Ervas para aliviar a ansiedade



Ervas medicinais são bastante populares no Brasil. Mas não só. Em países desenvolvidos, como os Estados Unidos, também há enorme procura por plantas com propriedades curativas. Em 2008, a estatística Patricia M. Barnes e seus colegas, do Centro Nacional de Estatísticas de Saúde, apresentaram um relatório apontando que aproximadamente 20% dos americanos, incluindo nessa mostra crianças e adultos, haviam experimentado esse tipo de tratamento no ano anterior. Uma década antes, o médico especialista em medicina integrativa David M. Eisenberg, pesquisador da Escola Médica da Universidade Harvard, já havia apontado aumento de 380% do uso de remédios fitoterápicos para tratar problemas físicos e mentais, entre 1990 e 1997.

É muito provável que pelo menos parte do entusiasmo com essa terapêutica seja alimentada pelo alto custo das drogas tradicionais, que, aliás, nem sempre trazem os resultados esperados. Além disso, muitas pessoas acreditam – erroneamente – que substâncias naturais são mais seguras do que medicamentos sintéticos.

O uso de plantas para tratamento médico data de pelo menos 3000 a.C. Hoje, a prática faz parte de um movimento amplo conhecido como terapia complementar ou alternativa. Muitas pessoas se valem desses recursos – que incluem aromaterapia, florais e massagem – para amenizar problemas psicológicos. Isso, porém, preocupa alguns cientistas. Em um estudo de

2001, o sociólogo Ronald C. Kessler e seus colegas, da Escola Médica da Universidade Harvard, acompanharam um grupode voluntários e descobriram que entre os participantes do estudo que apresentavam sintomas de pânico ou depressão severa mais da metade havia passado por algum tipo de terapia alternativa durante o ano anterior, na maioria dos casos sem supervisão médica.

AGITAÇÃO E FADIGA

O fato é que, por enquanto, nem o valor terapêutico nem os efeitos colaterais de grande parte dessas ervas foram comprovados. Isso não significa que não tenham propriedades benéficas, mas em que medida são eficazes (e não fazem mal) e como devem ser ministradas ainda não está claro. Muitos especialistas alegam, por exemplo, que apesar de pesquisas com a kava-kava (*Piper methysticum*), usada no tratamento de ansiedade, e com a erva-de-são-joão (*Hypericum perforatum*), para combater depressão, indicarem que algumas das substâncias dessas plantas podem ajudar pessoas com problemas psicológicos, os resultados ainda não são conclusivos.

É costume entre os moradores das ilhas do Pacífico usar extrato da raiz da planta kava-kava para amenizar a ansiedade ou simplesmente relaxar. A substância é frequentemente utilizada na região também em ocasiões sociais, cerimônias e para fins medicinais. Popularizada nos EstadosUnidos na década de 80, atualmente não é difícil encontrar bares americanos que servem drinques relaxantes à base da erva.

Porém, aqueles que desejam mesmo tratar ansiedade com a planta recorrem à farmácia ou loja de produtos naturais. Resultados experimentais sugerem que a raiz tem propriedades ansiolíticas. Em um artigo publicado em 2010, os médicos Max H. Pittler, do Centro Alemão Cochrane da Universidade de Freiburg, e Edzard Ernst, da Escola Médica da Península, em Exeter, na Inglaterra, relataram a análise de 12 estudos que comparavam os efeitos da kava-kava e do placebo no tratamento da ansiedade. Os dois descobriram que a erva de fatodemonstra eficácia, embora apenas pouco maior do que a pílula inócua. Os pesquisadores alertam, no entanto, que diversos fatores, como diferenças nas dosagens, na duração do tratamento e na gravidade da ansiedade, tornaram os estudos pouco adequados para a pesquisa.

Embora o uso da erva seja relativamente seguro, o consumo não deve ser excessivo. Dores

de estômago e de cabeça, agitação e fadiga são efeitos colaterais relatados com certa frequência. Um relatório de 2002 da Administração de Drogas e Alimentação (FDA, na sigla em inglês) apontou danos ao fígado causados pela raiz, o que levou à proibição da kava-kava em diversos países. Estudos posteriores, porém, amenizaram a má reputação da planta e a restrição ao consumo foi suspensa. Ainda assim, é preciso precaução. Em diversos casos de pessoas com problemas hepáticos (e habituadas a ingerir a erva) não ficou constatada relação com outros fatores.

