MEDICINA ORTOMOLECULAR

2ª. EDIÇÃO
EDITORA BEST SELLER
1994

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 7
Primeira Parte - OS RECURSOS TERAPÊUTICOS 15
1. Alimentação 17
Macrobiótica 20
O jejum 45
A combinação bioquímica dos alimentos 47
2. Homeopatia 51
Apresentação das características e indicações dos remédios homeopáticos indicados na seção de tratamentos 57
Vacinação e prevenção nas epidemias 98
3. Fitoterapia 101
4. Hidroterapia 105
5. Geoterapia 111
6. Medicina oriental 113
Acupuntura 113
Aurículo-acupuntura 133
Shiatsu 135
Do-in 135
7. Medicina popular 137
8. Musicoterapia 139
9. Indicações importantes e complementos 143
A medicina biológica e os novos remédios 143
Produtos naturais 164
Florais 219
Medicina ortomolecular, oligoelementos e radicais livres 222
Aromaterapia 244
Cromoterapia 248
10. Outras áreas da medicina natural integral 253
Métodos de diagnóstico 253
Gestação e parto natural 255
Método natural para evitar a gravidez 256
Bioenergética 257
Reflexologia e Biocibernética bucal 258
Quiropraxia 258
Magnetoterapia 258
Talassoterapia 259
Terapia dos cristais 259
Exercícios respiratórios e pranayama 260

Segunda Parte - OS TRATAMENTOS 265

Terceira Parte - Listas 541
Lista de alimentos naturais mencionados 543
Lista de produtos naturais mencionados 544
Lista de remédios homeopáticos mencionados 545

Lista de ervas medicinais mencionadas 552
Índice de tratamentos 558
Indicações terapêuticas extras 561
Referências científicas e fontes de pesquisas 563
Bibliografia e indicações 567

INTRODUÇÃO

Medicina natural integral e a moderna ciência que sintetiza e harmoniza as várias escolas e tendências da medicina natural comum e que reúne vários tipos de recursos terapêuticos naturais simultaneamente, num só tratamento, visando a recuperação mais ampla possível da saúde. É a área médica alternativa atual que, aliada à verdadeira medicina de vanguarda, tem contribuído para uma medicina global mais coerente e para a filosofia da Nova Medicina.

A Nova Medicina, também conhecida como medicina holística, ou integral, é resultante da evolução do pensamento e da filosofia médica que, superando as limitações e o condicionamento da medicina analítica comum acadêmica e compreendendo as bases dialéticas da teoria e da prática da medicina natural, definiu-se como uma fusão ou síntese que reuniu elementos antagônicos.

Com o crescimento da consciência planetária, que se manifesta através dos movimentos ambientalistas, das atividades pacifistas, do retorno ao respeito à natureza e as suas leis, dos movimentos sociais em busca da integração da humanidade etc., a medicina do mundo inteiro vem sofrendo enorme influência desse novo campo dimensional.

Como resultado disso, diversos movimentos e atividades médicas de cunho " holístico" ocorrem hoje em muitas partes do mundo. Percebem-se fenômenos que apontam as profundas transformações na filosofia e na prática da ciência médica como bases que inevitavelmente estão determinando o surgimento de uma nova medicina; entre estes fenômenos temos a valorização da medicina natural e alternativa, o renascimento da medicina ayurvedica na Índia, a difusão em larga escala da homeopatia em todos os países, com a grande difusão da Acupuntura e de outros ramos da medicina chinesa no mundo ocidental. A América do Sul, principalmente o Brasil, contribui também para esse processo graças a identificação do povo com a medicina indígena, a medicina popular e com o surgimento no meio médico oficial da medicina integral.

A Nova Medicina, também conhecida como medicina holística, ou integral, e resultante da evolução do pensamento e da filosofia médica que, superando as limitações e o condicionamento da medicina analítica comum acadêmica e compreendendo as bases dialéticas da teoria e da prática da medicina natural, definiu-se como uma fusão ou síntese que reuniu elementos antagônicos.

O grande questionamento que a opinião publica mundial faz quanto as limitações da medicina oficial, quanto ao problema da imperícia e do erro médico, quanto ao mercantilismo da medicina, quanto aos efeitos colaterais e à ação limitada dos remédios alopáticos, contribui muito para que se anseie por uma medicina oficial mais humana e respeitosa.

Curiosamente, as novas descobertas da ciência tem também contribuído para a formação de uma nova mentalidade médica. Estas descobertas, ao contrário do que se imaginaria, ajudam a diminuir as distâncias resultantes da polarização ocorrida na medicina (de um lado a medicina oficial e do outro a medicina alternativa, ou oficiosa), como característica da situação de algumas décadas atrás. Dentre estas descobertas destacam-se as transmutações físico-biológicas à baixa energia, do cientista francês Louis Kevran; a neo-hematologia do médico japonês Kikuo Shishima e do russo Lepenshiskaya; o efeito Kirlian etc.

Estas descobertas, aliadas a fenômenos interessantes como a ampla difusão mundial dos Florais de Bach, da aromaterapia, da terapia pelos cristais, da geoterapia (tratamento pela argila), da talassoterapia (tratamento pelos recursos do mar), da musicoterapia, das dietas naturistas, da macrobiótica, da iridologia, do shiatsu

etc., são prenúncios do surgimento de uma nova medicina no planeta.
Há alguns anos surgiu nos Estados Unidos um movimento médico que criou o termo medicina ecológica para caracterizar a nova consciência medica que valoriza a necessidade de se restaurar o equilíbrio profundo do organismo para evitar o crescimento das doenças crônicas e interferir dinamicamente contra o processo de degeneração biológica e energética da raça e da biosfera em geral. Entendendo a importância da interação entre meio-ambiente, o ambiente interno do corpo humano e a genética racial, os novos clínicos procuram aplicar recursos também naturais, tais como ervas medicinais, remédios homeopáticos, dietas naturais, integrais e orgânicas, terapias alternativas, hidroterapia etc., com o objetivo de incrementar uma prática médica que ajude a evitar o colapso que a degradação bioenergética pode provocar.
A grande difusão das terapias alternativas no mundo inteiro é um sinal de que a consciência coletiva tem buscado soluções para a questão da saúde precária dos habitantes do planeta. A princípio essas terapias foram combatidas (e ainda o são nos países menos desenvolvidos), mas com a crescente adoção dessas técnicas não ortodoxas pelos médicos oficiais (veja o caso da homeopatia, da acupuntura, da fitoterapia etc.) a própria medicina oficial tem se transformado. Não há como manter uma oposição ao que é inexorável. Essas terapias, embora antigas, pertencem historicamente ao patrimônio cultural ancestral e ao inconsciente coletivo da humanidade e a sua maior difusão atual deve-se a ampliação do discernimento humano, que ajusta o conhecimento do passado com o que há de melhor na ciência moderna. Estende-se cada vez mais - mesmo no meio médico oficial - a idéia de que é somente restabelecendo a harmonia e ó equilíbrio com as leis naturais que se pode alcançar uma cura verdadeira pois é exatamente esse distanciamento, essa desarmonia, que permite a instalação de uma doença qualquer. O uso de fármacos, como os antibióticos, os analgésicos, os antiinflamatórios, os antitussígenos, os antitérmicos, os antialérgicos e principalmente os corticóides, embora sejam recursos importantes em dado momento terapêutico, constituem uma ação "anti" alguma coisa; a Nova Medicina procura remover o elemento mórbido essencial ou central e reequilibrar o organismo, harmonizando-o com a natureza, mesmo que para isso tenha de, a princípio, lançar mão de remédios alopáticos ou cirurgias para combater casos agudos ou emergenciais. Um bom exemplo é o caso do câncer: a medicina comum baseia-se na cirurgia, na radioterapia e na aplicação de drogas antineoplásicas potentes para combater o tumor; esses métodos não removem o processo mórbido causador do tumor e destroem as células saudáveis, agredindo mais ainda o organismo; podemos dizer que é possível, circunstancialmente, eliminar o tumor, mas não o câncer. Ataca-se o tumor como efeito do problema, mas negligencia-se a pessoa e o seu desequilíbrio bioenergético central, que é a causa.
A Nova Medicina sabe que tanto o câncer quanto várias outras doenças semelhantes resultam da tentativa do organismo de eliminar toxinas e entidades mórbidas ou anômalas presentes em seu âmago. Com base apenas no entendimento médico comum, ou analítico, não há e nunca haverá uma cura para o câncer porque o seu significado verdadeiro não é compreendido: ele não é uma doença, mas uma reação complexa do próprio organismo; a medicina oficial trabalha apenas o resultado dessa reação, ao mesmo tempo em que procura inibi-la. Só se poderá eliminar esse problema se entendida a sua essência e a sua verdadeira natureza. Assim como o câncer, todas as doenças podem ser classificadas sob esse prisma, seja o reumatismo, a aids, a artrite reumatóide, a hipertensão arterial, o diabetes etc.
Hoje o uso de sanguessugas em medicina é ridicularizado e tornou-se um símbolo de medicina arcaica. Mas se estudarmos um pouco mais, e sem preconceitos, a filosofia que preconizava a aplicação das sanguessugas, veremos que existem dados importantes a serem considerados. Por exemplo, entendia-se que uma doença seria provocada por "entidades mórbidas" desconhecidas que supostamente habitariam o sangue do doente, gerando os distúrbios característicos. Era necessário então remover esses

"agentes". Para isso, a aplicação das sanguessugas era vital, uma vez que esses animais eram tidos como capazes de absorver apenas os venenos do sangue; segundo os alquimistas, sanguessugas são capazes de absorver elementos negativos e malignos, principalmente energias de baixa densidade. Tudo isso aponta para um sentido ligado a uma lógica diferente. Hoje a medicina natural integral não usa sanguessugas, mas não abandonou o princípio que explicava a sua aplicação; atualmente a desintoxicação e a depuração do organismo - uma das mais importantes bases práticas da medicina natural - é realizada através de dietas especiais, ervas, homeopatia, hidroterapia, geoterapia, produtos naturais e remédios não agressivos. Mas no uso das sanguessugas há um sentido mais lógico do que somente injetar drogas alopáticas que removem apenas sinais e sintomas distantes, que são aplicadas sem um conhecimento pormenorizado de cada doente, sem nenhum conhecimento exato das causas e sem se conhecer todos os efeitos possíveis do medicamento aplicado, conforme faz hoje a medicina oficial. É importante considerar que as sanguessugas não produziam efeitos danosos ou colaterais.

Hipócrates, o Pai da Medicina, valorizava o poder curativo da Natureza, o seu vis natura medicatrix, que se refere a capacidade espontânea do organismo de recuperar-se de uma doença. Certamente os médicos da Antiguidade compreenderam isso através da observação de vários processos biológicos, como a cicatrização, a expectoração, as descargas orgânicas de todos os tipos, as diarréias, a recuperação natural de muitos tipos de febres e enfermidades conhecidas e também algumas estranhas. Com maestria e sutileza, Hipócrates ensinou aquilo que a medicina natural sempre busca, que é a estimulação das forças renovadoras e de cura do próprio organismo, como um reflexo da força de cura da Natureza. A medicina hipocrática era toda baseada nessa força de cura e objetivava a relação mais harmônica do homem com as forças sutis da Natureza. Foi assim que surgiram os princípios de uma ciência fundamentada na simplicidade, sendo que o mais conhecido está representado na famosa máxima hipocrática: primum nom nocere, ou "primeiro, não mutilar", hoje obedecido fielmente pela Nova Medicina, mas tão desrespeitado por muitos médicos pouco conscientes.

Outro aspecto importante da escola de Hipócrates era a famosa concepção vitalista do homem, segundo a qual o ser humano não é composto apenas por um corpo físico onde tudo funciona como uma rede de "engrenagens" ou sistemas, mas por diversos corpos, entre os quais um mais sutil, invisível, denominado "corpo vital". Este corpo existe simultaneamente com o corpo físico e está ligado a ele por sutilíssimos canais; este é o mesmo "duplo etérico" dos ocultistas, ou o pranamayakosha dos hindus, que tem a função de distribuição de energia vital sutil (o mesmo prang, Ki, ou Ch'I da Índia e do Extremo Oriente), mantenedora e responsável por todas as funções físicas, psíquicas e mentais, sem a qual a animação da vida é impossível. A doença, seja ela física ou psíquica, resulta de um distúrbio na qualidade, na quantidade, na distribuição e no fluxo dessa energia pelo organismo. Uma disfunção dessa energia pode, por exemplo, permitir a penetração e a proliferação de germes; isto seria impossível num corpo saudável, onde a energia vital se encontrasse bem distribuída e em quantidade suficiente. Era sobre o corpo vital prejudicado, seja pelos hábitos errados, pela ação do ambiente ou por outras causas, que os adeptos da escola hipocrática agiam, aplicando dietas, ervas, minerais, hidroterapia, massagens medicinais e práticas médicas especiais, hoje perdidas. Hipócrates cita em suas obras mais uma das suas famosas máximas, hoje tão aplicada em Homeopatia: similia similibus curantur, segundo a qual, uma doença deve ser tratada adequadamente através de um medicamento "semelhante" a ela. Com isso, Hipócrates não só foi o grande precursor da medicina natural, como também da homeopatia.

Como bem pouco dos ensinamentos do mestre grego e hoje aplicado pela medicina oficial, o mais coerente seria que os médicos formandos evitassem o juramento tradicional de Hipócrates e adotassem o juramento de Galeno, até que a medicina oficial esteja devidamente evoluída.

Numa avaliação histórica, pode-se concluir que a filosofia da atual medicina oficial surgiu com Galeno - o médico do imperador romano Cláudio -, precursor da medicina analítica organicista. Ele desenvolveu uma filosofia e uma técnica médica voltadas para a obtenção de efeitos imediatos, ideal para prontos resultados, antagonizando-se assim aos ensinamentos de Hipócrates. Ele julgava que o médico deveria apenas conhecer compostos, poções e métodos cirúrgicos capazes de eliminar os sintomas do paciente o mais rapidamente possível, independentemente das causas sutis dos mesmos. Como médico imperial e tendo pessoas importantes como clientes, ele foi obrigado a criar um sistema médico que atendesse as exigências de uma clientela para a qual não era possível pedir dietas sacrificantes, corrigir hábitos antinaturais ou reduzir os excessos. Tampouco seria tolerado um tratamento longo que objetivasse um reequilíbrio profundo... Foi assim que a medicina começou a esquecer os ensinamentos passados, a não se ocupar das causas verdadeiras das doenças, a não exigir coerência dos seus praticantes (boa saúde do médico) e iniciou a sua lamentável subserviência ao mecanismo do poder.

A medicina convencional, materialista ou organicista, altamente técnica e tecnológica, alcançou o seu auge com a escola norte-americana de medicina. Nos Estados Unidos o entendimento analítico/cartesiano teve um grande desenvolvimento, influenciando praticamente todas as áreas da ciência e a medicina do mundo inteiro. Durante um período secular, profissionais "produzidos em série", que não conhecem o seu próprio organismo, que estão sujeitos a ter uma doença qualquer e a qualquer momento, que são obrigados a adotar uma filosofia médica fragmentária (que conduz a necessidade de se adotar uma especialidade) e que estão sob a influência direta dos interesses de um gigantesco complexo industrial farmacêutico, tiveram a incumbência de cuidar da saúde dos seus semelhantes. Esses profissionais aprenderam a discriminar e a evitar qualquer método que não fosse aceito pelo establishment médico; apreenderam a idéia falsa de que quanto mais detalhada uma especialidade, mais ela se aproxima da compreensão da causa das doenças. O tempo tem passado, a medicina analítica tem progredido, mas esta compreensão não tem ocorrido. Enquanto isso, a qualidade global da saúde da população tem diminuído, principalmente com o aumento da incidência das doenças crônicas e degenerativas (segundo dados oficiais da Organização Mundial de Saúde), tais como o câncer, o diabetes, a arteriosclerose, as doenças cardiovasculares etc. Isso trouxe e tem trazido grande frustração, principalmente dentro das novas gerações médicas, que estão cada vez mais conscientes das suas limitações.

Diz-se que a medicina farmacológica, em sua posição organicista exclusiva, e excelente no combate as doenças agudas, mas infelizmente tem contribuído para a manutenção das doenças crônicas (câncer, arteriosclerose, infarto, reumatismo etc.), contra as quais só consegue resultados superficiais. Quando se combatem apenas os sintomas periféricos das doenças, sem se trabalhar ou conhecer o processo mórbido central ou profundo que e a verdadeira causa do mal, abafa-se a reação normal e natural do organismo, suprime-se a sua capacidade de descarregar toxinas e elementos anômalos (processo traduzido sob a forma de cefaléias, tosses, corrimentos, espasmos, fluxos, diarréias, inflamações, cistos, acúmulos e, em casos mais adiantados, de tumores, câncer etc.). Sabe-se estatisticamente que as doenças crônicas tem aumentado a sua incidência, pois elas estão relacionadas com o processo de degeneração que a humanidade vem sofrendo. Apesar de todo o avanço tecnológico, das cirurgias sofisticadas e dos novos fármacos, a qualidade de vida do ser humano tem piorado. A afirmação de que hoje vive-se mais é só parcialmente verdadeira, pois esse acréscimo de vida e é somente quantitativo: significa dizer que podemos viver mais, mesmo com uma úlcera ou um câncer, ou manter uma doença por mais tempo. Portanto, a extensão da vida do homem moderno deve-se muito mais a ação sintomática, paliativa e provisória da medicina oficial do que a sua capacidade em melhorar a qualidade da vida biológica como um todo.

Uma das missões mais importantes da medicina holística é restituir a qualidade da vida e a saúde dos habitantes do planeta, interferindo no processo de degeneração biológica e na transmissão hereditária dos desequilíbrios e mensagens cromossômicas patológicas, que têm provocado o enfraquecimento e a tendência à inviabilidade da raça humana, fato que a medicina oficial negligencia.

Toda doença é multifatorial. A filosofia analítica acostumou-se a centrar a atenção e a buscar uma única causa para as moléstias. Um tratamento integral, composto por vários recursos aplicados simultaneamente, conforme apontado neste manual, é fundamental para se trabalhar a maior quantidade possível de dimensões, causas, veículos e agentes determinantes possíveis. A verdadeira cura é, em síntese, o restabelecimento das múltiplas funções dos vários campos energéticos, desde os mais densos aos mais sutis, interligados e interdependentes, que compõem a delicada, complexa e maravilhosa rede da vida de um ser.

A medicina natural integral é, antes de um sistema naturista para eliminar ou prevenir as doenças, uma ciência que ensina a viver; a medicina comum luta para manter a vida, mas, quando muito, ela só consegue fazer com que as pessoas apenas "existam", ou seja, nada se faz no sentido de saber porque adoecem. O homem atual vive distante e em desarmonia com a natureza, desentende as suas leis e as desrespeita sistematicamente; como resultado disso ele está doente, tornou a sua vida complexa, competitiva e cansativa, não sabe mais se alimentar, não sabe respirar, não reconhece a linguagem da natureza e não sabe ser feliz. A lição mais importante da Nova Medicina é que o modo mais acertado e eficaz para curar ou evitar as doenças não é por meio de ervas ou remédios naturais, mas pela correção de hábitos errados e pelo entendimento das leis intrínsecas que mantêm a vida. Para essa filosofia, saúde, felicidade e sabedoria, não são coisas isoladas, mas uma só e mesma coisa.

Hoje, com o avanço da medicina holístíca, está ressurgindo a questão da importância da maior sensibilidade e intuição do médico ou do terapeuta, de modo a se restaurar a credibilidade e o respeito àquele que sempre foi considerado, antes de um profissional, um sacerdote, com a missão de minorar os sofrimentos alheios. Consideramos este manual mais uma pequena contribuição para essa nova medicina e para esse novo médico.

Primeira Parte
OS RECURSOS TERAPÊUTICOS

Alimentação

A alimentação equilibrada e pura, livre de produtos químicos e tóxicos, baseada em produtos integrais selecionados é o mais importante recurso terapêutico hoje utilizado pelas principais escolas de medicina natural. Existem, como se sabe, numerosos tipos de alimentação e de padrões dietéticos.

Embora a medicina natural clássica sempre tenha aplicado a alimentação como principal recurso, a difusão mundial das novas idéias dietéticas, como a importância do uso de produtos sem agrotóxicos, dos cereais integrais, dos perigos do consumo da carne animal e dos produtos industrializados, deve-se principalmente à Macrobiótica, difundida por Georges Ohsawa. A ela se deve também a larga difusão do consumo de produtos antes praticamente desconhecidos no Ocidente, como o queijo de soja (tofu), o missô, as algas marinhas, os derivados do gergelim, o arroz integral e uma infinidade de outros.

Na medicina natural atual podemos encontrar diversos tipos de dieta, desde as totalmente cruas (crudivorismo) às totalmente cozidas, dietas apenas à base de frutas (frugivorismo) e outras que admitem apenas cereais integrais. Há o vegetarianismo, que se divide em vários ramos, como, por exemplo, aqueles que admitem laticínios e ovos (ovo-lacto-vegetarianos) e os que só aceitam alimentos de origem exclusivamente vegetal. Estes últimos podem dividir-se entre aqueles que só usam alimentos

integrais e outros que admitem também alimentos refinados e industrializados. Também vamos encontrar grupos que só aceitam alimentos orgânicos, isentos de agrotóxicos,
além, é claro, da macrobiótica, que também pode ser dividida em "radical" e "liberal"; contudo, a macrobiótica não pode ser classificada apenas como mais um tipo
de alimentação, uma vez que o seu principal difusor, Ohsawa, a considerava como uma filosofia de vida, ou antes um sistema de vida e comportamento, em que o equilíbrio
através de um tipo de seleção especial dos alimentos e de interpretação dialética (antagonismo complementar do universo) representa o seu principal pilar.
Mas em termos gerais, no tocante aos vários tipos de dietas disponíveis, existe uma tendência à padronização do tipo de alimentação. Isto não é considerado salutar
pela medicina natural integral, uma vez que o melhor é que cada indivíduo tenha a sua própria dieta ideal, conseguida através de experiências e estudos. Neste manual
apresentamos orientações dietéticas próprias para cada caso a ser tratado. Não aconselhamos que sejam utilizadas dietas "prontas", quanto a aspectos quantitativos
ou mesmo qualitativos. A manutenção da alimentação diária deve ser estabelecida individualmente, considerando-se o tipo de atividade, idade etc.
Hoje existe uma grande oferta de alimentos artificializados e repletos de aditivos químicos. No início do século 20, dispunha a humanidade de cerca de oitocentos
alimentos conhecidos. Hoje essa cifra chega a perto de 30 mil nomes de "coisas para se comer", incluindo refrigerantes, enlatados etc. Isto significa que criamos
artificialmente cerca de 29 mil produtos. Para um aprofundamento no estudo dos perigos dos aditivos alimentares, dos agrotóxicos e dos alimentos industrializados
em geral, ver o livro Relatório Orion (LP&M Editores), do autor.
Muitos estudiosos preocupam-se com o problema sério que representa o aumento das doenças degenerativas e apontam para o perigo da degeneração biológica da raça humana,
pois cada vez mais cresce o número das doenças modernas e mais frágil se torna a humanidade. Segundo a "ecologia clínica", a mais nova especialidade médica nos Estados
Unidos, mais de oitenta por cento das doenças atuais são causados pela "alimentação poluída".
Diversos produtos utilizados na alimentação cotidiana comum devem ser evitados tanto para o tratamento como para que se previna o surgimento de doenças.
A carne, principalmente a de vaca, é hoje prejudicial, devido à grande quantidade de produtos químicos que contém, como o dietilbestrol, um hormônio proibido pela
legislação brasileira mas usado comumente para aumentar o peso dos animais. Trata-se de um hormônio sintético (estrogênio) que é capaz de fazer engordarem as vacas
mas que, mesmo em pequeníssima quantidade, pode provocar distúrbios menstruais, tumores do ovário e da mama, dos testículos e do útero, além de alterar a libido,
ou energia sexual, diminuindo-a. Além disso, existe o sulfito de sódio usado para dar às carnes frigorificadas um aspecto mais saudável à cor vermelha; para fixá-lo,
usa-se, com freqüência, o nitrato de potássio (salitre). Ambos são comprovadamente cancerígenos para o homem. Também inclui-se o efeito da carne que, mesmo sem aditivos
químicos, causa putrefação intestinal e diminuição da resistência à infecção devido à ação de toxinas próprias da carne como a cadaverina, a putrescina, o indol,
o escatol, a uréia e o ácido úrico (mais concentrados nas vísceras). Devido ao uso de carrapaticidas e outros defensivos, também são encontrados traços de DDT na
carne animal e de mercuriais nas rações. Tudo isto é bem mais perigoso nas carnes acondicionadas como o presunto, a salsicha, a mortadela, patês, salames, carnes
enlatadas etc., onde encontramos também uma grande quantidade de antibióticos para conservação.
O açúcar branco, hoje usado em quantidades muito elevadas é estimulado pelos governos e pela propaganda, é um perigoso aditivo que antes não fazia parte da dieta
humana. Usado há cerca de cem anos, faz parte da maioria dos alimentos modernos é responsável por numerosos distúrbios orgânicos. Segundo estudiosos, o açúcar é

um agente cariogênico, determinando as cáries dentárias pela formação de placas bacterianas no sulco gengival e pela retirada do cálcio dos dentes por vários mecanismos, sejam locais ou através do próprio sangue. Mas não é nos dentes que o açúcar tem a sua ação mais perigosa. Da forma abundante como é consumido, ele determina a perda lenta de cálcio dos ossos e magnésio, além de drenar as importantes vitaminas do complexo B. Considera-se, por isso, o açúcar como um antinutriente e portador de uma grande e desnecessária quantidade de energia química concentrada.

Hoje, a propaganda mostra o açúcar como um elemento necessário. Antigamente, quando ele não existia, ninguém sofria de sua "carência", nem os intelectuais e muito menos os soldados e os que dependiam das forças musculares, pois a maior parte dos alimentos naturais consumidos transformam-se em glicose, que é o combustível celular verdadeiro. O açúcar comporta-se no organismo como uma droga química, que realmente é, embora seja retirado da cana-de-açúcar. William Dufty, em seu famoso livro Sugar Blues (Editora Ground Ltda.) afirma que "o açúcar branco, doce e refinado, é uma droga viciante, que dissolve os dentes e os ossos de toda uma civilização".

O autor afirma também que ele é mais perigoso e traiçoeiro que a cocaína, pois é tido como fator alimentício fundamental. Atribui-se ao açúcar a capacidade de gerar e piorar a maioria das doenças modernas, todas as infecções, a hipoglicemia, os diabetes etc., devido ao seu poder de diminuir as resistências do organismo e eliminar o importante magnésio.

As farinhas brancas também são contra-indicadas por serem pobres em vitaminas, proteínas e nutrientes fundamentais, além de possuírem capacidade fermentativa e de incluírem produtos químicos conservantes para evitar fungos e insetos na estocagem.

O sal refinado é também um outro produto prejudicial. A alimentação natural aconselha o uso do sal marinho puro. Há diversos outros produtos prejudiciais à saúde hoje disponíveis; estes serão apontados na seção correspondente aos tratamentos.

Um dos princípios mais importantes da medicina natural, ensinado por Hipócrates, é o de "fazer do alimento o próprio remédio". Neste manual podem ser encontradas referências aos alimentos que possuem propriedades curativas e restabelecedoras da saúde, apontados em cada tratamento específico.

A orientação aqui encontrada será no sentido de se evitar os alimentos que prejudicam a saúde, mais particularmente em relação à doença que se estiver abordando.

Em alguns casos, fornecemos indicações de alimentos que auxiliam uma determinada cura ou são benéficos na situação específica.

Macrobiótica

É um estilo de vida natural baseado no uso de alimentos puros, saudáveis, dialeticamente escolhidos, orgânica ou biologicamente cultivados. Caracteriza-se por ser também uma arte-ciência fundamentada na milenar filosofia da medicina oriental, empírica ao mesmo tempo que experimental, fácil de praticar e de custos razoáveis.

Seu principal objetivo é manter o organismo humano em equilíbrio dinâmico perfeito com as imutáveis leis universais, aumentando com isso o tempo de vida do homem e qualificando-o física, psíquica, mental e espiritualmente em suas mais variadas funções e atividades.

Macrobiótica é um termo de origem grega que significa "vida longa", ou "grande vida" (macro = grande, bios = vida). Era usada, obviamente, com outro nome (ou com nenhum) pelos antigos chineses, mongóis, tibetanos e, principalmente, pelos zen-budistas, com o intuito de obter um estado físico e psíquico que facilitasse a ascensão espiritual. Já em 1798, e dr. Hufeland, médico da rainha Luísa, da Prussia, e também de Goethe, fazia menção a uma "macrobiótica, ou arte de curar, capaz de prolongar sobremaneira a vida humana e de vitalizar o organismo, evitando assim as doenças", em seu livro (que alcançou algum sucesso em sua época) Macrobiótica ou a Arte de Prolongar a Vida Humana. Porém, a macrobiótica só tomou impulso por intermédio de Georges Ohsawa, cidadão japonês que, conseguindo livrar-se de um mal "incurável"

por intermédio do sistema alimentar japonês antigo, resolveu mostrar ao mundo as suas vantagens. Para tanto, gastou mais de quarenta anos de sua vida na difusão
e no estudo do sistema que codificou e batizou com o nome de "macrobiótica". Foi graças a esse incansável pesquisador que inúmeros núcleos, entrepostos, clínicas,
associações e fazendas para a produção orgânica de alimentos surgiram no mundo inteiro.
Ohsawa observou que a alimentação comum é artificialìzada, repleta de corantes químicos, aromatizantes perigosos e outros ingredientes inorgânicos, aos quais atribui,
muito apropriadamente, a causa de grande número de enfermidades, principalmente as que surgiram paralelamente ao progresso tecnológico. Observou também que a alimentação
de seus antepassados e dos povos do Oriente era bem mais saudável, não tendo havido, entre eles, certas enfermidades. Foi cogitando acerca desses fatos que resolveu
estudar a fundo os métodos antigos de alimentação, resultando o seu esforço na codificação da macrobiótica como a conhecemos.
É importante notar que, graças aos estudos de Ohsawa, além de preconizar o emprego de cereais integrais e outros alimentos especiais (todos eles produzidos organicamente
e sem aditivos artificiais ou químicos), a macrobiótica seleciona os produtos nutrientes de acordo com os preceitos e postulados da filosofia do princípio único
e da ordem do universo, dois importantes capítulos da famosa filosofia da medicina chinesa (encontrados nos livros clássicos da macrobiótica).
Segundo essa filosofia, tudo o que existe pertence a uma divisão dialética que classifica os seres e as coisas de uma forma bipolar, ou seja, por meio de um antagonismo
complementar.
Dessa maneira, tudo é classificado como positivo (yang) ou negativo (yin). O homem, por exemplo, é yang, a mulher é yin; o dia é yang, a noite é yin; o calor é yang,
o frio é yin e assim por diante, numa seqüência de contrastes que dá atributos yang e yin a todas as coisas. Esta é a dialética que rege a vida, segundo a filosofia
da medicina chinesa. Na verdade, é fácil verificar que os opostos antagônicos/complementares regem vários aspectos da vida.
Os alimentos, como todas as coisas, são também classificáveis em yang e yin (ver tabelas classificatórias nos livros sobre macrobiótica) e, segundo os preceitos
da medicina chinesa, transmitirão seus atributos a quem deles fizer uso, tornando-nos mais yang ou mais yin segundo as características do alimento que ingerimos.
O segredo fundamental, então, é permanecer no ponto de equilíbrio, eqüidistante dos extremos yang e yin.

