

Prefácio

Com as despesas da saúde a aumentar cada vez mais e com as medidas de contenção necessárias por parte das Caixas de Previdência, voltou a haver a necessidade de recorrer à auto iniciativa sob a auto responsabilidade. Quando adoecemos e pedimos o aconselhamento e ajuda de um especialista, ao fim e ao cabo, não são o médico nem os comprimidos que nos ajudam mas é única e simplesmente o nosso corpo, o nosso organismo, o “médico em nós” que terá de solucionar a doença. Daí ser tão importante voltar a dar ouvidos ao nosso médico interior, de comunicar com ele, de confiar nele.

Tendo em conta a minha experiência de há décadas na área da acidificação e a minha formação como Terapeuta de Acidose com a Dra. Renate Collier, resolvi escrever este manual. Ele deverá ajudá-lo(a) a reconhecer as causas prováveis para indisposições, perturbações do estado de saúde e doenças e tomar assim a auto iniciativa de voltar a ficar saudável. Como é habitual dizer:

Não devemos apenas saber,
devemos também utilizar.
Não devemos apenas querer,
devemos também fazer.

Assim sendo, desejo que tenha a Força e a Vontade de o fazer e de ser o(a) próprio(a) a determinar responsabilmente a sua Vida, a sua Saúde.

A sua Doris Wroblewski

Vale da Telha, Primavera 2007