowego ulega przekształceniu w muscymol, lecz sam kwas nie wykazuje żadnego działania. Praforma *Amanita muscaria* zawarta w leku może być pomocna przy wychodzeniu z nałogu.

Nazwa handlowa: Nigersan® D5

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Aspergillus niger D5.*
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®: problemy z płucami, a szczególnie oskrzelami, choroby kręgosłupa, choroby reumatyczne i inne.*
- *Skład: 1 ml zawiera: 1 ml Aspergillus niger dil. D5 aquos. (HAB, 5b i 11). Pozostałe składniki: woda do wstrzykiwań, chlorek sodu.*
- *Nie stosować: przy stwierdzonej nadwrażliwości na pleśnie (Aspergillus niger), u dzieci do lat 12, kobiet ciężarnych i karmiących.*
- *Ogólna krótka informacja o surowcu: Aspergillus niger, czyli kropidlak czarny, należy do rodzaju Aspergillus i ma charakterystyczne ciemne, niemal czarne zarodniki. Występuje głównie w ziemi, lecz rośnie również na zepsutych produktach spożywczych w gospodarstwie domowym. Lek zawiera protity kropidlaka czarnego. Ogólnie*

przepisuje się go przy wszystkich chorobach przewlekłych, zwłaszcza dolegliwościach dróg oddechowych, kości, stawów i więzadeł oraz przy schorzeniach z grupy chorób reumatycznych.

Leki roślinne

Nazwa handlowa: Ginkgobakehl® D4

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Ginkgo biloba e foliis sicc. D4.*
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®: dla poprawy mikrokrążenia, przy szumach usznych i zaburzeniach ukrwienia mózgu.*
- *Skład: 2 ml zawierają: 2 ml Ginkgo biloba e foliis sicc. D4 dil. (HAB, 4a z etanolem 62% (m/m) i 11). Inne składniki: woda do wstrzykiwań, etanol, chlorek sodu.*
- *Nie stosować: u dzieci do lat 12, w okresie ciąży i karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).*
- *Ogólna krótka informacja o surowcu: lek zawiera wyciąg z liści miłorzębu dwuklapowego (Ginkgo biloba), w którym znajdują się przede wszystkim flawonoidy, laktony terpenowe, proantocyjanidyny i diterpeny. Drzewo to pochodzi z Azji, lecz uprawia się je na całym świecie dla pozyskania liści. Wyciąg produkuje się metodą ekstrakcji z wykorzystaniem acetonu i wody. Zgodnie z europejską Farmakopeą (PhEur) musi on zawierać 22–27% glikozydów flawonowych i 5–7% laktonów terpenowych (z tego 2,8–3,4% ginkgolidów A, B i C oraz ok. 2,6–3,2% bilobalidu). Na koniec procesu produkcyjnego wyciąg normuje się, dokładnie ustalając zawartość substancji czynnych, i tak*

ustandaryzowany wprowadza na rynek. Dla lepszej tolerancji zawartość kwasów ginkgolowych ogranicza się do możliwego technicznie minimum. Uszkadzają one bowiem komórki i nerwy oraz powodują mutacje genomowe.

Nazwa handlowa: Cerivikehl D3

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Cetraria islandica D3*
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®: kaszel, zapalenie krtani, schorzenia dróg oddechowych, brak apetytu i inne.*
- *Skład: 2 ml zawierają: 2 ml Cetraria islandica D3 aquos. dil. (HAB, 4a). Inny składnik: chlorek sodu.*
- *Nie stosować: u dzieci do lat 12, w okresie ciąży i karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).*
- *Ogólna krótka informacja o surowcu: w tym poroście grzyby (mykobionty) żyją w symbiozie z jednym lub kilkoma fotobiontami (glonami i/lub bakteriami). Dzięki tej symbiozie porost jest zdolny do procesów przemiany materii, które nie mogłyby zachodzić u poszczególnych symbiontów. Składniki płucnicy islandzkiej (Cetraria islandica) sprzyjają ukrwieniu i odtruwaniu organizmu oraz mają działanie odkrztuszające i łagodzące podrażnienia. Poza tym zawierają dużo goryczy, śluzów roślinnych, wielocukrów, jodu i witamin. Wykazują też delikatne działanie przeciwbakteryjne. Dawki leku roślinnego, na przykład Cerivikehl® D3, mogą dzięki współdziałaniu składników pobudzać siły samoleczenia organizmu, tłumić wzrost*

drobnoustrojów lub wręcz je uszkadzać i modulować układ odpornościowy w celu przywrócenia równowagi regulacyjnej w organizmie.

Nazwa handlowa: Relivora® Komplex

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Drosera D3, Echinacea D4, Juglans D4.*
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®: suchy i szczekliwy kaszel, osłabienie odporności.*
- *Skład: 2 ml zawierają: 50,0 µl Drosera C3 dil., 500 µl Echinacea D4 dil., 500 µl Juglans (HAB, 1934) D4 dil. (HAB, 3a). Inne składniki: woda do wstrzyknięć, chlorek sodu.*
- *Nie stosować: u dzieci do lat 12, w okresie ciąży i karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).*
- *Ogólna krótka informacja o surowcu: jest to połączenie różnych środków homeopatycznych.*

Drosera (rosiczka): stosowana głównie przy suchym kaszlu. Ma też działanie antybiotyczne, przeciwzapalne, rozkurczowe, rozrzedzające wydzielinę i przeciwkaszlowe.

Echinacea: (jeżówka): jej składniki działają przeciw chorobom przeziębieniowym i infekcjom grypowym. Środek stosuje się też profilaktycznie przeciw infekcjom (dla wzmocnienia układu odpornościowego).

Juglans regia L. (orzech włoski): główny obszar zastosowania orzecha włoskiego to problemy skórne. Działa on ściągająco, pobudzająco,

przeciwzapalnie, moczopędnie i przeciwbólowo, a także oczyszcza krew i tamuje krwawienia.