Entendendo a filosofia do Yin/Yang e a Ordem do Universo

A macrobiótica trouxe do Extremo Oriente a filosofia do Princípio único e da Ordem do Universo, expressas no antagonismo complementar dos pólos yin e yang.
Isto contribuiu enormemente para a formação e a evolução da Nova Medicina, graças ao entendimento dialético da vida que esse milenar campo de conhecimento nos proporcionou.
A filosofia do yin/yang, ou do antagonismo cósmico complementar não é complexa como parece, mas bastante simples. Tudo no universo é regido por forças antagônicas
e complementares; os pólos dessas forças foram denominados yin e yang, ou negativo e positivo. Fundamental nesse entendimento é admitir que tudo muda e que os elementos
da natureza são efêmeros. Em posse dessa consciência, deve-se conduzir a vida de acordo com essa realidade. Estas duas forças são sempre opostas e antagônicas mas
ao mesmo tempo são complementares, porque estão sempre cooperando e combinando-se, tanto dentro do corpo como fora dele.
Yin é o nome dado à força que produz expansão. Água, ar, árvore, flores etc.; são elementos "expansivos" na natureza, uma vez que a sua tendência essencial é continuamente
preencher as dimensões do espaço. Certos frutos crescem rapidamente e logo são maiores que outras, que demoram mais tempo para crescer. A força dentro destes frutos,
que os faz crescer rapidamente e tornar-se maiores que os outros, é yin. Portanto, considera-se yin qualquer coisa que cresce relativamente bastante, num espaço

de tempo relativamente curto.
Uma coisa não é rotulada de "yin" apenas por causa do seu tamanho avantajado. Assim como todos os atributos polares de yin e de yang, "tamanho" é uma qualidade relativa,
pois as dimensões das coisas são "grandes" ou "pequenas" quando comparadas entre si. Uma coisa que é "maior" que a outra é considerada mais "yin"; a coisa menor
é "yang", mas não se pode formar uma idéia de proporções fixas. Na verdade, tamanho é freqüentemente a identificação atribuída a yin, mas não é a única de sua qualidades.
Yin é a força que produz expansão. Drogas, por exemplo, tendem a nos expandir de todos os modos, tanto fisiológica como mentalmente. O álcool tende a produzir o
mesmo efeito. Em outras palavras, yin é dispersão. Elementos que nos tornam entorpecidos ou estimulados, quando tomados como alimento ou remédio, podem ser qualificados
como yin.
É preciso uma grande força de contenção (yang) para balancear a grande expansão criada por yin (drogas, açúcar etc.). É devido a esta dificuldade de manter o equilíbrio
que surgem todas as espécies de doenças. Em resumo, a força yin é o oposto da contenção. Yin sempre tende a expandir-se, em contraste com a força yang, que tende
a contrair.
Yang é a força que tende a contrair as coisas, a torná-las densas e pesadas; a sua tendência, ao contrário de yin, é levar os elementos a se contraírem até o máximo
de suas possibilidades. Qualquer elemento que seja, continuará a contrair-se enquanto a força yang for dominante. Quando a força se exaurir, então o elemento tende
a expandir-se. Num exemplo prático, sal é yang: mergulhar vegetais na salmoura é um processo yang que tende a reduzir os vegetais; enquanto houver sal dentro e em
volta dos vegetais, eles continuam diminuindo de tamanho. Se é usado pouco sal nas verduras, elas se estragam e eventualmente apodrecem. A qualidade yang do sal
é que as preserva, e quanto mais forem salgadas, mais yang serão. Tempo e sal, junto com o calor e pressão, são as forças yang mais fortes da natureza.
Os frutos geralmente não são dominados pela força yang. As raízes, na sua maior parte, são dominadas por yang. O famoso "ginseng", por exemplo, é uma raiz extremamente
yang. Algumas raízes são mais yang que outras. Em geral, quanto menor a raiz mais yang ela é, mas não é sempre assim. Algumas raízes são grandes, mas porque crescem
em regiões frias ou montanhosas por um longo período de tempo, são yang.
O que tem qualidade yang não causa entorpecimento, como yin. O sal, o molho de soja (shoyu), o ginseng, são eficazes na eliminação de tais males yin. Entretanto,
o que é yang não deve ser tomado em quantidades exagerada, uma vez que o excesso de alguma coisa tende a produzir o seu oposto.
Yin tem a tendência à expansão. Yang à contração. A saúde e a harmonia dependem do efeito contrastante de ambos, isto é o equilíbrio.
Entre os vários atributos, um dos mais compreensíveis é ver yang como "atividade" e yin como "passividade". Este princípio é bem ilustrado pelo calor e pela atividade
do sol em oposição ao frio e à passividade da lua. A atividade de yin e yang é demonstrada de milhares de modos. Por exemplo, existe mais atividade "visível" no
verão do que no inverno.
Muitos dos frutos que crescem no clima quente são mais ou menos yin, enquanto as plantas, especialmente as raízes, que crescem em clima frio, são yang. Esta relação
recíproca entre yang e yin pode ser ilustrada. O cacto desenvolve-se em clima quente. Cresce na terra seca, mas tem uma grande quantidade de líquido em si. Vemos
assim porque um clima quente (yang) produz frutos suculentos (yin) tais como laranjas, papaias, melões etc. Ao contrário, um clima mais frio produz frutos pequenos
ou nenhum fruto. Esta é a razão porque muitas plantas morrem no inverno. A atividade reaparece com a chegada de novas plantas e frutos.
A atividade de yin e yang afeta o homem no mais íntimo do seu ser. Quando está frio (yin) o homem procura o calor (yang) e vice-versa. Está mudança de yin para yang

pode afetar o homem se ele não se adaptar às novas condições; por isso, deve-se ter cuidado quanto às mudanças dietéticas e climáticas, pois ambas são coisas profundamente interligadas.

A alimentação afeta igualmente a condição humana e a saúde. Assim como o clima nos afeta de fora, assim também o alimento, seja doce ou salgado, líquido ou seco, temperado ou ácido, forma um "clima" dentro do organismo, provocando mudanças internas importantes. Alguns alimentos produzem mais sede que outros; muito sal exige mais água. A boa cozinheira conhece um segredo muito simples, que yin não pode agir bem sem a presença do yang. O sal e a água, quando adicionados na medida certa, ajudam a dar o paladar ideal. Cada coisa exige o seu oposto, para que as suas qualidades apareçam.

Já foi visto que existe uma atração mútua entre yin e yang. Esta atração de yin e yang e vice-versa pode ser controlada, dependendo de quem a experimenta. O homem sábio, consciente da atração natural entre yin e yang, toma cuidado para que o desejo não obscureça a sabedoria. Sem esse entendimento a pessoa comum deixa-se governar pelas atrações momentâneas, comendo ou bebendo em excesso. Assim aprendemos que um homem livre é aquele que aceita estas duas forças como expressão da lei natural, não é prejudicado por elas.

Um dos processos de cura da medicina oriental é o uso de alimentos equilibrados em suas cargas ou atributos yang e yin, para corrigir os desequilíbrios (concentrações exageradas de yin ou de yang) como causas básicas de todas as doenças. Outras formas de tratamento da medicina oriental, como a acupuntura, a fitoterapia chinesa ou hindu, têm o mesmo propósito de curar através do restabelecimento do equilíbrio das cargas ou forças yin/yang do organismo.

Ao longo deste manual, os termos yin e yang serão eventualmente usados. Deve-se saber que essa referência é de caráter didático e é necessária para um entendimento mais próximo possível da filosofia em que se baseia a medicina holística moderna. Em seu propósito de compreender o conjunto global da vida, não poderia deixar de incorporar o vasto conhecimento da filosofia da medicina oriental, muito mais antiga e respeitável do que qualquer outra área do conhecimento ocidental.

Evitou-se uma explanação mais extensa sobre o assunto por se tratar de uma matéria muito vasta. Para uma compreensão maior da filosofia do yin/yang são necessários muitos livros, anos de estudos e de prática. Mesmo assim os mestres ensinam que o simples acúmulo de informações e a via intelectual, ou mesmo a prática fria, não são suficientes para se penetrar, um pouco que seja, no âmago desse universo. O modo mais adequado de se realizar esse propósito é através do aguçamento da intuição e do despertar do discernimento individual, capazes de conferir ao estudioso da vida uma aproximação maior nos segredos da vida cósmica unificada.

No Brasil, a macrobiótica, como um dos mais importantes ramos da medicina do Extremo Oriente, encontrou um campo fértil e ideal para seu crescimento e difusão. Aqui surgiram numerosos núcleos, associações, grupos de estudos e comunidades agrícolas. É preciso notar, contudo, que teve de sofrer algumas transformações, que foram implantadas por elementos conscienciosos, a maioria jovens preocupados com o desenvolvimento dessa ciência que, chegou a ser seriamente ameaçada. Entre essas transformações citamos as seguintes:

1. O tipo de regime e de alimentação apresentado por Ohsawa era próprio para os orientais e não condizia, pelo menos em princípio, com as exigências orgânicas do brasileiro. O uso irrestrito de dietas macrobióticas, por ocasião do "entusiasmo macrobiótico" de alguns anos atrás, trouxe uma série de problemas, entre eles fraqueza, adinamia, anemia, caquexia, falta de memória etc., tudo isso resultando em críticas por parte dos médicos, desistências, propaganda negativa e muitos outros. Do

mesmo modo que nos Estados Unidos e outros países, foi necessário realizar uma adaptação especial da macrobiótica ao estilo alimentar e ao clima do Brasil.
2. Acréscimo de legumes, frutas, raízes e verduras tipicamente brasileiros à alimentação macrobiótica tradicional.
3. Afastamento das influências culturais japonesas incrustadas na macrobiótica e que se manifestavam sob a forma de comemorações de datas importantes para o Japão,
cerimônias tradicionais, conceitos religiosos etc., que contribuíam para uma maior mistificação e desligamento da macrobiótica de áreas importantes, como o meio
estudantil e científico em geral.
4. Campanhas para eliminação das falsas impressões dos médicos e da opinião pública em geral, criadas pelos fatos citados nos itens 1, e
5. Afastamento de grupos recém-formados ou de novos adeptos dos ortodoxos místicos, principalmente japoneses, uma vez que continuavam (e continuam) a transmitir
atavismos e erros conceituais dietéticos (notadamente os relativos a quantidades de alimentos, geralmente inferior às necessidades) devido à falta de preparo técnico-científico
e filosófico adequado desses "orientadores".
As indicações dietéticas que aqui figuram são resultado de sérias pesquisas, de indicações terapêuticas macrobióticas clássicas e da experiência do autor em relação
à matéria.
Os principais tratamentos macrobióticos internos são:
a. Dieta dos cereais integrais.
b. Dieta dos dez dias de arroz integral.
c. Alimentação macrobiótica comum.
d. Chás especiais.
e. Alimentos especiais.
Dieta de Cereais Integrais

Composta apenas por cereais integrais: arroz, trigo, trigo sarraceno, ceno, milho, aveia, painco e centeio. Nela estes produtos são usados
através dos mais diversos pratos: grãos cozidos, macarrões, saladas, cremes, papas, suflês, sopas, pães etc. Sempre um ou dois cereais por refeição apenas. O período
de execução e variável, mas geralmente em torno de dez dias, raramente excedendo a trinta. O objetivo desta dieta é a purificação, a desintoxicação e a recuperação
do organismo e é aplicada em casos difíceis. Requer a participação ou a orientação de um profissional experiente e prático no assunto.

Dieta dos Dez Dias de Arroz Integral

Utiliza-se apenas o arroz integral como alimento, durante dez dias. O desjejum é feito com um mingau preparado apenas com farinha tostada de arroz integral, água
e sal marinho, cozinhando-se longamente. O almoço e o jantar são de arroz integral cozido, sem temperos ou refogados, preparado somente com água e sal marinho. Esta
dieta é mais radical que a primeira e objetiva a desintoxicação e o reequilíbrio profundo do organismo. Depois desta, geralmente deve-se adotar a dieta de cereais
(a) durante cinco dias e em seguida a dieta macrobiótica comum.
É própria para os casos bem mais difíceis e também só pode ser executada sob orientação gabaritada.

Dieta macrobiótica comum

É composta por cereais integrais, tendo como base o arroz, e também por legumes, leguminosas (grãos de feixe, tipo feijões, lentilhas, ervilhas, grão de bico, soja,
gergelim etc.), raízes, tubérculos, frutas, verduras, algas marinhas e outros. Há macrobióticos que incluem produtos animais na sua dieta, como frutos do mar e aves.

Para a execução das dietas acima é necessário o concurso de um orientador experimentado e estudo do livreto Introdução à Macrobiótica & Dieta dos Dez Dias, do autor.

Chás Especiais

Por uma questão prática, os chás utilizados na macrobiótica foram em grande parte inseridos no item "Fitoterapia", como é o caso da artemísia, do ban-chá, do chá de ginseng, do Mu, do dente-de-leão, do chá de raiz de lótus e outros. Alguns, por uma questão didática, são comentados na seção seguinte.

Alimentos e Produtos Especiais

Os principais produtos alimentícios utilizados pela macrobiótica, que inclusive já fazem parte do quadro geral de alimentos da medicina natural integral, são os seguintes:

ABÓBORA-MORANGA

Como o nome indica, esta abóbora tem o formato semelhante ao de um morango. Seu tamanho é inferior ao de uma abóbora comum e é por isso que possui muito mais energia concentrada. O modo de preparar é idêntico ao da abóbora comum e nos livros macrobióticos encontram-se receitas de diversos pratos preparados à base de abóbora-moranga, que deve ser comida com casca, bem como a maioria dos legumes da alimentação orgânica.

ABÓBORA "HOKKAIDO" JAPONESA

Trata-se de uma abóbora pequena, de casca bem verde e grossa e de polpa adocicada mais escura que a da abóbora-moranga. Muito utilizada na culinária japonesa e na macrobiótica. Tem propriedades energéticas e desintoxicantes.

AÇÚCAR MASCAVO

É o açúcar natural que não passa pelo processo de industrialização ou refinamento. Seu aspecto é marrom-claro ou escuro, como a rapadura moída. Juntamente com o melado, o mascavo é a opção para substituir o açúcar branco, que é tratado quimicamente.

ALGAS MARINHAS

Por assimilarem das águas do mar grandes quantidades de minerais como o iodo, o cloreto de sódio, o cobre, o ferro, o zinco, as algas marinhas transferem para o organismo humano várias propriedades alimentícias e medicinais. Indicadas especialmente para obesidade causada pela retenção de líquidos ou por disfunção glandular.

Resultados satisfatórios foram obtidos no tratamento da anemia e na recuperação de pacientes portadores de leucemia. As algas podem ser usadas na alimentação de várias maneiras: cozidas, fritas, cruas, como recheio, adicionadas a pães, bolos, tortas, cereais cozidos, em forma de pasta ou no chá tradicional. Consideradas como alimento primordial, são usadas com bastante freqüência no Oriente, principalmente no Japão. No Brasil existem numerosos tipos de algas marinhas que ainda necessitam de maiores pesquisas.

AMEIXA SALGADA

É preparada com ameixas frescas, que são acondicionadas em barris de madeira com sal marinho natural, aí permanecendo por três anos ou mais. Na macrobiótica, é usada para combater as reações resultantes de modificações de tipos de alimentação. É muito eficaz na cefaléia, cólicas, gastrite, e nevralgia, devido ao seu alto teor de sódio e à concentração por que passam seus elementos terapêuticos durante a fabricação. Pode ser mastigada ou engolida inteira, com um pouco de água; neste caso deve-se retirar o caroço, que deve permanecer na boca durante algum tempo, a fim de evitar a sede.

ARARUTA (FÉCULA)

Extraída da araruta pura integral, serve para preparar biscoitos e dar consistência a pudins, gelatinas, mingaus (inclusive dos bebês) e cremes que, misturados com
o molho de soja, constituem remédio eficaz contra a gripe e infecções da garganta.

ARROZ INTEGRAL
É um cereal de grande importância terapêutica e alimentícia. Adotado como base de muitas dietas orgânicas, o arroz integral promove a recapacitação do organismo na síntese biológica de elementos indispensáveis, como os diversos tipos de proteínas, vitaminas etc., qualidade esta que o homem vai perdendo devido à crescente disfunção metabólica causada a partir do consumo de alimentos industrializados, que afastam o equilíbrio natural. Em casos graves, uma dieta exclusivamente à base de arroz integral é capaz de reintegrar um organismo às suas condições normais; porém, esse tipo especial de dieta requer orientação médica antes e durante o tratamento.

VITAMINAS CONTIDAS NO ARROZ INTEGRAL
(extraído da revista italiana Risocoltura)
B CAROTENO
Sinônimo: provitamina A.
Localização: Encontra-se na cariopse, isto é, no fruto todo.
VITAMINA 13 1
Sinônimos: aneurina, tiamina; vitamina antiberibérica. Localização: Encontra-se no germe e principalmente na película.
VITAMINA 132
Sinônimos: vitamina de crescimento; vitamina G.
Localização: Encontra-se na película e principalmente na casca.
VITAMINA PP
anônimos: ácido nicotínico, fator PP, nicotiamide.
Localização: Encontra-se na película e principalmente na casca.
VITAMINA 136
Sinônimos: adermina, vitamina antidermática, piredosina.
Localização. Encontra-se em todo o fruto, principalmente na película e casca.
ÁCIDO PANTOTÊNICO
Sinônimos: fator filtrante, vitamina reticolocitógena. Localização. Encontra-se na casca.
VITAMINA H
Sinônimos: biotina, fator cutâneo, fator desintoxicante da albumina. Localização: Encontra-se na casca e principalmente na película.

ZONAS DE LOCALIZAÇÃO DAS VITAMINAS
Película: B caroteno, vitaminas 131, B2, PP e H.
Casca: B caroteno, vitaminas B2, H, B6 e ácido pantotênico. Germe: caroteno, vitamina B 1.

Dotado de grande poder desintoxicante, seu uso é fundamental nesta época de poluição e de alimentos pobres em qualidades naturais, mas ricos de aditivos artificiais, como vitaminas sintéticas, fungicidas, adubos não biodegradáveis e muitos outros fatores que tendem a se acumular no organismo. Existem vários tipos de arroz integral, porém o aconselhado é o de grão arredondado, caracteristicamente mais yang que os demais e, portanto, dotado de maior quantidade de energia.
Este cereal exige uma mastigação prolongada, até que se liquefaça na boca e ocorra a transformação do amido em maltose, o que facilitará sobremaneira sua assimilação
e suavizará o organismo em suas delicadas funções. Com isso, o tônus energético possibilitará o aumento da vida orgânica, acentuando o perfeito automatismo funcional.

Diferenças entre o arroz integral e o polido (extraído da revista Nutrição e Saúde).
COMPOSIÇÃO PROTÉICA E AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS

ARROZ INTEGRAL
ARROZ POLIDO
Proteína
7,5
6,7
Isoleucina
300
296
Leucina
648
581
Lisina
299
255
Metionina
183
150
Fenilalanina
406
342
Treonina
307
234
Triptofano
–
–

Valina
433
408

Arginina
650
534
Histidina
197
165
A concentração de proteína é dada em g/100 g de amostra.
A concentração de aminoácidos é dada em mg/100 mg de amostra.

Diferenças entre o arroz integral e o polido quanto à concentração de cálcio, ferro e vitaminas:
CONCENTRAÇÃO MINERAL E VITAMÍNICA

	CÁLCIO	FERRO	TIAMINA	RIBOFLAVINA	NIACINA
ARROZ INTEGRAL	15	1,4	0,33	0,05	4,6

ARROZ
POLIDO 10 0,9 0,08 0,03 1,6
Concentração em mg por 100g da parte comestível da amostra.

Tabela indicativa das quantidades diárias de aminoácidos essenciais necessárias ao homem e à mulher. Ao se comparar essa tabela com as quantidades desses mesmos
aminoácidos contidos no arroz integral, fica evidenciado que 200 gramas de arroz integral cozido possuem quase todos os elementos necessários à manutenção da vida
humana (extraído do livro Bioquímica, de Cantarow J. Shepartz, Livraria Ateneu, 1973).

AMINOÁCIDO
HOMEM
MULHER
Isoleucina
Leucina
Lisina
Metionina
Cistina
Fenilalanina
Tirosina
Treonina
Triptofano
Valina
0,7 grama/dia
1,1 gramas/dia
0,80 grama/dia
_ grama/dia
0,20 grama/dia
_ grama/dia
0,30 grama/dia
0,50 grama/dia
0,25 grama/dia
0,80 grama/dia
0,45 grama/dia
0,68 grama/dia
0,50 grama/dia
_ grama/dia
0,35 grama/dia
_ Grama/dia
0,22 grama/dia
0,31 grama/dia
0,16 grama/dia
0,65 grama/dia
Total
4.65 gramas/dia
3,32 gramas/dia

Para preparar o arroz integral, lave-o; numa panela seca, ponha um pouco de óleo de soja natural (para o arroz não grudar no fundo), leve ao fogo e acrescente o
arroz; mexa o conteúdo com uma colher de pau até que o arroz fique dourado; adicione água até cobri-lo e salgue a gosto; tampe a panela e deixe cozinhar em fogo
brando; acrescente água à proporção que esta for diminuindo até que o arroz esteja cozido. Não é preciso usar nenhum tempero.

AVEIA
A aveia usada na alimentação integral é a mesma aveia comum, tendo unicamente como diferença a ausência de adubos químicos e inseticidas durante o seu crescimento.
E é a mesma a maneira de preparar os pratos tradicionais desse nutritivo cereal. De todos os anteriores cereais, a aveia é o mais yin, de acordo com a classificação
relativa aos cereais, que são equilibrados mas sofrem variações entre si.

AZEITE NATURAL DE SOJA
É usado para frituras e temperos. Sua acidez é mínima, porque é extraído da soja através de prensa e não por meios de reações químicas provocadas pela soda cáustica,
como os óleos comuns, além de não possuir conservantes e antioxidantes.

BAN-CHÁ
Usado após as refeições como digestivo, suaviza partes irritadas do aparelho digestivo e proporciona alívio para organismos inflamados. Deve ser ingerido sem açúcar
ou qualquer outro aditivo, como aliás todos os demais chás macrobióticos. Usar uma colher das de sopa da erva, levemente torrada, para um litro de água. Ferver a
gosto e tomar aproximadamente meio copo após as refeições.

BARDANA
É um dos principais remédios (e ao mesmo tempo alimento) usados na macrobiótica. É uma planta muito yang devido ao tamanho e à profundidade com que penetra na terra
(força centrífuga, ou yang). Com essa raiz preparam-se diversos pratos e remédios, entre eles "bardava com carpa", útil em casos de fraqueza, impotência sexual masculina
e outros casos; e o "suco de bardava", preparado com duas raízes cruas passadas no liquidificados com um pouco de água: coar tudo num pano fino (torcendo) e tomar
um copo (cheio) para os casos indicados neste manual.

CAFÉ DE CEVADA
Ver Cevada.

CENTEIO INTEGRAL
Cereal semelhante ao trigo integral, porém mais yang (ver Trigo integral).
CEVADA
A cevada natural é muito empregada na alimentação orgânica. Com ela preparam-se diversos pratos muito apreciados, encontrados nos livros de receitas macrobióticas.
Com a cevada torrada se faz um café muito saboroso, que substitui perfeitamente o café comum, sem os inconvenientes da cafeína. E encontrada nos entrepostos macrobióticos.
Muito estimulante. É muito yang.

CHÁ DE ARROZ INTEGRAL
É preparado com arroz integral torrado e folhas torradas de ban-chá. Refaz as forças gastas com exercícios físicos e mentais, é nutritivo e combate a estafa. Usa-se
três colheres das de sopa do chá para um litro de água. Tomar meio copo após as refeições.

CHÁ DE ARTEMÍSIA
Este chá é preparado com uma colher das de sopa da erva seca em meio litro de água. Ferver até adquirir uma cor escura. Bebe-se em jejum, com uma picadinha de sal
marinho, para efeito desintoxicante, ou após as refeições nos casos de anemia, vermes intestinais, menstruação deficiente, epilepsia e para todos os casos indicados
neste manual. A quantidade usual é de uma xícara comum ou meio copo.

CHÁ DE DENTE-DE-LEÃO

O dente-de-leão é uma planta considerada yang; útil, portanto, em todas as enfermidades yin. O sumo da erva fresca (um copo por dia) é útil contra afecções hepáticas.
O chá da planta seca é tônico cardíaco, tônico sexual, calmante e eficaz na diarréia crônica. Prepara-se esse chá com três colheres das de sopa da erva seca para
um litro de água, fervendo o conteúdo até que ele tome uma cor escura. Toma-se no intervalo entre as três principais refeições e antes de deitar, ou conforme indicações
contidas neste guia prático. Quantidade ideal: um copo.

CHÁ DE FEIJÃO AZUKI
Ver Feijão azuki.

CHÁ DE GENGIBRE
Cortar um tubérculo pequeno de gengibre em fatias e ferver meio litro de água durante 10/15 minutos. Pode-se tomar à vontade. Por possuir excepcional valor terapêutico,
este chá é usado nas cólicas intestinais, infecções, inflamações, espinhas, furúnculos, antraz, vômitos, ou conforme as indicações deste manual.

CHÁ HABU
É muito usado na macrobiótica do mundo inteiro, principalmente no Japão, onde é muito apreciado. No Brasil, habu é conhecido como "fedegoso". É indicado contra prisão
de ventre, afecções intestinais, gripe, resfriado, coriza etc. Prepara-se colocando para torrar uma colher das de sopa do grão numa panela até que se abram e se
tornem vermelho escuro. Adiciona-se então meio litro de água; ferve-se por 10 minutos. Toma-se à noite, antes de dormir, ou de hora em hora, nas gripes fortes. Ver
as indicações constantes deste manual.

CHÁ DE HORTELÃ
Este chá é recomendado para mulheres em fase de amamentação, por estimular a produção de leite. É também eficaz contra afecções das vias respiratórias, combate o
catarro, pois é expectorante, e evita a formação de novas matérias, ao mesmo tempo em que protege as paredes do aparelho respiratório. É muito eficaz contra vermes
intestinais, palpitações, prostatite, dismenorréia, cálculos biliares, cólicas uterinas, nervosismo e impotência masculina de origem psíquica. É preparado com 10
gramas de folhas secas da erva em meio litro de água. Ferve-se por 10 minutos e toma-se bem forte, em jejum, antes das refeições e ao deitar, ou conforme as indicações
deste manual. O chá pode ser requentado para ser usado novamente. O sumo fresco das folhas, embebido em algodão, acalma as dores de dente.

CHÁ MU
É um chá estimulante composto de vinte raízes especiais e cuja fórmula é famosa no Oriente, especialmente por possuir o "ginseng" entre seus componentes. Age como
controlador psíquico e nervoso. Tem a propriedade de tornar mais agudo o discernimento e refazer a disposição psicorgânica das pessoas que fazem uso de álcool, fumo
ou outras drogas. A embalagem do chá mu contém saquinhos de pano ou papel. Cada saquinho é fervido em dois litros de água para o preparo do delicioso chá. Toma-se
em jejum e antes de dormir. E bastante yang. Usar de acordo com as indicações deste manual.

CHÁ DE RAIZ DE LÓTUS
Esta raiz pode ser usada como chá e como alimento. O chá é preparado com quatro ou cinco fatias (as raízes são encontradas já cortadas em fatias elípticas nos entrepostos
macrobióticos), que são fervidas em um litro de água. Toma-se em jejum, depois das refeições e antes de dormir, a quantidade de meio copo. E eficaz contra muitos
distúrbios respiratórios, como tosse, rouquidão, infecções na boca, na garganta e nos pulmões; elimina a nicotina, o alcatrão e outros agentes poluentes, normalizando

as funções respiratórias. A raiz, depois de preparado o chá, pode ser comida: é um ótimo tônico.

DENTIE

É um dentifrício natural feito à base de berinjela torrada e sal marinho. É um pó escuro que pode ser encontrado pronto ou então ser feito em casa. Para prepará-lo,
basta torrar no forno uma ou duas berinjelas, triturá-las muito bem e misturar o pó (bem fino) assim obtido com partes iguais de sal marinho, também triturado em
pó bem fino. É usado como substituto das pastas dentifrícias químicas. Pode-se usá-lo com uma escova de dentes ou aplicá-lo com o dedo, massageando bem a gengiva.
Eficaz nos casos de piorréia, inflamações da boca em geral, dores de dentes e nevralgia, bastando, para tanto, aplicar o pó sobre a região afetada com bastante vigor
repetidas vezes.
O dentie substitui a pasta dental química mas não deve ser usado continuamente devido a sua ação abrasiva caso venha a ser aplicado por muitos meses. Usado por períodos
curtos, tem a vantagem de combater as cáries e proteger os dentes, produzindo uma limpeza constante e combatendo infecções.

