

ascórbico artificial é hoje em dia e a maior parte das vezes retirado do amido do milho, o qual é frequentemente gerado de milho geneticamente manipulado. Ainda sabemos muito pouco acerca dos efeitos dos alimentos geneticamente manipulados no nosso organismo.

As quatro fases da acidificação

O **dentista suíço Hugo Batt** reconheceu há já muitas décadas atrás a relação da deficiência de bases/acidificação e diversas indisposições com doenças e elaborou um catálogo dos sintomas nas diversas fases. Renate Collier agarrou nesta ideia e eu acrescentei e variei esta classificação tendo em conta a minha própria experiência com pacientes.

Fase 1: Cansaço

Quando observamos um bebé que está cansado, ele faz birra e chora até lhe pegarmos ao colo, acalma-se até que acabe por adormecer. Descansadamente, o seu organismo pode libertar-se dos ácidos durante o sono. As crianças ainda têm este instinto e evidenciam-no. A primeira fase manifesta-se mediante

- Cansaço
- Irritação

- Agressividade
- Timidez
- Falta de concentração
- Indiferença
- Tensão
- Sensibilidade

Fase 2: Sensibilidade

- A nossa sensibilidade aumenta perante barulho, luz, frio, humidade, corrente de ar, dor, raios de sol.
- Os nossos vasos estão mais instáveis. Isso verifica-se quando os dedos ficam brancos, quando há um avermelhado em forma de manchas, tanto os homens como as mulheres sofrem com ondulações de calor, a pulsação fica mais acelerada.
- Os músculos ficam mais tensos, as pálpebras dos olhos tremem, ficamos com soluços, durante a noite ocorrem câibras nas pernas, inconscientemente rangemos os dentes, de manhã sentimo-nos cansados e sentimos uma rigidez matinal dos braços e dos dedos, por vezes também adormecem.
- A nossa visão piora.
- As nossas articulações estalam, o peso oscila, e o ânimo também.
- As secreções aumentam, os olhos lacrimejam, as pálpebras dos

olhos ficam coladas, o nariz pinga, formam-se borbulhas e pústulas na pele.

- Umás vezes estamos obstipados, outras vezes andamos com diarreia, andamos com mau hálito e a urina tem um cheiro mal, transpiramos muito, também durante a noite, até mesmo a transpiração dos pés aumenta.

- Ocasionalmente ocorrem perturbações do sono na forma de pesadelos, não conseguir dormir tranquilamente, necessidade de urinar, ressonar.

- Na gravidez ocorrem vômitos.

Fase 3: Distonia vegetativa

Significa um enfraquecimento ou instabilidade do nosso sistema nervoso involuntário ou vegetativo, o qual comanda inúmeros processos orgânicos, tais como, respiração, digestão, dormir, circulação, e muitos mais.

- Aqui ocorrem muitas perturbações do sono. Ficamos com a sensação de não ter pregado olho a noite toda, o que na realidade não é verdade, surgem casos ligeiros de apneia do sono (pequena pausa respiratória) e durante o dia estamos constantemente cansados e esgotados; dormimos durante o dia para insatisfação da pessoa que está ao nosso lado, adormecemos em ocasiões mais impróprias tal como num

concerto ou numa palestra.

- Em consequência disso ficamos mais irritados e agressivos com os outros ou caímos em auto-agressões/depressões.

- A tendência para infecções aumenta e as defesas imunitárias diminuem. Reagimos com mais sensibilidade, mais susceptibilidade a muitas coisas, tal como, corrente de ar, sol, barulho, humidade, frio, etc.

- Perturbações da circulação não se manifestam só mediante mãos, pés, traseiro e coxas frias, mas também com ruídos nos ouvidos (Tinnitus), zumbidos nos ouvidos, diminuição da audição, tonturas ou pernas inquietas e falhas de visão.

- A pressão sanguínea sobe, as oscilações de calor aumentam.

- A gengiva sangra sempre que se lavam os dentes e recua continuamente: os dentes ficam mais compridos.

- As diarreias alternam com as obstipações, azia e dores no esófago, arrotos ácidos ou gases começam a dar que falar. As hemorróides saem ou ao pressionar as fezes os vasos sanguíneos inchados arrebentam no ânus.

- O cabelo cai, ficando-se cada vez mais calvo, as unhas ficam abauladas, quebradiças e rasgam, a pele e o cabelo ficam baços, ásperos, espigados e sub-nutridos.

- Manchas da idade cobrem as costas das mãos, as secreções

ficam interrompidas. Formam-se rugas, e os lábios ficam secos, os olhos ardem, a saliva diminui.