Nazwa handlowa: Taraxan D3

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Taraxacum officinale dil. D3.*
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®: środek żółciopędny.*
- *Skład: 1 ampułka pojemności 1 ml zawiera: 1 ml Taraxacum officinale dil. D3. Inny składnik: chlorek sodu.*
- *Nie stosować: u dzieci do lat 12, w okresie ciąży i karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).*
- *Ogólna krótka informacja o surowcu: Taraxacum officinale (mniszek lekarski) stosuje się w homeopatii przede wszystkim jako środek żółciopędny. Zawiera on glikozydy, triterpeny, cholinę i potas. Najważniejszymi substancjami czynnymi mniszka lekarskiego są jednak gorycze. Ogólnie sprzyjają one wydzielaniu enzymów przez gruczoły trawienne. Mniszek lekarski ma działanie moczopędne, odwadniające, pobudzające apetyt i wydzielanie żółci oraz usuwa zastoje w wątrobie.*

Kwasy organiczne

Nazwa handlowa: Formasan

Mieszanina roztworów do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Acidum formicicum.*

- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®: przy dolegliwościach mięśniowych i stawowych (zwłaszcza schorzeniach reumatycznych i artrozie), wypryskach, alergiach i astmie oskrzelowej.*
 - *Skład: 2 ml zawierają: po 0,50 ml Acidum formicicum dil. D6, Acidum formicicum dil. D12, Acidum formicicum dil. D30 i Acidum formicicum dil. D200 (HAB, 5b).*
 - *Nie stosować: u dzieci do lat 12, w okresie ciąży i karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).*
 - *Ogólna krótka informacja o surowcu: Acidum formicicum (kwas mrówkowy) jest bezbarwnym, żrącym, rozpuszczalnym w wodzie kwasem karboksylowym. W przyrodzie jest wykorzystywany – nie tylko przez mrówki – jako składnik trujących mieszanin służących do ataku i obrony. Również rośliny stosują do obrony trucizny, które często zawierają kwas mrówkowy. W organizmie człowieka kwas mrówkowy stanowi produkt przemiany materii, powstający w procesie metabolizmu metanolu. Może być łatwo rozłożony przez nerki. Spektrum działania terapeutycznego kwasu mrówkowego jest bardzo szerokie, lecz dzisiaj stosuje się go głównie w chorobach reumatycznych i przy skazie alergicznej, a także w celu wzmocnienia odporności. Kwasu mrówkowego nie pozyskuje się już dzisiaj z martwych mrówek, lecz metodami chemicznymi w procesie opracowanym w 1855 r. przez Marcellina Berthelota.*
-

Nazwa handlowa: Citrokehl®

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Acidum citricum.*

- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®*: oddychanie komórkowe, regulacja cyklu Krebsa; ułatwia dostarczanie tlenu do tkanki płuc, a poza tym działa pozytywnie na narządy oddechowe, gruczoły wydzielania wewnętrznego, żyły i tętnice nóg i rąk, narządy płciowe, drogi moczowe, serce i krążenie, kości, układ nerwowy, narządy trawienne i zęby.
- *Skład*: 2 ml zawierają: po 671 mg *Acidum citricum* D10 dil., *Acidum citricum* D30 dil. i *Acidum citricum* D200 dil., każdy potencjonowany izotonicznym roztworem chlorku sodu (HAB, 5b).
- *Nie stosować*: u dzieci do lat 5, w okresie ciąży i karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).
- *Ogólna krótka informacja o surowcu*: *Acidum citricum* (kwas cytrynowy) wytwarza się pierwotną metodą z owoców cytrusowych. Jest on bezbarwnym, rozpuszczalnym w wodzie kwasem karboksylowym. Dzisiaj kwas cytrynowy jest produkowany również przemysłowo metodami biotechnicznymi w procesie fermentacji melasy i kukurydzy. Jest jednym z najbardziej rozpowszechnionych kwasów w świecie roślin i występuje jako produkt przemiany materii we wszystkich organizmach. Jako lek izopatyczny przeciwdziała w organizmie procesowi fermentacji i zasadowicy oraz zmniejsza m.in. zawartość wody w tkankach.

Nazwa handlowa: Sanuvis®

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Acidum L(+)-lacticum.*

- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®*: niemal wszystkie choroby; zakwaszenie, choroby skóry itp.
- *Skład*: 2 ml zawierają: po 0,4 ml *Acidum L(+)-lacticum D4 aquos*, *Acidum L(+)-lacticum D30 aquos*. i *Acidum L(+)-lacticum D200 aquos*. (HAB, 5b)
- *Nie stosować*: w okresie ciąży i karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).
- *Ogólna krótka informacja o surowcu*: prawoskrętny kwas mlekowy (*Acidum L(+)-lacticum*) jest hydroksykwasem, który zawiera zarówno grupę karboksylową, jak i hydroksylową. Powstający z niego mleczan jest ważnym produktem przejściowym w przemianie materii. Dzięki jego aktywującemu oddychaniu działaniu może następować regeneracja komórek, podczas której oddychanie komórkowe w mitochondriach może się zwiększyć nawet o 350 procent. Często środek ten podaje się jako uzupełnienie właściwej terapii.

Mikropierwiastki

Nazwa handlowa: Selenokehl® D4

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Natrium selenosum D4*.
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®*: niedoczynność tarczycy, reumatoidalne zapalenie stawów.
- *Skład*: 2 ml zawierają: *Natrium selenosum D4 dil.* (HAB, 5a i 11) 0,16 ml. Inny składnik: izotoniczny roztwór chlorku sodu 1,84 ml.