DENTIE COMPOSTO (OU DENTIE N.2)

Para se obter este preparado, basta misturar o dentie comum em partes iguais com gengibre em pó seco. Ideal para casos mais agudos.

FEIJÃO AZUKI

Seus grãos são pequenos e vermelhos, possuindo um grau de fermentação bem inferior aos demais feijões; e por ser de pequena dimensão é rico em energia, sendo necessária
pequena quantidade para preencher o quantum exigido pelo organismo. E especial para diabéticos devido às suas qualidades diuréticas. Prepara-se como o feijão comum,
usando-se sal, alho ou cebola como tempero. Em casos especiais, usar apenas sal. Com os grãos torrados do feijão azuki prepara-se um excelente chá, próprio para
diabéticos e para a maioria das doenças metabólicas. Este chá é depurativo do sangue, elimina o excesso de ácido úrico e tonifica os rins, além de ser calmante.
Para preparar o chá basta colocar duas colheres das de sopa dos grãos (crus) numa panela ou frigideira e torrá-los até que mudem de cor. Adiciona-se um litro de
água e deixa-se ferver até que o conteúdo adquira uma cor bem escura. Toma-se meio copo após as refeições ou conforme as indicações que fornecemos.

FEIJÃO-SOJA

É sabido que o feijão-soja é um dos alimentos mais ricos em proteínas e que meio quilo do mesmo equivale, em matérias nutritivas, a um quilo de carne, ou trinta
ovos, ou seis litros de leite. Sua proteína é a única que combina dez aminoácidos essenciais em equilíbrio, capaz de estimular o crescimento e a energia, do mesmo
modo que as proteínas animais. É rico também em vitaminas e sais minerais. Da soja obtém-se o cálcio e seu ferro restaura rapidamente a hemoglobina do sangue e a
lecitina. É ótimo tônico nervoso. O soja possui um óleo de fácil digestão e ótima qualidade, contendo vitaminas A, 13, 132, C, D, E e R. No entanto, o feijão de
soja, por ser alimento extremamente yin, deve ser usado moderadamente, o que não ocorre com outros subprodutos de soja, como o leite, o queijo, o óleo e o molho
(shoyu), em que as toxinas são eliminadas no processo de preparação.

GERGELIM (SEMENTES)

O gergelim é conhecido desde a antigüidade e ainda hoje é usado por povos do Oriente Médio. Sua polpa possui um óleo muito saboroso e de fácil digestão que pode
ser empregado no enfeite de bolos, pães, doces e tortas. Contém energias próprias que desenvolvem a atividade e o reflexo cerebral. Com o gergelim, faz-se ainda
o gersal e tahine, fundamentais na macrobiótica.

GERSAL

Formado a partir de sementes de gergelim, torradas e moídas com sal marinho. Usado como condimento, combate a acidez do estômago, dando alívio imediato, além de ser desacidificante do sangue. Usar no arroz integral e no mingau de farinha de arroz torrada. No caso de muita acidez, comê-lo puro.

GINSENG

O ginseng é uma raiz medicinal nativa da Manchúria e da Coréia que se toma própria para consumo a cada sete anos. Uma dose diária de ginseng é um poderoso estimulante, aumentando a resistência física e a capacidade mental, não somente durante o tratamento mas por um longo período após o mesmo. Constitui-se também em excelente proteção contra a poluição atual, os raios X e as radiações atômicas, sendo considerado um rejuvenescedor de todo o sistema orgânico, particularmente de todas as glândulas do corpo. Usado contra dores abdominais, fraqueza, anemia perniciosa, má circulação do sangue, disfunção glandular, recuperação de doentes, impotência masculina, perda de memória, melancolia, neuroses, intoxicações etc. Pode-se usar a raiz em pequenos pedaços colocados sob a língua, em forma de pó ralado ou então do famoso chá. Para prepará-lo, rala-se uma raiz e ferve-se durante 5 minutos em um litro de água. Toma-se uma xícara após as refeições, ao levantar e ao deitar, ou conforme as instruções contidas neste manual. As pessoas de corpo quente e vermelho devem misturá-lo com mel.

Tendo uma característica essencialmente yang, o ginseng tem larga aplicação, sendo usado com sucesso contra o estresse.

Mais informações e detalhes sobre o uso do ginseng poderão ser encontradas na seção "Produtos Naturais".

GIRASSOL

Da flor retiram-se as conhecidas sementes, que podem ser comidas cruas ou torradas, bastando tirar-lhes a casca. A semente de girassol é um grande acumulador da energia solar e transmite ao homem sua enorme vitalidade. É também considerada um alimento que não absorve matérias poluídas e precipitações radioativas das bombas atômicas, como o estrôncio 90 e outras. O girassol não sofre os efeitos da poluição ambiental comum. Suas sementes amassadas são usadas topicamente contra contusões, úlceras e ferimentos. Delas extrai-se um óleo de fácil digestão e muito útil nas enfermidades respiratórias. As sementes de girassol podem ser usadas como alimento ou como remédio, conforme as indicações deste manual.

HORTALIÇAS

Dentre as mais usadas na macrobiótica e na alimentação natural, destacamos: o cará, o inhame, a cenoura, o agrião, a acelga, a abóbora-moranga, o nabo comprido, o alho, a cebola, a couvechinesa, a batata-doce, a mandioquinha, a abobrinha, o aipim, a couve, a alface e muitas outras, desde que tratadas organicamente, isto é, sem adubos químicos, herbicidas, fungicidas etc. A batata-inglesa, o tomate e a berinjela são evitados devido à sua característica muito yin e a elementos considerados nocivos que ainda estão sendo pesquisados.

LEITE DE CEREAIS

É um produto usado em larga escala na alimentação orgânica. Constitui-se de uma mistura de sete cereais moídos bem finos. É facilmente solúvel em água. O leite de cereais pode ser usado por adultos e crianças, sendo particularmente indicado para recém-nascidos na fase da amamentação. Como o preparo da mamadeira deve variar de acordo com a criança, aconselhamos a orientação de um médico naturista para qualquer decisão. No mais, os livros de receitas mostram o modo de preparo de uma variedade muito grande de pratos à base de leite de cereais.

MACARRÃO DE TRIGO SARRACENO (OU MOURISCO)

Ver Trigo-mourisco.

MILHO ORGÂNICO
O milho usado na alimentação natural é o mesmo que se conhece, apenas não são usados inseticidas ou adubos químicos na sua produção, à semelhança de todos os demais cereais. Existem numerosos pratos à base de milho.

MINGAU DE FARINHA DE ARROZ INTEGRAL TORRADO
Usa-se a farinha de arroz integral torrado no preparo de mingaus, bolinhos, tortas, pães e outros pratos. Para o mingau usa-se uma parte de farinha para seis partes de água. Come-se geralmente um prato raso pela manhã. Nada mais do que sal, água e gersal a gosto (além dessa farinha, existem muitas outras, como as de trigo integral, trigo-sarraceno, soja, aveia, centeio e milho, para as quais existem receitas nos livros macrobióticos).

MISSÔ (TEMPERO DE SOJA E CEREAIS)
É feito à base principalmente de soja amassada, que é misturado a cereais como trigo, arroz, cevada etc., para que fermentem durante certo tempo adicionado de sal marinho. É de ótimo sabor e, por isso, muito apreciado no Extremo Oriente, onde constitui um tempero básico há muitos séculos. Como todos os alimentos orgânicos, o missô é também um remédio despoluente e desintoxicante. É usado para temperar sopas, cereais, molhos, carnes etc., substituindo, portanto, o vinagre e a massa de tomate. Existem numerosas receitas à base de missô nos livros macrobióticos e orgânicos.

NABO COMPRIDO JAPONÊS (DAIKON)
Pode ser comido cru, como salada, ou cozido. É um dos remédios mais usados para combater deficiências visuais como miopia, hipermetropia, astigmatismo etc. Para tanto, come-se 100 gramas diárias de nabo cru ralado em uma das refeições. Com a folha desse nabo prepara-se um banho de assento que é famoso no combate a infecções genitais, principalmente femininas. Útil também nos casos de prolapso uterino e recuperação pós-parto.

ÓLEO DE GERGELIM
É ótimo para combater gripes e resfriados. Toma-se uma colher das de sopa do óleo em jejum e antes de dormir. Esse óleo é encontrado nos entrepostos macrobióticos e com ele também se faz um colírio de muito sucesso nas inflamações e irritações. (Ver Colírio de gergelim, em "Tratamentos externos".)

QUEIJO DE SOJA (TOFU)
É o mais saudável subproduto da soja. É um queijo preparado a partir do leite feito com os grãos da soja. É alimento tradicional no Oriente, muito rico em proteínas.
Com ele são produzidos diversos pratos na culinária oriental em geral e na alimentação natural moderna.

SAL MARINHO
É o sal natural que não passa pelos processos de industrialização. Pode ser encontrado na forma de cristais grossos ou finos, sendo este último o mais usado na alimentação.
Ao se usar o sal marinho natural pela primeira vez, deve-se tomar cuidado com a quantidade empregada no tempero, pois, como demora um pouco para salgar, pode provocar excesso de sal na comida.

SHOYU (MOLHO DE SOJA)
É feito à base de soja fermentada e salgada por seis meses aproximadamente, e usado como condimento alimentar. Contém vários tipos de aminoácidos e vitaminas e,

quando adicionado aos alimentos e aos chás, aumenta o seu poder curativo pelo seu teor de sódio e sua natureza yang.

TAHINE
Pasta feita de sementes de gergelim moídas prensadas. Substitui a manteiga comum e constitui ótima fonte de proteínas vegetais.
TRIGO INTEGRAL
Assim como o arroz integral, o trigo também é um alimento muito usado na alimentação macrobiótica e orgânica. Seu uso é sempre benéfico por conter integralmente
as qualidades nutritivas e as energias da planta, visto que seu pequeno tamanho concentra a potencialidade do mesmo modo que os outros cereais (de todos, o trigo
e o centeio são os mais yang). O trigo integral executa constantemente a limpeza da flora intestinal, daí ser de grande atividade terapêutica. Nos livros que tratam
desta matéria existem numerosas receitas para o emprego do trigo integral, como pão (que substitui o pão branco comum), sopas, tortas, bolos, biscoitos e macarrão.
Este é vendido já pronto nos entrepostos macrobióticos.

TRIGO-SARRACENO
É um grão bem pequeno, esbranquiçado, macio ao mastigar, com o qual podem ser preparados pratos deliciosos: pães, bolos, tortas, suflês, pudins, geléias, coberturas
e uma infinidade de outros pratos. Dentre todos os cereais, o trigo-sarraceno é o mais yang. Pode ser encontrado sob a forma natural (grãos), de farinha, como biscoitos
etc. Famoso, ainda, é o macarrão feito com trigosarraceno, que encerra as mesmas propriedades do grão moído, e também encontrado já pronto.
Preparados Especiais

CALDA DE ARARUTA COM MOLHO DE SOJA
Diluir uma colher das de chá de araruta em três partes iguais de água; adicionar um quarto de litro de água e deixar ferver até formar um líquido transparente; juntar
um pouco de molho de soja. Deve ser tomada quente. Eficaz contra diarréia, resfriados, dores de cabeça e outras indicações contidas neste guia.

CHÁ DE NABO BRANCO COMPRIDO
Juntar duas colheres das de sopa de nabo comprido ralado, um litro de água, duas colheres das de sopa de molho de soja e uma colher das de sopa de gengibre ralado.
Deixar ferver por apenas um minuto, esperar esfriar e tomar de meio a um copo antes de deitar ou conforme as indicações aqui contidas. É muito eficaz nas gripes,
resfriados, fraquezas, doenças cardíacas, tosses etc.

Tratamentos externos

BANHO DE ASSENTO DE FOLHAS DE NABO COMPRIDO (OU BANHO DE CLOROFILA)

Ferver, de 15 a 20 minutos, 50 gramas de folhas secas de nabo comprido em 4 litros de água com uma colher das de sopa de sal marinho. Colocar uma parte na bacia,
agasalhar-se bem com um cobertor e sentar na bacia de modo que o líquido cubra as partes genitais, nádegas e toda região pélvica. O banho deve ser tomado bem quente,
durante 20 minutos. Para isso, ir acrescentando porções adicionais com caneca. Deve-se ter o cuidado, ao sentar na bacia, para não provocar queimaduras, experimentando,
antes, a temperatura do banho. Depois deste, não se deve pisar em chão frio, sendo preferível deitar-se. E um excelente remédio contra todas as enfermidades dos
órgãos genitais femininos.

BANHO DE SAL MARINHO
Ferver, durante 20 minutos, 5 litros de água com 200 gramas de sal marinho. Deixar amornar e, com uma caneca, jogar essa mistura no corpo, evitando atingir os cabelos.
Não usar sabonete, nem enxugar-se. Para melhores resultados, tomar antes deste banho (umas três horas) o banho cotidiano normal. É um ótimo tonificados, eficaz em qualquer doença.

CATAPLASMA DE ALGA MARINHA LARGA
Esticar um pedaço grande de alga marinha larga (tipo kombu), mergulhar durante 30 segundos em água fervente, retirar, deixar resfriar um pouco e aplicar nas feridas e úlceras, conforme as indicações deste manual.

CATAPLASMA DE QUEIJO DE SOJA
Espremer a água do queijo de soja branco, adicionar cerca de dez por cento de farinha de trigo integral fina e aplicar sobre a parte inflamada ou dolorida durante 10 minutos ou o tempo que julgar necessário.

COLÍRIO DE BAN-CHÁ
Preparar um ban-chá bem fraco (ver relação de produtos), deixar esfriar bem e aplicar 4 gotas em cada vista, conforme o indicado neste manual. Este colírio é ótimo nas enfermidades inflamatórias dos olhos, para drenar o pus e retirar corpos estranhos.

COLÍRIO DE GERGELIM
Com o auxílio de um funil bem limpo de algodão esterilizado, filtrar o óleo puro de gergelim por dez vezes. Aplicar três gotas de cada vez em cada olho antes de deitar ou conforme indicado neste manual. Útil em todas as enfermidades dos olhos, inclusive miopia, presbiopia e astigmatismo.

COMPRESSAS DE CLOROFILA
Esmagar folhas de agrião ou de espinafre, ou folhas grandes de qualquer vegetal, e aplicar a pasta assim obtida (envolvida em pano fino) sobre a testa, para fazer baixar a febre.

COMPRESSAS DE GENGIBRE
Ralar 120 gramas de gengibre cru e juntar uma colher das de sopa do pó seco de gengibre; colocar num saquinho de pano. Ferver 3 litros de água, desligar o fogo e colocar o saquinho nessa água. Quando o conteúdo ficar levemente amarelado, molhar um pano ou uma toalha para fazer a compressa. Aplicar bem quente, cobrindo essa compressa com uma toalha seca. Mudar a compressa cinco ou dez vezes, durante 20 ou 30 minutos ou conforme as indicações deste manual. Eficaz em inflamações, dores e numerosos outros problemas.

COMPRESSAS DE SAL MARINHO
Aquecer cerca de 1 quilo de sal marinho fino, colocar num saco de pano grosso e aplicar sobre a parte enferma ou dolorida. Muito útil nas afecções reumáticas e nas contusões. Usar conforme nossas indicações. Tomar os devidos cuidados para evitar queimaduras.

EMPLASTRO DE INHAME
Ralar algumas raízes cruas de inhame (quanto menores, melhor). Adicionar à quantidade obtida uma parte igual de farinha de trigo integral e dez por cento de gengibre cru ralado. Misturar bem esses ingredientes e estender a pasta assim obtida sobre um pano. Embrulhar (como de fosse um grande sanduíche) e aplicar sobre a parte afetada. Estender sobre o emplastro um pedaço de plástico ou náilon e deixar assim por duas horas. Esse emplastre só deve ser aplicado depois da compressa de gengibre, quatro a cinco vezes por dia.

EMPLASTRO DE RAIZ DE LÓTUS
Ralar alguns pedaços (cortados longitudinalmente) de raiz de lótus. Adicionar um colher das de sopa de raiz de gengibre ralado e uma colher das de sopa de farinha
de trigo integral bem fina. Amassar bem e, com um pano fino, fazer um emplastro grosso, que deve ser aplicado na região superior do nariz. Este emplastro deve ser
usado bem preso por meio de esparadrapo e permanecer durante a noite toda. Repetir por vários dias ou conforme as indicações deste manual.

MISSÔ (OU PASTA DE SOJA E CEREAIS FERMENTADOS)
Usa-se colocar missô sobre feridas abertas, contusões e áreas doloridas. Aplicar segundo as indicações deste manual.

Observações importantes para o emprego do tratamento macrobiótico:
1. Cada um deve conhecer-se a si próprio ou confiar num orientador experimentado para saber se deve continuar ou parar determinado regime ou tratamento, pois é muito
difícil prever quando tal fato deverá ocorrer, uma vez que não estamos observando o desenvolvimento do caso.
2. Não se deve usar nenhum alimento ou bebida além do indicado na dieta ou tratamento macrobiótico.
3. As pessoas magras não devem se preocupar ao emagrecer mais ainda com a dieta macrobiótica, pois esse emagrecimento deverá ser mínimo, conforme experiência pessoal.
4. Observar sempre um período gradativo de eliminação de produtos alimentares cotidianos que não participem da dieta macrobiótica antes de iniciar qualquer modificação
no tipo de nutrição.
5. Mastigar no mínimo cinqüenta vezes cada porção de alimento.
6. Não ingerir líquidos durante as refeições substanciais.

O Jejum

Segundo Hipócrates, o jejum é a "terapia universal", capaz de curar todos os males, quando bem executado. Existe uma tradição milenar na utilização do jejum para
curar doenças e para elevar o grau de espiritualidade. Hoje, a prática está em desuso. Apenas alguns grupos naturalistas e religiosos continuam a praticar a abstinência
temporária de alimentos.
Existem muitos tipos de jejum. São conhecidos como jejuns parciais, quando são utilizados também sumos vegetais e de frutas, chás, alimentos específicos (neste caso,
trata-se mais de uma monodieta do que propriamente de um jejum). Na verdade, o jejum perfeito é aquele em que nem mesmo água é usada. Dependendo da técnica, dos
objetivos e da capacidade da pessoa que o pratica, o jejum pode ser curto ou prolongado. Na maioria dos casos, um jejum curto de um dia pode ser aconselhado para
ser praticado mensalmente (dormir sem nada comer, passar o dia seguinte sem ingerir e só alimentar-se na manhã do outro dia). Jejuns mais longos necessitam de orientação
e acompanhamento abalizado quando o praticante não tem experiência suficiente.
Nosso conselho é que, antes de entrar em jejum, proceda-se a uma eliminação gradativa e relativamente longa de alimentos comuns, caso a pessoa não pratique uma dieta
natural pura. Em qualquer situação, convém diminuir gradativamente também o volume de alimentos. É muito perigoso executar o jejum de acima de dois dias quando se
pratica uma alimentação comum, rica em carne animal, açúcar branco, massas brancas, guloseimas e quando se come demais. Nenhuma modificação brusca em termos de dietética
é bem tolerada pelo organismo.
No jejum, principalmente naqueles mais prolongados, ocorre um processo de desintoxicação profunda e intensa, com a depuração de "sujeiras" muito antigas. Os intestinos
recuperam-se, as células renovam-se e as funções metabólicas são vitalizadas. Afirma-se que o jejum descansa o organismo e prolonga a vida. Porém estes resultados

só são obtidos quando se alcança o "estado de jejum", ou seja, uma condição em que uma "ordem" generalizada de limpeza ocorre no corpo a partir da ausência total de alimentos no tubo digestivo. Daí a desvantagem dos jejuns parciais, em que esta condição raramente é atingida.

Nos conselhos terapêuticos adiante, indicamos o jejum para os casos onde ele é mais eficaz e menos perigoso. Sugerimos que o tempo de jejum não ultrapasse dois dias para pessoas de bom porte e jamais indicamos para pessoas pequenas. Qualquer necessidade de ampliação do tempo de tratamento requer orientação mais precisa, uma vez que não indicamos o tempo específico do jejum a ser executado.

O jejum é uma das terapêuticas mais antigas que se conhece. Ele tem a importância fundamental no tratamento de várias enfermidades devido aos seus efeitos desintoxicantes e protetores do organismo. Muitas vezes um simples jejum de um dia cura completamente uma gripe em início e outras enfermidades.

Fisiologicamente, o jejum traz benefícios incalculáveis, principalmente às pessoas que fazem uso de grandes quantidades de alimento e se encontram, por isso, intoxicadas.

Estudos mostraram que o jejum purifica o sangue, qualifica a função das células, potencializa as glândulas em geral, acalma, normaliza distúrbios metabólicos e retira toxinas profundamente localizadas.

Em muitas tradições religiosas, o jejum é feito todos os meses, durante alguns dias, para o descanso necessário do organismo. Neste livro, indicamos o jejum para alguns casos, mas é necessário deixar claro que ele deve ser praticado sob orientação médica nos casos graves; nos casos benignos, a orientação pode ser dada por pessoas experientes no assunto ou por um orientador especializado.

A Combinação Bioquímica dos Alimentos

Um dos assuntos mais importantes, freqüentemente negligenciado, é a ideal combinação daquilo que ingerimos. Comumente, geramos gases e substâncias irritantes e perigosas ao utilizarmos vários tipos de nutrientes no mesmo prato. O caso do "arroz com feijão" é clássico, pois ele representa dois amidos que não se combinam bem quimicamente.

A macrobiótica ortodoxa é prejudicial bioquimicamente quando vários cereais, mesmo sendo integrais, são ingeridos na mesma refeição. O ideal é utilizar apenas um tipo de cereal, várias verduras, uma leguminosa recém-cozida e em pequena quantidade, eventualmente uma fruta que tenha afinidade com os produtos anteriores, possivelmente uma proteína de origem animal ou vegetal etc. Para melhor orientação, apresentamos a seguir uma relação de alimentos resumida como guia importante para que se mantenha o organismo leve e saudável, sem flatulência e material químico danoso.

Devem ser usado apenas um por refeição (não misturar entre si): Feijões, arroz, batatas, trigo e derivados, aipim, inhame, cará, aveia, castanha-de-natal (portuguesa), milho e fubá, araruta, centeio, cevada, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas secas, feijão-soja e derivados diretos (leite e queijo de soja), trigo-sarraceno, tahine, mandioquinha.

Podem ser usados vários por refeição (misturados, além de mais um do grupo anterior); Carnes, frutos do mar, ovos de aves, manteiga de vaca, azeite de oliva, amêndoas, nozes, avelãs, abacate, castanha-do-pará, gergelim, cacau natural, pinhão, coco seco, castanha-de-cajú, alcachofra, cenoura, abóbora, brócolis, chicória, pimentão, cogumelos, missô (pasta de soja fermentada), shoyu (molho de soja), vagem, espinafre, couve, couve-flor, nabo redondo, nabo comprido, nabiça, maxixe, quiabo, repolho, alface, aspargos, agrião, mostarda verde, beterraba, almeirão, abobrinha, acelga, alho, alho-poró, cardo, bertalha, caruru, milho verde, orégano, palmito, feijão verde, pepino com casca, rabanete, salsa, serralha, taioba, tomate cru, aipo, berinjela, cebola, jiló, chuchu, ervilhas frescas, algas marinhas, raiz de lótus, raiz de bardana, maçã, ameixas fresca doces, banana amassada ou cozida, banana seca (passa), uva moscatel, mamão amarelo, caqui, laranja-lima, fruta-do-conde, melão,

melancia, jaca madura, pêra d'água, goiaba, figos frescos, tâmaras secas, coco verde, mel de abelha, melado de cana, queijos frescos, requeijão, café, café de cevada.
Para serem comidos sozinhos (um só e sem nenhum outro alimento junto; não admitem nenhuma combinação alimentar, nem entre si): Laranja ácida, marmelo, damasco, limão (nas saladas não tem importância usar algumas gotas), maçã ácida, nêspera, pitanga, romã, pêra ácida, tamarindo, uva ácida, coalhada, cereja, cidra, carambola, grape-fruit, graviola, jabuticaba, jenipapo, manga, maracujá, abacaxi, ameixa ácida, framboesa.
Não combinam com banana crua: Abacate, caldo de cana, frutas secas, frutas oleaginosas, manteiga, azeite de oliva, óleos e gorduras em geral, mel de abelhas, melado de cana, açúcar em geral e todos os alimentos do primeiro grupo citado neste estudo.
Não combinam com leite de vaca: Açúcar, clara de ovo, carne de qualquer espécie, óleos e gorduras, frutas de qualquer tipo (seca, frescas e oleaginosas), azeitonas e todos os alimentos do segundo grupo deste estudo.
Ao observar esta relação e aplicá-la, mantenha um espaço mínimo de três horas entre uma e outra refeição. A gema de ovo crua ou cozida, o coco verde e o lêvedo de cerveja são compatíveis com qualquer alimento. Nos casos em que houver efeito negativo, mesmo seguindo-se esta orientação, isto se deve a problemas de ordem muito individual, como é o caso de maus efeitos do uso de melancia, mesmo que esta se combine com vários alimentos. Neste caso, a fruta referida vai causar problema semelhante, mesmo se consumida isoladamente.

Regras Básicas Para uma Boa Alimentação

- Não comer em excesso.
- Não ingerir refeição substancial após às 22:00 em situações comuns.
- Não usar frituras com freqüência.
- Beber água na medida da sede.
- Não usar líquido durante as refeições.
- Mastigar mais de trinta vezes cada porção de alimento, desde que não sejam verduras.
- Não usar farinhas preparadas há muito tempo.
- Não lambiscar entre as refeições.
- Andar ou movimentar-se após as refeições.
- Não comer quando se está nervoso, cansada ou agitado.
- Não ingerir oleaginosos em grande quantidade no verão.
- Obedecer a combinação adequada dos alimentos.

2
Homeopatia

Homeopatia é uma, palavra de origem grega que significa "doença semelhante". E um método terapêutico baseado no uso de medicamentos capazes de provocar a própria doença ou sintomas. Segundo a definição do dr. Nilo Cairo, "Homeopatia é uma doutrina médica, ou sistema médico vitalista, que concebe as doenças como resultados de alterações da energia vital e da rede vital intrínseca, tratando tais doenças com medicamentos que produzem no homem sadio grupos de sintomas semelhantes" (baseado no postulado de Hipócrates similia similibus curantur, ou seja: semelhante se cura com semelhante). Esses medicamentos, ao passarem pelo processo de preparação farmacológica homeopática, liberam sua energia curativa. Constituem, então, "medicamentos-energia", e quando ministrados isoladamente (remédios simples), em doses mínimas infinitesimais, agirão sobre a energia vital alterada.
A homeopatia foi trazida à luz pelo médico saxão Samuel Hahnemann (1755/1843), porém existia já havia milênios. Hipócrates foi o primeiro de que se tem notícia a formular o princípio da semelhança e aplicar tal princípio, o que ele próprio deixa transparecer na seguinte observação: "A doença é produzida pelos semelhantes,

e pelos semelhantes que a produziram, o paciente retoma da doença ã saúde. Desse modo, o que provoca a estrangúria inexistente cura a estrangúria que existe; a tosse, como a estrangúria, é causada e curada pelo mesmo agente". Num de seus trabalhos, Hipócrates cita a cura de um caso de cólera com doses mínimas e espaçadas do medicamento Veratrum album, capaz de produzir gastrenterite dolorosa, similar ao ataque colérico quando ministrado em altas doses no homem são.

Percorrendo os séculos, os preceitos doutrinários homeopáticos foram se firmando, ganharam novas roupagens e novos impulsos com Paracelso, com Von Helmont e outros, para culminar, em Hahnemann, numa sistemática médica ampla e bem estruturada que ele batizou com o nome de homeopatia. Hoje, existem numerosas escolas, hospitais, médicos e farmácias homeopáticas espalhadas pelo mundo inteiro, sendo que seus adeptos se concentram em maior número na França, na Alemanha, na Rússia e nos Estados Unidos. No Brasil, a homeopatia praticamente ainda engatinha, embora aqui existam médicos homeopatas de excepcional valor, muitos dos quais, famosos por seu trabalho e sua dedicação, trouxeram grande avanço à homeopatia. Hoje, a moderna imunologia vem comprovando e descobrindo os métodos homeopáticos, antes inexplicáveis em termos científicos analíticos diretos.

Na homeopatia existe um método especial de preparo dos medicamentos, constituindo a farmacotécnica homeopática. De acordo com os princípios homeopáticos, daremos o seguinte exemplo de processo na produção de um medicamento: toma-se uma parte da erva ou da substância que se quer preparar e mistura-se com nove partes de álcool, obtendo-se o que se chama "tintura-mãe"; dessa tintura, tira-se uma parte, que se mistura com nove partes de álcool, agitando-se bem por algum tempo, obtendo-se, assim, a 1ª. Dinamização decimal (codificada como D1); se repetirmos a operação, retirando uma parte dessa primeira dinamização e misturarmos a nove outras partes de álcool, teremos a 2ª. Dinamização decimal (codificada como D2) e assim por diant5e. Ao retirarmos uma parte da tintura-mãe e misturarmos com 99 partes de álcool, teremos o que se chama de 1ª. Dinamização centesimal (codificada como C1); e se, dessa mistura retirarmos uma parte e a misturarmos com outras 99 partes de álcool, teremos a 2ª. Dinamização centesimal (codificada como C2) etc. Por meio desse processo, obtém-se dinamizações de 200, 500, 1.000, 10.000 e até 50.000. Lembramos que a dinamização é o processo de liberação da energia curativa de um medicamento e que, quanto mais alta essa dinamização, maior será essa energia. As dinamizações mais comuns são: D1, D2, D3, C1, C3, C5, C6, C12, C30, C200, e C1.000, embora muitos autores usem outros números.