- O coração começa a ter problemas, os valores de laboratório alteram, o hematócrito aumenta, o colesterol HDL diminui, LDL aumenta, a pressão sanguínea aumenta também e a velocidade da circulação do sangue diminui.

- Começamos a ter problemas com os primeiros malefícios nos músculos, varizes, ligamentos, costas, discos vertebrais, problemas estes que nos obrigam a ir aos consultórios médicos.

- Os comportamentos viciantes aumentam: relativamente ao trabalho, ao álcool, à nicotina e aos drogas.

- A inteligência diminui, a hiperactividade e as nevralgias aumentam.

O que é que tudo isto tem a ver com o sistema nervoso vegetativo?

O nosso sistema nervoso vegetativo é amplamente determinado por dois grandes ramos nervosos: o “simpático” e o “parassimpático”. O “simpático” prepara o organismo para uma emergência, para a luta ou para a fuga, o “parassimpático” intervém nos processos de descontração e digestão. Dependendo dos estímulos ou do momento, os nossos órgãos são estimulados ou tranquilizados através destes ramos nervosos.

Já Sander, há cerca de 50 anos, tinha referido no seu livro sobre equilíbrio ácido-básico, como o nosso organismo reage quando estamos “ácidos”: vivemos constantemente numa **situação de metabolismo do simpático**. As hormonas adrenalina e tiroxina assim como a esteroona distribuem-se de forma multiplicada, a lecitina aumenta assim como a temperatura e a actividade do metabolismo. **A predisposição para infecções aumenta**. A pressão sanguínea e a sensibilidade contra raios aumentam. **A necessidade de dormir e a disposição para tal diminuem**. Nas análises sanguíneas evidenciam-se alterações na forma de uma leucocitose, (ver também a página ... a “leucocitose da digestão” no capítulo “Comer”) e o tecido linfático multiplica-se.

No entanto, de acordo com Sander, em caso de uma situação de metabolismo ácido, o colesterol baixa. Desconheço se se trata do colesterol geral ou apenas de uma fracção. Penso que uma situação de metabolismo ácido poderá reduzir o colesterol “bom”, ou seja, o HDL, enquanto que o LDL, o colesterol “mau” aumenta. A questão que se coloca é naturalmente se devemos/temos de considerar sempre um aumento do colesterol como negativo ou se este é uma reacção natural a perigos, que é provocada por deficiência de bases. Esta afirmação poderia adequar-se à tese que refere que o colesterol é uma “cola” que

repara veias frágeis. Quero aqui também remeter para uma investigação que aponta para uma provável relação entre a acentuada diminuição dos valores de colesterol e o aumento de vários tipos de suicídio.

Fase 4: Manifestação de doenças

Da dor de cabeça surge a enxaqueca e a hemialgia, das falhas de visão surgem o glaucoma ou a catarata, da queda de cabelo a calvície, do ressonar a apneia do sono, da diarreia a colite ou a úlcera intestinal, das falhas da circulação do sangue o zumbido, o ataque de apoplexia/o enfarte cardíaco, a embolia ou a trombose, do ácido úrico elevado a gota, da transpiração do pé a micose, do excesso de peso a diabetes tipo II, da cárie a osteoporose, das dores nas costas a lesão do disco vertebral, do eritema solar a melanoma e do stress o colapso total.

Em muitas doenças a relação com a acidificação, com a deficiência de bases, não é directamente comprovável, como é o caso, por exemplo, em alergias, asma, lesão do disco vertebral, fibromialgia ou cancro. No entanto, esta relação existe, tal como já demonstrado por tratamentos de sucesso através de uma eficaz terapia de bases. Por vezes, as terapias suaves e de medicina naturalista, tais como, homeopatia, florais

de Bach, Reiki ou outras, apenas serão inteiramente eficazes quando o corpo está liberto de ácidos e você se encontrar novamente no equilíbrio ácido-básico.

Que fique bem claro: a acidificação, a deficiência de bases, não é a única causa para todas estas doenças, no entanto, a acidificação forma o meio no qual estas doenças se poderão vir a desenvolver.

Tal como consta num autocolante da Firma Plantatrakt:

“O legislador tolera conservantes, antioxidantes, tintas, suavizantes, estabilizadores, intensificador de sabor e emulsionante, insecticidas, herbicidas, fungicidas, sobrecarga de metais pesados, gases, smog electrónico, radioactividade, mas o seu corpo não!”

Que apesar de todas as contrariedades da vida, que apesar de todas as perturbações você poderá ficar saudável, não deverá apenas permanecer um desejo piedoso, mas será sim apresentado no capítulo da **“Terapia da acidificação”**. Apenas numa situação de metabolismo básico será possível resistirmos às influências negativas. Nos próximos capítulos irei tentar apresentar sugestões eficazes para a auto-ajuda.