- *Nie stosować:* u dzieci do lat 12, w okresie ciąży i karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).
 - *Ogólna krótka informacja o surowcu:* selen jest mikroelementem niezbędnym do życia. Odgrywa ważną rolę w przekształcaniu produkowanego przez tarczycę hormonu tyroksyny (T4) w trójiodotyroninę (T3). Poza tym chroni przed uszkodzającymi komórki wolnymi rodnikami, wiąże trujące metale ciężkie i wzmacnia obronę immunologiczną. Wykazuje między innymi właściwości przeciwzapalne i regulujące odporność. Niedobór selenu może mieć dla organizmu wiele niekorzystnych skutków, ponieważ ten mikroelement uczestniczy w około 300 zachodzących w nim reakcjach enzymatycznych. Celem podawania tego leku jest zapobiegnięcie niedoborowi selenu lub jego usunięciu.
-

Nazwa handlowa: Zinkokehl® D4

Roztwór do wstrzykiwań

- *Substancja czynna: Zincum gluconicum D4.*
- *Obszar zastosowania w terapii SanaZon®:* niedobór cynku, podatność na infekcje.
- *Skład:* 2 ml zawierają: 2 ml *Zincum gluconicum D4* aquos. dil. (HAB, 5a i 11; D1 z oczyszczoną wodą).
- *Nie stosować:* u dzieci do lat 12, w okresie ciąży i karmienia piersią (tylko po konsultacji z lekarzem).
- *Ogólna krótka informacja o surowcu:* cynk należy do mikroelementów niezbędnych do życia człowieka i wielu innych

ssaków, ponieważ uczestniczy w około 300 procesach przemiany materii zachodzących w organizmie. Ponieważ nie może być w nim magazynowany, trzeba go regularnie dostarczać z zewnątrz. Zwykle odbywa się to z pokarmem, lecz przy silnym niedoborze cynku można ten mikropierwiastek dostarczać w postaci preparatów. Celem tego leku jest wyeliminowanie silnego stanu niedoboru cynku.

Ozonoterapia

Ozon w różnych postaciach stosuje się w celach terapeutycznych nie tylko w medycynie alternatywnej, lecz również w różnych dziedzinach medycyny akademickiej już od około 50 lat.

Gaz ten jest odmianą tlenu o trzech atomach i wzorze O_3 – w przeciwieństwie do dwuatomowego tlenu o wzorze O_2 . Słowo „ozon” pochodzi od greckiego „ozein” („pachnieć”), co wskazuje wyraźnie na przenikliwy zapach tego gazu, kiedy występuje on w silnym stężeniu. Nos jednak szybko przyzwyczaja się do tego zapachu i z czasem już go nie czuje. W stężeniu poniżej $40 \mu\text{g}/\text{m}^3$ ozon jest bezwonny.

Mimo rzeczywistego lub pozornego braku zapachu ozon jako silny utleniacz może u ludzi i zwierząt prowadzić do podrażnienia dróg oddechowych (obciążenie ozonem u alergików), z drugiej strony, tworząc „warstwę ozonową” atmosfery, chroni przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym z przestrzeni kosmicznej, co jest istotne dla życia wszystkich istot na kuli ziemskiej.

Zastosowanie ozonu w medycynie

W międzyczasie udowodniono, że stosując ozon, można zabijać bakterie, grzyby i wirusy, a także osiągać krótkotrwałe zwiększenie ukrwienia.

Ozonoterapię stosuje się przede wszystkim w zaburzeniach ukrwienia, żylakach, infekcjach wirusowych, astmie, alergiach i bólach stawów. W postaci wlewów dojelitowych ozon podaje się przy zaparciach, żylakach odbytu i zapaleniu błony śluzowej jelita (*Colitis ulcerosa* – wrzodziejące zapalenie jelita grubego). Ozonowaną oliwą z oliwek leczy się zewnętrznie rany, grzybice skóry, wyprysk i szczelinę odbytu. Inhalacje powietrzem przesyconym ozonem nie są już dziś praktykowane ze względu na przeważające skutki uboczne w postaci bólów głowy i podrażnień błony śluzowej.

Hiperbaryczna terapia ozonowa

W przeciwieństwie do ozonoterapii normobarycznej w minionych latach upowszechniła się metoda hiberbaryczna. Normobaryczna terapia ozonowa jest zdana na działanie siły ciężkości, natomiast zabiegi hiperbaryczne są dodatkowo wspomagane ciśnieniem. Dzięki temu oraz dzięki możliwości dokładnego dawkowania ozonu zabieg jest intensywniejszy niż było to możliwe metodą ozonoterapii normobarycznej.

Na przykład w znaczący sposób zwiększa się stopień nasycenia tlenem krwi tętniczej przy jednoczesnym lepszym oddawaniu tlenu do tkanek. Poza tym dzięki nowej metodzie znacznie skraca się czas zabiegu, co zwiększa komfort pacjenta.

Również bezpieczeństwo pacjenta jest zwiększone dzięki nowym zamkniętym systemom bezpieczeństwa, które praktycznie wykluczają ryzyko zarażenia się wirusami lub bakteriami.

Metody ozonoterapii

Ozonoterapię można prowadzić różnymi metodami, w zależności od miejsca dolegliwości i celu terapii. Wyboru odpowiedniej metody dokonuje się wyłącznie po dokładnym badaniu pacjenta przez doświadczonego terapeutę.

Bakterie szpitalne – principessa di Roma

Kiedy do mnie przyszła, wyglądała jak dama. Falujące włosy, piękna cera, lśniące niebieskie oczy. Uśmiech księżniczki. To były tylko pozory. Za nimi kryły się potworne bóle, które dzielnie znosiła. Jeździła po Rzymie, Wenecji, północnych Włoszech, od lekarza do lekarza, od szpitala do szpitala, od operacji do operacji. Bolały ją stawy, było coraz gorzej. „Mogę do ciebie przyjechać?”, spytała przez telefon – w międzyczasie zaprzyjaźniłyśmy się. „Spadłam z parapetu, złamałam sobie rękę. Potrzebuję cię, nie ufam lekarzom”.

Nie leczę złamań kości, ale bakterie szpitalne, które przywlekła ze sobą – oczywiście. Odwiedziłam ją w Wenecji i Rzymie. Poznałam tam jej syna. Miał problem z alkoholem. Leczyłam go w Travemünde. Zadzwoił do mnie: „Signora Linek, mój lekarz zapytał mnie, co się ze mną dzieje. Podobno mam fantastyczne wyniki badań krwi”.