Os efeitos de diversos medicamentos e até mesmo do álcool podem ficar mais intensos se com essas substâncias a pessoa também ingerir kava-kava. A forte sonolência causada pela perigosa combinação aumenta o risco de lesões durante certas atividades, como condução e operação de máquinas pesadas. Além disso, pode também potencializar a ação de drogas antipsicóticas, reforçando seus efeitos sedativos e anticonvulsivos. Outras pesquisas apontam que a erva-cidreira e a valeriana, por exemplo, podem ter efeito calmante, o que as torna úteis no tratamento da ansiedade. Os resultados, porém, ainda são bastante preliminaries e os perigos potenciais, incertos.

Usada ao longo da história para expulsar maus espíritos, atualmente a erva-de-são-joão é a planta mais estudada para o tratamento contra depressão. Recentemente, o médico Klaus Linde e seus colegas, da Universidade Técnica de Munique, avaliaram 29 pesquisas sobre sua eficácia no combate ao transtorno. Diversos estudos com o vegetal demonstraram que seus efeitos podem ser tão eficazes quanto os antidepressivos como o Prozac, além de provocar menos efeitos colaterais. No entanto, nem todos os experimentos avaliados pela equipe de Linde indicaram vantagens da erva-de-são-joão em relação à pílula inócua (placebo). Além disso, diversos centros de pesquisa revelam pouco apoio à ideia de que a erva possa ajudar a amenizar os sintomas da depressão. Cabe aqui, porém, uma ressalva: não se sabe até que ponto pode haver incentivo direto ou indireto da bilionária e influente indústria farmacêutica para que o uso de terapêuticas baseadas em plantas seja rejeitado.

MAIS ÂNIMO

Uma pesquisa de 2011, conduzida pelo psiquiatra Mark H. Rapaport, na época pesquisador do Hospital Cedars-Sinai, em Los Angeles, aponta que, para casos de depressão de leve a moderada, a planta não demonstra maior eficácia do que o placebo. É fato que a erva ajuda a aliviar alguns sintomas, mas as evidências ainda são pouco satisfatórias. Muitos

pesquisadores, aliás, apontam alguns riscos associados ao uso da erva-de-são-joão, como dores de estômago e de cabeça, erupções cutâneas, fadiga, inquietação e confusão mental. Embora a probabilidade seja pequena, a planta pode interferir na fertilidade, piorar o quadro de pacientes com demência e deflagrar surto psicótico em pessoas predispostas a essa psicopatologia. E, assim como os antidepressivos tradicionais, a erva tem potencial de contribuir para que sejam desencadeados episódios maníacos em pacientes com transtorno bipolar, além de interagir com outras substâncias, o que em alguns casos acarreta efeitos desconhecidos. Se ingerida com antidepressivos, por exemplo, pode trazer graves prejuízos na regulação de serotonina. A eficácia de pílulas anticoncepcionais e de medicamentos para tratar problemas cardíacos e pessoas com HIV também fica reduzida com uso combinado com a erva-de-são-joão.

É evidente que drogas aprovadas para ansiedade e depressão também apresentam riscos, mas, nesse caso, há órgãos responsáveis pelo acompanhamento. Mas não existem agências governamentais para regular tratamentos com ervas. Muitas vezes, médicos não têm conhecimento de que seus pacientes se automedicam com extratos à base de plantas, o que aumenta o risco de interações prejudiciais. E ainda pouco se sabe sobre os efeitos de longo prazo do uso de ervas ou mesmo a dose ideal para tratar cada doença.

