

April 2020

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Patientinnen und Patienten,

Ihr Lieben in Nah und Fern,

ein klitzekleines Virus hat sich auf den Weg um den Globus gemacht und verändert die Welt, verändert die Menschen. Ungewohnte Verhaltensweisen werden staatlicherseits aufgezwungen. In die Debatte, ob sie richtig sind oder nicht, möchte ich mich nicht einmischen.

Was mir bei allen Debatten aber zu kurz kommt, ist die Frage und Antwort, **was können wir selber unternehmen, um Selbstheilungskräfte zu wecken, was, um die eigene Immunabwehr zu stärken.** Denn egal, um welche Viren, Bakterien, Parasiten oder Krankheitserreger es sich handeln mag, **es hängt weitgehend von unserer persönlichen Abwehrkraft ab, wie eine Krankheit/Infektion verläuft.**

Wir können unsere Abwehr stärken:

- **Durch einen ausreichenden Schlaf (ohne E-Smog oder W-LAN im Schlafzimmer)**
- **Mit viel Bewegung an der frischen Luft (Spazieren gehen/Radeln/Walking/Joggen)**
- **Durch bewusstes tiefes Atmen (auf 4 einatmen, Luft anhalten, auf 8 ausatmen)**
- **Durch Entspannen/Meditieren/“Entstressen“**
- **Durch Kneipp-Anwendungen/Sauna/Infrarot/Basenbäder/Wasser trinken**
- **Durch Vermeidung von Schadstoffen in der Außen und Innenluft und in der Ernährung**
- **Durch eine gesunde, biologische Ernährung**

Wenn wir bedenken, dass der **überwiegende Teil der Abwehrkraft mit der Darmgesundheit** zusammenhängt und diese wiederum abhängt von dem, was wir dem Körper an Ernährung anbieten, ist klar, **eine gesunde Ernährung ist das A und O der Immunkraft.**

Auf meiner Visitenkarte steht ganz oben:

AZIDOTHERAPIE

Gesundheit in Selbstverantwortung

Azidotherapie ist das Bemühen unseres Körpers, den Organismus im organischen, psychischen und geistigen Säure-Basen-Gleichgewicht zu halten. Schon eine leichte pH-Wert-Verschiebung, ein leichtes Absinken des Blut-pH-Wertes (normal zwischen 7,35 und 7,45) in die sogenannte metabolische Azidose (nicht nur bei Diabetikern und Nierenpatienten!), lässt uns psychisch depressiv oder aggressiv werden oder lässt Viren leichter andocken, wie beispielsweise Dr. Jacob in dem folgenden Video sagt:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=Q5B9Pm2pmZ0&feature=emb_title

Deswegen sind eine überwiegend pflanzliche, basische Ernährung und eine basische Lebensweise gerade in der jetzigen Zeit so ungeheuer wichtig. Was Sie essen, entscheiden Sie, und was Sie sonst noch zur Erhaltung Ihrer Gesundheit unternehmen, entscheiden Sie ebenfalls.

In meinen Büchern beschreibe ich die Grundzüge der gesunden Basischen Ernährung, gebe Rezepte und Tipps zur Ernährungs- und Lebensweise und vieles mehr:

„Hilf Dir selbst! Teil-Fasten mit Basischer Kost“ E-Book im April 2020 7,99 €

„Basische Kost - Gesundheit aus der Küche der Natur“ E-Book im April 2020 4,99 €

Die jeweiligen Inhaltsangaben und einige Kapitel können Sie auf dieser Seite lesen

<https://detox-individual-in-portugal.com/files/de/literatur.html>.

Eigentlich gehören die Bücher überarbeitet, aber die Grundaussagen gelten immer noch, immer wieder. Gerne hätte ich meinen vor zwei Jahren bei „Natur und Medizin“ erschienenen **Patientenratgeber „Lebensbaum der basischen Kost“** zu einem Buch nach neuesten Kenntnissen erweitert, aber dazu kam ich bisher nicht.

Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, bei der augenblicklichen Situation **Ihre Gesundheit und Abwehrkraft zu stärken**, sich in das wichtige Thema **Säure-Basen-Gleichgewichtes in Theorie und Praxis einzuarbeiten**, und mit einer **relativ einfachen Ernährungsumstellung die Gesunderhaltung zu unterstützen** habe ich mit dem **Verlag Books on Demand** vereinbart, **im Monat April die E-Books zu einem reduzierten Preis anzubieten**. Sie sind auch bei allen anderen Online-Diensten reduziert.

<https://www.bod.de/buchshop/hilf-dir-selbst-teil-fasten-mit-basischer-kost-doris-wroblewski-9783848271535>

<https://www.bod.de/buchshop/basische-kost-doris-wroblewski-9783848243273>

Der Verlag wird den Erlös aus dem Verkauf dieser Sonderaktion getrennt abrechnen, und ich werde ihn als Spende weiter gegeben. Vorgesehen sind die **„Sociedade de São Vicente de Paulo“** hier in Portugal und die **Regensburger Tafel**. Wie aber den Berichten zu entnehmen ist, gibt es Tafeln, die im Augenblick überhaupt nichts an Lebensmitteln weiter geben können. Das werde ich gründlich recherchieren. **Auf jeden Fall kommt das Geld an Menschen in Not**, zu Menschen, die Hunger haben, und das zu sehen, berührt mich tief. **Auf gar keinen Fall beabsichtige ich, aus einer derartigen Krise zu profitieren**. Dafür verbürge ich mich, und das wird juristisch nachprüfbar sein.

Andere naturheilkundliche/komplementär-medizinische Ratschläge zu Vitamin C Infusionen, liposomalem Vitamin C, Substitutionen von Vitamin D sowie Zink, Selen und weiteren Mineralstoffen, immunstimulierenden Pflanzen und Hilfen finden Sie im Anhang der Mail in einer Liste mit Links.

Falls Sie meine Bücher kennen, **geben Sie diese Nachricht gerne weiter**, falls Ihnen meine Nachricht lästig ist und Sie aus meiner Adressenliste gestrichen werden wollen, lassen Sie es mich bitte wissen. Egal, ob Sie meine E-Books kaufen/empfehlen oder nicht, auf jeden Fall wünsche ich Ihnen,

dass Sie gesund werden, dass Sie gesund bleiben.

Ihre Doris Wroblewski