Wówczas po raz pierwszy zorientowałam się, że terapia SanaZon® jest bardzo skuteczna również w takich przypadkach. Gdy siedziałam z principessą w weneckiej

gondoli, powiedziała do mnie: „Sabine, przyjedź do Włoch, otwórz gabinet, będziesz tu uwielbiana”. Pokusa była i jest silna, ale język... No dobrze, uczę się szybko, zajmuję się już przecież ustnymi tłumaczeniami z hiszpańskiego, ale kiedy coś robię, to na całego. Przecież jeszcze jestem młoda.

Autohemotransfuzja

Podczas tak zwanej dużej autohemotransfuzji od pacjenta pobiera się od 60 do 200 ml krwi żyłnej bezpośrednio do butelki służącej do transfuzji, w specjalnym urządzeniu nasycyca się tę krew mieszaniną ozonu z tlenem i mieszaniną składników mineralnych, po czym wstrzykuje pacjentowi z powrotem do żyły. Używa się przy tym zawsze sterylnych jednorazowych materiałów, żeby praktycznie wykluczyć niebezpieczeństwo zakażenia patogennymi drobnoustrojami. Zabieg ten trwa przeważnie około 20 minut. W przypadku tak zwanej małej autohemotransfuzji pobiera się tylko 20 ml krwi, nasycyca mieszaniną ozonu z tlenem, po czym wstrzykuje domięśniowo.

Obie terapie stosuje się często przy zaburzeniach ukrwienia lub alergiach.

Stawy jak z ołowiu

Z Dublina, stolicy Irlandii, przyjechał pewien biznesmen z bólami kręgosłupa szyjnego. Wstawiono mu dwa tytanowe implanty i nie mógł wcale poruszać głową na boki. Pomagała mu morfina. Po pięciu zabiegach SanaZon® przez

jego twarz przemknął uśmiech. Po 10 zabiegach wziął mnie w ramiona, mówiąc: „Jest pani aniołem. Moja żona musi do pani przyjechać”.

Pojawiła się następnej wiosny. Dolegliwości wszystkich stawów. Artroza. Bóle od ponad 30 lat. Nogi, biodra, ręce. „Słyszałam od mojego męża, co pani potrafi. U mnie też się to uda?”

Po 15 zabiegach bóle ustąpiły całkowicie. „Unbelievable”, zdumiała się.

Wdmuchiwanie do jelit

Podczas tej tak zwanej insuflacji jelitowej ozon podaje się pacjentowi poprzez jednorazowy cewnik, wprowadzony na głębokość około 10 cm do odbytnicy. Za pomocą specjalnej strzykawki do wlewów doodbytniczych powoli wstrzykuje się do 300 ml mieszanki ozonu z tlenem. Ozon wchodzi w kontakt ze ścianą jelita i zostaje wchłonięty przez błonę śluzową do krwi, maksymalnie rozwijając działanie terapeutyczne.

Metoda ta sprawdziła się zwłaszcza przy schorzeniach zapalnych jelita, takich jak choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Stosuje się ją jednak również w chorobach, w których istnieją przeciwwskazania do innego sposobu podania ozonu.

Kąpiel w gazowej mieszaninie tlenowo-ozonowej

Ta forma zewnętrznego podania ozonu polega na tym, że chore miejsce na skórze otacza się szczelnym foliowym workiem i wpuszcza do niego stężoną mieszaninę ozonu z tlenem. Tą metodą zabija się drobnoustroje bytujące na skórze.

Metoda ta sprawdza się w dolegliwościach żył lub tętnic nóg bądź związanych z cukrzycą, przy zakażeniach ran tłuczonych, ranach pooperacyjnych, które wskutek zakażenia trzeba było ponownie otworzyć, lecz także przy profilaktycznie niezamykanych ranach pooperacyjnych i zakażonych przetokach.

Spagiryka

Spagiryka wywodzi się z alchemii, której podstawy można znaleźć już w starożytnym Egipcie i w hellenistycznej Grecji, a którą chyba nie bez racji nazywa się prekursorką nowoczesnej chemii. W powszechnym mniemaniu spagirycy byli i są kojarzeni z produkcją złota, ponieważ dążyli do „przemiany” nieszlachetnego metalu w szlachetny poprzez oddzielenie jego nieszlachetnych składników od szlachetnych. W istocie właściwym celem alchemików było rozdzielanie substancji i ich wewnętrzna przemiana, lecz nie ograniczali się oni tylko do metali. Już w średniowieczu byli zdumiewająco zaawansowani w dziedzinie metalurgii.

Poza poszukiwaniem „kamienia filozoficznego” i uniwersalnego rozpuszczalnika o nazwie alkahest kolejnym znaczącym celem alchemików było poszukiwanie panaceum, czyli leku przeciw wszystkim chorobom, dlatego rozdzielali również substancje pochodzenia roślinnego. W tym znaczeniu alchemicy uchodzą dzisiaj za prekursorów medycyny naturalnej i nowoczesnej farmacji.

MCS – wieloczynnikowa nadwrażliwość chemiczna (ang. Multiple Chemical Sensitivity)

Przed dwoma laty trafiła do mnie pewna kobieta cierpiąca na MCS – rzadką chorobę polegającą na tym, że pacjenci nie tolerują chemicznych zapachów. Farba drukarska z gazet, proszki do prania, impregnaty do mebli – wszystkie środki chemiczne wywołują u nich chorobę. Wyziewy przemysłowe zatykają im drogi oddechowe. Najgorsze jednak jest to, że pacjenci z MCS zostają odizolowani od otoczenia, a wręcz zaszufadkowani jako „chorzy z urojenia”. „Tylko sobie tak wmawiasz”, słyszą. Pacjentka opowiadała: „Nie mogłam wychodzić z domu, podróżować, niczego już nie mogłam”.