Apesar disso, não é raro encontrar promessas exageradas sobre a eficácia de remédios fitoterápicos. Há quem relate resultados positivos em mais de 80% dos casos de pessoas tratadas de ansiedade e depressão com plantas medicinais, embora, por enquanto, as pesquisas não confirmem esses números. Obviamente não seria ponderado descartar que intervenções mais seguras e eficazes com ervas medicinais para combater depressão e ansiedade poderão surgir no futuro. Talvez, os cientistas descubram em breve que a natureza guarda um vasto arsenal de remédios para ajudar a tratar transtornos mentais.

Aqui estão os 10 Remédios para Depressão

1. Erva de São João

Erva de São João é um tratamento herbal popular para ligeira e moderada depressão.

Tem componentes químicos, como a hipericina e hyperforin que funcionam como um antidepressivo, bloqueando a recaptamento de serotonina e receptores de serotonina.

Adicione uma ou duas colheres de sopa de hipericão secas para uma xícara de água quente e deixar em infusão por 10 minutos.

Coe e beba este chá duas vezes ao dia. Siga esta rotina regularmente para levantar o seu humor.

Como alternativa, você pode tomar 300 mg de suplemento de Erva de São João três vezes por dia.

Consulte um médico antes de iniciar o uso regular de Erva de São João.

2. Cardamomo

Cardamomo pode ajudar a desintoxicar o corpo e a rejuvenescer as células, por sua vez ajuda a melhorar o seu humor e tratar a **depressão bipolar**.

Adicione meia colher de chá de cardamomo em pó para uma xícara de água morna ou leite. Beba uma vez ao dia.

Você também pode adicionar algumas gotas de óleo de cardamomo para sua água de banho.

Mergulhe-se neste banho cheio de aroma edificante durante 30 minutos diariamente.

3. Noz-Moscada

Noz-moscada funciona como um tônico cerebral e ajuda estimular o seu cérebro, eliminar a fadiga e o estresse e melhorar o seu humor.

Misture 1 / 8 de colher de chá ou uma pitada de noz-moscada em pó em uma colher de sopa de suco de groselha indiana.

Beba isso duas vezes ao dia para acalmar a mente e aliviar a depressão.

Não tome noz-moscada crua, em grandes doses, tem efeitos psicoativos.

4. Açafrão

Açafrão é rico em carotenóides e vitaminas do complexo B que ajudam a aumentar os níveis de serotonina e outras substâncias químicas no cérebro.

De fato, um estudo publicado no Journal de Etnofarmacologia descobriu que açafrão pode ser tão eficaz como a fluoxetina (Prozac) na redução leve a moderada depressão.

Tome 15 mg de extrato seco de açafrão duas vezes diariamente para combater a **tipos de depressão**.

Você também pode usar um pouco de açafrão para cozinhar, em milk-shakes ou vitaminas.

5. Castanha de Caju

Sendo rico em vitamina C, o caju estimula o sistema nervoso.

Além disso, a riboflavina presente na castanha de caju aumenta a energia para que você possa se sentir ativo e alegre.

Outros nutrientes úteis no Caju que ajudam a combater a depressão são de triptofano, magnésio e vitamina B6.

Adicione uma colher de chá de pó de castanha de caju a um copo de leite morno. Beba uma vez ao dia.

Você também pode comer um punhado de castanha de caju torrada seca como um lanche saudável para levantar o seu humor.

6. Óleo de Peixe

Estudos descobriram que pessoas com depressão geralmente têm baixa ingestão de ácidos graxos ômega-3.

Óleo de peixe é rico em ácidos graxos ômega-3, que são necessários para o funcionamento de um cérebro normal e é altamente recomendados para pessoas com depressão.

Tome um suplemento diário de óleo de peixe para combater a depressão.

Suplementos de óleo de peixe são vendidos em lojas de produtos naturais, drogarias, mercearias e on-line.

Consulte um médico para a dosagem adequada.

Como alternativa, você pode comer peixe de água fria como salmão, sardinhas e anchovas que são ricos em ácidos graxos ômega-3.

Produtos de linhaça e soja também são boas fontes de ácidos graxos ômega-3.

7. Maçãs

Maçãs contêm altos níveis de vitamina B, potássio e fósforo.

