



Tem excesso de peso, sofre de alergias, hipertensão arterial, dores de cabeça, reumatismo, tem níveis elevados de colesterol no sangue, uma hérnia discal ou diabetes? Estes são apenas alguns exemplos de problemas que afectam a maioria das pessoas. Mas a lista poderia ser muito maior.

Doris Wroblewski falou-nos sobre o seu livro «Equilíbrio Ácido-Básico: Um Guia para a Auto-ajuda». Até que ponto o que escreve é reconhecido pela medicina em geral?

A autora contrapõe que um organismo saudável pode rejeitar sem problemas todos os ácidos através dos rins, do fígado e do intestino. Além disso, à noite, durante o sono, os ácidos que causam muitos deste problemas podem ser neutralizados. E eliminados através dos tecidos da pele e dos pulmões. Por isso, nada do que escreve coloca em questão a medicina geral. A abordagem é outra. Até que ponto o nosso estilo de vida em 2010 é saudável? Saberemos realmente a origem dos nossos alimentos, e que conservantes artificiais são usados para garantir a sua conservação a longo prazo nos percursos de longa duração, até chegarem aos consumidores?

Nos dias de hoje, qual é realmente o significado de “fresco”, questiona a naturopata referindo-se às práticas de alimentação saudável? Quantas doenças não são causadas pelos aromatizantes artificiais? Actualmente, a eliminação natural dos ácidos pelo organismo é extremamente afectada, pela predominância de proteínas. E também por hábitos e estilos de vida nada saudáveis, pelas condições de trabalho precárias, pelo sedentarismo, por medicamentos, pelos aditivos na água, pelos venenos ambientais, e pelo desequilíbrio das bactérias da flora intestinal. Também o trabalho por turnos e as longas horas de trabalho ao computador provocam perturbações no sono. É por isso que para esta naturopata, não é de admirar que a hiperacidez no organismo humano seja uma das causas de muitas das doenças da civilização moderna. E quem tem ácidos a mais no organismo está com frequência com stress, nervoso, irritado, com sono, é agressivo. É sensível à luz, ao barulho, ao frio, ao calor, tem muitas vezes as mãos, pés e pernas dormentes, os olhos chorosos, sofre de borbulhas na pele e de ataques de suor. Também a acidez gástrica é um indicador da hiperacidez do organismo. E daí para frente aumenta o grau de susceptibilidade a infecções e à fadiga.

Mas você pode auto ajudar-se! Aliás, Wroblewski é uma apologista da auto-ajuda. Basta, por exemplo, uma simples abstinência voluntária para encontrar alívio. Na verdade, o jejum tem uma tradição milenar de origem religiosa. Teve desde sempre uma função equilibradora sobre os excessos alimentares. No seu guia de mais de 300 páginas, Wroblewski dá informações detalhadas sobre como se originariam muitas das doenças no ínico deste texto. Também descreve os seus efeitos no organismo, na mente e na alma, e dá instruções úteis e técnicas para aprender vencê-las. Tudo se resume a uma sabedoria básica - comer instintivamente. “No meu ponto de vista, o nosso organismo é capaz de sinalizar perfeitamente o que precisa numa determinada situação. Se tiver sempre uma escolha variada, não come aquilo que está mais próximo”. O que para uns faz sentido comer, para outros pode ser prejudicial. Além do historial de doenças, há também em cada um de nós um historial individual de saúde. O reconhecimento deste facto é o que distingue os naturapatas dos médicos. Apenas o nosso organismo sabe dizer do que necessita, o que lhe falta e o que é melhor para o seu funcionamento. O conselho que deixa aos seus leitores é - “reaprendam a escutar a vossa voz interior, que está sempre presente. Nós é que muitas vezes não lhe damos ouvidos”.

Are you overweight? Do you suffer from allergies, high blood pressure, headaches, rheumatism, have high cholesterol levels, a herniated disc, or diabetes? These are just some examples. The list could be a lot longer.

