

A dieta revolucionária seguida por
Victoria Beckham, Uma Thurman
e Gwyneth Paltrow.



A CURA ALCALINA

O Plano Alimentar
Rejuvenescedor
em Apenas 14 Dias

DR. STEPHAN DOMENIG

Diretor do reputado F. X. Mayr Health Center

SOBRE A CURA ALCALINA

«*A Victoria [Beckham] segue a dieta alcalina e jura que é a melhor em termos de alimentação saudável e perda de peso [...] Eu sinto-me maravilhosa! [...] Eu achava que sabia o que estava a fazer, em termos nutricionais, mas estou impressionada com a diferença que a alcalização faz.*»

— Melanie C. (*Sporty Spice*), à revista *Hello*

«*Já aconselhei muitos medicamentos diferentes para a artrite a inúmeros doentes que sofriam as dores da osteoartrite. Muitos ficaram livres de dores poucos meses depois de terem ajustado o pH da sua urina para 7,0 a 7,5 através da ingestão de quantidades adequadas de água alcalina e de alimentos alcalinos.*»

— Dr. Colbert, autor de *7 Pillars of Health*

«*[A cura alcalina] é um conjunto, pequeno e simples, de escolhas relacionadas com o estilo de vida, que se unem para gerar uma diferença gigantesca quando as segue de forma permanente.*»

— Andrew Bridgewater, psicólogo britânico

«*O meu médico disse-me que nunca tinha conhecido ninguém que estivesse tão bem... Eu atribuo-o à medicina complementar e à alcalinização do meu corpo.*»

— Marquesa de Worcester, *The Telegraph*

«*Enquanto não aumentarmos a alcalinidade do corpo, seremos incapazes de resolver o enigma do cancro [...] É o excesso de ácido no nosso corpo que cultivava o cancro [...]*»

— Sang Whang, autor de *The Cancer Riddle*

«*O [Mark Ruffalo] mudou para uma dieta alcalina, com grande consumo de vegetais, depois de ter trabalhado comigo durante Os Vingadores. Perdeu peso e disse-me: "Sinto-me tão bem que nunca vou voltar atrás."*»

— Kimberly Snyder, nutricionista, revista *Vogue*

SOBRE O ORIGINAL F. X. MAYR HEALTH CENTER

«Nunca me tinha sentido tão bem, tão depressa [...]»

— Uma Thurman, revista *Red*

«A clínica Mayr devolveu-me a vida — ou talvez simplesmente me tenha mostrado a minha vida. Obrigada a todos.»

— Sarah Ferguson, Duquesa de Iorque, *Daily Telegraph*

«Se quiser uma [...] pausa com resultados que mudarão a sua vida, terá de escolher a clínica Mayr.»

— Alice Thomas, revista *YOU* no *The Mail on Sunday*

«Leitora, [...] acredite que Mayr & More justifica a sua merecida reputação.»

— *Finch's Quarterly Review*

«Senti-me espantosa — mais leve, mais fresca e com mais energia do que a que tivera em vários anos [...] E a melhor notícia é que as boas sensações não param de melhorar. No final da semana, tinha perdido 1,8 quilos [...] e perdi ainda mais nas semanas que se seguiram ao meu regresso.»

— revista *Good Housekeeping*

«Foi-me dada uma nova oportunidade para viver; [tenho uma] energia aos cinquenta que não tinha aos quarenta.»

— Angela Trainer, revista *Healthy Living*

«Sem querer trivializar a metodologia, que funciona, parece simples bom senso. A maior parte das pessoas come demasiado depressa, em demasiadas quantidades e demasiado tarde.»

— Jay Yeo, *Financial Times*

«Os outros hóspedes incluíam uma estrela rock dos anos 70, o treinador de uma equipa de futebol da primeira liga, uma par do reino, um CEO e um agente literário [...] a Mayr deu a volta à minha forma de pensar acerca de mim e da minha saúde [...] Ah, e perdi 7,25 quilos em doze dias.»