O modo de administrar o medicamento e sua dinamização varia de acordo com o estágio da doença, com a experiência do médico e com uma série de outros fatores, porém é comum o uso da tintura-mãe e das baixas dinamizações (D1, D2, D3, C1, C3, C5, C6) para casos agudos; as dinamizações médias (C12 e C30) são empregadas em casos subagudos ou crônicos ou recentes; e as altas dinamizações (C200, C1.000, C10.000, C50.000) só são receitados para casos crônicos.

Demos aqui exemplo de preparação de medicamento cujo veículo foi o álcool etílico (geralmente a 42 graus GL) e o remédio assim obtido será em solução alcoólica; existem, porém, numerosos outros tipos de remédios, sendo os mais comuns os constituídos por tabletes de lactose, que são bem mais práticos; a administração depende da preferência de cada um, pois todos produzem os mesmos resultados, sejam eles em forma de gotas, tabletes, glóbulos etc., sendo que a homeopatia dispõe de remédios tanto de aplicação interna quanto externa, como é o caso de colírios, pomadas, supositórios etc.

Para uma compreensão melhor da ação da homeopatia é necessário observar que seu principal efeito é estimular o organismo e suas defesas para o estabelecimento da cura, ao passo que a alopatia, procedendo a um combate direto, "age no lugar do organismo" e por isso inibe a capacidade orgânica de se auto-equilibrar. Ao invés

de agir através do desgaste de energias, como é o caso dos remédios alopáticos (antibióticos, imunossupressores, corticóides etc.), o "medicamento semelhante à doença" age acumulando energia à mesma necessária para produzir a reestruturação dos processos orgânicos normais. Em casos graves, bem como em emergências, os médicos homeopatas podem fazer uso de certos remédios alopáticos, como nos casos dos antibióticos, mas após o tratamento de emergência esse mesmo medicamento será dinamizado e ministrado ao doente para se evitar seus efeitos colaterais (tratamento isoterápico).

Além dos remédios já citados e dos tratamentos de correção com os próprios agentes medicamentosos (como os antibióticos dinamizados, por exemplo), costuma-se empregar partes doentes do paciente para produzir os chamados "bioterápicos", ou nosódios, e sarcódios. Como exemplo, citamos o processo de retirar um fragmento de tumor e com ele preparar dinamizações apropriadas, que serão usadas como remédio. Outro tipo de tratamento é a "auto-hemoterapia dinamizada", que usa o próprio sangue dinamizado do doente no combate às suas enfermidades. Esse tratamento é bastante eficaz em diversos casos, principalmente os relacionados com afecções dermatológicas e alérgicas. Para a sua execução é necessária a participação de um médico homeopata e a indicação de um laboratório idôneo.

As indicações deste manual são baseadas nessas fontes e na experiência clássica dos médicos homeopatas brasileiros, principalmente o dr. Nilo Cairo, autor do Guia de Medicina Homeopática, cuja leitura aconselhamos.

Na medicina natural propriamente dita, a homeopatia, por não causar atividades tóxicas e colaterais, é usada como terapêutica paralela para acelerar o processo de cura e também para minorar reações de dietas, como, por exemplo, na macrobiótica, que, embora tenha seus produtos anti-reativos, estes algumas vezes não podem ser empregados (como a ameixa salgada nos casos de hipertensão arterial), quando os medicamentos homeopáticos agiriam sem interferir no processo de renovação sangüínea.

Para dimensionarmos bem a medicina natural e o papel da homeopatia na mesma, devemos dizer que esta possui apenas um papel secundário, muitas vezes como terapêutica auxiliar. Tal observação se deve ao fato de que o fundamento principal da homeopatia é eliminar os sintomas para assim tentar alcançar a causa. Ocorre que essa mesma causa pode ser mais remota do que possa aparentar. Por exemplo, numa doença causada por uso abusivo de açúcar branco industrial, de nada adianta combater os sintomas da doença se não eliminarmos a causa real. Referimo-nos a isso pelo fato de alguns médicos homeopáticos ministrarem seus medicamentos sem se preocuparem com a dieta do paciente, quando hoje sabemos que a alimentação comum é repleta de agentes químicos perigosos e toxinas que produzem grande parte das doenças modernas. Acreditamos que muitos tratamentos homeopáticos que não surtiram resultado algum foram motivados por uma interferência medicamentosa produzida por sorvetes químicos, refrigerantes artificiais, chicletes, temperos fortes, carnes acondicionadas (lingüiças, salsichas etc.), açúcar branco e muitos outros, todas essas substâncias com evidente ação farmacológica. Uma vez que os medicamentos homeopáticos são muito sensíveis, podem sofrer modificações por esses produtos. Como dissemos, a causa pode ser mais remota - um fato que precisa sempre ser lembrado.

A homeopatia é uma medicina que busca conhecer a totalidade dos sintomas apresentados, as características individuais do doente, as modalidades da doença (fatores de melhora, de piora, variações etc.). Devido a isso, existe uma grande diferença em relação à alopatia, que possui remédios padronizados, voltados apenas para os sintomas. Diz-se que homeopatia é a "medicina da pessoa". Adicionamos a isso que também o medicamento é selecionado segundo a forma de manifestação e as circunstâncias da doença. Isto condiciona a escolha apropriada do remédio, pois, para isso, é necessário uma boa experiência em homeopatia. Sendo assim, neste manual, apresentamos vários medicamentos para cada situação e o usuário é que deve selecionar aquele (ou aqueles) mais apropriados para o caso a ser tratado.

Existem muitas escolas e técnicas diferentes em homeopatia, mas a base filosófica e ideológica é a mesma. Para evitar confusão, aconselhamos que, para a utilização dos remédios, considere-se a escola francesa de Vannier, que é mais universal. Ela aplica os remédios de baixa dinamização (D1, D3, D12, C1, C3, C5 e C6) para os casos mais agudos e a curtos intervalos se a situação for mais grave ou intensa. As médias dinamizações (C12, C30), para os casos subagudos ou de média intensidade (doses diárias ou de 2 em 2 dias etc.). As dinamizações mais elevadas, como C100, C200, C50 etc., são mais usadas para os casos crônicos e antigos.

As doses dos medicamentos homeopáticos não são fundamentadas no aspecto quantitativo, pois os efeitos se devem mais a uma ação de contato da energia curativa (liberada pelo processo de dinamização) com o órgão ou área afetada. No caso das tinturas alcoólicas, as que mais recomendamos, três a cinco gotas são suficientes; ingerir quantidades maiores não aumenta o efeito. Para os comprimidos, dois ou três, contra-indicamos os glóbulos homeopáticos, pois são confeccionados com açúcar branco, que contém muitos aditivos químicos, os quais acabam por diminuir a eficácia do "medicamento-energia" da homeopatia. Os remédios devem ser colocados diretamente na boca para uma melhor absorção pelo plexo venoso sublingual.

Em caso de dúvida ou em casos mais graves, a intervenção de um médico homeopata experiente faz-se necessária. Aqui fazemos indicações que devem fazer parte de um sistema de tratamento onde participem também outros tipos de tratamento, num processo integrado de terapias.

Apresentamos, a seguir, uma relação dos medicamentos homeopáticos aqui apresentados e as suas indicações principais, acompanhados de suas modalidades e variações.

Deve-se escolher o(s) medicamento(s) que mais se aproxime(m) do quadro geral da doença e que some(m) a maior quantidade possível de dados semelhantes. E possível, inclusive, utilizar-se dois ou mais medicamentos alternados para uma mesma situação.

Observações Importantes na Apresentação dos Remédios homeopáticos:

Na seção de tratamentos, os remédios homeopáticos não são apresentados em ordem alfabética, mas por ordem de importância dentro de cada caso específico; assim, o primeiro remédio a aparecer é o mais indicado para o caso, e assim por diante. Deve-se, no entanto, estudar os demais remédios apontados por ordem de apresentação e também outros remédios, na busca daquele que mais se aproxime dos sinais e sintomas em observação. Não é necessário seguir exatamente a sugestão de aplicar o(s) primeiro(s) remédios indicado(s). Como é necessário estudar cada remédio para cada caso, muitas vezes os primeiros apontados podem não ser exatamente os mais adequados.

As indicações homeopáticas aqui presentes devem ser consideradas apenas como sugestões que, todavia, são fundamentadas na vasta experiência médica dos mais respeitados homeopatas do Brasil e do mundo.

Existem atualmente mais de três mil remédios homeopáticos catalogados no mundo inteiro. Neste manual é apresentada uma parte deles na seção de tratamentos (indicações homeopáticas em cada uma das doenças ou problemas). Como é óbvio, a quantidade de remédios presentes nessa seção está longe de cobrir a totalidade dos remédios existentes.

Apenas para ilustrar, apresenta-se uma relação dos mais importantes remédios homeopáticos em uso em todas as partes do mundo. Logo em seguida a esta listagem, um breve e resumido comentário sobre alguns dos remédios apontados neste trabalho, apenas à guisa de contribuição para um estudo imediato, caso o leitor não disponha de obras mais aprofundadas sobre homeopatia. Por razões óbvias, evitou-se comentar uma quantidade maior de remédios, pois isto exigiria a produção de tomos volumosos.

Para um conhecimento mais detalhado dos remédios homeopáticos e as suas características, basta pesquisar as obras mencionadas na nossa bibliografia.

Apresentação das Características e Indicações dos Remédios Homeopáticos Indicados na Seção de Tratamentos.

Abies nigra
Dor de estômago depois de comer. Abatimento, tristeza. Eructações. Dispepsia devida a excessos físicos ou ao fumo. Febre intermitente crônica, com dores no estômago.

Achyrantes calea
Prostração, quietude e estupor. Apatia. Grande depressão moral. Medo da escuridão e aversão por luminosidade intensa. Desejo de companhia constante. Dor de cabeça
frontal aguda, congestiva, com sensação de ruído estranho dentro da cabeça e batidas constantes das artérias temporais. Calor seco e ardente. Desejo de que lhe apertem
a cabeça com uma faixa ou lenço.

Acidum aceticum
Profunda anemia, com inchação, grande debilidade, dispnéia, vômitos, micções profusas e grande transpiração. Sensação de calor intermitente. Grande sensibilidade
ao frio. Violenta dor queimante no estômago, seguida de grande frio na pele e suores frios na fronte. Diabetes, com sede violenta, insaciável, acompanhada de grande
fraqueza e emagrecimento. Inspiração acompanhada de tosse.

Acidum muriaticum
Febres de caráter tífico com alta temperatura. Grande prostração, Diarréia verde-escura, involuntária, ao urinar. Pulso fraco, pequeno e intermitente. Língua muito
seca e retraída. Febre gástrica. Estomatite aftosa. Úlceras da língua. Hemorróidas azuladas, quentes, com violentas agulhadas no ânus, excessivamente sensíveis ao
toque; durante a gravidez ou que aparecem subitamente nas crianças. Prolapso do reto. Seqüelas da escarlatina no nariz e no ouvido. Erupções papulosas. Furúnculos
e úlceras fétidas nos membros inferiores.

Acidum phosphoricum
Debilidade nervosa por excessos sexuais ou perdas seminais; fraqueza, apatia, vertigem devido a moléstias agudas ou pesares. Impotência; espermatorréia. Suores noturnos.
Calvície. Círculos azulados ao redor dos olhos. Dores aumentam lentamente, ao chegar ao máximo, cessam bruscamente e tornam a voltar; tendência a hemorragias de
sangue negro por qualquer orifício, capilares (constituição sangüínea); grande debilidade e sensação de tremor; enfermo se sente muito agitado e precipitado; convém
em pessoas de idade crítica; acidez do estômago, queda do útero; aftas (granulações nas mucosas com tendência a ulceração, geralmente na boca).

Aconitum napellus
Extrema ansiedade e temor à morte e por coisas que estão por acontecer, com agitação; todos os sintomas são repentinos e violentos; insônia com inquietação; em todas
as enfermidades febris com delírio, gemidos, choro e desespero; conseqüências de sustos e desgostos. Próprio principalmente para pessoas sangüíneas, cabelos castanhos,
olhos escuros, tez rosada. Útil no torcicolo, na desregulação de menstruação, na escarlatina e na erisipela. Em casos agudos e recentes se administram diluições
baixas com bastante freqüência, pelo menos de hora em hora.

Actea racemosa
Agitação e dor; sensação de flutuação ou de abrir e fechar, no cérebro; todas as variedades de dismenorréia; reumatismo muscular, sobretudo dos músculos do ventre;
pleurodinia; lumbago; torcicolo; coréia; detém o aborto; aborto habitual em mulheres reumáticas; facilita o parto, se tomado com antecedência; mania puerperal; fala

muito; desconfiada; dores de cabeça na época das regras; alternância de sintomas psíquicos com perturbações físicas.

Aesculus hippocastanum
Próprio para a congestão abdominal. Dores sacrolombares, mais ou menos constantes, agravando-se muito pelo andar ou inclinar-se. Sensação de inchação, calor e secura
no reto. Prisão de ventre. Hemorróidas sangrentas, purpúreas, salientes não sangrantes mas com sensação de plenitude, com pulsação. Moléstias do fígado associadas
as hemorróidas; tosse dependendo de moléstias do fígado. Rachadura do ânus. Varizes. Ulceras varicosas.

Agaricus muscaria
Sobressaltos das pálpebras e de vários músculos; contrações involuntárias de vários músculos; nevralgia facial, como se agulhas de gelo estivessem picando o nervo
doente; língua trêmula, prejudicando a linguagem falada; pestanejar nervoso; epistaxes dos velhos; coceira nervosa do nariz; vermelhidão com comichão ardente dos
ouvidos, mãos, pés, como queimaduras por geada; frieiras que coçam e ardem intoleravelmente; erupções papulosas da pele; excitação sexual cerebral, com impotência
física.

Agnus castus
Apatia e impotência sexual, principalmente dos homens; senilidade precoce, nos jovens, por abusos sexuais; impotência; más conseqüências de gonorréia repetidas;
neurastenia sexual; idéia fixa de morte próxima. Útil nas torceduras e maus-jeitos e na falta de leite nas nutrizes de parto recente.

Agraphis nutans
Estados catarrais da nasofaringe. Catarro da trompa de Eustáquio. Obstrução do nariz. Vegetações adenóides da garganta, causando surdez. Hipertrofia das amídalas.
Mutismo das crianças, que não causado por surdez.

Allium cepa
Coriza (defluxo); corrimento nasal profuso, aquoso e irritante, com profuso e brando lacrimejamento, dor de cabeça, opressão na raiz do nariz, espirros; hidrorréia
nasal; laringite catarral, a tosse é tão dilacerante que o doente evita tossir e leva a mão à garganta, pois parece que a tosse vai despedaçá-lo; tosse espasmódica;
dores nevrálgicas filiformes na face, cabeça, pescoço, peito, unhas ou qualquer outra parte do corpo; nevrite traumática crônica depois de amputação; paralisia facial
à esquerda; nevrites pós-operatórias; feridas dos pés causadas pelo atrito dos sapatos; cólicas flatulentas das crianças. Agravação à tarde e ao ar quente; melhora
ao ar livre e fresco. Cólicas com gases fétidos e úmidos.

Allium sativum
Influência, com ou sem febre, manifestando-se por ataque in tenso das vias respiratórias - dor e vermelhidão dos olhos, lacrimejamento, corrimento nasal abundante;
dores opressivas na raiz do nariz, espirros, tosse, rouquidão, gosto e olfato perdidos; perturbações por abuso de alimentação; dispepsia fermentativa; bronquite
crônica, com profusão e de difícil expectoração; mucosa e hálito fétidos; hemoptise; tuberculose pulmonar; bronquiectasia, com expectoração fétida; gangrena pulmonar.

Aloe socotrina
Maus afeitos de vida ou hábitos sedentários; congestão venosa dos órgãos da bacia; perda de segurança no esfíncter do ânus; hemorróidas em cachos de uvas, cobertas

de muco; diarréia matutina e muito flatulenta, precedida de grande ruído intestinal; fezes mucosas ou gelatinosas, precedidas de cólicas que continuam durante a defecação e cessam depois dela; reto doloroso depois da evacuação; queda do reto nas crianças; incontinência de fezes, mesmo quando estas são bem constituídas. Agravação pela manhã, pela vida sedentária, pelo tempo seco e quente, depois de comer ou beber, em pé ou andando. Melhora ao ar livre.

Aloxana
Trata-se de um novo remédio homeopático, elaborado a partir da aloxana, um fármaco recém descoberto que tem o poder de produzir o diabetes por destruir ou inibir definitivamente o funcionamento das células beta das ilhotas de Langherhan do pâncreas, responsáveis pela produção da insulina. A preparação homeopática deste produto objetiva o seu efeito oposto, ou seja, se em doses farmacológicas o produto gera o diabetes, em doses infinitesimais ele tende a combater o mal; a sua aplicação homeopática com esse objetivo tem mostrado resultados interessantes, inibindo a evolução do diabetes e reduzindo a glicemia.

Alumina
Secura de mucosa, lábios, nariz, reto; paralisias; tosse crônica; coriza; clorose. Confusão mental com incapacidade de decidir.

Ambra grisea
Pacientes nervosos, com pouca reação orgânica. Melancolia. Pessoa sempre apressada e ansiosa. Insônia em pessoas fracas e franzinas. Esquecimento para coisas simples. Partes entorpecidas do corpo. Vertigem nervosa. Fragilidade capilar. Unhas frágeis. Câimbras e espasmos musculares. Desejo freqüente, mas inútil de evacuar, com ansiedade e nervosismo. Coqueluche e tosses espasmódicas com soluços e sibilos. Regras abundantes que pioram ao deitar.

Amyl nitrosum
Ansiedade constante e forte, como se algo ruim estivesse por acontecer.

Anacardium occidentale
Tônico nos estados de debilidade orgânica ou nervosa, especialmente, no diabetes insípido; anafrodisia; vermes intestinais.

Anacardium orientale
Desconfiança; dupla personalidade com desejo freqüente de maldizer, de blasfemar e de jurar; dispepsia que é aliviada por comer; debilidade senil e debilidade de origem sexual; perda de memória, especialmente nos velhos esgotados; delírio religioso, com preocupação de salvar sua alma; duas vontades opostas; ofende-se facilmente; insônia do alcoolismo; mau hálito; gastralgia; evacuação difícil, mesmo para fezes moles; desejo freqüente e ineficaz de evacuar; sensação de tampão no ânus, atonia do reto; sensação de "aro" ao redor de partes distintas.

Antimonium crudum
Língua tapada com capa grossa, branca; mal estar por banhos frios; irritabilidade do caráter, piora quando tentam consolar (especialmente as crianças); gretas, crostas, nodosidades, calosidades; catarros pulmonares, gástricos, intestinais, conseqüência de banhos frios; gases depois de comer; cheiro de comida provoca náuseas; criança vomita o leite coalhado e sente logo fome; reumatismo, no qual a planta dos pés é muito sensível; unhas fendidas, quebradiças e disformes; erupções nos órgãos genitais. Em enfermidades agudas: três a quatro vezes ao dia; em enfermidades crônicas: uma dose de manhã e outra à tarde. D12, C30.

Antimonium tartaricum
Excessivo acúmulo de mucosidade no peito com expectoração difícil e insuficiente; opressão dispnéia, suores frios, face pálida ou azulada, grande sonolência; bronquite,
asma pulmonar; face coberta de suor frio; asma de forma catarral; pneumonia crônica e aguda, quando há dificuldade para expectorar; catarros bronquiais crônicos
de anciãos e velhos fumantes; pode ser dado na varíola, desde o começo. Em pneumonia convém alternar com Phosphorus.

Apis mellifica
O edema é o santo e a senha deste medicamento; remédio das inchações pálidas e de cor de cera.

Aranea diadema
Sintomas periódicos e cíclicos. Dores de dentes sempre à mesma hora. Muita suscetibilidade ao frio. Dores semelhantes às de choques elétricos. Febres tipo palustres
com sensação de inchaço em algumas partes do corpo. Angina pectoris. Baço aumentado. Nevralgia que se agrava à noite. Frio excessivo nos pés.

Argentum metallicum
Vertigem com sensação de estar envenenado; vertigem ao ver a água correr; dores de cabeça que crescem lentamente e desaparecem subitamente; remédio das cartilagens;
emissões de esperma, sem ereções.

Argentum nitricum
Indicado nas crianças secas e enrugadas como velhos; dor de cabeça profunda no cérebro; fotofobia; sensação de o corpo ou alguma parte dele estar dilatado; sente-se
a cabeça enormemente avolumada; medo de estar só; medo de lugares muito freqüentados; melancolia; depressão mental; tremor de todo o corpo; hipocondria; neurastenia.

Arnica montana
Dores de machucamento; extrema sensibilidade; sente-se melhor encostado, com cabeça baixa,; piora à tarde e à noite; mal-estar por golpes, feridas, contusões e caídas,
esforços da voz (oradores); apoplexia (lateralidade: esquerda superior, direita inferior); hemoptise (hemorragia pulmonar); arrotos de estômago com gosto de ovos
passados; dores nos órgão internos após cirurgias.

Arsenicum album
Dores ardentes muito intensas; decaimento, agitação ansiosa, medo da morte. Sede constante, mas o paciente bebe pouco e muitas vezes; muita água causa náuseas e
estremecimentos; agravamento ao mudar de posição; melhora com o calor e cabeça levantada; remédio das febres e dos intoxicados, enfraquecidos, de face pálida, lábios
azuis e secos, língua muito colorida. Forte inquietação e angústia; grande debilidade e desespero. Melancolia com tendência à mutilação. Grande irritabilidade e
agitação. Medo do escuro das crianças e adultos. Dor de cabeça occipital. Amídala direita inflamada. Coceira intolerável na garganta, levando a uma tosse seca e
expulsiva. Ardor no estômago, como se houvesse uma fogueira ou carvões acesos, exigindo a ingestão constante de água fria para aliviar esta sensação. Diarréia amarelada
pela manhã, tenesmo.

Arsenicum iodatum

Dores de cabeça provocadas por estudo excessivo. Irritabilidade. Diarréia durante o dia. Fraqueza das pernas. Magreza excessiva em qualquer moléstia. Corrimentos corrosivos e irritantes; coriza, otorréia, leucorréia. Rinite hipertrófica. Influenza. Febre de feno. Otite crônica, com espessamento da membrana do tímpano. Excreções amarelas com aspecto de mel. Debilidade cardíaca. Miocardite com degeneração gordurosa. Angina de peito. Inflamações crônicas dos pulmões e dos brônquios, com expectoração profusa, amarelo-esverdeada, semelhante a pus, e respiração curta. Pneumonia prolongada. Asma. Exfoliação da pele em largas escamas. Psoríase. Ictiose. Tudo piora pelo vento frio e melhora no calor.

Asafoetida
Pessoas fracas e nervosas, cujo estado é consecutivo à depressão duma excreção habitua; extrema sensibilidade; leite escasso nas amas ou mães que amamentam; úlceras profundas, com pus ralo e fétido; grande sensibilidade ao toque; grande acúmulo de gases no estômago e nos intestinos, produzindo opressão da respiração; pulsação na boca do estômago.

Asteria rubens
Foi usado por Hipócrates nas perturbações uterinas. Pessoas nervosas e emotivas. Congestão cerebral, com constipação rebelde. Câncer do seio com dores agudas e lancinantes, sobretudo à esquerda, mesmo ulcerado. Age sobre o câncer em geral. Espinhas do rosto nos adolescentes. Úlceras crônicas. Gânglios axilares inflamados. Sensação de seio puxado para dentro. Epilepsia, histeria e coréia. Excitação sexual exagerada.

Aurum metallicum
Sentimentos de indignação e desespero; melancolia com tendência ao suicídio; desgosto da vida; crianças apáticas, inertes, de fraca memória; dor de cabeça pior à noite; psicastenia; arteriosclerose, com dores noturnas atrás do esterno; atrofia dos testículos em rapazes; puberdade retardada; deslocamentos de retina; mau hálito.

Aurum muriaticum
Moléstias do coração, do útero e na sífilis. Ozena, cárie dos ossos, sobretudo da face e da mastóide. Otorréia. Respiração fétida com mal hálito. Conjuntivite granulosa (tracoma). Tumores do útero. Hemorragias uterinas da menopausa. Metrite crônica, com endurecimento do colo e queda da matriz. Fibroma. Degeneração gordurosa do coração nos idosos pletóricos, robustos e corpulentos. Violentas palpitações e ansiedade. Hipertensão arterial, por distúrbios nervosos. Palpitações com afluxo sangüíneo dirigido para a cabeça. Escleroses medulares com paralisias. Insuficiência aórtica. Cirrose hepática com ascite. Dispepsia nervosa com tendência à diarréia depois.

Bacillinum
No primeiro período da tuberculose. Tártaro dos dentes. Extrema facilidade em resfriar-se. Emagrecimento rápido e notável, apesar de comer bem. Tristeza e irritabilidade nervosa. Grande fraqueza e suores noturnos. Bronquite crônica.

Baptisia tinctoria
Remédio das enfermidades sépticas graves; febre tifóide, angina séptica, febre puerperal, escarlatina; aumenta o número de glóbulos brancos; depressão nervosa, indiferença; odor fétido de todas as secreções; língua seca, coberta por uma capa espessa; ulcerações na boca; dores fortes em todo o corpo; sensação de sensibilidade. Depressão mental com incapacidade de pensar.

Barium carbonicum

A versão a desconhecidos; sonolência diurna; resfriados freqüentes; crescimento atrasado, mental e fisicamente; crianças prematuramente envelhecidas e adultos infantilizados;
memória perdida; espasmos esofagianos; ingurgitamentos e hipertrofias; feridas de cicatrização lenta; amidalite aguda. Problemas senis.

Barium iodatum
Adenopatias crônicas e ingurgitamentos glandulares endurecidos (das amídalas, testículos, próstata etc.). Oftalmia escrofulosa, com tumefação das glândulas do pescoço,
fotofobia e aspecto geral doentio. Adenopatia traqueobrônquica crônica. Hipertrofia das amídalas. Aneurisma. Estenoses valvulares.

Barium muriaticum
Medicamento da arteriosclerose e da velhice; resfria facilmente, é friorento, fraqueza mental; em todas as formas de mania em que há excessivo desejo sexual (ninfomania;
satiríase). Psicoses e neuroses senis. zumbidos nos ouvidos; otite média supurada ou não.

Belladonna atropa
Agudez, instantaneidade e violência dos sintomas e dores; congestão com batida visível dos vasos sangüíneos, transtornos cerebrais, calor ardente, pulso duro, cara
taciturna; hipersensibilidade dos sentidos, não tolera luz nem ruído; em pessoas sensíveis, com tendência a engordar, anginas, inflamações glandulares do útero,
da bexiga, dos olhos, do cérebro, hemorragias nasais, peritônio, convulsões, reumatismo, nevralgias. Alucinações, manias, excitação nervosa.

Berberis vulgaris
Dores pulsantes desde os rins até a bexiga; urina turva com sedimento mucoso e rígido; desejos violentos de urinar com dores queimantes; sensação de bolhas nos rins;
dores na região lombar agravadas por pressão no tato e ao esfregar; perturbações dos rins e da bexiga.

Blatta orientalis
Asma brônquica intensa; tosse com dispnéia, na bronquite. Um dos mais importantes remédios deste mal.

Borax
Nervosismo excessivo ao menor ruído. Temor do movimento de descida, quando se desce uma escada, cavalo etc. Alternância de choros e risos. Favorece o parto. Secreções
que correm com sensação de água quente; leucorréia profusa e albuminosa como amido. Regras abundantes e dolorosas. Dores no seio que não está amamentando.

Bovista gigantea
Hemorragia uterina de natureza congestiva, à noite ou de madrugada; traços de menstruação entre os ciclos. Sensação de aumento enorme de volume da cabeça; impigens.
Urticária devida à excitação.

Bryonia alba
Dores pulsantes com agravação por movimento ou tato e melhora descansando encostado sobre o lado enfermo; reumatismo agudo; febre tifóide; gástrica, palúdica; bronquite;
gripe; peritonites; cólicas menstruais; dispepsia; diarréias de verão; pleurites. Extrema irritabilidade com desejo de chorar. Desejos incertos, angústia agravada
pelo movimento, apatia e confusão mental. Desejo de solidão e de tranqüilidade.

Bufo rana

Pessoas naturalmente fracas; tendência à infantilidade e à imbecilidade; uso em crianças idiotas ou imbecis, prematuramente senis. Desejos de solidão. Impotência.
Fraqueza moral com excitabilidade sexual e tendência à masturbação; crianças com disposição a pegar constantemente no pênis. Riso e choro com facilidade. Dado no
começo, é muito eficaz no antraz; ardor nos ovários e no útero; dismenorréia, quistos do ovário, cancro uterino; menstruação suprimida; regras precoces com dores
de cabeça. Espasmos epiléticos aumentados durante as regras. Corrimentos fétidos e sanguinolentos.

Cactus grandiflorus
Sensação de constrição do coração (angina no peito, aortite crônica, insuficiência aórtica, pericardite, hipertrofia do coração, palpitações, miocardite, sintomas
cardíacos devidos à dispepsia, congestão do fígado, cálculos biliares, reumatismo agudo etc.). Congestões sangüíneas. Sensação de aperto do peito. Medo da morte
e amedrontamento fácil. Fraqueza cardíaca da arteriosclerose. Dores de cabeça congestivas, periódicas, sensação de um peso sobre a cabeça; depois de menorragias;
na menopausa. Palpitações devidas a sustos ou outras emoções na puberdade e nas épocas menstruais. Piora deitando-se sobre o lado esquerdo. Edema somente do braço
esquerdo. Dor e formigamento do braço esquerdo em moléstias do coração. Hemorragias intestinais ligadas a doenças cardíacas. Hemorragias urinárias.

Calcarea renalis
Cálculos e areias renais. Para evitar a formação de tártaro dentário.

Calcium aceticum
Diarréia da dentição; abundante, ácida, espumosa, pálida, de odor fétido, algumas vezes involuntárias. Prisão de ventre consecutiva a moléstias uterinas. Tosse solta
com expectoração de grande mucosidade. Enxaqueca à direita, com frio na cabeça, acidez de estômago, vômito. Exudações fétidas. Dismenorréia membranosa, bronquite
com expectoração. Dores do câncer. Prurido anal.