Todos estes nutrientes ajudam seu cérebro a reparar células nervosas danificadas para melhorar o seu funcionamento, por sua vez, ajudando a combater os **sintomas da depressão**.

Corte uma maçã e coloque em um liquidificador ou espremedor para extrair o seu suco.

Adicione o suco de maçã e uma colher de sopa de mel para uma xícara de leite morno. Beba isto duas vezes por dia.

Além disso, você pode comer uma maçã diariamente para evitar a depressão.

8. Mel

O açúcar natural presente no mel ajuda a combater os baixos sentimentos de depressão.

Além disso, mel pode relaxar os nervos desgastados.

O aminoácido chamado triptofano presente no mel induz o sono, que pode ajudar quando a depressão te impede de dormir de modo adequado.

Suavemente esmague 5 a 10 amêndoas e misture com uma colher de sopa de mel.

Coma uma colher de chá duas vezes por dia, uma vez de manhã e outra vez antes de ir para a cama.

Misture uma colher de sopa de mel e uma colher de chá de pó de ginseng.

Adicione uma xícara de água quente a esta mistura e deixe descansar por cinco minutos. Beba duas vezes por dia.

9. Aspargos

Aspargos contém vários compostos poderosos que podem ajudar a levantar o seu ânimo e combater vários sintomas da depressão.

O conteúdo alto de folato presente em aspargos melhora o funcionamento do cérebro, enquanto a vitamina E ajuda a deixa-lo de bom humor.

Além disso, o triptofano presente no espargos produz serotonina no cérebro que estabiliza o humor.

Para combater a **depressão profunda**, coma aspargos fresco, grelhado ou cozido no vapor de três ou quatro vezes por semana.

Você também pode tomar metade ou uma colher de chá de raiz de aspargo em pó com um copo de água diariamente, para combater a depressão.

10. Frango

Baixos níveis de vitamina B6 podem contribuir para a depressão.

O corpo precisa de vitamina B6 para melhorar o humor neurotransmissores como serotonina e dopamina.

Você pode obter a quantidade necessária de vitamina B6 do frango. Há 0,5 mg da vitamina em apenas 3 medidas de frango.

Frango é melhor para você quando cozidos no forno ou frito com seus vegetais favoritos.

Você também pode comer uma tigela de sopa de galinha.

Evite comer a pele ou o frango frito, que pode causar outros problemas de saúde.

Coma frango duas ou três vezes por semana.

Junto com estes remédios, faça algumas coisas práticas para levantar o seu humor como descanso o suficiente, evite comidas e abstenha- se de álcool.

Faça exercícios diários, socialize-se, ria e pense nas coisas que te fazem feliz.

Se a depressão persistir ou fizer você se sentir como se a vida não é digna de ser vivida, consulte um médico imediatamente.

7 Alimentos Contra a Depressão Sazonal

Em uma dieta antidepressiva ou um cérebro em 100% você vai encontrar programas de nutrição abrangentes para aumentar os níveis de serotonina, um mensageiro químico no cérebro que faz com que os sintomas depressivos fiquem em baixa.

Impulsionado pela luz solar, as produções de serotonina podem cair no inverno como causar uma ligeira depressão cujos sintomas derretem como neve ao sol, logo que retorna o tempo quente.

Aqui estão 7 alimentos que podem aumentar os níveis de serotonina naturalmente, sem esperar pela primavera.

1. Salmão ou sardinha?

Escolha em questão de gosto e poluentes (o salmão é um peixe grande que se concentra mais tóxico do que as sardinhas).

Ambos os peixes são ricos em ómega-3, a famosa gordura conhecidos pelo seu efeito protetor sobre o coração.

Mas comer salmão ou sardinha também pode ajudar a melhorar a moral, porque Omega-3 e vitamina D atuam sobre os mensageiros químicos do cérebro responsável pelo humor, incluindo a dopamina e serotonina.

2. Semente de linhaça ou nozes

Duas oleaginosas para convidar o mais rápido possível à sua mesa por sua alta Omega-3 e, linhaça, vitamina B9 (que têm efeitos sobre neurotransmissores que regulam o humor) e seus antioxidantes.