Doris Wroblewski spoke to Algarve123 about her new book. Its title is: “Equilíbrio Ácido-Básico: Um Guia para a Auto-ajuda” (Basic Acidity level balance: A Self-Help Guide). To what point is what she writes recognised by the medical profession in general? The author maintains that a healthy organism can eliminate all acids through the kidneys, liver and intestines. In addition, during the night's sleep, acids are neutralised and eliminated through the tissues of the skin and lungs. It is not a question of general medicine – more as to how much our lifestyle in 2010 is a healthy one? Do we really know the origins of the food we ingest, what artificial preservatives are used to guarantee their shelf-life during the (often long) time it takes before they reach the consumer?

Nowadays what is the real meaning of the word “fresh”? These are questions the naturopath asks, referring to healthy practices for a balanced diet. How many illnesses and disease result from the chemical enhancers we've allowed into our bodies? These days, the natural elimination of acids from the body is compromised by the predominance of proteins, by “fad” diets and lifestyles, by precarious work conditions, sedentary habits, medicines, additives in the mains water, environmental poisons – as well as by the bacterial imbalance of our intestinal flora. Shift-work and long hours in front of a computer provoke sleep problems – and thus, Doris Wroblewski is not in the least surprised that hyperacidity is one of the prime causes of many illnesses in modern society. Anyone who suffers high acidity levels is frequently under stress, nervous, easily irritated, tired, aggressive even, sensitive to light, noise, cold, heat – frequently suffers from numb hands, feet and legs – has weepy eyes, suffers from spots and perspiration attacks. Gastric acidity is also an indicator of high-acidity throughout the body – and this increases the susceptibility to infections and fatigue.

Wroblewski is a great defender of self-help – and it can start in the simple form of abstinence. Fasting is a tradition with religious origins that goes back many thousands of years. It has always acted as a balance to counter the excesses on offer when it comes to food. Her 300-plus page book gives detailed information on how illnesses begin, what their effects are on the body, mind and spiritual plane – as well as useful advice and techniques to learn to control these illnesses. Everything goes back to a base-wisdom: that of eating instinctively. There isn't a “healthy diet” that applies to all of us at the same time. It has got to apply to the well-being and harmony of the individual body, mind and spirit – as well as to the acidity levels within that body. The author stresses that “from my point of view, our body can tell us what it needs in a determined situation. If it's faced daily with a huge choice, it won't feel the need to eat what is nearest”. What makes sense for some to eat – and will do them good – could be prejudicial for others. Aside from the story behind disease and illness, there is in each one of us the story behind our individual health. And this is what distinguishes naturopaths from doctors.

Only our own organism knows how to say what it wants, what it needs and what would be good for it. The advice she gives her readers is: “learn to listen to your inner voice. It's always there – it's just that we very often don't hear it”.

Sind sie übergewichtig, leiden Sie unter Allergien; haben Sie Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Rheuma, hohe Cholesterin-Werte, einen Bandscheibenvorfall oder etwa Diabetes? Die Liste könnte um einiges verlängert werden. Wer sauer isst, lebt in der Regel gestresst, ist nervös, gereizt, unausgeschlafen, aggressiv. Wer sauer lebt, ist empfindlich gegen Licht, Lärm, Kälte, Hitze, lebt oft mit einschlafenden Händen, Füßen und Beinen, hat tränende Augen, leidet unter Pickelbildung und Schweißausbrüchen. Auch Sodbrennen ist ein Indikator für die Übersäuerung des Körpers, darüber hinaus vermehrte Infektionsanfälligkeit und ständige Müdigkeit.