— Robin Derrick, revista *Vogue*

ÍNDICE

Introdução

Dr. Stephan Domenig, Diretor Clínico
do Original F. X. Mayr Health Center 8

1. O Que É a Cura Alcalina?

O Que É a Cura Alcalina? 82

A Importância do pH para a Cura Alcalina 11

O Que Provoca o Excesso de Ácido no Corpo? 16

Como É Que a Cura Alcalina o Pode Ajudar? 21

O Equilíbrio Equivale a Beleza 25

2. Porque É Que Precisa da Cura Alcalina

Os Hábitos de uma Vida Ocidental 28

De Dentro para Fora 32

Quando o Seu Sistema Não Funciona às Mil Maravilhas 36

Coma Bem, Viva Bem, Envelheça Bem 39

3. Princípios da Cura Alcalina

Princípios Condutores da Cura Alcalina 44

1. Seja Consciente 46

2. Como Comer 48

3. O Que Comer 50

4. Quando Comer 52

5. Quanto Comer 53

6. Mantenha-se Hidratado 54

7. Faça Exercício Regularmente 56

8. Limpe o Seu Sistema 57

9. Enriqueça o Seu Meio Envolvente 59

10. Encontre o Seu Ritmo 60

4. Prepare-se para uma Vida Alcalina

Um Modo de Vida Alcalino	64
Grupos Alimentares Ácidos	67
Grupos Alimentares Alcalinos	70
20 Superalimentos Alcalinos	80
A Cozinha Alcalina	84

5. A Cura Alcalina em Catorze Dias

Começar	96
Primeira Semana	98
Lista de Compras da Primeira Semana	99
Edifique a Partir da Sua Cura	116
Segunda Semana	117
Lista de Compras da Segunda Semana	118
Depois da Cura	134

6. As Receitas

Chás e Infusões	138
Sopas	142
Pastas para Barrar	148
Pequenos-almoços	150
Almoços	153
Jantares	164
Óleos, Molhos e Temperos	168

Perguntas Frequentes	170
Índice de Receitas	173
Índice Remissivo	174
Agradecimentos	176



INTRODUÇÃO



Dr. Stephan Domenig
Diretor Clínico do
Original F. X. Mayr Health Center



Comecei a estudar medicina há cerca de vinte e um anos. Estava interessado nas pessoas — no porquê de se comportarem como se comportam, em como funcionam, e em como e por que motivos podem, ou não, ser saudáveis. A última pergunta era, na verdade, a mais difícil. A faculdade de medicina ensinou-me tudo o que eu queria saber sobre doenças e mal-estares de um ponto de vista genético ou bioquímico, mas nada sobre o que significa ser saudável. Tudo girava em torno das doenças. Eu queria saber o que é que nos faz sentir bem, mas isso não fazia parte do currículo. A medicina que me ensinaram era como uma pista de esqui, montanha abaixo até ao dia em que morremos. Não havia como voltar atrás.

Não havia referências à comida nem ao exercício. Ninguém parecia interessado em descobrir a alma de uma doença. Eu estava fascinado pelas abordagens mais holísticas — a beleza de todo o corpo — e inspirado por antigas técnicas de promoção da saúde como o Qi Gong e o ioga. A medicina, para mim, tinha de ser mais do que cortar corpos e aplicar pensos.

Quando trabalhei em geriatria, tudo girava em torno do prolongamento da vida, não da qualidade desta. Quando alguém chegava aos cem anos de idade, o facto era celebrado como um grande sucesso, independentemente de estarem presos a uma cama há quinze anos.

Depois, no departamento de doenças metabólicas (medicina interna) havia uns quantos comprimidos e máquinas que podiam aliviar o sofrimento dos doentes, a curto prazo, mas esses métodos não correspondiam a algo que possa considerar medicina. Havia muito poucas tentativas de compreender ou tentar algo diferente.

Consegui escapar deste ciclo pela primeira vez quando fiz um inspirador curso de quiroprática. Ali, podia usar as mãos para sentir e tocar nas doenças — realinhar a coluna, melhorar os movimentos das articulações. Era ótimo, mas continuava a não ser o corpo todo. Depois, um amigo ofereceu-me um livro, escrito em 1921, intitulado *Fundamentals of the Diagnosis of Digestive Illnesses*, do Dr. Franz Xaver Mayr.

Mayr explicava com grande elegância toda a fisiologia da digestão, o seu papel central no bem-estar e a relação entre a tonificação e a função dos tecidos, a saúde interior e a postura como uma forma de avaliar a saúde. Era a primeira explicação que me parecia correta, em teoria — na medicina. Trabalhei para me tornar um médico Mayr. Entretanto, já acompanhei e tratei milhares de doentes. Combinamos o conhecimento antigo com uma compreensão moderna da bioquímica do corpo, das suas necessidades de determinados nutrientes e de como aquilo que comemos e a forma como comemos influencia profundamente a nossa saúde.