Nie znałam MCS, lecz leczyłam pacjentkę swoją metodą. Po dwóch zabiegach odważyła się po raz pierwszy pójść do supermarketu, potem przeczytała lokalną gazetę i zdecydowała się opowiedzieć redaktorce o swojej kuracji. W całym Szlezwiku-Holsztynie w weekendowych wydaniach gazet można było przeczytać nagłówki: „Pacjentka wyleczona z MCS opowiada”.

Tym, co opowiadała, zainteresowało się też duże czasopismo kobiece. W moim gabinecie urywały się telefony. Zastanawiałam się. MCS – choroba wpędzająca ludzi w samotność, wyśmiewana, lecz uleczalna. Moją metodą.

Paracelsus jako twórca spagiryki

Paracelsus (1493–1541) zapoczątkował produkcję leków i terapię zgodnie ze światopoglądowymi i praktycznymi regułami alchemii. To u niego pojawia się po raz pierwszy pojęcie „spagiryka”. Odgraniczył on tym samym swoją teorię od „galeniki”, której przedstawiciele przy produkcji leków wprawdzie siekali rośliny lecznicze na drobne kawałeczki i potem łączyli je z substancją nośną, względnie substancjami pomocniczymi, lecz nie rozdzielali substancji zawartych w roślinie.

Leki przygotowywane metodami spagiryicznymi

Carl-Friedrich Zimpel (1801–1879), śląski inżynier kolejnictwa, zainspirowany przez Włocha Cesare Matteiego (1809–1896), opracował spagiryczny system leczenia. Oprócz roślin przygotowywanych metodami spagiryicznymi stosował zaczerpniętą od Matteiego elektrohomeopatię i inne niespagirycznie przygotowywane leki homeopatyczne. Podobnie jak Paracelsus, Zimpel był przekonany o tym, że rozdzielanie, czyli destylacja, w dużym stopniu wzmocni farmakologiczne działanie jego środków.

Po Zimpelu rozwój spagirycznych leków podzielił się na dużą liczbę różnych kierunków. Przy tej okazji wymienić należy zwłaszcza Johanna Conrada Glückseliga (1864–1934), Alexandra von Bernusa (1880–1965), Waltera Strathmeyera (1899–1969) i Fratra Albertusa (1911–1984). Dziś różne kierunki noszą nazwy: spagiryka według Bernusa, spagiryka według Glückseliga, spagiryka według Heinza, spagiryka według Kraußa, spagiryka według Pekany, spagiryka według Strathmeyera i spagiryka według Zimpela, przy czym produkcja według Zimpela odbywa się zgodnie z zaleceniami Johanna Rudolfa Glaubera. Poszczególne metody różnią się od siebie znacznie sposobami produkcji.

Opisana tu metoda terapii jest stosowana w medycynie tradycyjnej, lecz nie należy do metod powszechnie uznanych przez medycynę akademicką. Wszystkie zamieszczone tu wypowiedzi dotyczące właściwości i działania oraz wskazań przedstawionej metody terapeutycznej opierają się na przeświadczeniach i wartościach doświadczalnych w samej (mojej) instytucji terapeutycznej, których panująca medycyna konwencjonalna nie podziela i dla których nie istnieją związki przyczynowo-skutkowe dające się zdefiniować naukowo.

Możliwości terapeutyczne przy bólach w obrębie aparatu ruchu

Przykurcze mięśni pleców, lumbago, ischias (rwa kulszowa), bóle karku i głowy, dolegliwości stawów, problemy z więzadłami – listę bólów w obrębie aparatu ruchu, które znoszą latami miliony ludzi, można by wydłużyć w nieskończoność.

Terapeuta ma do dyspozycji dwie holistyczne metody, którymi może skutecznie usuwać problemy w obrębie aparatu ruchu, a także schorzenia związanych z nim narządów. Są to terapia metodą Dorna i terapia punktów spustowych.

W obu tych formach terapii nie stosuje się żadnych zastrzyków ani leków.

Terapia metodą Dorna

Nasz kręgosłup nie jest sztywnym słupem, jak mogłaby sugerować jego nazwa, lecz – dokładnie rzecz ujmując – rodzajem łańcuszka. Składają się na niego 34 kręgi połączone ze sobą w sposób elastyczny i umożliwiający

nam cały szereg ruchów: zginanie, prostowanie, skręty, stanie, siedzenie, chodzenie, bieganie i skakanie. Jednocześnie każdy kręgosłup jest połączony układem nerwowym praktycznie z każdym „zakątkiem” naszego organizmu. Przez otwory międzykręgowe wychodzą odchodzące od rdzenia kręgowego parzyste nerwy rdzeniowe, które potem rozgałęziają się po całym organizmie, do poszczególnych partii ciała i narządów. Jeśli kręgosłup wysunie się ze swojego naturalnego położenia, ma to zawsze bezpośredni wpływ na przynależący do niego nerw: już nawet minimalne przesunięcie kręgosłupa prowadzi do podrażnienia nerwu, objawiającego się bólem, mrowieniem i drętwieniem, na przykład ręki lub nogi, bądź dolegliwościami wegetatywnymi, takimi jak zawroty głowy i inne problemy krążeniowe aż do poważnych zaburzeń funkcjonowania narządów wewnętrznych.

Tej terapii kręgosłupa nauczyłam się bezpośrednio od Dietera Dorna. Cenię ją jako bardzo skuteczną, holistyczną, a przy tym nieskomplikowaną metodę leczenia, korzystną nie tylko dla kręgosłupa lub aparatu ruchu, lecz także dla wszystkich narządów wewnętrznych. Według moich doświadczeń ostatecznie wszystkie narządy są ściśle powiązane z kręgosłupem. Jako przykład chciałabym przytoczyć migrenę i astmę, za które odpowiedzialne jest odpowiednio przesunięcie pierwszego kręgosłupa szyjnego i trzeciego kręgosłupa piersiowego. U pacjentów cierpiących na migrenę łagodnym uciskiem przesuwałabym kręgosłup do jego pierwotnego położenia. Złagodzenie bólu często następuje błyskawicznie. Dzięki mojej terapii astmy oddychanie natychmiast staje się

swobodniejsze. Przychodzą do mnie pacjenci, którzy długi czas zmagają się z kaszlem, a bardzo często jest tak, że uwalniają się od niego już w trakcie zabiegu.

