

# ÍNDICE

<b>Prefácio .....</b>	<b>9</b>
<b>I. A TEORIA DA ACIDIFICAÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>Ácidos e Bases .....</b>	<b>14</b>
O pH .....	15
O pH dos líquidos orgânicos .....	16
O pH do sangue .....	18
<b>A formação de ácidos .....</b>	<b>24</b>
Acidificação .....	27
<b>Causas para a acidificação .....</b>	<b>28</b>
1. Alimentação .....	28
2. Perturbações das funções de órgãos .....	36
3. Condições da vida e ambiente .....	40
<b>Medidas urgentes do organismo .....</b>	<b>42</b>
1. A produção de ácido clorídrico – A circulação de sal de cozinha de acordo com Sander .....	44
2. A acidificação dos tecidos .....	50
3. A acidificação do espaço intracelular .....	54
<b>As quatro fases da acidificação .....</b>	<b>57</b>
1. Cansaço .....	57
2. Sensibilidade .....	58
3. Distonia vegetativa .....	59
4. Manifestação de doenças .....	63

## II. A TERAPIA DA ACIDIFICAÇÃO:

<b>O que você mesmo poderá fazer .....</b>	<b>65</b>
1. Dormir .....	65
2. Respiração/expiração consciente .....	67
3. Movimento .....	70
4. Beber .....	72
5. Comer – A alimentação básica e saudável .	86
6. Remédios básicos .....	112
7. Um dia / fim-de-semana saudável .....	119
a. Os dentes .....	122
b. O nariz .....	125
c. Os olhos .....	127
d. Pele e cabelo .....	130
e. Duche vaginal .....	136
f. Lavagem intestinal .....	138
g. Banho dos pés .....	142
h. Banho de imersão .....	145
i. Compressas	
Compressas em pés/braços .....	148
Compressas hepáticas .....	149
Compressas terapêuticas .....	150
j. Auto-massagens	
Massagem à perna .....	152

	Massagem ao braço .....	158
	Jogos dos dedos .....	159
	Massagem à barriga .....	162
	<b>O que podem fazer os terapeutas</b>	
	Terapias auxiliares .....	165
	Cura de acidose .....	166
<b>III.</b>	<b>EPÍLOGO .....</b>	<b>171</b>
<b>IV.</b>	<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>175</b>
<b>V.</b>	<b>CONTACTOS ÚTEIS .....</b>	<b>177</b>
<b>VI.</b>	<b>GLOSSÁRIO .....</b>	<b>179</b>
<b>VII.</b>	<b>Doris Wroblewski .....</b>	<b>183</b>
<b>VIII.</b>	<b>DIÁRIO (suplemento)</b>	
	<b>„Jejum parcial com alimentação básica”</b>	
	<b>de Doris Wroblewski</b>	