Algarve123 und Doris Wroblewski sprechen über das neue Buch. Es trägt den Titel „Hilf Dir selbst: Teil-Fasten mit Basischer Kost“. Wie viel von dem, was sie schreibt, wird von der Allgemeinen Medizin anerkannt? Die Autorin entgegnet, dass ein gesunder Organismus alle anfallenden Säuren problemlos über Niere, Leber und Darm ausscheiden könne. Säuren würden ebenfalls bei Nacht, im Schlaf neutralisiert und über Haut und Lunge ausgeschieden. Sie stellt die Allgemeinmedizin nicht infrage. Wie gesund aber ist unsere Lebensweise im Jahre 2010? Wissen wir eigentlich, woher unsere Lebensmittel stammen, welche künstlichen Konservierungsstoffe lange Transportwege und extrem lange Haltbarkeit garantierten? Was heißt in dieser Zeit eigentlich noch „frisch“, fragt die Heilpraktikerin und verweist auf gesunde Ernährungspraktiken. Welche Krankheiten werden durch künstliche Aromastoffe in unseren Körpern ausgelöst?

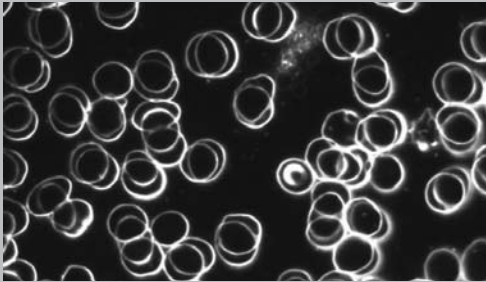
Die natürliche Ausscheidung von Säuren werde heutzutage durch einseitige, eiweißbetonte, ungesunde, falsche Ernährungs- und Lebensweise, ungesunde Arbeitsbedingungen, Bewegungsmangel, Medikamente, Zusatzstoffe im Trinkwasser, Umweltgifte und gestörte bakterielle Darmbesiedelung extrem beeinträchtigt. Schichtarbeit und lange Arbeitszeiten vor Bildschirmen schaffen Schlafstörungen. Für die Heilpraktikerin Doris Wroblewski ist es deshalb kein Wunder, dass die Übersäuerung des menschlichen Organismus eine Ursache für viele Krankheiten in unserer modernen Zivilisation ist.

Hilf Dir selbst! Doris Wroblewski ist eine Befürworterin der Selbsthilfe. Diese begänne immer auch mit der einfachen Enthaltbarkeit. Fasten habe eine jahrtausendealte Tradition religiösen Ursprungs. Fasten hätte immer eine ausgleichende Funktion auf das Übermaß an Ernährungs-Angeboten. Ihr Ratgeber gibt auf mehr als 300 Seiten ausführliche Informationen, wodurch Krankheiten entstehen können, wie sie sich auf Körper, Geist und Seele auswirken und Anleitungen, mit welchen Techniken man sie überwinden lernt. Sie münden in eine Weisheit, die da lautet: instinktives Essen. Es gäbe keine gesunde Ernährung, die für alle Menschen zum gleichen Zeitpunkt die allein richtige sei. Es ginge immer um das harmonische Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist und um die Säure-Basen-Balance im Körper. Die Autorin betont „aus meiner Sicht kann uns unser Organismus sehr wohl signalisieren, worauf es ihm in der Situation heute besonders ankommt, sofern er jeden Tag eine große Auswahl hat und sich nicht vor lauter Hunger auf das nächst Beste stürzt...“

“Was für den einen zu essen sinnvoll und gut sei, könne für den anderen schädlich sein. Neben jeder Krankheitsgeschichte gäbe es auch eine eigene individuelle Gesundheitsgeschichte in jedem von uns. Das unterscheidet uns Heilpraktiker von Ärzten. Nur unser eigener Organismus wüsste letztendlich, was er bräuchte, was ihm fehlte und was ihm gut täte. So rät sie ihren Lesern: „Hören Sie wieder auf ihre innere Stimme, sie ist ständig da, nur beachten wir sie häufig nicht.“