O ile jakiś kręg nie przesunął się nagle wskutek działania siły zewnętrznej – a z reguły jest to bardzo bolesne – jego niewłaściwego położenia na ogół bezpośrednio nie odczuwamy. Zdarza się więc, że taka sytuacja ma miejsce miesiącami lub wręcz latami i nic jej nie zmienia. Poza tym w medycynie akademickiej skutki niewłaściwego ustawienia jednego lub kilku kręgów dla naszego zdrowia często są bagatelizowane, zwłaszcza jeśli chodzi o minimalne odstępstwa od normy. Niemniej jednak wiele przewlekłych schorzeń i długotrwałych bólów lub upośledzeń ruchu ustępuje, kiedy zmieni się niewłaściwe położenie kręgu.

Skutecznej, a jednocześnie bardzo łagodnej korekty niewłaściwych ustawień kręgów można dokonać dzięki terapii kręgosłupa metodą Dorna. Najpierw trzeba wyczuć przesunięte lub zablokowane kręgi, a potem ręcznie, bez żadnych technicznych środków pomocniczych, ponownie przesunąć je w idealne położenie. Metoda ta jest delikatną, praktycznie pozbawioną ryzyka alternatywą dla innych terapii manualnych, zwłaszcza bardziej inwazyjnej chiropraktyki, która może wywoływać niepożądane skutki uboczne.

Holistyczne działanie

Terapia metodą Dorna została zapoczątkowana przed kilkudziesięciu laty przez mieszkającego w niemieckim regionie Allgäu rolnika i właściciela tartaku Dietera Dorna. Cierpiał na uporczywe lumbago i przekonał się sam na sobie, że laik, uciskając kciukiem wzdłuż kręgosłupa, uwolnił go od

dolegliwości. W następnych latach Dorn uczył się tej metody i udoskonalał ją, odnotowując wiele sukcesów terapeutycznych. Zwłaszcza częste schorzenia ortopedyczne, takie jak krzywa miednica czy różnica w długości nóg, które często pociągają za sobą błędną statykę całego kręgosłupa, bardzo dobrze poddają się terapii metodą Dorna. Poza tym zdarza się, że organiczne zaburzenia zdrowotne, jak przewlekłe dolegliwości pęcherzyka żółciowego lub funkcjonalne dolegliwości oddechowe, ulegają poprawie, kiedy kręgosłup zostaje przywrócony do dobrego stanu metodą Dorna.

Korekta niewłaściwego ustawienia kręgów za pomocą łagodnego nacisku kciukiem

Zasada terapii metodą Dorna polega na łagodnym nacisku kciukiem: rozpoczynając od kości krzyżowej, a więc dolnej części kręgosłupa, terapeuta wyczuwa wprawnymi rękami najpierw ostrożnie kręg po kręgu, posuwając się w kierunku kręgosłupa szyjnego. Następnie delikatnie naciskając z boku kciukiem, umieszcza przesunięte kręgi ponownie w ich pierwotnym położeniu. Pacjent powinien przy tym trochę współpracować: podczas gdy terapeuta ostrożnie ustawia kręg, pacjent wykonuje lekkie ruchy wahadłowe ręką lub nogą, co wprowadza kręgosłup w delikatne skręty. Poprawa następuje często już po pierwszym zabiegu, lecz w idealnym przypadku cykl zabiegów powinien trwać kilka tygodni, co pozwoli trwale uwolnić pacjenta od dolegliwości.

Masaż Breuśa jako idealne uzupełnienie

Często terapię metodą Dorna łączy się z tak zwanym masażem Breuśa. Jest to specjalny masaż opracowany przez

Austriaka Rudolfa Breuša, który ma na celu wzmocnienie mięśni całych pleców i dzięki temu szczególnie odciąża krążki międzykręgowe. Najważniejszą techniką jest tu ostrożne wygładzanie kręgów, przy czym pracuje się przede wszystkim poprzez wyrostki kolczyste kręgów. Masaż Breuša wyróżnia się szczególnie łagodną metodą postępowania, która poza tym zapewnia głębokie odprężenie.

Ćwiczenia do wykonywania w domu

Terapeuta stosujący metodę Dorna zwykle nie ogranicza się do terapii manualnej, lecz udziela pacjentowi również konkretnych wskazówek praktycznych i zadaje do domu indywidualnie dostosowane ćwiczenia, które pacjent powinien potem konsekwentnie wykonywać przez co najmniej trzy miesiące. Należy do nich unikanie niewłaściwej postawy (np. skrzywiania określonych partii ciała lub garbienia się podczas siedzenia) i niekorzystnych ruchów. Terapeuta wyjaśnia dokładnie, na co pacjent musi zwracać uwagę, żeby nie doszło do ponownego przestawienia kręgu.

Częste wskazania do stosowania terapii metodą Dorna:

- bóle pleców,
- lumbago, ischias (rwa kulszowa),
- bóle karku i głowy,
- dolegliwości stawów,
- krzywe ustawienie miednicy,
- dolegliwości będące skutkiem różnicy w długości nóg,

- zawroty głowy i inne problemy krążeniowe,
- funkcjonalnie uwarunkowane uczucie niepokoju i duszności w klatce piersiowej,
- zmęczenie, wyczerpanie,
- zaburzenia snu,
- depresje, stany lękowe.

Terapia punktów spustowych

Przyczyna utrzymujących się stale lub pojawiających się co pewien czas bólów w aparacie ruchu może tkwić w mięśniach, nawet jeśli pacjent ma początkowo wrażenie, że dolegliwości biorą się z kręgosłupa lędźwiowego (krążka międzykręgowego) lub stawu.