Linhaça deve ser motivo para ser bem compreendida.

Moído em farinha, eles facilmente polvilham sobre saladas ou são incorporadas com muesli ou sobremesas.

3. Chocolate

Rico em antioxidantes e magnésio, chocolate poderia, de acordo com um estudo publicado em 2013 no Journal of Psychopharmacology, ajudar a sorrir novamente.

Como há um alimento gorduroso e doce, não exceder 80 gramas de chocolate por dia.

20 g (2 quadrados ou e pequeno bar) são uma boa porção diária.

4. Vegetais de folhas verdes

Rico em vitamina B9, magnésio e antioxidantes, vegetais de folhas verdes, como espinafre, alface-de-cordeiro, acelga ou repolho devem ser consumidos diariamente no inverno para manter o moral e saúde no auge.

5. Ovo

O ovo contém proteína boa, de modo triptofano, precursor da serotonina, essencial para o bom humor.

Ele também contém vitamina D, o que é mais de sorriso novamente.

6. Aveia

A aveia é rica em triptofano, a substância que faz com que o cérebro para produzir serotonina, o neurotransmissor de humor.

A aveia vai consumir facilmente em mingau no café da manhã, mas eles também podem ser usados em sopas, desintegrar-se ou sobremesas.

7. Cítrico

Laranjas, clementinas e toranjas e outras frutas são o inverno perfeito pelo seu conteúdo de vitamina B9, essencial para uma boa produção de serotonina.

Comer na própria refeições, sozinho ou em saladas, mas também lembre-se de usá-los em molhos ou para tonificar alguns pratos de peixe e saladas.

Deprimido?

Leve a sua moral para arredondar o corpo! Além de medicação e psicoterapia, aqui estão algumas ideias para ajudá-lo a perseguir a melancolia de sua vida.

Mantenha-se ativo

A atividade física faz você se sentir melhor sobre o seu corpo.

Mais preferivelmente, ele provoca a secreção, pelas endorfinas cerebrais.

Estas substâncias naturais, primos de morfina, tensão caça e dor, e causa euforia, que continua após o exercício.

Particularmente aconselhável desporto, a corrida de acordo com pesquisadores da Duke University, que trabalhou nos grupos de pacientes deprimidos, correr seria tão eficaz quanto antidepressivos, e potenciar os efeitos.

Proposta explicação: a corrida também induz a secreção de serotonina, outra substância natural que reduz a depressão, e dá uma sensação de poder e orgulho.

Sorriso perfeito novamente, desde que você praticar, pelo menos, quatro meses.

Olhe para a Luz

Seu rosto é tão cinzento como o tempo do início do outono?

Sabe que a falta de luz exerce um efeito nocivo sobre nossas estabelecidas morais, originalmente um verdadeiro “inverno azul” em mais de um em cada cinco.

Na verdade, se não for suficientemente exposto à luz (menos do que uma hora por dia), as funções do corpo, como se ela permanece ligado ao “modo noite”.

A Solução?

Preencha luz do dia.

Desfrute de um lampejo, se possível quando a luz é mais forte na parte da manhã ou na hora do almoço:

Ir para o trabalho a pé, ir às compras durante a sua pausa para o almoço ou a pé (não em um shopping) envolvido no parque.

Conversar

Nada melhor para o moral que uma sessão de tagarelar.

“Fofocar é uma válvula ideal para soltar a nossa tensão nervosa”, e falando somatizar nos salva, já que nossas emoções (positivas ou negativas).

Expressar em vez de escavar profundamente dentro de nós quase todas as terapias “encolhe” passar pelo chão, o que pode expressar tudo sem ter que passar o ato.

Um bom motivo para pegar o telefone e começar a conversa.

Rir

Esta atividade divertida causas, tais como atividade física, aumento da secreção de endorfinas, benéfico para o corpo e a mente a tal ponto que algumas clínicas na terapia ereta.

Se o riso vem fácil para você no momento, aprecie vídeo de sua placa e filme favorito em quadrinhos sem moderação.

Coma bem e bom.