Diagnóstico do campo escuro

No diagnóstico do escampo escuro numa gota de sangue retirada da ponta do dedo reconhecem-se, além dos glóbulos vermelhos e brancos, várias partículas que são muito importantes para um diagnóstico segundo o método do Professor Dr. Günther Enderlein. In the microscópio de campo escuro (MCE) poderá constatar o seguinte: o sangue não é estéril. Dependendo do estado de saúde podem ser observadas certas alterações dos glóbulos de sangue e/ou dos "simbiontes". Uma sobrecarga do sangue com cristais de ácido úrico e/ou bactérias / parasitas pode igualmente ser demonstrada. Uma importante possibilidade de diagnóstico é a análise dos glóbulos vermelhos, dos eritrócitos. Os eritrócitos são responsáveis pela eliminação dos produtos de decomposição das células e trazem simultaneamente, dos pulmões, o oxigénio necessário a cada célula. A congloeração de vários eritrócitos em forma de rolo é uma primeira indicação para a existência de problemas de circulação do sangue, com mãos e pés frios, a seguir varizes, hemorróidas, trombozes, até ao enfarte cardíaco ou acidente vascular cerebral. A congloeração pode ser também um sintoma de "leaky gut", o poroso do intestino.



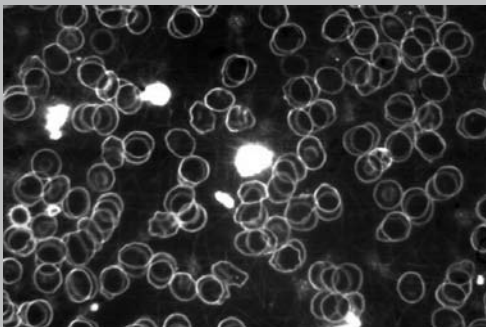
Darkfield-Microscopy

In a drop of capillary blood taken from the fingertip, you can see the white and red blood cells and the many particles important for diagnosis by Darkfield Microscopy (DFM) according to Professor Gunther Enderlein.

You can see in the DFM, blood is not sterile. Depending on the state of health / disease changes in blood cells and / or symbionts, can be observed in the blood. Strains with uric acid crystals and / or bacteria/ parasites can also be detected in the blood in this way.

An important diagnostic option is to evaluate the red blood cells (erythrocytes). They provide for the removal of cell breakdown products whilst carrying necessary oxygen from the lungs to each single cell.

A "rouleaux formation" - the conglomeration of several erythrocytes, is a first indication of circulatory problems and Pathological Developments. Cold hands and feet, varicose veins, haemorrhoids, thrombosis leading to a heart attack or stroke can be possible consequences. It can also indicate a porous intestinal mucous membrane, "the leaky gut syndrome".



Was ist Dunkelfeldmikroskopie

In einem Tropfen Kapillarblut, entnommen der Fingerbeere, erkennt man neben den weißen und roten Blutkörperchen viele Partikel, die für eine Diagnose nach Professor Dr. Günther Enderlein in der Dunkelfeld-Mikroskopie (DFM) wichtig sind. Sie können selber sehen, Blut ist nicht steril. Je nach Gesundheitszustand / Krankheitsbild lassen sich Veränderungen der Blutzellen und/oder der Symbionten, der „Mitbewohner“ im Blut beobachten. Belastungen mit Harnsäurekristallen, Zelltrümmern und/oder Bakterien/Parasiten sind im Blut auf diese Weise ebenfalls nachweisbar.

Eine wichtige Diagnosemöglichkeit ist die Beurteilung der roten Blutkörperchen, der Erythrozyten. Sie sorgen für den Abtransport der Zellbauprodukte und bringen gleichzeitig aus den Lungen den notwendigen Sauerstoff zu jeder einzelnen Zelle. Eine „Geldrollenbildung“, das Zusammenballen mehrerer Erys, ist ein erster Hinweis auf Durchblutungsstörungen. Kalte Hände und Füße, später Krampfadern, Hämorrhoiden, Thrombosen bis zu Herz-/Hirnfarkt sind mögliche Folgen. Es kann aber auch ein Hinweis auf eine poröse Darmschleimhaut sein, das „leaky gut syndrom“.