A nossa abordagem aos centros de bem-estar gira em torno de uma palavra-chave: equilíbrio. Nos músculos, isto significa tensão e relaxamento. Nos alimentos, é possuir características alcalinas e ácidas num rácio de 2:1.

A dieta Ocidental moderna, a forma como escolhemos comer e o nosso estilo de vida tendem a encorajar uma sobrecarga ácida — trabalhos muito stressantes, exercício de elevada intensidade e, por último mas não menos importante, dietas com elevado teor proteico. Encontrar o caminho de volta ao equilíbrio é uma excelente oportunidade para melhorar a saúde geral. A cura é isso mesmo.

O nosso programa de duas semanas é um ponto de partida, uma introdução a como ser o seu próprio médico ou médica. É um programa que já ajudou muitas pessoas. E também o ajudará a si.

Stephan Domenig

Lago Wörthersee, Áustria



1

O Que É a Cura Alcalina?

O Que É a Cura Alcalina?

A Importância do PH para a Cura Alcalina

O Que Provoca o Excesso de Ácido no Corpo?

Como É Que a Cura Alcalina o Pode Ajudar?

O Equilíbrio Equivale a Beleza

O QUE É A CURA ALCALINA?

A cura alcalina é uma abordagem holística à saúde e ao bem-estar. É composta por princípios dietéticos e de estilo de vida, simples mas poderosamente eficazes, que devolverão o equilíbrio ao seu sistema digestivo e o seu corpo a um estado naturalmente saudável. São princípios que qualquer um pode seguir.

Quantas vezes come depressa, a correr ou já tarde, à noite? E com que frequência se sente cansado, com falta de energia e com o estômago inchado e cheio de gases? Estes são sinais evidentes de que o seu corpo está a sofrer com o excesso de ácido. A cura alcalina é a solução. Irá dar-lhe vigor e reiniciar o seu metabolismo, para que possa sentir os níveis de energia de que gozou no passado.

Os benefícios da cura são simultaneamente notórios e rápidos. Independentemente da sua idade e nível de saúde geral, se seguir os princípios e o plano que lhe apresento neste livro, começará a ver resultados dentro de duas semanas. E, se comprar um kit para testar o pH e o realizar com regularidade, poderá constatar por si mesmo os resultados.

A cura é um poderoso programa antienvelhecimento que o irá transformar de dentro para fora. Os primeiros benefícios tendem a ser a perda de peso, o aumento da vitalidade e uma melhoria na compleição, no tom de pele e no brilho do cabelo — razão pela qual tem sido tantas vezes apelidada de a «cura da beleza». Também o recompensará com ossos mais fortes, bom humor, uma melhoria da função cerebral e um sistema imunitário mais forte.

A cura alcalina não é um programa de perda de peso, embora esse possa ser um dos seus benefícios mais populares. O objetivo do programa é ajudá-lo a encontrar o seu peso natural e saudável. O seu corpo quer ser saudável; costumava ser saudável. Poderá consegui-lo novamente se limpar o seu sistema de toxinas e identificar os alimentos e hábitos que o ajudarão a aproveitar melhor o corpo.

ONDE TUDO COMEÇOU

Durante mais de cem anos, os ensinamentos delineados pelo grande Dr. Franz Xaver Mayr estabeleceram a base de um dos regimes dietéticos e de saúde mais eficazes da Europa. Durante esse tempo, os médicos Mayr

trataram com sucesso dezenas de milhares de doentes. Mayr, nascido na Áustria em 1875, foi pioneiro numa abordagem radicalmente nova à saúde.

Um dos pupilos de Mayr, o Dr. Eric Rauch, abriu a primeira clínica de saúde Mayr em Dellach, no Lago Wörthersee na Áustria. Esta clínica é agora conhecida como o Original F. X. Mayr Health Center. Tem sido muito admirada, muito copiada e é fonte de ajuda para muitas pessoas.

A cura alcalina descrita neste livro evoluiu a partir do estudo e da investigação iniciada pelo Dr. Mayr. Tem por base uma compreensão clínica dos efeitos de diferentes alimentos sobre o sistema digestivo. De acordo com a filosofia Mayr, a boa digestão é o fator mais importante na determinação da saúde humana. Trata-se de uma abordagem holística e preventiva, o que equivale a dizer que não gira em torno do tratamento de uma única doença, mas da manutenção de um corpo saudável.