Comer bem não vai curá-lo por mágica, mas determinados alimentos podem ajudá-lo a recuperar a energia e serenidade que você está faltando.

Assim, o foco em:

Magnésio: correr para fora aumenta a fadiga, irritabilidade, ansiedade e nervosismo.

Alimentos para escolher: água mineralizada, amêndoas, avelãs, chocolate;

Ferro: sua deficiência causa fadiga e anemia, muito comum em mulheres.

Alimentos para escolher: carne vermelha, salsicha, mexilhões;

As vitaminas B: ingestão inadequada provoca fadiga, distúrbios do sono e memória, resistência ao estresse.

Alimentos para comer: óleos vegetais, gérmen de trigo, cereais integrais, cogumelos, legumes.

https://youtu.be/9XNj1PMDM18

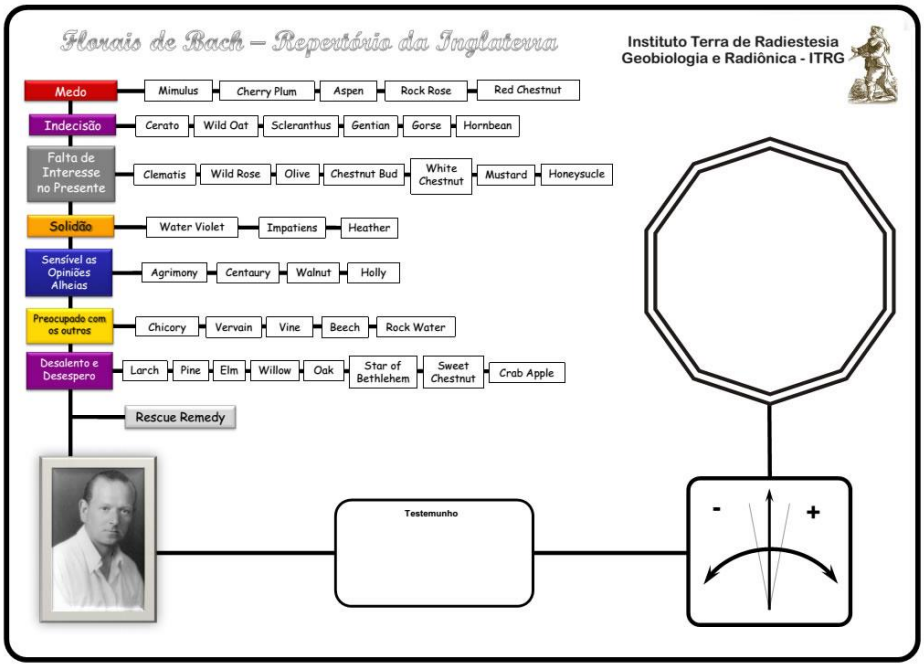
RADIESTESIA :



Preserve a saúde da sua família cuidando bem da sua casa .