Duas perguntas, duas respostas. De que forma é que podemos saber se somos pessoas com um organismo "ácidos", ou "básico"? E como é que alguém que nunca fez jejum pode conseguir fazê-lo? Os que têm valores PH ácidos são chamados de "pessoas ácidas", e que na maioria das vezes teriam que ser básicos. Wroblewski faz este diagnóstico com a ajuda de um microscópio de campo escuro (ver caixa). Analisa a composição do sangue e a congloeração de glóbulos vermelhos (eritrócitos). A naturopata tenta explicar esta técnica com uma metáfora - "De dia não vemos as estrelas, mas à noite, no escuro, vêmo-las sem sombra de dúvida".

Através de um microscópio de campo escuro cedo se diagnosticam os indícios do princípio da hiperacidez do sangue. "O jejum parcial com equilíbrio básico-ácido" destina-se à desacidificação do organismo. Durante dias, semanas ou até mesmo meses podemos reconhecer e corrigir lentamente os pecados da alimentação. O jejum parcial permite a reorganização dos hábitos alimentares em harmonia com a necessidade de reorganização do estilo de vida. Quando lhe perguntamos o que é que ela própria faz em benefício do seu próprio organismo, Wroblewski diz que pratica natação e ténis e faz caminhadas. Elegante, e a meio dos seus sessenta anos de idade, bebe muita água e adora massagens, o que igualmente ajuda a eliminar os ácidos. E dorme, dorme e dorme! Um local saudável para dormir, respiração correcta, mantermo-nos quentes e em movimento, trazem-nos de volta o equilíbrio.

Wroblewski aconselha os seus leitores a comprarem apenas alimentos sem radiações e sem manipulação genética. Frutas e legumes frescos, que tenham sido cultivados de forma natural e sem químicos, e a adquiri-los apenas em lojas de confiança ou directamente ao agricultor. Alimentos que revitalizam e que não só satisfazam. Alimentos de verdade! Castanhas frescas, azeite virgem e figos secos ajudam na desacidificação, produtos lácteos impedem a eliminação dos ácidos e a desintoxicação. A autora recomenda também que apreciemos as refeições e que reservemos algum tempo para comer com os olhos. Observar também mata a fome. "Durante um jejum parcial, coma uma determinada fruta, um legume, até perceber que o seu organismo não necessita de mais, pois já está satisfeito..."

O que é bom para a mim e em que quantidade? Para esta questão introdutória há várias respostas. Quem come com moderação, faz regularmente várias refeições ao dia, come verduras e fruta, bebe líquidos suficientes e dá-se ao luxo de desfrutar da sua vida, certamente que em breve se irá sentir muito mais saudável.

Doris Wroblewski é uma autora especializada em medicina alternativa e na terapia da acidose. É, desde há vários anos, uma estudiosa no ramo da saúde e alimentação saudável.



HP Doris Wroblewski
Vale da Telha M 24, Tel. 282 997 007
www.azidoseterapie-online.de
e-mail: d.wroblewski@azidoseterapie.com

Two questions, two answers. How can we tell if we're suffering from too much acidity, or if we're acid-balanced? And how can someone who has never fasted discover the answer to this? Those who suffer from acidity will be people whose pH levels are higher than the habitual pH basic state. Naturopath Wroblewski makes her diagnosis with the aid of a darkfield microscope. She analyses blood to see if there is a grouping of red blood cells (erythrocytes) on the "rouleaux formation". She explains using a comparison: "During the day, we don't see stars - but at night, in the dark, we see them without a shadow of a doubt". Using



a darkfield microscope, she can diagnose the levels that would point to the beginning of hyperacidity in the blood. "During partial fasting with base-acid balance" one can de-acidify the body. Everyday, weekly or even monthly, we can recognise and slowly correct the sins of our diet.

Partial fasting allows for the reorganisation of eating habits so that they can fit into the harmony of a reorganised lifestyle.

When we ask her what she does to benefit her body, Doris Wroblewski says she swims, plays tennis and goes for long walks.

Slim and in her mid-60s, Doris drinks a lot of water and loves massages - which can also do a lot to help expell acids from the body. And she sleeps - a lot! A healthy place to sleep where one breaths correctly, keeping warm and at the same time being able to move freely, is another way of recovering balance.