Cenne usługi może tu oddać terapia punktów spustowych, gdyż metoda ta usuwa przyczynę dolegliwości i często już po pierwszym zabiegu zapewnia odczuwalne złagodzenie nawet najbardziej uporczywych bólów. Tę holistyczną formę terapii bólowej opracował niemiecki lekarz dr Wolfgang Bauermeister.

Co to są punkty spustowe?

Pod pojęciem „punktów spustowych” rozumie się guzkowate lub wrzecionowate zgrubienia i stwardnienia mięśni. Zwykle poszczególne włókna mięśniowe są bardzo elastyczne: mają zdolność kurczenia się i ponownego rozluźniania. Ta właściwość stanowi o naszej ruchomości.

Wskutek różnych czynników, takich jak niewielkie urazy mięśni, odstępstwa od statyki ciała (np. krzywej pozycji miednicy, różnicy w długości kończyn dolnych lub skrzywienia kręgosłupa) lub niewłaściwe bądź nadmierne, może się jednak zdarzyć, że część włókien mięśniowych zgrubieje i stwardnieje. W efekcie powstają guzki zwane punktami spustowymi (ang. *trigger points*; *trigger* – „przyczyna”).

Powstałe punkty spustowe powinno się usunąć możliwie szybko, gdyż przeważnie same nie znikają. Wręcz przeciwnie: kiedy się uaktywnią, uszkodzą nie tylko cały mięsień, lecz także otaczające go struktury miękkie i kostne.

Co powodują punkty spustowe?

Punkty spustowe są wrażliwe na nacisk, gdyż zawierają duże stężenie metabolitów wywołujących stan zapalny, które między innymi powodują trwałe podrażnienie receptorów bólowych w mięśniach. Wskutek tego zmniejsza się ukrwienie, a tym samym zaopatrzenie tkanki w tlen, obniża się wartość pH i tkanka ulega zakwaszeniu. Skutek: wcześniej czy później ból towarzyszy już wszystkim codziennym ruchom, takim jak chodzenie, siedzenie, leżenie, schyłanie się lub podnoszenie. Poza tym punkty spustowe uniemożliwiają danemu mięśniowi ponowne skurczenie się po wykonanej pracy i odprężenie. Mięsień przypłaca to utratą sprawności: twardnieje, napina się i ma skłonność do kurczów. Wskutek deficytu włókien mięśniowych mięsień staje się też podatny na urazy. Jest to aspekt mający szczególne znaczenie dla osób regularnie uprawiających sport.

Jeśli nie wdroży się terapii, z czasem ucierpią też sąsiednie ścięgna, więzadła, kości i stawy, gdyż również ich funkcja zostaje coraz bardziej upośledzona. Wskutek tego dochodzi do przeciążeń i zaburzeń funkcjonalnych z poważnymi następstwami włącznie, na przykład

niewłaściwym ustawieniem, uszkodzeniem krążków międzykręgowych lub przedwczesnym zużyciem się chrząstki.

Od milimetra do orzecha włoskiego

Punkty spustowe mogą mieć wielkość zaledwie kilku milimetrów, lecz także rozmiary orzecha włoskiego. Mogą latami „siedzieć cicho”, nie powodując wartych uwagi dolegliwości, lub nagle powodować gwałtowne bóle, wywołane na przykład urazem, przeciążeniem lub przechłodzeniem, a niekiedy również stresem. Punkty spustowe są też podstępne, gdyż nie tylko powodują dolegliwości w bezpośrednim otoczeniu utworzonego w mięśni zgrubienia, lecz także mogą prowadzić do upośledzenia funkcji i bólu daleko od niego, w całkiem innej partii ciała. Zdarza się na przykład, że punkty spustowe w mięśniach przywodzicielach uda wywołują poważne problemy w dniu miednicy, które później bywają nawet błędnie interpretowane jako dolegliwości narządów, na przykład pęcherza moczowego. Uporczywe bóle ścięgna Achillesa mogą mieć przyczynę w punkcie spustowym mięśni łydki, a dolegliwości nadgarstka – pochodzić od punktów spustowych w mięśni, który jest częścią barku.

Podobnie uszkodzenie krążka międzykręgowego lub artroza stawu kolanowego mogą być wywołane przez punkty spustowe, które znajdują się w bardziej odległej partii mięśni. To samo dotyczy zaburzeń czucia, takich jak mrowienie lub drętwienie, które w pierwszej chwili kojarzy się z nerwami.

Zdalne oddziaływanie punktów spustowych jest często odpowiedzialne za brak skuteczności prowadzonych terapii i utrzymywanie się przewlekłych zespołów bólowych. Jeśli punkt spustowy wywołujący ból nie zostanie znaleziony, leczenie ogranicza się do wywołanych przez niego objawów. Jest to niedostateczna i mało obiecująca przesłanka terapii, gdyż

w ten sposób nie usuwa się przyczyny. Holistyczną metodą, która obejmuje również stwierdzenie przyczyny, jest terapia punktów spustowych. Lokalizując punkty spustowe, określa się właściwą przyczynę dolegliwości i rozpoczyna konsekwentne leczenie.

Częste wskazania do terapii punktów spustowych:

- stwardnienia mięśni, skurcze mięśni, pęknięcia włókien mięśniowych, przykurcze,
- problemy ze ścięgnami i ich przyczepami,
- dolegliwości stawów,
- łokieć tenisisty i łokieć golfisty,
- ostroga piętowa,
- dolegliwości barków, zwapnienia okołobarkowe, bóle barku i ręki,
- bóle karku i głowy,
- problemy ze stawami skroniowo-żuchwowymi,
- dolegliwości bioder i miednicy,
- bóle pleców, uszkodzenie krążków międzykręgowych, ischias,
- urazy sportowe, np. barku lub kolana.