A abordagem alcalina evoluiu ao longo dos anos, à medida que o estudo da nutrição nos foi revelando novas formas de compreender como é que o corpo lida com os alimentos que ingerimos. No entanto, os princípios básicos da abordagem que usamos hoje, e que estão descritos no capítulo 3, permanecem iguais aos que foram delineados pelo Dr. Mayr. Acreditamos na ciência da nutrição; sabemos que os alimentos que comemos e a forma como os comemos podem alterar o desempenho do nosso organismo.



A IMPORTÂNCIA DO PH PARA A CURA ALCALINA

Como lhe dirão todos os agricultores, não é possível retirar colheitas abundantes de solos ácidos. Tal como é na natureza, assim será no corpo humano. No Original F. X. Mayr Health Center sabemos que, para que o corpo seja saudável, precisa de encontrar o seu equilíbrio ácido/alcalino. Como é que o sabemos?

Um dos métodos mais importantes, utilizado pela clínica para avaliar a saúde, é testar o pH do corpo do doente para avaliar se este é ácido ou alcalino, usando a mesma escala de pH empregue por médicos de todo o mundo. Este é o único teste que nos oferece qualquer indicação da saúde geral do corpo e dos seus sistemas porque o pH dos fluidos do corpo, em especial do sangue, afeta todas as células do corpo. Mantenha o pH do corpo equilibrado e este permanecerá saudável.

A vantagem de usar o pH para avaliar a saúde reside na simplicidade de ler alguns números. O intervalo do pH é numerado de 1 a 14. Quanto mais alto o número, mais alcalina a substância; 7 é considerado neutro. Os números abaixo deste ponto pertencem ao intervalo ácido; quanto mais baixo o número, maior a acidez. Embora o 7 seja a leitura neutra, para que a sua saúde seja o melhor possível, o seu corpo deverá ser ligeiramente alcalino — o ideal é por volta dos 7,4. Tal ocorre pois há a necessidade de contrabalançar o aumento da acidez que ocorre devido ao envelhecimento e à dieta.

Seja o seu próprio médico

Se comprar tiras de teste de pH em papel de tornassol, poderá monitorizar o pH do seu corpo durante a cura. Realize o teste diariamente, em casa, todas as manhãs, pouco depois de ter acordado e antes de ter comido. Não se preocupe caso as suas leituras iniciais sejam de 6 ou menos, no intervalo ácido. Depois de duas semanas de cura verá uma melhoria notória. Se a sua leitura já estiver perto do 7, será ótimo. Ainda assim, deverá realizar o teste todos os dias para acompanhar as alterações. Não se sinta tentado a realizar o teste mais do que uma vez por dia.

Se quiser comprar as tiras de teste, poderá encomendá-las online à Micro Essential Inc. (www.microessentiallab.com), à AlkaWay (www.alkaway.com.au) ou encontrá-las em diversos revendedores portugueses.



COMO MEDIR O PH

Pode medir o pH do seu corpo usando tiras de papel de tornassol para testar a sua saliva ou a sua urina. A tabela de pH acima ilustra a gama e cores dos resultados entre o muito ácido e o muito alcalino. O efeito da cura alcalina demorará mais tempo a chegar à sua urina pelo que, em geral, poderá esperar uma leitura alcalina mais alta a partir da sua saliva. No entanto, testar a sua urina fornecer-lhe-á uma leitura mais fiável, já que se trata de um indicador superior da forma como os seus rins estão a eliminar os ácidos. Siga sempre as indicações do fabricante, e não coloque o papel em contacto direto com o corpo.

Saliva

O pH da sua saliva é afetado pelo que comeu ou bebeu recentemente. É melhor que espere cerca de duas horas depois de uma refeição para realizar o teste; ative e engula a saliva várias vezes para «lavar» a boca.

Cuspa um pouco de saliva para uma colher e mergulhe o papel de tornassol no líquido, em seguida compare a cor resultante com uma tabela de cores de pH.

Urina

O pH da sua urina é afetado pela quantidade de água que tiver consumido e pela quantidade de alimentos formadores de ácido que tiver ingerido. Por isso, é melhor testar a urina logo pela manhã.

Deite um pouco de urina para um recipiente e mergulhe o papel de tornassol por breves instantes no líquido. Compare o resultado com uma tabela de cores de pH.

O QUE PROVOCA O EXCESSO DE ÁCIDO NO CORPO?

Para permitir ao corpo que absorva e utilize os nutrientes individuais, o sistema digestivo precisa de decompor os alimentos. Hábitos alimentares pouco saudáveis, como comer mais do que o sistema digestivo consegue suportar de cada vez, prejudicam a digestão, o que também tem um impacto nocivo sobre o equilíbrio ácido/alcalino do corpo.