Wroblewski advises her readers to buy only foods free from radiation and genetic manipulation. Fruit and vegetables should be fresh, grown naturally without chemicals, and bought from shops you can trust - or better still, direct from the grower: real food, in other words! Fresh chestnuts, virgin olive oil and dried figs help de-acidify the body - while dairy products impede the elimination of acids and detoxification. She also advises people to appreciate meals: take time to eat with their eyes. Delight can also satisfy! Doris Wroblewski: "During partial fasting you can eat just a piece of fruit - or a vegetable - and understand that your body doesn't need anymore. It's satisfied..."

So, what's good for me, and how much? There are many answers to this introductory question. Anyone who eats in moderation, has various regular meals throughout the day, eats fruit and vegetables, drinks enough liquids and takes time to enjoy life, will certainly feel a lot more healthy.

Zwei Fragen, zwei Antworten. Wie könne ein Mensch herausfinden, ob er sauer oder basisch sei? Und wie könne einer, der noch nie gefastet habe, den Einstieg in das Fasten finden? Sauer sei derjenige, dessen Körperflüssigkeiten saure pH-Werte hätten, die eigentlich und überwiegend basisch sein müssten. Die Heilpraktikerin Doris Wroblewski unternimmt das Diagnoseverfahren mit Hilfe eines Dunkelfeldmikroskops. Sie untersucht das Blut auf die Aneinanderreihung und Verklumpung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Die Heilpraktikerin versucht es mit einem Vergleich zu erklären: „Wir sehen am Tag keine Sterne, aber ohne Licht, nachts, sehen wir sie ohne jeden Zweifel.“ Durch die Dunkelfeldmikroskopie lassen sich frühe Hinweise auf eine beginnende Blutazidose (Blutübersäuerung), einen Blutbasenmangel geben. Beim Teilfasten mit basischer Kost handele es sich um die Entsäuerung des Körpers. Man könne tage-, wochen- und sogar monatsweise „Ernährungsünden“ erkennen und ganz langsam korrigieren. Teilfasten ermögliche die Umstellung der Ernährungsweise in Harmonie mit der notwendigen Umstellung der Lebensweise. Auf die Frage, was Doris Wroblewski selbst zusätzlich Gutes für ihren eigenen Körper tut, zählt sie Schwimmen, Tennis spielen und Wandern auf. Die schlanke Mittsechzigerin trinkt viel Wasser und liebt Massagen, die ebenfalls entsäuern. Und schlafen, schlafen, schlafen! Ein gesunder Schlafplatz, die richtige Atmung, sich warm halten und trotzdem viel Bewegung bringen einen zurück ins Lot.

Doris Wroblewski rät ihren Lesern darüber hinaus, nur unbestrahlte und keine genmanipulierten Lebensmittel zu kaufen; frisches Obst und Gemüse einzukaufen, das auf natürlichem Erreich ohne Chemie gewachsen ist, nur in Geschäften des Vertrauens oder beim Bauern selbst zu kaufen: LEBENSmittel und keine NAHRUNGSMittel! Esskastanien und Maronen, kaltgepresstes Olivenöl und getrocknete Feigen helfen bei der Entsäuerung, Milchprodukte verhindern die Entsäuerung und Entgiftung. Sie empfiehlt auch den Genuss der Mahlzeiten: sich Zeit nehmen und mit den Augen essen. Auch Freude macht satt. Doris Wroblewski: „Essen Sie beim Teilfasten von einer Frucht, einem Gemüse, bis Sie merken, Ihr Organismus benötigt nicht mehr davon, sie sind satt...“

Was ist gut für mich und wie viel? Um diese eingangs gestellte Frage drehen sich viele Antworten. Wer nicht zu viel isst und nicht zu wenig, regelmäßig mehrere kleine Mahlzeiten am Tag, Gemüse und Obst inklusive, mit genügend Flüssigkeit durchflutet und sich genügend Zeit zum Leben nimmt, dürfte sich schon bald wieder etwas gesunder fühlen.