Calcium carbonicum
Remédio constitucional por excelência. Tendência a obesidade; suor na cabeça; abdome inchado; pés frios e úmidos, mãos sudorosas; grande acidez das secreções; cabeça
volumosa e pescoço fino (nas crianças); vômitos, obesidade, moleza, respiração curta, indolência; pele pálida, com tendência às erupções crostosas da cabeça. Curvatura
dos ossos ou da espinha, raquitismo. Epilepsia (casos antigos e inveterados). Dentição retardada e crescimento defeituoso. A criança demora a aprender a andar. Dispepsia
ácida. Azia. Mau hálito. Diarréia ácida, com alimentos indigeridos. Ulcerações e opacidade da córnea; diarréia à tarde; regras excessivas e adiantadas, órgãos femininos
perturbados; pessoas linfáticas, de raça negra, pálidas, de aspecto apático, melancólicas; hipocondria; raquitismo; escrófula (criança); tosse seca à noite, com
expectoração áspera; anemia; vertigens, surdez por pólipos; acidez do estômago; leucorréia leitosa; lumbago.
Preocupação excessiva com detalhes sem importância. Medo de enlouquecer. Grande fraqueza e incapacidade para trabalhos intelectuais. Visões e situações paranóides.
Melancolia, depressão, com vontade freqüente de chorar.

Calcium fluoricum
Moléstias assestadas, superfície do osso, do tecido dos dentes e das fibras elásticas: pele, tecido conjuntivo, paredes vasculares; hematomas arteriais ou venosos;
hemorróidas; varizes e veias dilatadas; glândulas endurecidas como pedra; fístulas dentárias; exostoses traumáticas; ventre frouxo; lumbago; nódulos duros nos seios;

facilidade para luxações; engrossamento raquítico do fêmur nas crianças.

Calcium phosphoricum
Para pessoas fracas, de cor branca suja; dores de crescimento; extremidades frias; fraturas dos ossos; moleiras abertas durante longo tempo; dentição tardia.

CaIcium piricrum
Furúnculos localizados em partes cobertas de pouco tecido muscular; furúnculo do canal auditivo externo, canela, cóccix, costelas, esterno etc. Intensa prostração
e fadiga. Acne facial persistente.

CaIcium suIphuricum
Supurações, a empregar depois de Silicea. Corrimentos amarelos, espessos e viscosos. Adenites. Inflamação dos olhos com corrimentos. Pus emanando por um pequeno
orifício. Fístula anal com abcessos dolorosos. Acne facial. Eczemas, com crostas amarelas. Coceira ardente na sola dos pés. Tudo piora pela umidade. Abcessos dentários.

Cannabis indica
Grande exagero de sentido, minutos parecem anos, alguns passos parecem quilômetros, as idéias amontoam-se e confundem-se no cérebro, as coisas parecem enormes. Pesadelos.
Catalepsia. Conversação incoerente. Extrema loquacidade. Ilusões espectrais. Delirium tremells. Histeria. Pequeno mal da epilepsia. Impossibilidade de prestar atenção.
Idéias fixas. Apreensão de ficar louco. Esquece suas próprias palavras e idéias. Sensação de levitação. Movimentos involuntários da cabeça. Dor de cabeça; enxaqueca,
com fIatulência. Insônia.

Cannabis sativa
Grande exagero, minutos parecem anos, alguns passos pare cem quilômetros, as idéias amontoam-se e confundem-se no cérebro, as pessoas parecem enormes; pesadelos;
catalepsia; riso ou gritos imoderados; ilusões espectrais; impossibilidade de prestar atenção; idéias fixas; apreensão, constante medo de ficar louco; esquece as
próprias palavras e idéias; depois de começar a falar, esquece-se do que tinha a dizer. Formas obstinadas e intratáveis de insônia; inteligência fraca; sonolência
invencível durante o dia e após o comer: vertigem; dores queimantes na uretra e bexiga antes ou durante a urinação.

Cantharis
Medo com inquietação. Forte e incontrolável desejo sexual. Aplica-se na blenorragia, cistites (inflamação da bexiga), ninfomania, afecções da pele.

Capsiculn
Em pessoas indolentes para trabalho físico e mental, maçã do rosto facilmente corável; para pessoas em idade crítica; cólicas fIatulentas; diarréia e disenteria;
blenorragia.

Carbo animalis
Desejo de solidão e aversão pela conversação; quisto sebáceo e acne; lóquios fétidos; fraqueza das mulheres que amamentam.

Carbo vegetalis
É um grande remédio para todos os casos em que há perda de calor vital, desmaios, mãos e nariz frios; colapso, em que se desenvolve frio e febres suprimidas; fIatulência

(com vestígios), distensão do estômago por gases; anciões asmáticos, gangrenosos; pneumonia; rouquidão (pior à noite); dores de estômago, arrotos ácidos, por alimentos demasiado rançosos, ou salgados, decompostos; icterícia (por alimentos demasiado picantes).

Carbolicum acidum
Dores intensas e súbitas. Corrimentos fétidos do nariz, garganta, reto, útero, vagina, de feridas, de úlceras externas etc. Leucorréia. Febre puerperal, disenteria e escarlatina. Difteria. Eczema generalizado das pálpebras. Grande acuidade do olfato. Dor de cabeça frontal, com a sensação de uma faixa apertada sobre a fronte.
Vômitos por ingestão, dos bebedores e da gravidez; do enjôo do mar, do câncer do estômago e das gastrenterites infantis. Dor queimante na boca do estômago. Eructações constantes. Prisão de ventre, com hálito fétido. Deslocamentos uterinos.

Cardus marianus
Grande remédio do fígado, do sistema da veia porta e das veias varicosas. Congestão do fígado. Icterícia. Gosto amargo. Perturbações hepáticas da menopausa. Náuseas e vômitos biliosos. Fezes endurecidas e de difícil expulsão. Litíase biliar: a dar nos intervalos das cólicas. Cirrose com ascite. Abuso da cerveja. Veias varicosas.
Ulceras varicosas. Elefantíase. Tudo piora ficando em pé.

Caulophillum
Remédio muito eficaz em todas as irregularidades da menstruação, dores espasmódicas, vômitos na gravidez; recomenda-se nas últimas semanas de gravidez.

Causticum
Um remédio para pessoas nervosas de pele escura, olhos ne gros, fibras rígidas; verrugas; afecções crônicas do sistema nervoso, digestivo, urinário e da pele; paralisia local; incontinência da urina ao tossir; reumatismo, que melhora com descanso e ar quente.

Ceanothus americanus
Moléstias do baço, com dor por baixo das costelas e com falta de ar. Hipertrofia do baço devido à cirrose hepática e por outras doenças. Leucemia. Piora com o tempo úmido. Diarréia e disenteria. Vertigem forte deitando-se do lado direito. Bronquite crônica, com profuso catarro. Leucorréia profusa, espessa, amarela, com dor do lado esquerdo. Urina com pigmentos biliares e glicose.

Chamomilla
Crianças irritadas e insuportáveis; catarros de crianças; dentição; cólica flatulenta; mulheres caprichosas que exageram e queixam de suas dores; diarréias líquidas e esverdeadas, mucosas como de ovos podres; afecções histéricas, nervosas.

Chelidonium majus
Hepatite (inflamação do fígado); nefrites (inflamação dos rins); icterícia; lateralidade direita muito acentuada.

China
Em enfermidades causadas por perda de líquidos orgânicos, suor excessivo, hemorragias, diarréias, supurações e excessos sexuais; dores que aumentam ao mínimo contato; flatulência, diarréia, causada por frutas, cerveja, leite, no verão e pior à noite, cólicas; convém especialmente às pessoas antes robustas e agora debilitadas, em afecções do duodeno e fígado; leucorréia; aborto; anemia.

Chininum arsenicum

Diarréias simples. Hipercloridria. Extremidades frias. "Parece que o coração vai parar". Fadiga e prostração. Tônico em casos de debilidade. Difteria. Asma. Anorexia.
Febres intermitentes cotidianas, sejam palustres, devido à gripe ou por infecções intestinais, com calafrios e suores discretos.

Chininum sulphuricum
Grande fraqueza, especialmente das pernas. Nevralgia congestiva crônica. Vertigem de Meniére. Zumbidos de ouvidos com surdez. Nevralgia facial matutina. Tártaro
dos dentes. Prolapso do reto, sobretudo das crianças. Reumatismo poliarticular agudo. Eczema vesiculoso dos artríticos. A ser dado durante o acesso das febres palustres.

Cholesterolinum
Congestões hepáticas crônicas. Cólicas hepáticas. Câncer do fígado. Nas taxas elevadas de colesterol.

Chrysarobinum
Psoríase, herpes, acne rosácea. Lesões acompanhadas de vesículas e escamas. Líquido mal cheiroso, com crostas que tendem a se unir e cobrir toda a área doente. Prurido
intenso. Fotofobia. Queratite. Eczema atrás das orelhas.

Cina
Remédio principal para lombrigas, incontinências noturnas de crianças, tosse convulsiva, diarréia com vômitos.

Cinnabaris
Verrugas sangrantes. Condilomas sangrando facilmente. Leucorréia. Ulceração dos tecidos. Úlceras sifilíticas. Nevralgia dos olhos, com dores de vários tipos. Vermelhidão
de todo o olho. Em todas as moléstias dos olhos, em que houver dor através do olho de um ângulo a outro ou circularmente, ao redor dele. Dor na uretra ao urinar,
resultante de blenorragia ou estreitamento uretral.

Cistus canadensis
Ingurgitamento dos gânglios linfáticos, com ou sem supuração. Sensação de frio em várias partes. Garganta muito seca; sensação de uma esponja na garganta. Rinite
crônica com sensação de frio ardente no nariz ao inalar o ar. Pruridos. Escorbuto.

Clematis vitalva
Varizes e das úlceras varicosas.

Cocainum
Sensação de como se pequenos pedaços de corpo estranho ou vermes estivessem debaixo da pele. Tagarelice. Megalomania. Tremor senil. Glaucoma. Formigamento nas mãos
e antebraços. Sensação de frio com palidez.

Coccus cacti
Tosse e coqueluche, em que o acesso termina em vômito com secreções claras, viscosas e filamentosas. Em qualquer moléstia, em que se apresentar um muco claro, branco
e filamentoso. Cálculos renais com hematúria. Disúria. Cálculo de uratos. Bronquite prolongadas, consecutivas à coqueluche. Dores de dentes cariados. Tique doloroso
da face.

Cocculus indicus
Debilidade causada por transtornos do sistema cérebro-espinal; mares, vestígios, náuseas navegando ou viajando; dores de cabeça e na nuca; sono interrompido por

grande inquietude; convém às pessoas de cara facilmente colorada, pés e pernas frias, cólicas menstruais, epilepsia, febre lenta; antiparalítico excelente.

Coffea cruda
Insônia crônica persistente ou dificuldade de conciliar o sono. Sono agitado. Idéias persistentes. Grande atividade mental com exaltação dos sentidos. Humor variável.
Super-excitação e irritabilidade de todo o sistema nervoso; dores de cabeça causada pela ingestão de álcool, principalmente pelo vinho; enxaquecas, insônia, histeria,
diarréias da dentição, angústia estomacal.

Collisonia canadensis
Rouquidão por abuso da voz. Alternância de prisão de ventre e diarréia. Sensação de constrição em qualquer ou em todos os orifícios do corpo. Prisão de ventre e
grande flatulência, acompanhadas de hemorróidas salientes e sangrentas. Hemorróidas da gravidez ou do parto. Inércia dos intestinos. Antes de operações cirúrgicas
do reto. Sintomas se agravam pela mais leve emanação ou excitação. Tônico cardíaco.

Colocynthis
Dores em rajadas, tipo ciática, cólicas abdominais e uterinas; nevralgia de todos os tipos, com melhora pelo movimento (tipo encurvado sobre a região da dor e com
piora ao estiramento do corpo ou após a ingestão de alimentos).

Conium maculatum
Remédio de anciões deprimidos e solteirões; paralisia ascendente das pernas e da cabeça; grande tendência ao resfriado; amidalite; endurecimento e transtornos glandulares;
câncer; tumores mamários; úlceras gotosas; asma senil, grande esgotamento, apenas pode andar. Cistite com dificuldade para urinar, próstata com sensação de algo
em seu ânus; moléstias de gravidez.

Condurango
Úlceras cancerosas. Rachaduras dolorosas nos cantos da boca.
Catarro crônico do estômago; estreitamento do esôfago. Epiteliomas com rachaduras.

Corallium rubrum
Tosses nervosas, espasmódicas, coqueluchóides. Tosse histérica. Coqueluche. Sensibilidade da garganta ao ar frio. Descalcificação.

Crataegus oxyacantha
Tônico cardíaco. Para o coração fraco e irregular e nas doenças cardíacas crônicas; falta de ar ao menor esforço. Insônia dos cardíacos. Asma cardíaca. Hipertensão
arterial. Arteriosclerose. Aortite crônica. Angina do peito. Diabete sobretudo em crianças.

Crocus sativus
Mudanças súbitas e freqüentes de sensações: alternância rápida entre uma grande hilaridade e urna tristeza profunda ou do bom humor para a cólera. Cólera violenta
seguida de arrependimento imediato. Loucura e histeria.

Crotalus horridus
Constituições fracas, abatidas, hemorrágicas; prostração das forças; face vermelha e intumescida; remédio de febre amarela; moléstias malignas, com grande tendência
a hemorragias; envenenamento do sangue e prostração das forças; hemorragias intra-oculares; maus efeitos da vacinação.

Croton campestris

Depurativo nos casos de moléstias cutâneas, úlceras venéreas ou não, sífilis, descalcificação óssea; ulcerações uterinas. Reumatismo com cistite. Blenorragia.

Cuprum aceticum
Erupções recolhidas; prostração, resfriamento, vômitos espasmódicos, dispnéia, convulsões e coma. Trabalho de parto retardado.

Cuprum metallicum
Remédio das infecções espasmódicas e câimbras; convulsões começando pelos dedos das mãos e dos pés; epilepsia; em toda enfermidade que começa com câimbras ou convulsões; anemia; ataques do cérebro; diarréia de crianças; tosse convulsiva.

Cyclamen europaeum
Sonolência, morosidade e lassidão. Imagens coloridas diante dos olhos. Próprio para mulheres pálidas, com regras irregulares, vertigens, dores de cabeça e vista escura; irritável, mal-humorada, com tendência a chorar; desejo de ficar só. Regras precoces, profusas, escuras e coalhadas ou amenorréia. Dismenorréia membranosa.
Fadiga fácil, preguiça; repugnância aos alimentos assim que inicia a refeição; gosto salgado constante na boca. Dor no ânus e no períneo. Coriza espessa e amarela, com espirros. Tosse à noite, dormindo, sem acordar, sobretudo crianças.

Drosera rotundifolia
Tosse espasmódica, com vômitos; agravação noturna; muito recomendado para a tosse convulsiva.

Dulcamara
Em todas as doenças que se agravam pela umidade; remédio do frio úmido; asma, tosse, nariz entupido, tosse rouca e difícil expectoração; nevralgia; diarréia; estreitamento da uretra; ameaça de paralisia pulmonar.

Euphrasia officinalis
Moléstias dos olhos. Acumulação de mucosidades pegajosas na córnea com fotofobia. Irite e tracoma. Sarampo. Coqueluche somente durante o dia, com profuso lacrimejamento.
Prostatite. Cólicas, hemorróidas e condilomas anais.

Ferrum metalicum
Famoso remédio para moças anêmicas. Extrema palidez da face, dos lábios e das mucosas. Amenorréia ou menstruação prematura intensa, debilitante e de longa duração.
Hipersensibilidade. Hemorragia uterina em jorro. Tendência ao aborto. Dor de dentes agravada pelo contato com água fria ou gelada. Reumatismo do ombro esquerdo que piora à noite. Acne facial agudo e persistente, principalmente em adolescentes.

Ferrum phosphoricum
Princípio das enfermidades agudas, com febres e inflamações. Bronquite dos lactentes. Pneumonia. No começo da otite aguda. Dor de ouvidos -devido ao frio. Zoadas pulsáteis nos ouvidos. Olhos inflamados e vermelhos, com muito ardor. Cefaléias pulsáteis das crianças, com face vermelha e olhos injetados. Cefaléias que melhoram com aplicações frias. Dor de estômago com vômitos de alimentos indigeridos. lnapetência. Flatulência. Perturbações gástricas da gravidez.

Ferrum picricum
Pacientes pletóricos. Hipertrofia da próstata, com freqüente desejo de urinar à noite; sensação de enchimento e compressão do reto e ardência na bexiga. Dispepsia

nervosa. Surdez com zumbido e estalidos nos ouvidos. Esclerose do tímpano. Nevralgia dentária, estendendo-se aos ouvidos e aos olhos. Dores no ombro e braço direitos.
Epistaxe. Ataxia locomotora. Calos e calosidades. Verrugas. Leucemia.

Filis mas
Sintomas verminióticos, acompanhadas das glândulas linfáticas. Visão dupla de um só olho (ambliopia monocular).

Fluoris acidum
Cáries dentárias. Veias varicosas, com ou sem ulceração; sensação de queimadura. Suores nas palmas das mãos. Adolescentes que parecem velhos.

Fucus vesiculosus
Para a obesidade; em qualquer tipo de bócio, simples ou mesmo exoftálmica. Hipertrofia das amídalas.

Gelsemium
Prostração de todo o sistema muscular e nervoso; fraqueza, sonolência, lassidão, desejo de repouso; neurastenia e perturbações nervosas; febre sem sede; paralisia
ocular com tendência à paralisia geral; impotência motriz, temores; menstruação difícil e dolorosa; insônia por excitação mental, dentição e nervosismo de crianças
e jovens muito irritados com semblante estúpido; febres em conseqüência do resfriado, exantemáticas, renitentes e intermitentes.

Glonoinum
Violentas e repentinas congestões de cabeça devidas ao calor do solou do fogo; insolação; ansiedade pré-cordial; dor de cabeça latejante e pulsátil, de natureza
congestiva, com face vermelha, ardente e muito sensível à mais leve trepidação; ciática, com latejo e entorpecimento; bafos de calor de menopausa.

Gossypium herbaceum
Problemas uterinos em geral. Dismenorréia com regras profusas. Dores ovarianas intermitentes. Emenagogo. Menorragia post-partum. Parto retardado. Retenção da placenta.
Cravos. Fibroma uterino com debilidade e dores gástricas.

Graphites naturalis
Remédio importante nas enfermidades crônicas da pele e de mulheres de marcada obesidade, com menstruação atrasada; oftalmia escrofulosa; herpes do rosto; queda de
pêlos; cicatrizes velhas; hemorróidas ardentes e surdez.

Gratiola officinallis
Diarréia, muito aguada, espumosa, verde, expelida em jorros, sem cólicas, acompanhadas de frio abdominal e seguida de ardor no ânus.

Guaiacum
Mau cheiro de todas as partes do corpo. Reumatismo que piora pelo calor. Reumatismo agudo e crônico, articulações deformadas por concreções cálcicas e contraturas
dos tendões. Cefaléia reumática. Ciática. Dor ardente no estômago. Aversão pelo leite. Fermentação intestinal. Faringite simples comum. Amidalite aguda. Balanite.
Promove a supuração dos abcessos.

Hamamelis virginica
Congestão venosa e hemorragias escuras, sobretudo passivas. Metrorragias, epistaxe, hemoptises e hematúria. Hemorróidas sangrentas. Metrorragia no intervalo das

regras. Congestão ovariana. Ovarite: da gravidez; de menstruação ou blenorrágica. Previne o aborto. Dores nos cordões espermáticos.

Helleborus niger
Depressão sensorial e fraqueza muscular geral, podendo ir até a paralisia; movimentos automáticos de uma perna e braço; mania de tipo melancólico; mulheres na puberdade; crianças que querem só mamar e não querem comer. Agravação à tarde.

Hepar sulphuris
Remédio principal em toda supuração e pele doente; principal para o sistema linfático e glandular, órgãos respiratórios; transpiração de todo o corpo tendo odor ácido.

Histaminum
Grande irritabilidade. Desejo de chorar. Angústia. Cansaço ge ral acentuado. Prurido do couro cabeludo. Rosto enrubescido e quente. Ardor nos olhos. Ouvidos tapados.
Coriza abundante, com espirros. Nervosismo na boca do estômago. Náuseas. Diarréia matinal com dores abdominais e calafrios. Opressão na região precordial ao caminhar.
Dor na nuca. Cansaço acentuado nas pernas. Parestesias no braço e no antebraço. Sangue menstrual escuro e fétido. Transpiração abundante e generalizada. Sensação de febre.

Hydrastis canadensis
Todas as secreções são espessas, viscosas e amareladas; hemorragia com inflamação das mucosas; prisão de ventre com desejo de evacuar e com deposições pequenas, duras, cobertas de mucosidades; excitação e fluxo dos órgãos sexuais, acompanhadas de secreção espessa, às vezes sanguinolenta; muito útil no princípio de uma sinusite.

Hydrocyanicum acidum
Antiespasmódico na coqueluche; asma; palpitações nervosas do coração. Convulsões urêmicas. Epilepsia. Tétano. Angina pectoris. Gastralgia melhorada por comer. Dispepsia com palpitações. Vazio da boca do estômago na menopausa.

Hipericum perforatum
Nos ferimentos em que os nervos tenham sido ofendidos, apresentando muita dor; na depressão nervosa; neurastenia pós-estafa; hemorróidas.

Ignatia amara
Remédio das grandes contradições; zumbido de ouvidos melhora com o ruído, as hemorróidas, com o andar, a dor de garganta, com a deglutição dos sólidos; quanto mais tosse pior; riso convulso de pesar; desejo e impotência; prisão de ventre e muita vontade de evacuar; muda rapidamente de estado mental, de alegria em pesar, de riso em choro; histeria; pessoas mental e fisicamente exaustas por um pesar longamente concentrado; pesar silencioso; fraqueza ou vazio da boca do estômago; convulsões devidas ao medo; tremor das pálpebras; humor melancólico; insônia após contrariedades; sensação de constrição gástrica, melhorada por profunda inspiração; puxos ou quedas do reto, sobretudo nas crianças, com evacuações normais; fezes passam com dificuldade; constrição dolorosa do ânus depois da evacuação; amidalite folicular; epilepsia nas crianças.

Indigo
Epilepsia com grande tristeza. Gênio caprichoso e desejo de se ocupar com alguma coisa. Neurastenia; histeria. Sensação de uma faixa em torno da cabeça e de ondulação

dentro dela. Eructações; bafos de calor que sobem do estômago à cabeça. Esogagismo. Ciática. Epilepsia. Coréia. Gonorréia; estreitamento da uretra. Cistite; prolapso retal. Catarro vesical crônico. Convulsões verminosas; febre verminosa.

lodoforminum
Estados tuberculosos. Meningite, sobretudo tuberculosa. Tuberculose intestinal. Para as lesões tuberculosas dos gânglios e dos ossos. Cáries; adenites tuberculosas ou não. Cólera infantil. Diarréias crônicas, esverdeadas, aguadas, com alimentos indigeridos. Pupilas dilatadas e de tamanho desigual.

lodum
Pessoas que comem bem mas que emagrecem cada vez mais; alívio por comer; marasmo infantil; caquexia das moléstias crônicas; diarréia gordurosa; ansiedade agravada pelo repouso; hipertrofia e endurecimento das glândulas; vegetações adenóides. Psicoses sexuais.

lris versicolor
Dores de cabeça, sobretudo gástricas ou biliosas; dores localizadas, sobre os olhos, nos nervos supraorbitários, sobretudo à direita. Náuseas contínuas seguidas as vezes de vômitos muito amargos e azedos. Dores de cabeça de intelectuais, professores e estudantes. Enxaqueca, começando ou enturvamento da vista. Vômitos recorrentes das crianças ou depois de cirurgias. Náuseas e vômitos da gravidez. Congestão hepática, com diarréia e flatulência. Prisão de ventre. Cólicas flatulentas. Herpes Zoster.

Ipecacuanha
Enfermidades de crianças e mulheres em toda inflamação agu da de intestinos, garganta, traquéia, brônquios, náuseas e vômitos; diarréia de dentição e de verão; disenteria; gastroenterite de crianças; hemorragias que não vêm de ulcerações; náuseas contínuas não aliviadas por vômitos; língua geralmente limpa; falta de sede; hemorragias ativas de sangue claro do nariz, pulmão, estômago e útero; tosse sufocante por acúmulo de mucosidade.

Kalium bichromicum
Secreção pegajosa, filamentosa, amarela; ulcerações com bordas ásperas; pessoas gordas e negras; crianças com predisposição ao crupe e coriza; na língua conserva a impressão dos dentes como um mapa; coriza crônica, com crostas, dor no nariz, crupe, tosse como a de cachorro, rouquidão; dispepsia, mais por cerveja; úlcera estomacal; para o fígado.

Kalium bromatum
Depressão mental com melancolia. Mania de perseguição. Tendência ao suicídio e a paranóias diversas.

Kalium carbonicum
Pessoas gordas e cansadas; pontadas; alívio pelo movimento e pelo deitar ao lado oposto; muito catarro no peito e expectoração difícil; sensação de angústia no estômago; náuseas após uma emoção; tendência aos edemas; fraqueza dos batimentos cardíacos; muita sensibilidade ao frio, porém sem transpiração; anemia; fraqueza; esgotamento; hemorragias; dores e outras afecções; dor de dentes, somente quando come; piorréia.

Kalium muriaticum
Um dos mais importantes recursos contra a surdez de todos os tipos. Otites crônicas com inflamação da trompa auditiva. Surdez por arteriosclerose. Cistite crônica.

Dores reumáticas que pioram à noite, com o calor da cama. Reumatismo com articulações inflamadas. Amidalite folicular das crianças. Eczema da cabeça. Herpes zoster.
Acne.

Kalium phosphoricum
Tônico dos músculos e nervos por excelência e em qualquer estado de esgotamento e debilidade; neurastenia e estafa; ansiedade e tristeza. Grande falta de poder nervoso.
Adinamia. O menor esforço parece enorme.

Kreosotum
Secreções profundas, fétidas e corrosivas; leucorréia que assa; prolapso da matriz; corrimento vaginal fétido, acre, corrosivo, manchado de amarelo; gengivas inchadas,
dolorosas, esponjosas, azuladas; diarréias da dentição; pequenas feridas que sangram com abundância, membranas mucosas ulceradas, sangrantes, dentição difícil; os
dentes caem logo que saem; vômitos incessantes, ligados a dentição dolorosa; pulsações em todo o corpo; regras adiantadas, abundantes, que ficam muitos dias.

Lachesis trigonocephalus
Um dos mais notáveis remédios da menopausa, com distúrbios característicos. Doentes que não podem suportar nada ao redor do colo nem na cintura; não quer ser tocado;
lateralidade esquerda muito pronunciada; agravação depois de dormir. Muito útil na velhice e em casos de intoxicação geral do organismo; em enfermidades avançadas
do coração. Úlceras, furúnculos, pústulas, feridas purulentas, gangrena. Constrição da garganta ou do ânus, em pessoas nervosas. Pneumonia do lado esquerdo. Epilepsia.
Alergias.

Lactuca virosa
Mau humor. Idéias confusas. Impotência sexual. Muito útil contra o alcoolismo.

Laurocerasus
Tosse espasmódica seca, com coceira na garganta. Tosse dos cardíacos. Cianose dos recém-nascidos. Sufocação ao se sentar voltando da posição deitada. Respiração
estertorosa no sono. Dispnéia com constrição do peito. Expectoração sanguinolenta.

Ledum palustre
Constituições reumáticas. Equimoses por queda ou traumatismo. Mordeduras ou picadas de insetos. Eczemas. Hemoptises. Metrorragias. Dores reumáticas começando pelos
pés, indo de baixo para cima, com as articulações inchadas, mas com a pele que as recobre de aspecto pálido. Dores agravadas à noite, pelo calor da cama e melhoradas
pelo frio. Órgãos genitais femininos sensíveis. Gota crônica, especialmente das pequenas articulações das mãos ou pés, com tendência à formação de nódulos nas articulações.
Muito frio e falta geral de calor do corpo. Reumatismo das pequenas articulações. Eritema no doso com dores reumáticas. Equimoses que persistem por muito tempo.
Olho escuro devido a um soco.

Lilium tigrinum
Profunda depressão do espírito; melancolia com choro contínuo; mania religiosa. Sensação de saída do útero pela vagina; deslocamento uterino; tumores fibrosos do
útero, quando, depois do parto, o útero não voltou ainda à sua posição e tamanho naturais; melancolia de gravidez; melancolia com lágrimas incontidas.

Lobelia inflata
Pessoas gordas, claras, louras, de olhos azuis. Languidez, frouxidão muscular. Profusa salivação com bom apetite, náusea, vômitos e dispnéia. Doenças do estômago

ou maus efeitos do alcoolismo. Difteria. Bronquite asmática das crianças. Surdez devida à supressão de um corrimento ou a um eczema. Extrema sensibilidade do sacro.

Lycopodium clavatum
Convém para pessoas delgadas, de inteligência penetrante, fraco desenvolvimento muscular; para pessoas cuja parte superior do corpo é fraca e a inferior gorda, de
cara amarela com manchas escuras (olheiras). Agravações típicas de final de tarde ou princípio da noite; agravação por frio. Fome exagerada, mas prontamente satisfeita;
fome durante à noite. Prisão de ventre com desejos ineficazes; hemorróidas sangrentas; flatulência. Urina turva e com odor fétido. Debilidade sexual. Um pé mais
quente que o outro. Dores que nascem à direita e passam amortecendo-se à esquerda. Debilidade mental; distração; equivoca-se muito ao escrever e ao falar, particularmente
os idosos. Tendência a afecções do fígado e dos pulmões. Respiração difícil por obstrução nasal que impede a criança mamar. Pele doente; pruridos sem inflamação
interna; úlceras no nariz, dureza de ouvidos. Hemeralopia (transtornos de visão, vendo menos com pouca luz). Calvície, Cálculos renais freqüentes. Incontinência
da urina nas crianças.