Se a sua leitura de pH for abaixo de 7, o seu corpo terá excesso de ácidos. Aos ácidos em excesso no corpo chama-se acidose. A acidose ocorre quando os rins e os pulmões não são capazes de manter o pH do corpo sob controlo (ver capítulo 2). A acidose é muito mais perigosa do que a excessiva alcalinidade (chamada alcalose), razão pela qual esta cura se concentra em como prevenir e reduzir o excesso de acidez.

Tanto os alimentos que come como a forma como os come podem provocar excesso de acidez. A dieta Ocidental moderna significa que muitas pessoas, talvez a maior parte, comem em demasia os tipos de alimentos errados (e ingerem as bebidas erradas). Uma tal dieta entope o nosso sistema e sobrecarrega-nos.

A idade e os hábitos relacionados com o estilo de vida também são um fator, incluindo questões como o stress, a falta de sono, a poluição e o excesso de exercício (que conduz à formação de ácido lácteo).

ENVELHECIMENTO PREMATURO E ACIDEZ

Pele descaída, articulações rígidas, dores musculares, doenças crónicas, deterioração cognitiva, osteoporose — aceitamos estas coisas como parte do processo de envelhecimento, mas, na verdade, muitos destes problemas são sinais de que o nosso corpo se está a tornar demasiado ácido.

Os nossos estilos de vida e dietas modernas levam-nos a envelhecer mais depressa porque obrigamos os nossos corpos a lidarem com ácidos em excesso. Num ambiente ácido, as células do corpo têm um desempenho menos eficiente e são incapazes de se libertarem das toxinas. Para além disso, muitos problemas de saúde são provocados por ambientes ácidos. Esta lista inclui síndrome do cólon irritável, doença cardiovascular, fadiga crónica, candidíase, alergias, diabetes e obesidade.

SINAIS DE QUE O SEU CORPO É DEMASIADO ÁCIDO

Para um médico Mayr, os sintomas de uma dieta ácida são evidentes. Estas queixas banais são, muito provavelmente, sintomas de uma dieta ácida. Alguma lhe parece familiar?

Obstipação e inchaço: Ambas são provocadas por comer muito depressa, em demasia e/ou refeições acentuadamente ácidas.

Falta de energia e concentração: Os ácidos esgotam o oxigénio disponível no sangue e fazem com que se sinta mole, à medida que o seu cérebro e os sistemas do corpo se veem privados deste elemento vital.

Problemas de peso: Ter excesso de peso sugere que a sua dieta é incompatível com o facto de o seu corpo não ser capaz de processar a comida que é ingerida.

Compleição fraca e pele seca, baça e sem vida: O excesso de ácido é eliminado através da pele, provocando-lhe danos e causando inflamação.

Problemas de gengivas, cáries e mau hálito: Todos estes problemas podem ser diretamente relacionados com uma dieta demasiado ácida, a qual permite que as bactérias se desenvolvam muito mais depressa do que uma dieta alcalina.

Constipações e gripes frequentes: Quando o corpo não recebe os alimentos certos e a flora do estômago se altera, um dos resultados prováveis é o enfraquecimento do sistema imunitário.

Dores musculares e articulares: A inflamação pode ser um sinal de que os minerais alcalinos dos seus ossos e músculos estão a ser extraídos para neutralizar a acidez. Certos ácidos, como o ácido araquidónico, que se encontra na carne vermelha, também pode espoletar inflamações.



Como o equilíbrio do pH do corpo é afetado pelo que comemos e pela forma como vivemos, precisamos de fazer alterações dietéticas e de estilo de vida para podermos reduzir a acidez e continuarmos saudáveis. A alteração mais eficaz que poderá fazer — sendo este o objetivo da cura alcalina — é reequilibrar a sua dieta, aumentando o consumo de alimentos alcalinos para que dois terços de tudo o que come seja alcalino e apenas um terço seja ácido. O objetivo é consumir alimentos que saibam bem, que se complementem uns aos outros e que sejam de fácil digestão para o seu corpo, maximizando assim o seu desempenho. Por outras palavras, alimentos que tornem o seu corpo saudável.

A Regra da Proporção de 2:1 entre Alcalino e Ácido

Para poder aumentar a sua alcalinidade não sugerimos que coma apenas alimentos alcalinos. O melhor equilíbrio entre elementos alcalinos e ácidos é de duas partes alcalinas para, no máximo, uma parte ácida. O ideal é que o rácio 2:1 esteja presente a todas as refeições. Em termos realistas, este rácio é o que deve ter presente na sua dieta diária e semanal.