Só passamos realmente a acreditar que nossa casa pode ter algum problema ou o local onde dormimos, quando vamos passar um tempo fora dela, como no caso de uma viagem e percebemos que nos sentimos bem melhor, conseguimos dormir mais confortáveis, não nos encontramos mais irritados como antes, todos os sintomas ruins desaparecem e nosso estado geral melhora. Ao começarmos a falar em Radiestesia e energias nocivas, a primeira pergunta que nos vem à cabeça, é: será que tudo isso é real? Porém, chega um momento que tantas são as evidências, que já não é mais possível questionar os fatos, pois existem histórias e eventos concretos que nos provam que a melhora acontece e as doenças somem, após a eliminação das energias nocivas de um ambiente. As soluções que a Radiestesia apresenta são sempre muito simples de aplicar como, colocar uma Placa de Luxor, eliminando energia de solo, mudar a cama de lugar ou desconectar aparelhos elétricos ligados próxima da cama onde dormimos Neste texto, estarei abordando os perigos e soluções que podemos utilizar no ambiente que moramos, visando a melhora de nossa saúde! Uma atitude mental positiva, em primeiro lugar, é sempre importante e o conhecimento de tudo que pode nos causar algum mal, nos ajudará a modificar nossos hábitos. As pessoas de bem com a vida, como costumamos ouvir, sofrem menos de distúrbios orgânicos ou psicológicos. Já é de nosso conhecimento que a presença de fortes radiações procedentes do subsolo, além da presença de fios de alta tensão com dificuldade de isolamento ou torres de alta tensão próximas de residências, ou ainda uma instalação elétrica mal feita pode causar sérios problemas à nossa saúde, colocandonos em estados psicológicos desequilibrados e, finalmente, nos levando a desenvolver doenças físicas. Os chineses, com seus conhecimentos de Feng Shui, não permitiam a construção de casas sobre o que eles chamavam de cauda do dragão, que nada mais era do que os veios de água subterrâneos que hoje ouvimos falar. Os romanos faziam rebanhos de ovelhas pastarem por muito tempo sobre um terreno, sacrificavam, então, alguns animais e depois faziam um estudo do fígado dos mesmos, este estudo lhes fornecia informações sobre a qualidade do terreno. Os índios da América do Norte deixavam seus cavalos pastarem com liberdade e verificavam seus locais preferidos. Que era onde eles escolhiam para fazerem seus acampamentos. A Radiestesia atual, apoiada sobre o desenvolvimento da eletrônica, é muito importante no descobrimento das energias nocivas e propostas de cura. Todos os aparelhos elétricos estão rodeados de campos elétricos e radiações, inclusive, quando desligados; por isso, o correto é desconectálos da tomada durante a noite ou, então, aplicar placas radiônicas para isolação da energia emitida. No quarto que dormimos, estes são os destaques a serem observados: não colocar rádio, relógio digital, nem

televisão próxima da cama, sem neutralização ou, então, desconectá los da tomada. Não utilizar lâmpadas fluorescentes próximas da cama. A cama e o colchão não devem ser fabricados com materiais metálicos. Eis os fatores físicos secundários que ocorrem após exposição a alguns dos excitados acima: sono interrompido, movimentarse muito durante a noite, pesadelos constantes, sonambulismo, ranger os dentes, e crianças que se atravessam na cama ou ficam encolhidas em um canto. Quando não conseguir dormir à noite, não culpe o café, o guaraná, a pressão diária, o estresse, mude sua cama de local! Os indivíduos são afetados de forma diferente, devido ao nível de sensibilidade de cada pessoa às radiações. As muito sensíveis terão que agüentar aqueles que as taxam de hipocondríacas ou que simplesmente querem com seu sofrimento chamar a atenção, o que não é verdade, elas realmente sofrem e padecem com tudo isso! Uma das coisas mágicas que podemos fazer por nós mesmos é escutar o nosso corpo, ou seja, prestar atenção aos efeitos que surgem após algumas atitudes que tomamos. É muito importante, por exemplo, andar descalço sobre a grama molhada, isto permite o reequilíbrio elétrico do corpo humano. O desequilíbrio iônico é outro fator a ser observado nas casas. Ele é causado, principalmente, por um grande número de pessoas num mesmo local, ventilação deficiente ou inexistente, arcondicionado, fumaça de cigarro, aparelhos elétricos instalados nas residências. Tudo isso faz com que haja uma redução alarmante da concentração de íons de carga negativa no local, pois os mesmos são muito importantes para a saúde. O equilíbrio iônico é um dos segredos para o bom funcionamento do corpo humano. Entre os muitos efeitos que as pesquisas abordam podem destacar os seguintes: dores no corpo, enxaquecas acompanhadas de náuseas, tonturas, irritação nos olhos, retenção de líquidos, alergias, dificuldades respiratórias, problemas de circulação, pressão baixa e inflamações em geral. Além da parte psicológica como: irritação, apatia, esgotamento e depressão. A correta ventilação do ambiente é a chave do equilíbrio elétrico e iônico do ar que respiramos, além, é claro, da presença de vegetação, correto grau de umidade e a observação do local de construção, a não permanência sobre veios de água subterrâneos, alterações geológicas ou telúricas. Pesquisas sérias já comprovaram que a incidência de casos de leucemia infantil ou tumores cerebrais dobra no caso de pessoas que vivem próximo às redes de alta Quando aplicamos um campo magnético na superfície de um ser vivo, induzimos campos elétricos dentro dos mesmos, isto são leis da física. Os campos eletromagnéticos podem ser gerados por altas freqüências como antenas de rádio, TV, radar, microondas como em baixas freqüências como telas de computador e redes elétricas. As tensões nervosas criadas por estes campos podem causar sérios problemas à saúde. Na Rússia, por exemplo, que foi a pioneira nos estudos dos males causados por efeitos de alta tensão, existe hoje uma legislação que diz que linhas de alta tensão capazes de gerar intensidade de campo de 25 kw/metro devem estar a uma distância mínima de 110 metros de qualquer construção. Podemos, assim, concluir que o campo eletromagnético artificial não é uma doença, mas pode ser o precursor, pois nos torna vulneráveis a qualquer transtorno funcional. Prepara o terreno para que o vírus ou a doença possa agir ou que a depressão e irritação se instalem em nosso diaadia. Como norma geral pode também ser observada a regra alemã que aconselha uma distância de segurança da torre ou da rede elétrica de 1 metro para cada kw (1000 volts) de tensão da linha. Nos vemos na próxima semana, com mais dicas para você cuidar da sua saúde observando e medindo todas as energias nocivas que estão ao nosso redor tendo sempre como centro de tudo o estudo da Radiestesia e apoio da mesma nas medições!