Magnesium phosphoricum
Nevralgias ou dores, variada quantidade de dores agudas, cortantes, lancinantes, picantes, despedaçadoras, penetrantes, intermitentes, mudando rapidamente de lugar;
anti-espasmódico; espasmos da dentição; câimbras nas extremidades; coqueluche, que começa como um resfriado comum.

Mercurius corrosivus
Mais em enfermidades do intestino; enterite, peritonite, apendicite, disenteria com dores muito ardentes; vômitos verdes incessantes; grande tenesmo (puxos); contração
de orifícios, com muita dificuldade de expelir; grande debilidade.

Mercurius dulcis
Boca, olhos, ouvidos; catarro do duodeno; pulso muito lento; oftalmia (inflamação dos olhos) de crianças escrofulosas.

Mercurius iodatus ruber
Garganta inflamada com membranas cinzento-amareladas; pseudodifteria que às vezes acompanha a escarlatina; amidalite aguda superficial ou folicular, com exsudação
abundante. Feridas da garganta, com muita inchação glandular. Ossos malares doloridos. Apendicite; logo no começo, alternado com belladona. Tuberculose intestinal.
Ulcerações escrufulosas. Adenites em geral. Febre ganglionar. Parotidite.

Mercurius solubilis
Ulcerações de gengiva e garganta (angina) e língua; estomatites; disenteria; diarréia infantil; inflamação da mucosa (olhos, boca), fígado, gânglios.

Mezereum
Erupções pruriginosas. Piora à noite na cama. Crostas espessas e aderentes, sob as quais se coleciona o pus. Crosta láctea da cabeça das crianças. Ectima. Eczema.
Erupções em torno da boca; erupções depois da vacinação. Ulceras sifilíticas das pernas. Surdez consecutiva à supressão de uma erupção da cabeça. Vegetações adenóides.
Nevralgia agravadas por comer, aliviadas pelo calor, e ligadas a dentes cariados. Sarampo. Nevralgia ciliar com sensação de frio no olho. Úlcera gástrica com muito
ardor. Sensibilidade ao ar frio.

Moschus
Desmaio; ataque histérico; dispnéia nervosa ou histérica, síncope; o doente sente muito frio; hilaridade irresistível; violenta excitação sexual; ninfomania.

Naphtalium
Tosse coqueluchóide; longos e contínuos acessos de tosse sufocante. Rinite espasmódica. Catarata. Coriza. Opacidades da córnea.

Naja tripudians
Estados cardíacos com poucos sintomas assestados somente em torno do coração; asma cardíaca; palpitações nervosas crônicas; angina de peito; paralisia iminente do
centro respiratório, com respiração difícil, sinais de asfixia, grande prostração e resfriamento geral; mania de suicídio.

Natrum muriaticum
Desespero e desânimo (consolando é pior); anemia e emagrecimento, embora coma bem; boca seca; sede constante; prisão de ventre com fezes secas e duras; marasmo infantil;
pescoço fino; língua geográfica ou limpa; remédio da astenopia; lábios e cantos da boca secos e rachados; pele oleosa; seborréia; vagina seca, coito difícil e doloroso.

Natrum sulphuricum
Corrimentos esverdeados; inquietude matinal que passa de pois do almoço; perda do apetite e sede; náuseas e vômitos ácidos, biliosos; asma das crianças (a ser dado
por diversos meses); agravação pelo tempo úmido.

Nitri acidum
Pessoas resfriam facilmente e têm predisposição à diarréia; a principal indicação- deste remédio é nas gretas, fendas, feridas, úlceras, crostas, nos limites da
pele com as mucosas - boca, olhos, nariz, ânus, uretra, pênis, vagina; dores corno se tivesse lascas na parte afetada; estomatite ulcerosa; excrescências esponjosas,
corrimentos fétidos e corrosivos.

Nuphar luteum
Impotência sexual com diarréia matutina. Completa ausência de desejo sexual, órgãos amolecidos incapazes de ereções e espermatozóides com emissões involuntárias,
sobretudo ao defecar e ao urinar. Diarréia amarela com grande abatimento. Enterite muco-membranosa.

Nux moschata
Pensamentos lascivos e inconsistentes. Desmaio fácil. Histeria. Sono invencível em todas as moléstias. Boca muito seca, sem sede. Dor de dentes da gravidez. Grande
flatulência; dispepsia flatulenta. Diarréias da infância. Extrema secura das mucosas e da pele. Fraqueza dos intestinos. Afonia nervosa. Soluço. Crianças que demoram
para aprender a falar. Regras que mudam constantemente de época e de quantidade.

Mux vomicas
Temperamentos fogosos, coléricos, sangüíneos, irritáveis. Doenças causadas por vida sedentária e abuso de bebida alcoólica, café, tabaco; agravação pela manhã ao
despertar; melhor à tarde, com o tempo úmido, com um descanso. Convém às pessoas fracas de tez escura. Asma. Nevralgia. Neurastenia. Hipocondria. Alcoolismo; fígado
inchado. Vômitos crônicos da gravidez. Enxaquecas com arrotos. Malária. Tosse; gripe; febre intermitente. Paralisias.

Onosmodium

Perda completa do desejo sexual. Impotência psíquica e neurastenia sexual.

Opium
Sono comatoso, soporoso; respiração profunda e estertorosa; olhos congestionados; suores quentes; maus efeitos de susto; prisão de ventre, sem desejo de evacuar,
durante a gravidez; inércia intestinal.

Oscilococcinum
Gripe, anginas gripais, especialmente nas otites. Otites agudas.

Paeonia officinalis
Hemorróidas dolorosas, internas e externas. A aplicação externa acalma as dores hemorroidárias. Convulsões devidas a pesadelo. Úlceras crônicas nas partes inferiores
do corpo.

Parreira brava
Cólicas nefríticas e na irritação dos condutos urinários que precede ou segue a expulsão de cálculos. Cistite com violento esforço para urinar e ardência durante
a micção; urina com cheiro de amoníaco. Dores violentas nos músculos. Hidropisia generalizada. Hipertrofia da próstata.

Paris quadrifolia
Histeria e neurastenia. Loquacidade exagerada. Mau odores imaginários. Sensação de expansão e aumento de volume da cabeça, da raiz do nariz, dos olhos. Língua seca
ao acordar-se. Dor de cabeça occipital, com sensação de peso. Nevralgia medular. Nevralgia do cóccix. Dormência nos dedos e nos braços. O lado direito do corpo frio,
o esquerdo quente.

Paulinea sorbilis
Disenteria, diarréia e hemorróides. Excitação intelectual. Enxaqueca. Nevralgias. Dor de cabeça que piora pelo exercício.

Petroleum
Eczema que piora no inverno e desaparece no verão. Eczema atrás das orelhas. Mãos, pés, lábios, dedos e nariz racham e sangram. Pontas dos dedos rachadas e sangrentas.
Frieiras. Blefarite marginal. Tudo piora no inverno. Dores que aparecem e se vão bruscamente. Supuração ao mais leve arranhão da pele. Cabeça pesada como chumbo.
Catarros crônicos. Suor azedo. Enjôo da gravidez. Diarréia crônica. Disenteria das crianças. Sensação de frio no coração. Gastralgia, quando o estômago está vazio,
aliviada por comer. Perturbações gástricas da gravidez. Prurido, sensibilidade, umidade e erupções eczematosas ao nível das partes genitais externas.

Phosphorus
Sintomas que agravam à tarde e à noite, com tempo frio, e melhoram depois da meia-noite e com o calor; enfraquecimento em especial das mãos; remédio para homens
altos e magros. Grande debilidade e Prostração. Hipersensibilidade; fraqueza com irritabilidade. Ninfomania; neurastenia; mania lasciva, mais psíquica que física.

Physostigma
Miopia adquirida. Espasmos das pálpebras. Sensação de que o coração bate na garganta. Glaucoma. Astigmatismo. Ataxia locomotora.

Phytolacca decandra

Dor de garganta que estende-se aos ouvidos; amídalas muito inflamadas, vermelhas, com manchas brancas; deglutição difícil, com febre alta, intensa dor de cabeça,
cadeiras e pernas; difteria simples, tonsilite, escarlatina, faringite. Caxumba. Afonia dos oradores. Dentição retardada. Obesidade. Degeneração gordurosa do coração.
Seios endurecidos; dores nos seios durante as regras; mastite; seios duros, inchados, dolorosos; tumores nos seios; bicos rachados e dolorosos. Tendência à furunculose.
Dores semelhantes às de choques elétricos. Grande esgotamento e profunda prostração.

Pilocarpus pinnatus
Suores excessivos. Suores da convalescença. Ruídos nos ouvidos. Irritação da vista pela luz artificial. Bócio exoftálmico, com ação violenta do coração e pulsação
das artérias; tremor e nervosismo, calor e suor; irritação brônquica. Edema pulmonar. Moléstias nervosas do coração.

Plantago major
Dor de ouvidos e de dentes, sobretudo cariado. Piorréia alveolar. Dor aguda nos olhos como reflexo de dentes cariados ou de otite média. Febres intermitentes. Enurese
noturna. Tabagismo; insônia e depressão dos fumantes.

Platina
Pessoas altivas, orgulhosas, egoístas, exaltando-se a si mesmo e olhando os demais com desprezo; teimosia; afecções crônicas do ovário; desejo sexual exagerado;
satiríase; prisão de ventre dos viajantes.

Plumbum metallicum
Medo de ser assassinado. Fraqueza de memória. Emagrecimento sem causa aparente. Cólicas fortes, como se o abdome fosse apertado por uma cinta, sobre a espinha; prisão
de ventre, com desejo de evacuar, fezes secas e duras; obstrução fecal do intestino. Escleroses. Diabete mellitus. Ataxia locomotora.

Podophyllum peltatum
Diarréia indolor, aquosa, abundante, verde ou amarela. Diarréia crônica. Dentição difícil. Queda do útero devida a um esforço ou depois do parto. Dor no ovário direito,
irradiando-se pela coxa. Moléstias do fígado. Icterícia. Hepatite crônica.

Polygonum punctatum
Sensação de quadris desconjuntados. Hemorróidas com hemorragias. Varizes. Cólicas flatulentas. Amenorréia das adolescentes. Úlceras superficiais dos membros inferiores.

Prunus spinosa
Dores violentas no olho, como fosse explodir através da cabeça, irradiando-se até a nuca. Nevralgia ciliar; coroidite; iridocilite; glaucoma. Moléstias do coração.
Falta de ar, palpitações, sufocação, inchação dos pés. Tenesmo da bexiga. Esforço urinário. Cistite devida a sondagens.

Psorinum
Amidalite aguda, sobretudo de repetição; deglutição dolorosa com dor nos ouvidos. Evita as moléstias de repetição: oftalmias, amidalites e corizas. Grande debilidade
e falta de reação; sensibilidade excessiva ao frio ou à mudança de tempo. Odores fétidos pelo corpo, mesmo depois de lavado. Fome constante. Erupções úmidas e pruriginosas
da pele. Depressão com complexo de inferioridade. Convicção de impossibilidade de cura; inibição psíquica. Prisão de ventre das crianças pálidas, doentes e escrofulosas.

Pulsatilla nigricans
Pessoas silenciosas, de caráter submisso, simpático, facilmente irritável. Doenças que agravam à tarde e por descanso e melhoram com exercícios ao ar livre; tez pálida com predomínio da friolência; secreções verde-amareladas, não irritantes; falta de sede; todo atrasado; dores de estômago muito tempo depois da comida, menstruação atrasada ou falta completa (amenorréia), suprimida ou com cólica. Muito adequado: em inflamações de vista com inchação da parte alta do pescoço, vista turva. Dor de ouvidos, zumbidos, otorréia. Dor de estômago; cólicas; vômitos. Incontinência da urina em crianças pequenas. Dores do parto. Tosse. Nervosismo, agitação, idéias variáveis, muita excitabilidade, melancolia religiosa, ansiedade, tendência ao suicídio.

Ranunculus bulbosus
Dores lancinantes, miálgicas, nevrálgicas ou reumáticas, que agravam pela mudança de tempo. Reumatismo intercostal. Peito dolorido, pior pelo toque, pelo movimento ou girar o corpo e pelo tempo úmido. Erupções herpéticas com muito prurido. Rachaduras das pontas dos dedos e palma das mãos. Calos dolorosos. Herpes zoster, intercostal ou oftálmicos. Para os maus efeitos do álcool; embriaguez aguda, Delirium tremens. Soluços espasmódicos. Hidrotórax.

Raphanus sativus
Acumulação e encarceração de gases nos intestinos. Cólicas flatulentas depois de operações cirúrgicas. Ninfomania. Regras profusas e prolongadas. Seborréia. Pênfigo foliáceo.

Rathania
Prurido do ânus, fenda anal e hemorróidas com grande cons trição e que ardem como fogo. por muito tempo, depois da evacuação. Traumatismo do reto. Rachaduras do bico do seio. Soluços violentos. Dores gástricas semelhantes a facadas. Dor de dentes da gravidez.

Rhus glabra
Epistaxe e dor de cabeça occipital. Gases e fezes muito fétidos. Profusos suores com debilidade física. Tendência às úlceras da pele. Úlceras em geral. Escorbuto; estomatite aftosa.

Rhus toxicodendron
Doenças causadas por deslocamentos, torceduras, esforços excessivos, pelo frio úmido, por banhos frios. Dores de cabeça. Paralisias. Doenças que pioram à tarde e à noite e que melhoram com movimentos moderados. Em todas as formas de reumatismo, tanto muscular como articular, gota; eritema papuloso.

Robinia pseudocacia
Acidez do estômago. Hipercloriaria. Eructações intensamente acres. Distensão do estômago; cólicas flatulentas; vômitos ácidos; gastralgia. Útil no câncer do estômago. Acidez acompanhada de dor de cabeça frontal. Acidez das crianças. Fezes e transpiração fétidas.

Ruta graveolens
Fadiga dos olhos: nevralgia dos olhos. Câncer do reto. Dores nos ossos, tendões, cápsulas articulares e cartilagens, como se tivessem sido esmagados; dores reumáticas nos punhos e nos tornozelos; torceduras, sobretudo no punho.

Sabadilla

Moléstias imaginárias. Suores frios na fronte. Defluxo com corrimento aquoso do nariz; violentos e repetidos espirros e lacrimejamento dos olhos, com vermelhidão das pálpebras, e dor de cabeça frontal, agravados pelo ar livre. Prurido no reto e ânus. Difteria; amidalite. Gosto adocicado na boca. Sensação de corpo estranho na garganta, com constante necessidade de engolir. Regras intermitentes.

Sabal serrulata
Remédio da próstata, da epidimite e das dificuldades urinárias. Hipertrofia da próstata com urinação difícil. Enurese. Debilidade sexual. Impotência. Neuroses sexuais.
Perturbação ou debilidade sexual das moças. Medo de dormir. Seios mal desenvolvidos e enrugados. Expectoração copiosa, com catarro nasal.

Sabina
Dores dilacerantes nos ossos da bacia, indo do sacrum ao púbis. Vertigens com regras suprimidas; aborto e hemorragia nos primeiros meses de gravidez; regras excessivas ou hemorragias uterinas; retenção da placenta. Intolerância à música. Dores artríticas nas articulações; gota, piora pelo calor. Verrugas.

Sambucus nigra
Tosse sufocante. Coriza seca ou úmida nos lactentes, com nariz entupido, impedindo de respirar e de mamar. Suores abundantes na convalescença das moléstias agudas.
Laringismo estriduloso; espasmos da glote; a criança acorda subitamente sufocada, inspira o ar, mas parece que não pode expirar. Sarampo.

Sanguinaria canadensis
Grande fraqueza e prostração. Enxaqueca; a dor começa pela manhã, com o nascer do sol, atrás da cabeça, acima da nuca, sobe para a fronte e localiza-se sobre o olho direito; melhor em quarto escuro, no silêncio e no repouso. Ardor em vários órgãos; faringe crônica seca, com garganta vermelha, lisa e avermelhada. Menopausa; calor no rosto, ardor nas mãos e pés, dor de ouvido, leucorréia; tosses secas ou úmidas; bronquites; variabilidade contínua de sintomas. Pólipos nasais.

Scrophularia nodosa
Gânglios ingurgitados e inflamados. Doença de Hodgkin. Tumores duros do seio. Eczema da orelha. Prurido da vagina. Hemorróidas dolorosas. Crosta láctea.

Secale cornutum
Remédio útil para idosos, de pele encarquilhada; arteriosclerose; debilidade; ansiedade, emagrecimento, ainda que o apetite e a sede possam ser excessivos; regras excessivas. Ameaça de aborto no terceiro e nos últimos meses da gravidez. Catarata em começo, senil, especialmente em mulheres. Grande frialdade da pele, mas não quer ficar coberto. Gangrena seca, desenvolvendo-se lentamente. Poliomielite. Enurese nos idosos. Paralisia do esfíncter do ânus.

Selenium
Efeitos notáveis sobre os órgãos geniturinários, a laringe e o sistema nervoso. Grande debilidade; piora pelo calor; fácil esgotamento mental e físico nos idosos; tristeza excessiva; impotência com espermatorréia; neurastenia sexual; desejo sexual; desejo aumentado e potência diminuída; tristeza excessiva; pulsação em todos os vasos.

Sempervivum tectorum
Herpes-zoster. Tumores cancerosos. Tumores malignos da boca e dos seios. Câncer da língua. Verrugas e calos. Úlceras da língua que sangram muito à noite.

Senecio aurens
Regras retardadas ou suprimidas; amenorréia; dismenorréia; suspensão das regras por esfriamento. Deslocamentos uterinos. Epistaxes substituindo as regras. Dor de cadeiras. Cólica renal. Prostatite. Tenesmo vesical e anal. Diarréia aquosa alternada por fezes duras. Unhas frágeis. Náuseas da gravidez e da tosse catarral das mulheres amenorréicas.

Senna
Cólicas infantis, com gases presos e insônia. Cólicas com prisão de ventre.

Sepia officinalis
Um dos maiores remédios da mulher. Mulher de cabelos pretos, face amarelada, alta, magra, delicada, triste e lacrimosa, irritável, colérica, fria ou indiferente.
Sensação de uma "bola" nas partes internas. Menopausa. Baforadas de calor com transpiração e desfalecimento. Manchas amarelas e panos pela pele. Fácil fadiga. Debilidade.
Olheiras escuras. O excesso de ácido úrico. Sensação de pressão para baixo. Tendência ao aborto. Cefaléia congestiva durante as regras. Leucorréia das moças. Enxaqueca ou prurido vulvar com leucorréia. Prolapso e outros deslocamentos do útero. Irregularidades das regras, sobretudo escassez. Dismenorréia com regras escassas. Dor de cadeiras. Vagina dolorosa. Dispepsia: sensação de vazio no estômago, que não é aliviada ao comer. Náuseas ao cheiro dos alimentos. Diarréia devida ao leite. Dispepsia aos fumantes. Erupções escamosas da pele; na das pernas, em torno das juntas. Impigens. Herpes. Acne. Crosta de leite. Catarro nasal crônico. Blenorragia depois de deitar. Nevralgia facial da gravidez. Prisão de ventre da gravidez. Tracoma. Catarata.

Silicea
Remédio mais importante das supurações, ulcerações, furúnculos, abscessos. Nodosidades das rótulas. Cáries dentárias freqüentes. Doenças causadas por transpiração dos pés. Bronquite crônica. Surdez. De grande valor em abscessos dentários e lombrigas de crianças. Pessoas anêmicas por má assimilação. Esgotamento nervoso; neurastenia, aversão ao exercício físico ou aos trabalhos intelectuais.

Sparteinum sulfuricum
Moléstias do coração. Tônico cardíaco. Mau efeitos do tabagismo sobre o coração. Nefrite intersticial. Angina do peito. Flatulência; grande acúmulo de gases no estômago.
Depressão mental. Urinação abundante.

Spigelia anthelmia
Importante para as afecções ósseas e nas doenças que têm sua origem na região do olho e do coração, especialmente quando as dores são rajadas, em nevralgias (em especial da lateralidade esquerda, palpitações tão fortes que se vêem e se ouvem); agravações por movimentos, tempestade; melhora ao estender-se com a cabeça levantada.

Spongia tosta
Ardor da laringe que é sensível ao tato; respiração difícil, sensação se sufocação. Dor pulsante na região cardíaca; impossibilidade de estar encostado com a cabeça baixa. Endurecimento de gânglios. Rouquidão devida ao frio; bronquites secas, crupe. Tosse por enfermidade do coração.

Stannum metallicum
Muita fraqueza; peito tão fraco que nem pode falar; fatiga-se facilmente; catarro crônico, bronquite crônica; expectora muito muco grumoso, com gosto adocicado;

remédio dos cantores e oradores; sensação de vazio no peito; prolapso do útero; dores que crescem e decrescem lentamente; cólicas intestinais aliviadas pela pressão;
enxaqueca.

Staphisagria
Sensações desagradáveis e mal-estar causados por penas reprimidas, desagrados, susceptibilidade e mal-humor; perturbações por excessos sexuais e onanismo. Hipersensibilidade
psíquica; cólera e ofensa fácil. Dentes escuros; cáries. Enjôos, vômitos da gravidez. Espermatorréia. Doenças da próstata. Inflamação dos olhos. Cólicas nervosas.
Palpitações do coração. Torcicolo.

Stramonium
Delírio que vai até o acessos de loucura furiosa; terror; mania furiosa, com alucinações aterradoras; muito falador; fala em tolices, com caprichos extravagantes;
medo de estar só e no escuro; escrúpulos ridículos; mania religiosa;. medo de água; pesadelo das crianças; ninfomania antes das regras; mania das mulheres grávidas;
psicose puerperal; vertigem no escuro. Gagueira. Estrabismo. Movimentos vivos, violentos, espasmódicos.

Strontium carbonicum
Nos choques traumáticos e depois de cirurgias. Sintomas congestivas da cabeça aliviados por envoltórios quentes. Sensação de opressão na região cardíaca. Moléstias
dos ossos. Nevralgia supra orbitária; dores crescem e decrescem lentamente. Crostas sangüíneas no nariz. Vertigem com dores de cabeça e náuseas. Seqüelas crônicas
de hemorragias. Diarréia noturna, com constante tenesmo. Fendas do ânus. Estenose do esôfago. Dores reumáticas, especialmente das juntas. Neurite com extrema sensibilidade
ao frio.

Strophantus hispidus
Bradicardia ou pulso lento. Tônico do coração; remove as inchações das moléstias cardíacas. Pneumonia depois de cirurgias ou consecutiva a moléstias agudas. Arritmia
cardíaca dos fumantes. Arteriosclerose. Bócio exoftálmico. Fraqueza cardíaca devida à degeneração gordurosa do coração. Dispnéia com congestão e edema dos pulmões.

Sulphur
Age profundamente sobre todo o organismo, sobre todas as mucosas e na pele. Cor amarelo-sujo de cútis e aspecto enfermo do paciente. Pessoas irritadas, violentas,
pouco sociáveis, egoístas, irresolutas, prazerosas, débeis; aversão ao banho. Fadiga e fome acentuada ao final da manhã. Pessoas que despertam ao menor ruído. Calor
na cabeça, ardor na palma das mãos e na planta dos pés. Falta de reação quando os remédios bem dosados não produzem o efeito desejado. Indivíduos que andam encurvados.
Pessoas que bebem muito e comem pouco. Diarréia matinal; agravação à noite pelo calor da cama e frio e mudança de tempo. Casos de má circulação do sangue. Em todas
as enfermidades cutâneas: furúnculos, escrófulas; afecções ganglionares, má assimilação; perda de pêlo; hemorróidas de todos os tipos. Menstruação tardia, com dores
de cabeça.
No campo psicomental, sulphur é indicado para o nervosismo, com impressões mentais fortes, mas que logo perdem a intensidade; debilidade mental, fraqueza de memória,
imaginação fantástica, confusão mental e tristeza constante.

Sumbulus moschatus

Nevralgias. Ovaralgia; ventre inchado e doloroso. Entorpecimento pelo frio. Palpitações nervosas. Bafos de calor no rosto. Menopausa. Insônia da gravidez e do Delirium tremens. Asma cardíaca. Resíduo oleoso na superfície da urina. Abdome cheio, distendido e doloroso.

Tabacum
Prostração do sistema muscular. Frieza de gelo em toda a superfície do corpo; suores frios. Vômitos violentos. Vômitos incoercíveis na gripe. Enjôo de mar. Náusea incessante. Gastralgia. Enteralgia. Cólica renal com dores no ureter esquerdo. Arteriosclerose. Angina de peito. Palpitações violentas.

Tarantula hispanica
Remédio da histeria; extrema agitação, em constante movi mento; tremor dos membros; ataques de riso; excitação sexual. Prurido vulvar. Sufocações bruscas. Esclerose cérebro-espinal múltipla. Palpitações com desejo de chorar; contradições psicológicas. Tremor do braço e perna esquerdos, mesmo dormindo; sensação de milhares de agulhas picando o cérebro. Doentes que melhoram pela música.

Tellurium
Eczemas atrás da orelha e na nuca. Impigem. Exsudação fétida. Otite média, com corrimentos corrosivos. Blefarite pruriginosa. Conjuntivite purulenta. Catarata. Pálpebras espessadas, inflamadas e com coceira.

Teucrim marum verum
Oxiúros. Pólipo nasal. Catarro nasal crônico, com atrofia e crostas grandes e fétidas; perda do sentido do olfato; ozena. Unhas encravadas do pé.

Thea chinensis.
Palpitações e dispepsia. Exaltação mental. Meteorismo repentino em grande quantidade. Sensação de fraqueza no epigástrico. Borborigmos. Facilidade para herniar-se. Pulso rápido, irregular e intermitente. Taquicardia. Sonhos ruins. Sonolência diurna.

Thuya occidentalis
Transpiração somente nas partes descobertas. Idéias fixas. Frio interno. Insônia. Todos os tipos de verrugas e vegetações da pele. Pólipos uterinos, cistos, tumores benignos, câncer em verrugas. Excesso de verrugas pelo corpo. Manchas escuras e nevos. Remédio principal contra as más conseqüências da gonorréia e da sífilis e no mal-estar por excesso de ingestão de chá mate, café, tabaco; envenenamento por carnes deterioradas. Nevralgia facial. Ciática. Tosse traqueal. Agravação à tarde e à noite.

Thyroidinum
Enurese noturna das crianças. Fibromas uterinos, tumores no seio. Taquicardia. Obesidade. Diabete. Psoríase. Dor de cabeça frontal persistente. Vômitos da gravidez. Adiposidade.

Trifollium pendulum
Hemorragias em geral, com grande palidez e tonturas. Hemorragias vermelhas brilhantes ou escuras e com coalhos, depois do parto; lóquios que se tornam subitamente sanguinolentos. Hemorragias agudas; hemorragias de miomas uterinos ou devidas a exercício violento. Hemorragias da menopausa. Ameaça de aborto. Prolapso uterino. Sensação de que as articulações sacroilíacas e as coxas estão se separando. Epistaxes. Hemoptise. Hematêmese. Disenteria.

Trifollium pratense
Salivação exagerada. Tosses espasmódicas: coqueluche; rouquidão; pior à noite e ao ar livre. Crosta láctea. Pescoço duro. Câimbras.

Urtica urens
Falta de leite nas lactantes. Litíase renal. Enurese e urticária; urticária com calor ardente formigamento, muita coceira. Queimaduras. Brotoeja. Prurido vulvar
com coceira. Aumento do baço. Hemorróidas. Reumatismo associado a erupções urticariformes. Neurites. Perda da força muscular. Sintomas que voltam todos os anos na
mesma época. Nas crises de gota.

Ustilago maydis
Dismenorréia; dor de cabeça menstrual. Metrorragias passivas da menopausa e em geral. Miomas uterinos. Ulceração do colo do útero, que sangra facilmente. Metrorragia
depois do aborto ou do parto. Alopecia. Eczema. Psoríase. Crosta láctes. Esterilidade feminina. Ostite. Queda dos cabelos e das unhas. Unhas espessadas.

Veratrum album
Abundância de todas as evacuações (suor, vômitos, diarréia); suores frios (especialmente na frente); frio em geral em todo o corpo. Colapso profundo; convém em colapsos,
desmaios, mania, melancolia, frenesis, delírio erótico durante as regras, debilidade cardíaca, câimbras nas pernas, paralisia; diarréia aquosa com suor frio.

Veratrum viride
Congestões violentas com batidas arteriais em todo o corpo. Febre aguda, alta, com friagem. Em febres altas alternar com Aconitum.

Verbascum thapsus
Nevralgia afetando a face e os ouvidos. Bronquites e corizas com nevralgia facial periódica. Surdez. Secura do conduto externo. Dor de ouvido, com sensação de entupimento.
Enurese. Rouquidão. Tosse noturna seca e rouca. Rigidez e dor nas juntas das extremidades inferiores.

Virbunum opulus
Doenças uterinas, com Câimbras e espasmos: dismenorréia espasmódica; regras escassas e adiantadas. Histeria. Palpitações durante a gravidez.

Viola adorata
Otorréia com surdez. Enurese. Ardência na fronte. Peso na cabeça. Couro cabeludo tenso. Dispnéia durante a gravidez. Sarampo, a dar desde o começo da moléstia até
o fim, reumatismo. No início de coqueluche.

Zincum metallicum
Inquietude das pernas que se movem continuamente; espasmos, tremor; agravação à tarde e com a ingestão de vinho. Agitação nervosa com grande sensibilidade da pele.
Transtornos cerebrais de qualquer origem; tremor geral. Dores de ouvido, sobretudo nas crianças. Doenças crônicas e agudas das vias urinárias e do fígado. Neurastenia;
debilidade nervosa.

Vacinação e Prevenção nas Epidemias

As vacinas seguem o mesmo princípio da homeopatia (na verdade seria isoterapia) e foi dela imitada, porém as doses aplicadas divergem dos padrões homeopáticos, uma

vez que são fortes demais. Sabe-se que existem inúmeros problemas advindos da vacinação, dos quais um é a própria difusão da doença a partir dos aglomerados (filas de vacinação) e das pistolas aplicadoras (conforme narrativa do dr. Albert Sabin); outro problema paralelo é a ultra-estimulação que o excesso de vacinas pode ocasionar, provocando retículo-endotelioses etc.