Mantenha-se atento, não seja fanático.

Os Ácidos na Sua Dieta

Todos os alimentos que ingerimos podem ser classificados como formadores de ácidos ou promotores de alcalinidade, o que significa que estes alimentos libertam resíduos ácidos ou alcalinos durante o processo de digestão. Repare que os alimentos que têm um sabor ácido não são necessariamente ácidos. Por isso, o limão, embora ácido no gosto, uma vez digerido tem, na verdade, um efeito alcalinizador sobre o corpo. Neste livro, quando descrevemos os alimentos como «ácidos» ou «alcalinos», queremos com isso dizer que são formadores de ácidos ou promotores de alcalinidade.

A maioria dos alimentos formadores de ácidos são alimentos básicos (ver página 67). Quanto mais destes alimentos comemos, maior a produção de ácidos. A situação pode tornar-se prejudicial se o consumo atingir um tal nível que o metabolismo fique completamente

sobrecarregado. Há muitos tipos de alimentos formadores de ácidos e cujo efeito varia de forte a fraco. Os ácidos mais fortes podem ser encontrados nas proteínas animais bem como no álcool, na cafeína, nos alimentos processados e no açúcar. Os ácidos mais fracos podem ser encontrados nas proteínas vegetais, como no caso dos feijões.

Alimentos promotores de alcalinidade contêm muito pouco ou nenhum ácido e também não produzem quaisquer ácidos. Os alimentos alcalinos incluem a maior parte dos vegetais, muitos frutos, óleos não refinados, muitos cereais e todas as ervas. No entanto, a forma como processamos/ /digerimos o que comemos também tem impacto sobre o corpo. Se comermos algo alcalino mas o fizermos apressadamente e sem mastigar, será mal digerido e fermentará, provocando acidez.

Encontrará tabelas com os alimentos ácidos e alcalinos no capítulo 4.

O Problema da Proteína

A proteína é um macronutriente composto por aminoácidos que são necessários ao adequado crescimento e funcionamento do corpo humano. Infelizmente, a proteína também é um dos alimentos mais acídicos, em especial as proteínas animais como carne e peixe (e certos tipos de queijo). A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura estima que a quantidade de proteína de que os seres humanos precisam é de cerca de 20 quilos no caso dos homens e 16,5 quilos no caso das mulheres, por ano. Mas por exemplo, os norte-americanos comem cerca de 91 quilos por ano. A maior parte das pessoas (com exceção dos atletas profissionais) come demasiada proteína, o que leva a que os nossos corpos fiquem saturados de proteína e, portanto, de ácidos.

Uma Nota Sobre as Calorias

Ao longo dos anos vários alimentos foram considerados culpados, corretamente ou não, de nos tornarem gordos. Todo o diálogo sobre as dietas tem sido dominado pela ênfase excessiva nas calorias. Neste livro, olhamos para a dieta a partir de um ponto de vista diferente e usamos a referência ácido/alcalino, pelo que as calorias são uma preocupação secundária. As calorias só se tornam um problema porque somos sedentários e comemos demais. Em vez de contar calorias, faria melhor em contar quantas vezes mastiga uma garfada de comida e em garantir que faz exercício de forma regular.

COMO É QUE A CURA ALCALINA O PODE AJUDAR?

O impressionante acerca da cura alcalina é que, embora a acidose e os seus efeitos — o endurecimento das artérias, o entupimento do sistema digestivo e outros problemas ao nível do funcionamento do corpo — se possam ter vindo a acumular no seu corpo ao longo de muitos anos, o processo é facilmente reversível. Depois de ter aprendido os princípios da cura e de ter seguido o plano de 14 dias que aqui apresento, começará a aperceber-se das diferenças. Lembre-se, contudo, de que a cura alcalina não é uma dieta de choque, mas um plano de vida concebido para lhe conceder uma saúde perfeita. Os vários benefícios da cura alcalina são extraordinários.

Abranda os Sinais de Envelhecimento

Este é o principal e o mais recompensador benefício da cura, para o qual contribuem muitos dos benefícios apresentados a seguir.

Não prometemos parar o envelhecimento, mas prometemos ajudá-lo a sentir-se e a parecer jovem, bem como a permanecer saudável.