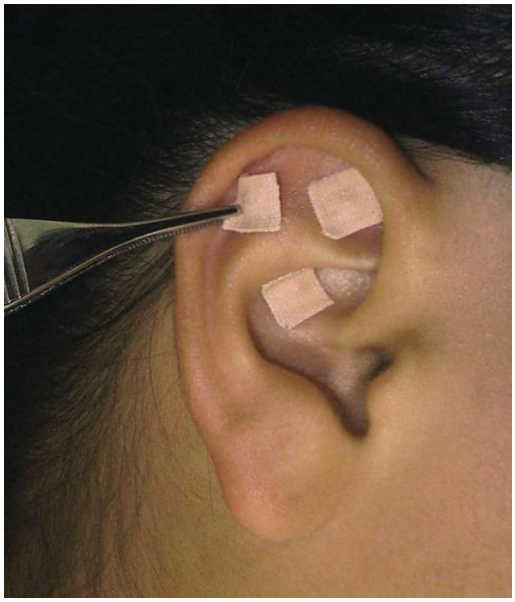


Radiestesia e florais



gráficos de radiesttesia

Outras terapias alternativas



acupuntura



Terapia vibracional



Yoga



Magnetoterapia



Aromaterapia



Florais de bach

Florais de Bach para tratar a depressão

Os **florais de Bach para tratar a depressão**, podem ser estes listados abaixo, porém esta é uma sugestão de auxílio ao tratamento psicológico médico. Se você não se identificar com as possíveis causas da depressão sugeridas abaixo, procure um terapeuta floral, que possa sugerir a essência adequada ao seu estado psicológico de sentimento.

Mulheres que acabaram de ter bebês estão mais sujeitas à **depressão pós parto**, e podem utilizar dos florais sem contraindicação.

Nossa dica De florais de Bach para tratar a depressão

A essência de **Gentian** trata a tristeza , o desânimo por uma causa conhecida.

Gorse trata a desesperança. Desânimo muito grande. Restitui a perseverança, a resistência e a vitalidade

Mustard trata a tristeza ou melancolia profunda sem causa conhecida . Melancolia que vai e vem sem motivo.

Star of Bethlehem trata efeitos posteriores a um choque, trauma. O indivíduo fica inconsolável . O star é o grande consolador da alma.

Honeysuckle essa essência trata o indivíduo vive no passado. Tristeza do passado .

Olive trata a tristeza . Falta de energia, física e mental . A pessoa sente-se sem forças. O olive é energizante .

As essências podem ser manipuladas, até com seis ou mais qualidades.

Anote os nomes das essências florais em negrito, e peça para formular em uma farmácia de manipulação.