Na homeopatia dispomos de substâncias capazes de evitar uma epidemia e executar a profilaxia da população. Estes produtos podem ser de duas origens: biológica ou não-biológica. Os produtos de origem biológica são chamados bioterápicos ou nosódios e representam a forma mais comum de tratamento profilático e de imunização.

Em 1974, em plena epidemia de meningite do estado de São Paulo, a cidade paulista de Caraguatatuba teve cerca de 50 mil pessoas imunizadas com o bioterápico Meningococcinum C10; segundo a Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, esta foi a cidade menos acometida (com cerca de vinte casos), a maioria em pessoas não vacinadas. Uma prova evidente da eficácia da imunização homeopática, cujos resultados são superiores aos da vacinação comum.

Quando se faz a imunização por meio da homeopatia (imunização natural), deve-se ter em conta que o prazo ou tempo de ação da mesma é desconhecido, acreditando-se que dure, em alguns casos, a vida inteira e em outros cerca de um ano (dificilmente durará menos de um ano).

Estamos abordando este assunto devido a sua enorme importância atual, pois as campanhas de vacinação fazem da mesma uma obrigatoriedade e as epidemias existem. Lançamos então a imunização alternativa, de modo a fornecer meios de opção mais próximos da medicina natural. E claro que uma alimentação bem equilibrada, sadia, livre de ingredientes químicos industriais, DDT, adubos, antibióticos etc. é sempre o melhor meio de evitar doenças epidêmicas.

A seguir apresentamos a tabela de vacinação difundida pela escola oficial.

Esta tabela serve para guiar-nos no uso da imunização homeopática e seu uso correto. Em seguida, apresentamos os principais agentes imunizantes, divididos em Biológicos e Não-Biológicos, segundo os padrões Isoterápicos.

Calendário das vacinas obrigatórias

1 mês
BCO (tuberculose)
2 meses
Poliomielite (Sabin)

Tríplice (DPT, tétano)

difteria, coqueluche
4 meses
Poliomielite (2ª. dose)

Tríplice (2ª. dose)
6 meses
Poliomielite (3ª. dose)

Tríplice (3ª. dose)
9 meses
Sarampo (dose única)
15 meses
Poliomielite (1º. reforço)

Tríplice (1º. reforço)

Sarampo (reforço)
5 ou 6 anos
Polomielite (2º. reforço)

Tríplice (2º. reforço)
15 anos
DT (toxóide diftérico tetânico)

Adultos que não
Toxóide tetânico
tomaram a vacina DPT

na infância

Os nosódios ou bioterápicos devem ser mandados preparar em boas farmácias homeopáticas. Devem ser tomados em dose única.
Os imunizantes não-biológicos podem ser usados na forma líquida, uma gota pela manhã e outra à noite durante os períodos de maior perigo epidêmico. Combinações entre
os nosódios e os medicamentos não-biológicos podem ser feitas sem problema algum. Consistem até em ótima tática imunizante, desde que estes não sejam misturados
ou ingeridos simultaneamente; deve-se dar um prazo de cerca de duas horas entre um e outro.
Contra a tuberculose, o nosódio correspondente pode ser dado da seguinte forma: duas gotas em 10 mI de água destilada de uma só vez, ao deitar, longe da última mamada,
ou pela manhã, 15 minutos antes da primeira mamada, em casos de crianças pequenas. Para crianças maiores e adultos, seguir o padrão descrito para a tabela.

3
Fitoterapia

Fitoterapia é o maior método de tratamento feito através de ervas especiais. Não é necessário dizer que a fito terapia consiste no mais antigo método de medicina
natural que se conhece, pois o homem sempre fez uso das ervas na tentativa de curar os seus mais diversos males.
As plantas medicinais constituem a principal fonte de matéria-prima para a produção de remédios alopáticos e homeopáticos. Numa análise mais apurada percebe-se que
a terapêutica baseada no emprego de ervas pode ser tanto homeopática como alopática e mesmo isoterápica, tudo dependendo de como o agente medicamentoso vai ser preparado
e ministrado.
Muitas drogas são extraídas das plantas medicinais, porém o que parece mais estranho é que existe uma diferença entre o efeito do princípio ativo isolado e o da
planta inteira, quando ministrados separadamente. Ocorre que o princípio ativo é um dos fatores dentre os vários que participam de sua atividade curativa, pois uma
planta é um conjunto de fatores e não apenas um deles, isolado.
Baseados em antigos ensinamentos e em modernas experimentações sabemos que as plantas realmente possuem outras propriedades além das inerentes aos seus compostos
químicos. Por exemplo: a energia estrutural intrínseca de cada erva, suas características morfológicas (que indicam sua aplicação específica ao conhecedor), a importância
do momento em que é colhida, tudo isso influirá em suas atividades e ações farmacológicas (relação com a fase da lua, a estação do ano etc.), além de muitos atributos

e propriedades ainda desconhecidos pela maioria das pessoas. Esses argumentos dão-nos autoridade para afirmar que, quando se aplica determinado tratamento à base
de ervas e este não produz resultado, o erro está mais no aplicador, que não soube fazê-Io de modo correto, do que na capacidade curativa da erva medicinal. A moderna
farmacologia, que utiliza apenas o princípio ativo dos vegetais, poderia ampliar os resultados terapêuticos se fizesse identificação desses fatos e os conhecesse
de forma mais profunda; e poderia extrair dos vegetais um grande potencial terapêutico que, por enquanto, permanece em segredo devido a urna defecção de métodos.
Os tratamentos aqui indicados são os mais conhecidos e considerados tradicionais.
As principais indicações fitoterápicas neste manual aparecem sob a forma de chás, por ser o modo mais comum de ministrar uma planta medicinal; além desta indica-se
também as tinturas oficinais (vegetais macerados em álcool em concentrações espeáficas), os extratos fluidos e os sucos ou sumos vegetais, consubstanciando todas
as formas possíveis de utilização das plantas medicinais. O modo tido como mais correto de preparar os chás é o seguinte:

DECOCÇÃO
Colocar cerca de 1 litro de água para ferver; quando atingir fervura colocar cerca de urna colher de sopa de erva seca ou fresca, deixando em fervura durante aproximadamente
5 minutos; coar e ingerir. E possível guardar o chá numa garrafa térmica ou numa geladeira para ser usado no próprio dia; não é aconselhável guardar o chá para ser
usado no dia seguinte devido às modificações químicas do princípio ativo das plantas.

INFUSÃO
Colocar cerca de 1 litro de água para ferver; assim que levantar fervura, colocar cerca de duas a três colheres de sopa de erva seca ou fresca, tampar a panela e
desligar o fogo. Depois de 10 minutos, coar e servir. Como no caso anterior, evitar guardar o chá para o dia seguinte. A infusão é um método ideal para o preparo
do chá de plantas que liberam facilmente o seu aroma e os seus princípios ativos, como é o caso da carqueja, da losna, do boldo e de outras ervas.

SUMO OU SUCO VEGETAL
Para as plantas muito suculentas, como a babosa, o saião, o bálsamo, o poejo, a hortelã-pimenta e outras, basta socá-Ias bem num pilão apropriado e extrair-Ihes
o sumo apertando bem a polpa contra uma peneira; para as plantas menos suculentas, como o agrião, a alface, a couve, a hortelã comum, a salsa etc., basta passá-Ias
no liquidificador com um pouco de água e coar em seguida.

Tinturas Oficinais e Extratos Fluidos

Estes preparados podem ser encontrados nas farmácias homeopáticas, farmácias e laboratórios vegetais, além de muitas farmácias comuns que atualmente também oferecem produtos vegetais.
E necessário fazer clara distinção entre a tintura oficinal e a chamada tintura homeopática, que são formas diferentes: a tintura homeopática é bem menos concentrada
que a tintura oficinal.

Tratamento pelo Limão

O limão deve ser pequeno, suculento, macio e no ponto certo de maturação; usar de preferência o limão "galego".
Deve-se espremer o limão minutos antes de usá-Io, coar bem o sumo e ingeri-Io puro e em jejum. Fazer uso de alimentos apenas uma hora depois (pelo menos). Não adicionar
açúcar ou qualquer outro ingrediente ao sumo do limão.

Esse tratamento deve ser feito, ininterruptamente, da forma seguinte: no primeiro dia, toma-se o equivalente a um limão; no segundo dia, a dois limões; no terceiro dia, a três limões; e assim por diante, atingindo um máximo de dez limões num só dia; a seguir, ir diminuindo um limão por dia até que o tratamento se complete, segundo o quadro seguinte:

Ninguém deve se assustar com a quantidade de limões indicada; na verdade, muitos autores indicam um tratamento de até vinte limões num dia ou mais. Praticamente não existem reações com esse método (segundo experiência pessoal do autor); porém, se houver alguma, esta estará mais ligada ao fator psicológico devido à quantidade dos limões. O ácido cítrico é um ácido orgânico fraco que não produz alterações significativas na digestão ou no equilíbrio ácido básico. Esse tratamento é indicado para urna infinidade de moléstias (crianças de até 10 anos devem fazer tratamento de somente até cinco limões num dia).
Uma listagem completa das plantas medicinais citadas e indica das neste manual pode ser encontrada ao final, na Terceira Parte.

4
Hidroterapia

Este é um dos mais antigos métodos de que a humanidade lança mão para o tratamento de seus males, dos mais simples aos mais sérios. Em medicina natural a hidroterapia é um tratamento indispensável, dada a sua importância e a sua eficácia.
A água é usada sob a forma de duchas, jatos, banhos, imersões, compressas, saunas etc. Os banhos podem ser de água fria, quente, morna e alternados de quente e frio.
Também podem ser de corpo inteiro ou de partes, como os pedilúvios (banho apenas nos pés), manilúvios (banhos apenas nas mãos), semicúpios (banho de parte do corpo), banhos de assento (apenas de pélvis), banhos de cabeça, apenas das costas etc. Também os banhos podem ser feitos em duas ou mais partes simultaneamente.
A técnica da hidroterapia é hoje conhecida não só da naturopatia, mas também é estudada e aplicada nos círculos mais sofisticados da medicina oficial. Existem muitas escolas de medicina natural que procuram explicar os efeitos da água no organismo, mas, em síntese, ocorre o seguinte:

1. Eliminação das toxinas que prejudicam as funções orgânicas.
2. Normalização dos mecanismos de compensação e equilíbrio.
3. Normalização da má distribuição do calor (reequilíbrio térmico).
4. Reequilíbrio da energia vital.
5. Normalização do equilíbrio do sistema nervoso autônomo.

Considerações sobre os Efeitos da Hidroterapia

Devido aos fenômenos da vasoconstrição e vasodilatação (dilatação e contração dos vasos sangüíneos arteriais) ocorre eliminação do material tóxico acumulado proveniente da alimentação moderna, principalmente com o uso da sauna e das duchas frias nos intervalos da mesma. Também ocorre a eliminação tóxica através do suor abundante que é comumente provocado pelos métodos da hidroterapia. Outro efeito verificado é a renovação da energia vital, pois a água, principalmente quando natural e pura, retira energias perniciosas do corpo e transfere vitalidade curativa. O reequilíbrio térmico é um dos efeitos mais notáveis que se observa com o uso da água. Segundo vários autores, a alimentação moderna, tóxica e industrializada (desvitalizada), usada em excesso, produz acúmulos intestinais e dilatações digestivas que determinam retenções de resíduos; com isso, aflui uma quantidade maior de sangue para o aparelho digestivo fazendo que surja, assim, roubo de calor para essa região. Lezaeta

Acharan denominou esse processo de "febre interna" e atribui a ela a causa da maior parte das doenças modernas. O acúmulo de alimentos e resíduos nos intestinos,
a fermentação e a constante putrefação interna são muito abundantes e excessivas. O calor acumula-se então nas vísceras e a assimilação de toxinas é maior. O método
hidroterápico, auxiliado por uma dieta apropriada, é uma das mais importantes armas de que hoje dispõe a medicina natural para tratar e prevenir a maioria das doenças
que conhecemos, principalmente as infecções e os tumores, resultantes da diminuição da resistência e da degeneração biológica comuns nestes dias.
Também é conhecido o efeito de relaxamento e tranqüilização da hidroterapia, principalmente quanto às saunas, os banhos de assento etc. Daí a sua indicação nos problemas
psíquicos e mentais. No que toca ao estresse, é uma das mais valiosas formas de reequilíbrio. O sistema nervoso autônomo (simpático e parassimpático) é beneficiado
pelo processo, que se constitui, assim, num poderoso antidistônico, pois o desequilíbrio entre os dois sistemas antagônicos e complementares é refeito eficazmente.

Águas Minerais

Em medicina natural, é de grande importância o tipo de água a ser ingerida. A troca de líquidos no organismo deve ser feita utilizando-se água o mais pura possível,
rica em oxigênio e em vitalidade, de forma a preservar a capacidade vital e a normalidade das funções. A água das cidades, além de pobre em oxigênio livre (fica
parada nos reservatórios e caixas d'água) , contém produtos prejudiciais à saúde como o cloro, o sulfato de alumínio, sulfato de cobre e outros agentes químicos
utilizados no tratamento da água proveniente dos mananciais. Dependendo da sua origem, essa água pode também conter DDT e outros inseticidas, mercúrio e resíduos
de adubos químicos e outros tipos de agrotóxicos. Resulta disso que a água que sai das torneiras, principalmente nos grandes centros, é morbígena e desaconselhada
para consumo.
Quando se ingere água que contém baixa taxa de oxigênio e produtos químicos, ocorrem lentas transformações e deposições que estabelecem problemas ainda não previsíveis
em toda a sua extensão. Aconselha-se, portanto, que a água que irá fazer parte do nosso organismo seja pura, de preferência de fontes e nascentes seguras, preferencialmente
de locais agrestes, ricos em oxigênio e onde a água se movimenta (riachos e cachoeiras). Esta água, ao contrário, purifica o organismo e enriquece-o de oxigênio
e de energia vital.
A utilização de águas minerais de fontes, como ocorre em estâncias hidrominerais no mundo inteiro, busca tratar as doenças comuns e. revitalizar os organismos debilitados
através da ação e do poder das águas minerais. Este método é um dos mais antigos recursos usados pela humanidade. São famosos os efeitos das águas curativas da Grécia
antiga e de outras partes da Europa (França, Áustria, Alemanha, Portugal etc.). Hoje já existe critério científico para a utilização racional das águas minerais.
Os estudiosos denominam de Crenoterapia ou Crenologia o ramo da Ciência que se dedica ao assunto e explicam os resultados das águas minerais através de suas propriedades.

Propriedades curativas das águas minerais

1. Produzem estimulação da atividade celular em geral, acelerando as trocas nutritivas, a eliminação de toxinas e de ácido úrico. Daí resulta a sua utilização no
reumatismo, na gota, na artrite, nos diabetes e também na obesidade, além de infecções respiratórias como laringite, bronquite, rinite.
2. Têm ação sedativa do sistema nervoso, produzindo estado levemente hipnótico e analgésico. Úteis nas nevralgias, nervosismo, insônia, excitação, neuroses gastro-intestinais,
dispepsias nervosas, enterocolite, neurose cardíaca e doenças nervosas da pele.

3. Produzem estimulação das glândulas de secreção endócrina, estimulando levemente os testículos e ovários, diminuindo a ação do sistema simpático (estresse). Regulam a secreção hormonal e produzem resultados satisfatórios nas distonias neurovegetativas.
4. São utilizadas no tratamento da pressão alta devido à sua ação vasodilatadora, diurética e hipotensiva.
5. Têm ação antianêmica e leucopênica, isto é, combatem a anemia por falta de ferro ou glóbulos vermelhos e diminuem a quantidade de células brancas em caso de excesso das mesmas. Este efeito é mais sentido nas águas que contêm tório e adínio e ausente nas que contêm rádio (contra-indicadas nos casos de clorose, anemia ferropriva e na leucemia, bem como em todos os casos de câncer).
6. As águas minerais têm ação regeneradora e cicatrizante, daí seu uso local e por via oral nas úlceras e feridas, principalmente após cirurgias.

Contra-indicações

Segundo Piery e Milhaud, não se deve usar as águas minerais, de qualquer tipo, na tuberculose pulmonar, pois favorecem os estados congestivos dos pulmões e produzem hemoptise (eliminação de sangue pela tosse). Também contra-indicam as mesmas nos casos de câncer pois afirmam que, embora "grandes quantidades de radiação destruam células, as pequenas quantidades estimulam a reprodução celular". Estas afirmações não são hoje aceitas universalmente pelos médicos que se dedicam à Crenoterapia, pois carecem de averiguação científica mais detalhada.
Devido à dificuldade de se encontrarem fontes de águas minerais curativas, não fazemos muitas indicações de águas na segunda parte, mesmo porque de nada adianta o uso da água mineral, mesmo a proveniente de estâncias hidrominerais como Caxambu, São Lourenço, Poá, Campos do Jordão, Petrópolis, Cambuquira, Lambari, Águas da Prata, Poços de Caldas etc., pois o efeito terapêutico dá-se apenas tomando a água diretamente da fonte: a energia curativa esvai-se horas após o engarrafamento.
Também não existe intensificação do efeito aumentando-se o volume da água ingeri da ou o tempo de uso. Bastam pequenas quantidades e um tempo determinado, pois ao que tudo indica os efeitos devem-se a propriedades homeopáticas dessas águas, e não alopáticas como habitualmente se julga nos congressos e seminários nacionais e internacionais.
Aconselhamos aos interessados em tratamento com águas minerais que se dirijam às estâncias apropriadas para uma temporada mínima de quinze dias, com uma dieta apropriada e orientação médica precisa. Na maioria das regiões minerais brasileiras existem médicos que prescrevem as águas. Muitas vezes é necessário proceder ao uso de uma combinação de várias águas, dependendo das condições do doente e dos objetivos a serem alcançados.
No mundo inteiro existem fontes muito famosas, como a de Brembach (Alemanha), a de Joachimstal (antiga Tchecoslováquia), da ilha de Ischia (Itália), a de Lacco Ameno (Itália), a de Luchon (França), a de Luso (Portugal), todas de grande capacidade radioativa. No Brasil, destaca-se São Lourenço, em Minas Gerais, local muito procurado para tratamentos e repouso.

Aplicações principais das águas minerais da cidade de São Lourenço:

FONTE ORIENTE (No. 1)
Para doenças do fígado, dos rins, dispepsias, convalescença de doenças infecciosas agudas, cálculos renais etc. E diurética e favorece a digestão.

FONTE VICHY (No. 3)

Para a pressão alta, inflamação dos rins e vias urinárias em geral, arteriosclerose, insuficiência cardíaca, distúrbios digestivos graves, azia etc.. E também diurética.

FONTE ALCALINA (No. 5)
Para digestão lenta, úlceras digestivas, estomatite, produz pronto alívio na azia e nas dores de úlceras gástricas e duodenais. Demais efeitos ainda em estudos.

FONTE FERRUGINOSA (No. 4)
Útil na anemia por falta de ferro, cansaço, astenia muscular, recuperação pós-operatória, estresse, distonia neurovegetativa, clorose, convalescença. Usada para
o banho carbo-gasoso, onde confere um efeito sedativo e hipotensor (faz baixar a pressão arterial).

FONTE MAGNESIANA (No. 2)
Muito usada para estimular o apetite e tratar das diarréias de qualquer tipo, pois tem ação obstipante leve. Tem resultados satisfatórios na colite e nas doenças
recorrentes e crônicas do fígado (hepatite crônica, cirrose, tumores). Aumenta a resistência orgânica no combate às infecções.

FONTE SULFUROSA (No. 6)
Muito usada no tratamento de doenças circulatórias e de pessoas idosas: arteriosclerose, diabetes, artrite, varizes, constipações crônicas, colites. Existe na fonte
um dispositivo que permite a inalação de gases sulfurosos emanados da fonte para tratamento da gripe, rinites, ozena, sinusite etc. Aplicada à pele, produz efeitos
nas doenças por fungos, dermatoses, manchas escuras, vitiligo, psoríase.

5
Geoterapia
A geoterapia é o sistema de tratamento através da terra e de seus recursos, sendo o mais comum a argila, nas suas mais variadas formas. A utilização da argila (ou
barro) no combate às doenças é um dos recursos mais antigos e tradicionais da humanidade. Seu poderoso efeito deve-se à capacidade da terra de reter energia proveniente
da luz solar em seus cristais. A argila é capaz de retirar do organismo as energias perniciosas e de transferir energia vital para as áreas afetadas. Além disso,
conhece-se o seu efeito de produzir o almejado reequilíbrio térmico do organismo, pois, segundo as leis da hidroterapia, as doenças originam-se a partir da má distribuição
do calor no organismo.
Os animais silvestres, avisados de alterações no organismo, pelo seu aguçado instinto, costumam impregnar-se de lama. Existem tratados antigos ensinando o uso da
argila na cura de numerosas doenças, entre elas os tumores, o reumatismo, a gota, a pressão alta, as inflamações localizadas, as dores dos mais variados tipos e
muitas doenças da pele. Hipócrates, em seus escritos, aponta os valores da técnica e apresenta indicações interessantes para o tratamento.
A argila a ser usada é aquela bem úmida que é utilizada para modelagens, telhas, tijolos etc.. E necessário que seja retirada de um local não poluído, e sua consistência
deve ser sólida, úmida, moldável e "gordurosa", capaz de formar liga e umedecer as mãos. Esse material deve ser estendido ao sol até que resseque por completo; em
seguida deve ser pulverizado e passado em peneira fina. O resultado é um pó bem fino que deve ser guardado em saco de pano para ser usado em momento apropriado.
Para a aplicação da argila, mistura-se esse pó com água pura (de preferência de fontes e cachoeiras) até que se alcance uma liga semelhante à massa de cimento para
fixar tijolos. Essa massa deve ser espalhada num pano fino (tipo fraldas), como compressa fria, que deve ter sempre um tamanho um pouco maior que a área do corpo

onde será aplicada. Essa compressa deve permanecer por cerca de uma hora no local afetado. Aconselha-se que todas as pessoas, mesmo aquelas naturalistas, façam uso
mensal de uma compressa desse tipo que envolva todo o abdome, independentemente de sofrerem algum mal.
As melhores indicações para a compressa de argila são: tumores malignos, infecções localizadas (amidalites, apendicites, pneumonias, otites etc.), dores de cabeça,
reumatismo, artrite, febres infantis (testa e abdome), diarréias crônicas e muitas outras. Não aconselhamos o uso em feridas abertas e o uso via oral, como é feito
na naturopatia clássica, por não existir um aprofundamento científico desta variante e devido aos seus prováveis riscos.

6
Medicina Oriental

Acupuntura

A acupuntura é um método milenar de tratamento através de finas agulhas que são introduzidas em locais determinados do corpo. E baseado, assim como a macrobiótica,
nas leis fundamentais da medicina chinesa. De acordo com a tradição, o empirismo, a dialética e a experiência dos chineses, existem no corpo vários canais especiais
invisíveis e impalpáveis que passam sob a pele, carreando um tipo especial de energia que, depois de captada por receptores também especiais, é levada por esses
canais a todas as partes do corpo, vitalizando-o e tornando possível a vida, que não existiria sem tal energia, que é chamada Ki pelos japoneses e ch'i pelos chineses.
Trata-se do "prana" dos iogues e hinduístas, da "energia radiante" recém-descoberta por cientistas americanos, da "energia ódica" de Reichenbach, da "energia orgânica"
de Wilhelm Reich, do "Vi" dos ocultistas esotéricos e tantas outras denominações. Os canais aqui citados são chamados "meridianos", que, à maneira dos nervos e vasos
do corpo, ramificam-se em meridianos menores. Existem catorze meridianos principais no corpo humano.
Os doze primeiros meridianos são pares e bilaterais; os dois últimos são ímpares e centrais. Esses meridianos possuem pontos especiais ao longo de sua trajetória
e é através de tais pontos que o acupunturista faz o diagnóstico e introduz as agulhas. O tratamento pela acupuntura consiste em fazer fluir de forma harmônica e
equilibrada a energia que pode estar estagnada ou em excesso nesses pontos. Na China, uma infinidade de doenças são tratadas por meio desse processo, ao qual só
recentemente o Ocidente vem dando a atenção devida com o rigor científico necessário. Surgem descobertas científicas que tendem a comprovar aquilo que os orientais
já conhecem há muitos séculos, ou seja, a existência de certos "pontos" e "canais" do nosso corpo. Haja vista o trabalho de Henry Head, na Inglaterra, em 1893, com
suas "zonas de Head"; as "zonas críticas", do dr. Louis Moss, em 1950; a "anestesia local inibitiva", do dr. William Fitzgerald; o "deformismo" do dr. De Ford, nos
Estados Unidos; e muitos outros trabalhos realizados no mundo inteiro, inclusive o mais comprobatório de todos - o aparelho de Kirlian, que fotografa "um tipo especial
de energia até hoje desconhecida que circunda o corpo e nele penetra". Esse aparelho, inventado pelo cientista russo Semvon Davidovich Kirlian, veio aumentar o prestígio
da acupuntura e estimular estudos mais aprofundados.
Para se conhecer e praticar a acupuntura é necessário um estudo apurado de suas bases, seus efeitos, seus métodos e seus processos. E se deixamos de analisar todos
esses pontos neste manual é por sabermos que um trabalho desse porte exigiria um verdadeiro "tratado", que nossos objetivos imediatos não comportam. Existem tratados
clássicos, livros científicos ocidentais e estudos recentes que podem ilustrar de forma adequada os interessados, inclusive mapas de meridianos com seus pontos.

Para a execução do tratamento acupuntural é necessário o concurso de um profissional competente ou de um orientador experimentado.
A acupuntura divide-se também em vários ramos, sendo os principais: a acupuntura propriamente dita, que trata por meios de agulhas; a moxabustão, que trata por meios de moxas, ou materiais incandescentes, feitos com uma erva especial; o shiatsu, ou sistema de massagens em pontos específicos através de um aplicador; o do-in, ou automassagens nos pontos acupunturais. Todos esses ramos se baseiam na mesma doutrina da medicina chinesa.
A experiência do autor neste campo foi obtida através de estudos, observações e aplicações experimentais. Foi, porém, ao shiatsu e ao do-in que o autor se dedicou mais seriamente, graças a estudos realizados com Jacques de Langre (o codificador do do-in) em Los Angeles, por volta de 1970/71, e a estudos posteriores, no Brasil.
Por motivos de segurança, não aconselhamos a aplicação de agulhas ou de moxabustão por pessoa ou profissional pouco experiente. Estas técnicas exigem muita prática e estudos. Neste manual indicamos pontos acupunturais apenas para a realização do do-in ou de massagens.
As indicações deste manual foram extraídas do Livro de Acupuntura do Imperador Amarelo (Huang Ti Nei Ching Su Wen) e fornecidas por profissionais a título de colaboração.

Os Meridianos e sua Distribuição

‘

Os Doze Meridianos Principais

Meridiano do Pulmão (Yin)
Nasce no tórax, na região subclavicular, percorre o braço e o antebraço pela face anterior e termina no polegar. Comanda o pulmão e as vias respiratórias, inclusive as superiores (laringe, fossas nasais, seios da face). Possui 11 pontos bilaterais.

Meridiano do Intestino Grosso (Yang)
Inicia-se na ponta do dedo indicador, percorre a mão, o antebraço, o braço, o ombro, o pescoço, a face, e termina junto à asa do nariz. Comanda o intestino grosso e suas funções de absorção de líquidos e de eliminação de resíduos pesados. Possui 20 pontos bilaterais.

Meridiano do Estômago (Yang)
Começa na cabeça, cruza a face, o pescoço, o tórax e o abdome, introduz-se no membro inferior e termina na extremidade do segundo dedo do pé. Comanda o estômago e o duodeno e suas funções digestivas transformadoras dos alimentos. Possui 45 pontos bilaterais.

Meridiano do Baço-Pâncreas (Yin)

Nasce no dedo grande do pé, segue pelo bordo interno do pé, face interna da coxa, face anterior do abdome e lateral do tórax, terminando no 7º. Espaço intercostal.
Comanda a função combinada do baço, (ação reguladora do sangue) e do pâncreas (secreção interna de insulina, que regula as reservas de glicogênio). Possui 21 pontos bilaterais.

Meridiano do Coração (Yin)
Nasce no oco axilar, segue pelo antebraço, cruza o punho pela parte mais interna e vai terminar na extremidade do dedo mínimo. Comanda a função do órgão cardíaco.
Possui 9 pontos bilaterais.

Meridiano do Intestino Delgado (Yang)
Começa na extremidade do dedo mínimo, continua pelo bordo interno da mão, do antebraço e braço, cruza o ombro e a espádua em ziguezague, entra no pescoço e chega à face, terminando no pavilhão da orelha. Comanda o intestino delgado e a função de absorção dos alimentos transformados no estômago. Possui 19 pontos bilaterais.

Meridiano da Bexiga (Yang)
É o mais extenso do organismo. Começa no ângulo interno do olho, sobr pela fronte, cruza o crânio da frente para trás por fora da linha mediana, desce pela nuca, ganha a espádua e a percorre de cima para baixo perto da linha mediana; ao chegar na proximidade do cóccix, desaparece da superfície para reaparecer na parte alta da espádua e seguir um curso paralelo com a linha anterior. Entre no membro inferior, que percorre pela face posterior e depois por sua face externa ao chegar à panturrilha (barriga da perna), terminando na extremidade do 5º. Dedo. Comanda a função eliminadora renal e não apenas a bexiga. Possui 67 pontos bilaterais.

Meridiano do Rim (Yin)
Nasce na planta do pé, sobre pale face interna do mesmo, pela face interna da perna e da coxa, percorre o abdome e o tórax, próximo da linha mediana, e termina sob a clavícula. Comanda a função dos rins e das glândulas supre-renais, daí sua influência sobre a sexualidade e a vontade. Possui 27 pontos bilaterais.