Uma das razões pelas quais a abordagem alcalina Mayr tem sido, muitas vezes, rotulada como um tratamento de beleza reside no facto de que repor a alcalinidade na dieta alivia de imediato muitos problemas de pele, cabelo e unhas. A pele recupera o seu brilho juvenil e a sua elasticidade, o cabelo recupera o brilho e as unhas deixam de ser tão quebradiças.

Renova a Sua Energia e Vitalidade

Sentirá, com certeza, uma vitalidade renovada à medida que o seu metabolismo melhora. Digerir os alimentos processados, ricos em proteínas e formadores de ácidos requer energia, mas não devolve a energia e os nutrientes que usou para processar os alimentos.

A reposição do equilíbrio ácido/alcalino equivale a um aumento da energia, pois as células adquirem uma maior capacidade de transportar oxigénio pelo corpo e assim restaurar a vitalidade. Uma dieta alcalina estabiliza os níveis de energia durante o dia, evitando os altos e baixos dos excessos de açúcar provenientes de fontes acídicas como o café ou o açúcar refinado. Ao regular as horas a que come e ao mudar a sua dieta, também se sentirá com mais energia porque dormirá melhor e mais profundamente.

Encoraja a Perda de Peso

Perderá peso — ou, mais importante ainda, alcançará o seu peso natural ou índice de massa corporal (IMC). A cura alcalina não é, exatamente uma dieta de emagrecimento. Muitas vezes, ajuda a perder peso porque a maior parte das pessoas têm excesso de peso, mas o objetivo é torná-lo uma pessoa mais saudável, cujo corpo trabalhe melhor, uma pessoa mais capaz. Um sistema digestivo mais limpo e um metabolismo mais eficiente conduzirão a uma perda de peso, à medida que for eliminando a carga tóxica que tem vindo a carregar. Os níveis de energia renovados também o motivarão a fazer mais exercício pelo que ficará em melhor forma.

Reduz o Inchaço e a Obstipação

Será capaz de ir à casa de banho com regularidade e de forma confortável porque está a trabalhar a favor do seu corpo, não contra ele. Um sinal bastante positivo de uma boa saúde é a urina límpida e as fezes macias. A obstipação é má para si, pois aumenta o stress sobre o seu sistema. Uma dieta alcalina é melhor do que qualquer laxante. Se comer bem, os seus intestinos funcionarão corretamente todas as manhãs. Se beber o suficiente, as suas fezes serão mais macias.

Melhora o Estado de Espírito e as Funções Cerebrais

O seu estado de espírito melhorará e começará a sentir-se mais positivo e menos stressado. Em 1987, o Dr. Rudolph Wiley realizou um estudo no qual considera que o desequilíbrio ácido é muitas vezes uma causa importante de distúrbios habitualmente classificados como psicológicos, relacionados com o stress, psicossomáticos ou psicogénicos. O seu estudo concluiu que uma dieta alcalina reduzia e eliminava a gravidade dos sintomas em mais de 85 por cento dos participantes.

A escolha de alimentos adequadamente digeridos deverá reduzir os picos e as falhas na disponibilidade de aminoácidos e vitaminas. Sem vitaminas como a B6 (proveniente de ervas frescas, nozes, legumes, peixe), é provável que passe por alterações de humor e perturbações do sono. A cura também incentiva um equilíbrio favorável entre o trabalho e a vida, o exercício moderado e a não ingestão de álcool, café e alimentos processados.

Para além de aliviar o stress físico e mental, a cura alcalina pode ajudar a melhorar as funções cerebrais já que o estimula a comer uma ampla variedade de alimentos ricos em vitaminas e minerais.



Defende Contra as Alergias e Doenças

Muitas das nossas alergias alimentares atuais são, na verdade, o resultado de inflamações ao nível do estômago. Trata-se de algo que vemos cada vez mais, na nossa clínica, em pacientes que reagem mal ao glúten presente no trigo e à histamina nos alimentos envelhecidos e fermentados, às proteínas lácteas e, de forma mais dramática, aos amendoins. O tratamento consiste em identificar e evitar os alimentos em causa e em limpar o sistema, permitindo-lhe descansar da digestão de grandes quantidades de alimentos e suplementando a dieta com tratamentos alcalinizantes.

Para além das alergias, existem estudos científicos convincentes que ligam a dieta à prevalência de problemas crónicos como o cancro, as doenças cardíacas e a diabetes. Algumas teorias sugerem que estas doenças prosperam em ambientes acídicos e são suprimidas por um ambiente alcalino. Além disso, alimentos alcalinos, como os vegetais e os frutos maduros, fornecem antioxidantes que correspondem a uma primeira linha de defesa contra estas doenças sérias. No fundo, quanto mais saudável o seu estômago, mais saudável o seu sistema imunitário.