Diagnostyka punktów spustowych

Dokładne zlokalizowanie punktów spustowych wymaga od terapeuty ogromnego doświadczenia. Punkty spustowe każdego mięśnia mają wprawdzie charakterystyczne obszary promieniowania, lecz samo badanie palpacyjne nie wystarcza do wykrycia punktów spustowych położonych niekiedy w bardzo głębokich partiach mięśni. Do tego potrzebne jest

specjalne, ergonomicznie dopasowane do ręki urządzenie, którym wywiera się silny nacisk mechaniczny. Innymi możliwościami diagnostycznymi są nowoczesna forma diagnostyki ultradźwiękowej (elastografia ultradźwiękowa), która pozwala na uwidocznienie punktów spustowych, oraz specjalne instrumenty pomiarowe, tak zwane goniometry, którymi mierzy się zakres ruchomości na przykład kręgosłupa lub stawów. Przy istniejących punktach spustowych w mięśniach odpowiedzialnych za daną partię ciała ruchomość ta jest z założenia ograniczona.

Po ustaleniu położenia i liczby punktów spustowych praktycznie natychmiast można rozpocząć terapię. Często diagnostyka i pierwszy zabieg odbywają się jednocześnie. Nacisk wywierany na punkt spustowy na przykład ręcznym „wykrywaczem” ma jednocześnie na celu jego usunięcie. Pobudza on ukrwienie mięśnia, a tym samym jego metabolizm, a więc w obszarze, za który był odpowiedzialny ten punkt, uaktywnia przepływ energii zablokowany przez niedotlenienie i zakwaszenie. Skrócone włókna mięśniowe mogą się wreszcie odprężyć i wydłużyć, a wrażliwość na bodźce/drażliwość zostaje zmniejszona.

Usuwanie punktów spustowych naciskiem

Punkty spustowe można usuwać silnym naciskiem mechanicznym lub zewnątrzustrojową falą uderzeniową (ESWL), podobnie jak zabiegiem tak zwanej litotrypsji rozbija się kamienie nerkowe. Trzeba jednak pamiętać o tym, że podczas zabiegu dochodzi nieraz do krótkotrwałego nasilenia dolegliwości. Dzieje się tak przede wszystkim, jeśli punkty spustowe są aktywne. Przy nacisku na utajone punkty spustowe może się zdarzyć, że pacjent przez chwilę będzie odczuwał bóle, których już od dawna lub wręcz nigdy nie miał. Poza tym w pierwszych dniach po zabiegu może pojawić się rodzaj bólu będący efektem podrażnienia, który również jest normalną

reakcją na intensywne obciążenie. Ogólnie dolegliwości jednak słabną z zabiegu na zabieg – aż wreszcie ustępują całkowicie.

Liczba koniecznych zabiegów zależy w dużym stopniu od tego, jak długo istnieją już owe punkty spustowe. Przy ostrych bólach wystarczają przeważnie jeden lub dwa zabiegi, natomiast bóle przewlekłe wymagają wielokrotnej ingerencji. Ogólnie terapię punktów spustowych powinno się stosować tak często, aż nie będzie się już dało wyczuć zgrubień ani stwardnień w mięśniach.

Chociaż istnieją już specjalne urządzenia diagnostyczne, a terapia falą uderzeniową służąca do usuwania punktów spustowych jest szeroko rozpowszechniona, ja nadal najchętniej lokalizuję te punkty niewielkim, praktycznym ręcznym urządzeniem. W ten sposób mogę je dokładnie wyczuć i stale uzyskuję najlepsze efekty. Oczywiście z pomocą przychodzi mi w tym również wieloletnie doświadczenie, gdyż robię to już od 15 lat.

**Czy mają Państwo pytania do Sabine
Linek?**

Czy mają Państwo uwagi do książki?

Jakimi doświadczeniami chcieliby

Państwo podzielić się z innymi?

**Proszę skorzystać z poniższego forum
internetowego:**

Wykaz źródeł

Dane dotyczące parametrów krwi i dane medyczne pochodzą z następujących źródeł:

- Federalny Instytut Ochrony Zdrowotnej Konsumentów i Medycyny Weterynaryjnej (stanowisko z 2001 r.), dziś Federalny Instytut Ochrony Konsumentów i Bezpieczeństwa Produktów Spożywczych.
- Niemieckie Towarzystwo Dietetyczne (DGE), Godesberger Allee 18, 53175 Bonn.
- Lothar Thomas (wyd.): Laboratorium i diagnoza, TH-Books, Verlagsgesellschaft mbH, Frankfurt/Main 2008 (wyd. 7).
- Uniwersytet Techniczny w Darmstadt, Karolinenplatz 5, 64289 Darmstadt: wykład podstawowy biochemia WS 2006/2007.
- Klinika Uniwersytecka w Akwizgranie, Pauwelsstraße 30, 52074 Aachen: informacje dla krwiodawców – co warto wiedzieć na temat krwi.

Opisana tu metoda terapii jest stosowana w medycynie tradycyjnej, lecz nie należy do metod powszechnie uznanych przez medycynę akademicką. Wszystkie zamieszczone tu wypowiedzi dotyczące właściwości i działania oraz wskazań przedstawionej metody

terapeutycznej opierają się na przeświadczeniach i wartościach doświadczalnych w samej (mojej) instytucji terapeutycznej, których panująca medycyna konwencjonalna nie podziela i dla których nie istnieją związki przyczynowo-skutkowe dające się zdefiniować naukowo.

TYTUŁ ORYGINAŁU:

Dein Blut lügt nicht – Meine Heilarbeit mit der Dunkelfeldmikroskopie

Redaktor prowadząca: Aneta Bujno

Redakcja: Aleksandra Marczuk

Korekta: Małgorzata Lach

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcie na okładce: © harmpeti (iStock.com)

Copyright © Sabine Linek, 2012

Copyright © 2018 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz
Kierus

Copyright © for Polish translation by Barbara Floriańczyk, 2018

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.
Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki
całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania
pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie elektroniczne

Białystok 2018

ISBN 978-83-66134-28-7



www.vivante.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/vivantepl

Wydawnictwo Vivante

E-mail: wydawnictwo@vivante.pl

Dział handlowy: zamowienia@vivante.pl

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie

www.vivante.pl

Na zlecenie Woblink

woblink

woblink.com

plik przygotowała Aneta Pudzisz