Fortalece os Ossos

Com a cura alcalina, poder-se-á aperceber de que as dores musculares e esqueléticas começam a diminuir. Uma dieta alcalina pode também ajudar a prevenir, e até a tratar, a osteoporose, à medida que reduzimos a acidez e auxiliamos a formação de ossos com minerais alcalinizantes. Ossos saudáveis requerem um ambiente alcalino, vitamina D, cálcio e exercícios de sustentação do peso do corpo.

Aumento da Fertilidade

Quando o seu corpo é alcalino e não tem excesso de ácidos, o sistema hormonal regressa ao seu normal funcionamento, o que, em muitos casos, conduz a um aumento da fertilidade nos homens e nas mulheres. Um ambiente alcalino garante uma melhor função celular. Muitos doentes da clínica que acreditavam não poder ter filhos, acabaram por conceber pouco depois de terminarem a cura.

O EQUILÍBRIO EQUIVALE A BELEZA

A cura alcalina é baseada numa premissa simples: a regulação do equilíbrio ácido/alcalino é parte integrante da saúde em geral. O corpo precisa de um equilíbrio entre alimentos alcalinos e ácidos, num rácio de dois terços alcalinos e um terço ácidos; em suma, um rácio ligeiramente alcalino. Combinar alimentos ácidos e alcalinos em todas as refeições é o ideal, mas pode não ser prático. Se tiver ingerido muitos alimentos ácidos num jantar com amigos, no dia seguinte faça uma alimentação alcalina para compensar. A chave da saúde a longo prazo consiste em realizar pequenos ajustamentos e em desenvolver hábitos saudáveis. É realmente simples. É de facto eficaz.

A Filosofia da Nutrição

A cura alcalina não é uma dieta da moda. Sem contagem de calorias ou truques. Não exige que passe fome nem que se torne vegetariano, embora recomendemos que coma mais vegetais. Não é, realmente, uma dieta, porque não se destina a levá-lo a perder peso em detrimento da sua saúde geral. O programa destina-se a trocar os maus hábitos por bons. É uma filosofia da nutrição que garantirá boa saúde e a manutenção do peso mais indicado para si, razão pela qual a descrevemos como uma cura, não como uma dieta.

A cura alcalina é uma abordagem medicamente comprovada, baseada em conhecimentos científicos reunidos pelo Original F. X. Mayr Health Center, e tem vindo a evoluir, com sucesso, ao longo de muitas décadas. Contém tudo aquilo de que precisa para alcançar e manter o equilíbrio e a vitalidade na sua vida, e devolverá o seu corpo a um estado naturalmente saudável. Algo por que o seu corpo lhe ficará grato.

É o seu corpo. Trate-o bem. O destino dele está nas suas mãos.

A CURA ALCALINA



Todos nos sentimos muitas vezes inchados e sem energia depois das refeições. Estas são duas das consequências mais visíveis das dietas ocidentais, que obrigam os nossos corpos a lidar com ácidos em excesso. Hoje está também provado que os alimentos acídicos geram diversos problemas de saúde, como doenças cardiovasculares, fadiga crónica, alergias, diabetes, obesidade ou síndrome do cólon irritável.

Em *A Cura Alcalina*, o Dr. Stephan Domenig, diretor do F. X. Mayr Health Center — conhecido como «o spa mais transformador do mundo» —, explica como é possível perder peso, ganhar saúde e rejuvenescer **em apenas 14 dias**.

A SOLUÇÃO É O **PLANO DE NUTRIÇÃO** ALCALINO,
CLINICAMENTE TESTADO E APROVADO, QUE ESTE LIVRO APRESENTA,
BEM COMO AS **40 RECEITAS DELICIOSAS** QUE O ACOMPANHAM.

Ao controlar a acidez da sua dieta irá revitalizar a sua saúde, reduzir os sinais de envelhecimento, reforçar o seu sistema imunitário e otimizar o processo de digestão.

Descubra os **princípios da cura alcalina** e siga as receitas e o plano nutricional propostos pelo Dr. Stephan Domenig. **Em apenas 14 dias ganhará vitalidade, será mais saudável e sentir-se-á mais feliz.**



Veja o vídeo de
apresentação
deste livro.

www.vogais.pt

v o g a i s
com todas as letras

93 20 00 00 00

ISBN 978-989-8491-51-0



9 789898 491510

Saúde e Bem-Estar