Meridiano da Circulação-Sexualidade (Yin)
Nasce no tórax, por fora do mamilo, introduz-se no membro superior, que percorre por sua face interna e termina na extremidade do dedo médio. Não representa nenhum órgão, mas uma função reguladora que influi sobre o coração, a circulação e os órgãos sexuais. Devemos considerá-lo aparentado com o parassimpático. Possui 9 pontos bilaterais.

Meridiano do Triplo Aquecedor (Yang)
Nasce na extremidade do dedo anular, sobe pelo dorso da mão, antebraço e face póstero-externa do braço, ganha o ombro, a nuca, contorna o pavilhão da orelha e termina no fim da sobrancelha. Como seu nome indica, tem uma função tripla: digestiva, cardio-respiratória e geniturinária. Possui 23 pontos bilaterais.

Meridiano da Vesícula Biliar (Yang)

Começa no ângulo externo do olho, percorre o crânio, descrevendo uma série complexa de curvas, chega ao ombro, continua pela face lateral do tórax e desce pelo membro inferior, percorrendo-o por sua face externa, para terminar na extremidade do 4º. Dedo do pé. Comanda a função biliar total, intra e extra-hepática. Possui 44 pontos bilaterais.

Meridiano do Fígado (Yin)

Nasce na extremidade do dedo grande do pé, segue por seu bordo interno, continua pela face interna da perna e da coxa, ganha o abdome e termina no 6º. Espaço intercostal.
Comanda as múltiplas funções do fígado, em especial as relacionadas com o metabolismo, a sexualidade, os músculos e a acuidade visual. Possui 14 pontos bilaterais.

Vaso de Concepção (Yin)

Nasce no períneo ao ânus, dirige-se para a frente, sobe, seguindo a linha mediana anterior, pelo abdome e o tórax, ganha o pescoço e termina na face, por cima do queixo. Não representa nenhum órgão em particular. Junto com o Vaso Governador, forma a chamada pequena circulação de energia, que desempenha um papel regulador na função da grande circulação de energia. Aqui se depositam os excessos energéticos da grande circulação ou, ao contrário, daqui partem os reforços nos estados de carência de energia. Funcionalmente, desempenha três papéis diferentes: geniturinário, do seu nascimento até o umbigo; digestivo, até o apêndice xifóide; e respiratório, daí até o queixo. Possui 24 pontos ímpares.

Vaso Governador (Yang)

Nasce na ponta do cóccix e, seguindo a linha mediana posterior do corpo, sobe pela região sacra, lombar, torácica, cervical, ganha o crânio, desce pela face e termina na gengiva, entre os dois incisivos médios superiores. Esse meridiano está estreitamente relacionado com as funções do sistema nervoso central. Carece de pontos de tonificação e sedação como os meridianos da grande circulação. Possui 28 pontos ímpares.

Aurículo-acupuntura

Consiste num sistema acupuntural aplicado de forma limitada ao pavilhão auricular. Representa uma técnica à parte da acupuntura clássica que age a nível corporal geral, seguindo técnica apropriada e exigindo larga experiência do aplicador. A aplicação de agulhas apenas na orelha é praticada pelos desconhecidos "médicos de pés descalços" na China e tem sido de grande utilidade nas ações de saúde deste país. Não é necessário possuir profundos conhecimentos para a sua execução, o que permite que pessoas de menos preparo a pratiquem. Temos no Brasil literatura especializada sobre o assunto.
Tanto a técnica de aplicação quanto a sua teoria básica são de fácil acesso, sem a exigência de muita capacidade diagnóstica, como é o caso da necessidade de conhecer a pulsologia, ou diagnóstico pelo pulso do paciente.

Shiatsu

O shiatsu é um método de massagem nos pontos acupunturais que exige o concurso de um aplicador. Existem dois tipos de tratamento: o específico, de aplicações diretamente

sobre os pontos; e o inespecífico ou auxiliar, que consta de um sistema de massagens gerais especiais. Ambos podem ser aprendidos facilmente e não exigem muito conhecimento da acupuntura. Para os tratamentos indicados neste manual, aconselhamos que sejam feitos por pessoas já experientes ou por um profissional no assunto.

Do-in

Como a acupuntura, o shiatsu e a moxabustão, o do-in é um método terapêutico de estimulação de pontos estratégicos localizados na pele e diretamente relacionados ao funcionamento do organismo. Sistema de massagem oriental, diferencia-se do shiatsu praticado por massagista especializado por ser uma técnica essencialmente simples de massagem que, além do conhecimento prévio da localização dos pontos de tratamento, exige apenas a disposição de se estabelecer um diálogo táctil com o próprio organismo.

Apesar da simplicidade, a prática do do-in demonstra resultados altamente benéficos na preservação e no tratamento de uma constelação de distúrbios, especialmente aqueles relacionados com disfunções orgânicas e suas manifestações. A estimulação dos pontos através de pressão, fricções e massagens, atua no fluxo energético do corpo, a energia responsável pelo funcionamento do organismo, intensificando a circulação da força vital e eliminando os bloqueios responsáveis pelas disfunções orgânicas.

Há, no do-in, duas modalidades distintas de tratamento: o preventivo, exercícios constituídos de massagens, fricções, estalamentos de juntas e outros movimentos conjugados a exercícios respiratórios, os quais devem ser praticados diariamente para reequilibrar o organismo, estimular o metabolismo e auxiliar o funcionamento dos órgãos em geral; e o sintomático (estimulação isolada de um ou mais pontos para o alívio imediato de dores e outras manifestações agudas).

Salvo em ocasiões excepcionais, quando a prática do do-in torna-se desaconselhável (o tratamento local em áreas onde existam contusões, inflamações, erupções ou varizes, a massagem abdominal durante a gravidez, a prática de exercícios gerais em estado febril ou após refeição pesada), a utilização dessa técnica poderá ser um valioso complemento a praticamente todos os tratamentos indicados neste manual.

Deixamos de apresentar aqui os exercícios gerais e os tratamentos específicos por dois motivos: em primeiro lugar, a exposição detalhada de exercícios e pontos de tratamentos exigiria grande número de fotos, ilustrações e informações, o que, certamente, tornaria excessivamente extensa e volumosa uma obra que pretende ser, sobretudo, um manual essencialmente objetivo e prático; finalmente, essa exposição seria desnecessária, uma vez que há, em português, três obras que, se não esgotam o assunto, certamente apresentam, de forma adequada, as informações necessárias à utilização da técnica pelo leigo.

7
Medicina Popular

Ao contrário do que se pensa dentro dos bastidores da medicina oficial, a medicina popular, ou a medicina indígena, não é uma prática de ignorantes e analfabetos que se aventuram em aplicar remédios. Ela representa e é a expressão de uma sabedoria milenar, cravada no inconsciente coletivo de um povo, nação ou região. A própria Organização Mundial de Saúde, como parte de um plano que pretende assegurar um nível razoável de saúde no planeta até o ano 2000, recomenda a valorização e a utilização dos recursos medicinais regionais, principalmente a medicina natural, devido ao seu caráter preventivo, simples, barato e sem efeitos colaterais, com os quais o povo se identifica.

As raízes culturais de um povo estão manifestadas nos seus curandeiros autênticos, nos raizeiros, nas rezadoras, nas parteiras, que funcionam numa comunidade como verdadeiros agentes primários de saúde. Se hoje as doenças tropicais, as doenças infecto-contagiosas e degenerativas infestam também as regiões agrestes e rurais, isto se deve muito mais à expansão da mentalidade farmacológica e analítica da medicina do que à incapacidade dos curandeiros em administrar a situação de saúde das comunidades onde vivem. Em termos de comparação, contudo, a qualidade de vida é bem melhor nas pequenas cidades, vilas e lugarejos, do que nos grandes centros e megalópoles do mundo, estas assistidas pela medicina mais sofisticada e de vanguarda.
Neste manual apresentamos indicações clássicas da medicina popular para os mais diversos problemas; elas foram seleciona das a partir do conhecimento centenário do povo brasileiro, nas mais diversas regiões do país, como valorosos ensinamentos dos pajés, curandeiros, parteiras e demais elementos sagrados de uma comunidade.
Estes, comparados aos médicos comuns, parecem ter muito mais a ensinar do que a aprender, uma vez que dispõem da magia da conecção intuitiva com as leis e com os mais lídimos princípios da natureza. Infelizmente, isto não se aprende nas escolas de medicina hoje, como gostaria e aprovaria (e ensinava) o mestre Hipócrates.
Dada a importância da medicina popular, incluiu-se uma ou mais indicações terapêuticas para a maioria das doenças e problemas presentes neste manual, apresentados na Segunda Parte.

8
Musicoterapia

A musicoterapia é hoje uma técnica terapêutica muito difundida, aplicada pela medicina no mundo inteiro. Ela tem as suas raízes na sabedoria milenar e a suas origens se perdem no tempo. Existem muitas referências e escritos relacionados à aplicação da música e dos sons na medicina. Na região de Kahum, no Egito, foi descoberto um papiro de aproximadamente 4.500 anos que revela a aplicação de um sistema especial de sons e músicas vocais e instrumentais para o tratamento de diversos problemas mentais, emocionais e espirituais, incluindo alguns de ordem física ou orgânica.
A mitologia grega é particularmente rica em informações sobre técnicas terapêuticas musicais. Asclépios (Esculápio, para os romanos), o deus da medicina, é conhecido na mitologia grega pela particularidade de tratar os doentes fazendo-os ouvirem cânticos mágicos. Os gregos antigos chegaram a desenvolver um sistema bem organizado de musicoterapia, baseado na influência de certos sons, ritmos e melodias sobre a mente e o corpo humanos. Pia tão mostrava uma especial admiração pelos efeitos terapêuticos da música, tendo afirmado que "a música é o remédio da alma".
Mas bem anteriormente aos gregos e egípcios, os médicos da antiga Índia talvez tenham sido os maiores conhecedores das técnicas musicais curativas. A antiga medicina hindu, a medicina ayurvédica, dispõe até hoje de sons instrumentais, de cânticos e de mantras capazes de ativar e de equilibrar os centros de força psíquica do homem, promovendo a recuperação do organismo mesmo diante de problemas sérios. Um dos ramos da literatura védica, o Ghandharva Veda, ou "conhecimento dos tons musicais", reúne técnicas de musicoterapia baseada em ragas, ou melodias improvisadas, capazes de produzir resultados surpreendentes. Segundo os estudiosos do assunto, esse tipo de música agrupa as vibrações fundamentais que pulsam na natureza a cada momento. Desse modo, há ragas específicas que devem ser ouvidas em determinadas horas devido à sua maior influência cósmica naquele instante. Isto é apenas uma pequeníssima mostra da profundidade da música Ghandharva, que é de uma complexidade quase incompreensível para o ocidental pouco sensível.
A música e o som dos instrumentos musicais sempre influenciaram o homem, inspirando sentimentos dos mais variados tipos. E inegável, por exemplo, o efeito nos seres

humanos provocados pelo canto dos pássaros, pelo trovão, pela chuva caindo num dia frio, pela música de uma flauta... Estes efeitos inexplicáveis são hoje utilizados pela musicoterapia no sentido de produzir tranqüilidade, equilíbrio, bem-estar, recuperação do estresse moderno e no tratamento de diversas doenças, principalmente psicossomáticas.

Esta é uma modalidade de tratamento antiga, mas agora vem crescendo e sendo estudada cientificamente. Baseia-se no efeito dos sons e notas musicais no cérebro humano.

Numerosos grupos de terapeutas, médicos, psicólogos e estudiosos aplicam sons e músicas para combater problemas de saúde.

De uma maneira geral, sabe-se que a música produz efeitos variados, dependendo das suas características. Por exemplo: a música agitada produz ansiedade, a música desarmônica estimula as emoções negativas, como o medo, a cólera, etc. Já a música mais leve, suave e melodiosa acalma e ajuda a pensar, além de facilitar a digestão, regular a circulação sangüínea e equilibrar o metabolismo. A música rítmica, como o jazz, o samba e o rock leve e embalado, produz agitação e dispersão mental, alterando a concentração. Experimente-se executar um cálculo matemático ouvindo-se um samba agitado e depois um clássico de violinos... E sabido também que a música marcial combate o medo. E até hoje utilizada para estimular soldados para a batalha e para produzir o senso de patriotismo. O escritor Eça de Queirós, afirmava que "são os hinos que fazem as revoluções".

São conhecidos os efeitos das valsas, das polcas e das mazurcas no combate à preguiça São conhecidos também os efeitos psíquicos de alguns instrumentos, como a harpa, que combate a irritação nervosa; o violino, contra a insegurança; o piano, contra a depressão e a ansiedade.

Devido a estas características, a musicoterapia tem indicação quase exclusiva para casos psíquicos, psicomentais e mentais, distúrbios afetivos, traumas emocionais, experiências negativas introjetadas, conflitos internos e similares. Mas há várias indicações musicoterapêuticas para problemas físicos; curiosamente, desde a Antiguidade, o som da flauta doce é famoso pelo seu efeito analgésico no tratamento da fase aguda da dor ciática. Nos Estados Unidos, a musicoterapia tem sido aplicada em diversas clínicas comuns no tratamento de problemas tidos pela medicina como males "orgânicos", caso da colite nervosa e das crises de asma. Há relatos de aplicação de musicoterapia, através de músicas clássicas, para o tratamento de neuroses de guerra e depressão.

Neste manual a musicoterapia é mencionada apenas nos casos onde ela é indicada e tem ação comprovada, segundo a experiência dos médicos que a ela se dedicam. As indicações musicais deste manual pertencem à experiência mais atual dos terapeutas musicais do Brasil e do mundo, principalmente do Centro de Pesquisas e Aplicações Psicomusicais da França.

9
Indicações Importantes e Complementos

Este item refere-se aos novos recursos terapêuticos incorporados à medicina natural integral e à medicina holística, como típicos da Nova Medicina. Eles pertencem tanto a sistemas antigos, hoje aperfeiçoados, como a aromaterapia e a cromoterapia, quanto aos novos, como a medicina biológica e seus novos remédios, os produtos naturais, os remédios florais e a medicina ortomolecular. As indicações referentes a estas áreas serão simplesmente mencionadas no item "Indicações importantes e complementos", presente em cada tratamento indicado, desde que haja aplicação no referido caso. Para maiores esclarecimentos, detalhes e posologia, deve-se estudar cada uma dessas áreas, bem como as informações e referências aí contidas, apresentadas a seguir:

A Medicina Biológica e os Novos Remédios

Por "medicina biológica" entende-se uma linha de pensamento médico resultante da associação entre o conhecimento científico aliado ao avanço tecnológico e o pensamento dialético da medicina natural, que cria novos remédios naturais capazes de restabelecer a harmonia perdida e o equilíbrio biológico, tão necessários à manutenção da saúde. Poder-se-ia considerar que a medicina biológica dedica-se ao estudo e à elaboração de "produtos naturais" avançados, cientificamente avaliados e aplicados.
Também chamada mais carinhosamente de "medicina ecológica", busca a restauração da qualidade da vida biológica no planeta através da recuperação da "ecologia" interior do homem e da sua harmonização com a "ecologia" exterior ou cósmica. Ela é desenvolvida hoje apenas por cientistas especiais que estudam e elaboram fantásticos recursos em seus laboratórios, como a clorela, o esqualene, a geléia real concentrada, o leici, o gymnema, o mannan e outros, os quais caracterizam uma medicina diferente e mais adequada. A medicina biológica pode ser entendida como resultante de um novo estado de consciência médica, que busca coerência e um novo sentido para o entendimento da vida. Com a evolução do pensamento dialético e da emancipação da consciência planetária unificada, a medicina biológica já pode ser considerada como um embrião da medicina do futuro, que saberá entender profundamente a sutileza da vida cósmica e a necessidade da harmonia do ser com o meio cósmico global.
Apresentamos aqui os dois mais importantes recursos terapêuticos ou remédios criados recentemente pela medicina biológica, que são a clorela e o esqualene, pesquisados por grupos japoneses, norte-americanos, alemães e soviéticos. São produtos livres de efeitos colaterais e que operam no sentido de eliminar as toxinas do organismo, de vitalizá-lo, de fortalecer as funções bioquímicas e metabólicas, de nutrir o ambiente intracelular, de reduzir os radicais livres agressivos, de reequilibrar e proteger o corpo humano contra as doenças e de restabelecer a harmonia perdida.
Os demais remédios da medicina biológica, como a geléia real concentrada, o leici, o gymnema, o mannan e outros, por motivos didáticos, são apresentados na secção "Produtos Naturais", logo após este capítulo.

Clorela

Clorela é uma alga unicelular microscópica de água doce e uma das mais antigas formas de vida do planeta, com aproximadamente dois bilhões de anos. Tanto as clorelas quanto outras formas de algas são fundamentais para a vida em função da sua grande capacidade de fotossíntese. A clorela é uma das menores formas de vida conhecidas e a que contém proporcionalmente a maior quantidade de nutrientes possível. Uma célula de clorela tem aproximadamente o mesmo tamanho das células vermelhas do sangue humano e é uma planta completa, com núcleo definido e um citoplasma com todas as organelas, mostrando reservas de uma grande quantidade de compostos e substâncias salutares.
Uma única célula de clorela pode dividir-se e subdividir-se em quatro novas células a cada vinte horas. A clorela foi detectada pela primeira vez em 1890 pelo microbiologista holandês M. W. Beijernick. Acredita-se que a clorela pode ser o primeiro elo da cadeia alimentar, por ser uma planta unicelular que apresenta um núcleo distinto dentro de um citoplasma. Tendo sido esta a primeira forma de vida vegetal verde, as demais formas de vida não poderiam ter surgido e se mantido sem ela. Foi graças as algas unicelulares que a atmosfera letal do planeta, constituída por gases venenosos como a amônia, o metano e o dióxido de carbono, transformou-se e criou condições para a existência animal.
Macroscopicamente, a olho nu, a clorela apresenta-se como um caldo denso carregado na cor verde escura. Pode ser encontrada sob a forma de pó, em cápsulas ou em comprimidos, que é a forma mais corriqueira de uso. No Japão, onde as pesquisas sobre a clorela têm sido intensas, ela é conhecida como a superalga e é consumida

hoje em larga escala como remédio, além de acrescentada a diversos alimentos como macarrão, biscoitos, pães e bebidas. E usada também para enriquecer alimentos infantis.
Em diversos hospitais e centros terapêuticos, no Japão e no resto do mundo, a clorela tem sido aplicada no tratamento e na prevenção de muitas doenças.
Devido a sua natureza elementar e ao seu rápido crescimento, a clorela acumula uma imensa quantidade de nutrientes, mais especificamente de proteínas, de microminerais (oligoelementos), de vitaminas, de clorofila e de diversos fatores normalizadores das funções orgânicas.
Até o momento, as pesquisas apontam os seguintes principais efeitos da clorela no organismo humano:

- Normaliza a digestão e a função intestinal.
- Estimula o crescimento e a recuperação dos tecidos.
- Incrementa o crescimento cerebral e a inteligência, principal mente em crianças.
- Reduz o envelhecimento precoce e a degeneração orgânica.
- Proporciona recuperação mais rápida de contusões, perdas de tecido, fraturas e cirurgias.
- Fortalece o sistema imunológico.
- Protege contra agentes poluentes e tóxicos.
- Protege contra radiações de diversos tipos, principalmente atômica e solar (raios ultra-violeta).
- Descarrega toxinas retidas nos tecidos orgânicos (tipo ácido úrico, fenol, cadaverina, indol, escatol, putrescina, nitrosaminas, benzopireno e outras, derivadas da alimentação industrializada).
- Confere proteção extra contra as doenças degenerativas, tais como o câncer, o infarto, o diabetes, a arteriosclerose, o reumatismo, as doenças auto-imunes etc.
- Constitui valioso auxiliar no tratamento das infecções em geral, sejam bacterianas, virais, por fungos etc.
- Deve ser usada no tratamento e na prevenção do estresse, da síndrome da fadiga crônica, da síndrome da desmotivação, da estafa e da síndrome do pânico.
- É usada no tratamento e na prevenção da desnutrição e seus efeitos.
- Faz emagrecer se ingerida uma hora antes das refeições. (Se ingerida durante as refeições não tem nenhuma influência sobre o peso corporal).
- Produz restabelecimento da pele, combatendo cravos, espinhas, estrias, celulite e rugas precoces, propiciando um aspecto mais jovial.

Em sua composição básica a clorela apresenta uma porcentagem de sessenta por cento de proteínas e é capaz de produzir cinqüenta por cento mais proteínas do que qualquer outro ser vivo. Para fins de comparação, esse minúsculo organismo possui proporcionalmente mais proteínas do que a soja (37%), a carne de vaca (45%), e o trigo (10%).
Ela contém oito aminoácidos (as estruturas elementares que compõem as proteínas) essenciais e todos os não essenciais; dos seres vivos que contêm proteínas, é o mais completo em termos de aminoácidos, apresentando apenas uma pequena redução na quantidade de metionina.
Quanto às vitaminas, a clorela contêm uma grande quantidade de beta-caroteno (protovitamina A), vitamina C, vitamina E, vitamina K, vitaminas B1, B2, B6, B12, niacina, ácido pantotênico, ácido fólico, biotina, colina, inositol, ácido para-aminobenzóico (Paba), e outras em menor quantidade. Na sua composição mineral a clorela é também um dos organismos mais completos e ricos, apresentando quantidades consideráveis de cálcio, magnésio, zinco, cobre, manganês, ferro, enxofre, iodo, fósforo, potássio, cobalto, selênio e outros. Apresenta também enzimas, ácidos graxos poli-insaturados e uma boa carga do importante ácido lipóico, fundamental para o crescimento de micro-organismos benéficos.
A tabela da página seguinte apresenta as quantidades de nutrientes presentes na clorela:

Tabela de composição de nutrientes da clorela

Proteínas
Lipídios
Carboidratos
Clorofila
Fibras
Minerais
65%
9%
18%
30 mg/Kg
2%
6 a 8%
Minerais (em mg/100g)
Cálcio
Ferro
Fósforo
Magnésio
Manganês
Potássio
Sódio
Zinco

5 a 80
40 a 150
1000 a 2000
400 a 800
2 a 10
900 a 1600
13
0,6 a 5
Vitaminas (em mg/100g)
B1
B2
B6
B12
C
E
Ácido fólico
Acido pantotênico
Ácido nicotínico
Beta-caroteno

1,8
6,3
1,49
0,074
53
11,8
0,015
2,4
31,5
180
Aminoácidos (em g/100g)
Isoleucina

Leucina	4,88
Lisina	7,57
Fenilalanina	6,19
Tirosina	4,86
Metionina	3,02
Cisteina	1,28
Treonina	0,75
Triptofano	4,13
Valina	1,46
Arginina	5,38
Histidina	6,74
Alanina	1,60
Ácido aspártico	5,18
Ácido glutâmico	8,10
Glicina	9,15
Prolina	5,31
Serina	5,39
	3,58

Mas as pesquisas originais com a clorela mostraram que ela não libera facilmente estes nutrientes devido à presença de uma parede celular muito forte, que a torna
um tanto indigesta para o consumo humano. Por ser um organismo tão antigo, certamente que a natureza dotou-o de uma proteção adequada, que é a carapaça que envolve
a célula. A princípio isso representava uma séria dificuldade ao uso regular da clorela como alimento. Foi apenas na década de 70 que os cientistas japoneses conseguiram
descobrir um processo para romper a parede celular da clorela (método Dino-Mill), elevando a sua digestibilidade de cinqüenta para oitenta e cinco por cento. Graças
a isso, a clorela já está sendo usada no mundo inteiro como suplemento alimentar e é uma esperança para a eliminação da desnutrição nos países em desenvolvimento.
Ela já foi famosa como a "pílula do astronauta", pois até hoje tem sido o alimento básico dos tripulantes das viagens espaciais. Devido à sua melhor digestibilidade,
já pode ser incorporada à alimentação infantil, sendo recomendada por pediatras nos países mais adiantados.
Com os avanços da ciência surgiu a medicina ortomolecular, que estuda o ambiente interno das células humanas e o metabolismo profundo. Uma das notáveis conclusões

desse novo ramo médico é de que existe no ser humano atual uma espécie de "anemia" molecular ou carência mineral dentro das células, principalmente do sistema nervoso central. Esse problema é causado pelos hábitos antinaturais, pela alimentação tóxica e excessiva, pelo estresse, pela poluição ambiental, pela hereditariedade anômala, pela degeneração biológica e por diversas causas menores. Ele é responsável pelos sintomas de estafa, fadiga, memória ruim, desinteresse, desmotivação, vários tipos de depressão e de ansiedade etc. Resulta de uma carência crônica de minerais e de microminerais, tais como o zinco, o selênio, o cobre, o molibdênio, o cromo, e outros, que provoca uma perturbação no metabolismo intracelular.

Descobriu-se que nem os alimentos ricos nesses elementos, nem os suplementos vitamínicos e minerais sintéticos encontrados nas farmácias, mesmo consumidos em grandes quantidades, são capazes de melhorar o problema.

As células do homem moderno, cronicamente carentes de diversos minerais e oligoelementos, não consegue recuperar-se da sua condição apenas com a adoção de uma dieta composta por alimentos vegetais ricos em elementos primários. Descobriu-se que é necessário fornecer esses elementos de modo concentrado. A medicina ortomolecular busca fornecer ao organismo elementos puros, de origem primária, em concentrações adequadas, de modo a produzir a remineralização intracelular e combater eficazmente os problemas derivados da carência mineral acima citados. Para isso foram desenvolvidas técnicas laboratoriais que ajustam o tamanho dos elementos, fornecendo-os na sua forma atômica ou ionizada (sem combinação química), mais conhecida como quelação por aminoácidos (ver Medicina ortomolecular, adiante).

Nesse caso, a clorela tem se mostrado uma rica fonte de elementos primários em sua forma mais simples e de fácil assimilação celular, preparados pela própria natureza, sendo aplicado atualmente pela Nova Medicina.

As causas do envelhecimento precoce e da degeneração biológica são múltiplas. Sabe-se que o imenso desgaste físico-psíquico-emocional e mental, aliado à alimentação antinatural irregular e à degradação ambiental são a base do problema; mais especificamente, a carência mineral intracelular provoca alterações no metabolismo celular dos ácidos nucleicos (DNA e RNA), o que determina uma transmissão genética cada vez mais anormal no complexo processo de reprodução celular, resultando no envelhecimento precoce. Curiosamente, pode-se dizer que, sob esse ângulo, existem semelhanças entre o envelhecimento precoce e o câncer; a diferença está apenas na velocidade em que o erro na transmissão dos dados genéticos registrados no RNA ou no DNA ocorrem: no câncer o mecanismo é muito mais acelerado e desordenado. Depois da publicação das experiências do dr. Benjamin Frank, ficou determinado que a clorela contem muitas vezes mais ácidos nucleicos que muitos alimentos, sendo inclusive capaz de ceder RNA e DNA muito mais prontamente do que quaisquer outras fontes, mesmo sintéticas.

O nosso sistema de defesa, ou sistema imunológico, é a função orgânica relacionada com a proteção contra agentes externos, proteínas estranhas e doenças variadas.

Quando esse sistema enfraquece, ficamos sujeitos a muitos problemas, desde simples resfriados até o temível câncer.

As pesquisas alemãs e japonesas do pós-guerra demonstraram a capacidade da clorela de estimular o sistema imunológico. Em 1985, durante um congresso sobre imunologia, na França, demonstrou-se a relação entre atividades antitumorais e estimulação do sistema imunológico. Os pesquisadores concluíram que a clorela possui a propriedade de estimular a atividade dos macrófagos e de certos linfócitos relacionados com a destruição de células anormais. Outras experiências mostraram que ratos com imunidade reduzida artificialmente retomaram quase ao normal, tendo recuperado a sua capacidade de produzir anticorpos após a administração de extratos de clorela. Nesta experiência foi interessante observar que todos os ratos não tratados com clorela morreram muito antes do que os animais tratados (dr. Hizada, Kanazawa Medical University, Kanazawa, Japão, 1987).

Com a difusão da Aids, a clorela tem sido aplicada em diversas partes do mundo no combate a essa doença, que ataca principalmente o sistema imunológico.

O beta-caroteno é uma estrutura bioquímica, ou um tipo de caroteno como molécula precursora da vitamina A. Está presente em vários alimentos como a manteiga, a gema de ovo, o mamão, a abóbora, a cenoura e naqueles de coloração amarela, cor-de-abóbora ou pigmentada. Uma molécula de beta-caroteno pode fornecer duas moléculas de vitamina A ativa. A clorela contém cerca de 180 mg de beta-caroteno em cada 100 g.

O beta-caroteno age no organismo de modo semelhante à vitamina A, ou seja, como um poderoso antioxidante, ou substância capaz de reduzir os radicais livres. A ação antioxidante do betacaroteno completa a mesma função de substâncias protetoras como a catalase, a glutation peroxidase, a vitamina C e a vitamina E, todas capazes de combater e de evitar o câncer.

A clorela sintetiza beta-caroteno, sendo um dos organismos vivos de maior concentração da substância.

A clorofila é o pigmento verde dos vegetais. Como se sabe, ela resulta do processo de fotossíntese, que concentra energia solar em grande abundância. Assim como a hemoglobina é o pigmento vermelho da célula sangüínea animal, a clorofila é o pigmento verde do reino vegetal. A hemoglobina tem o ferro como o elemento principal da sua molécula e a clorofila o magnésio. Os estudos do professor Louis Kevran sobre transmutações biológicas a baixa energia mostram a possibilidade de, sob certas circunstâncias, o magnésio transformar-se em ferro no organismo. Isso mostra a enorme importância da clorofila para a vida humana, inclusive na prevenção e no tratamento adequado e correto das anemias ferroprivas de várias causas. Outra propriedade medicinal da clorofila é a sua capacidade cicatrizante e restauradora dos tecidos.

Em 1941, os trabalhos do dentista dr. S. L. Goldberg mostraram a capacidade da clorofila para tratar as doenças da cavidade oral. Trezentos pacientes com piorréia (sangramento gengival e perda de dentes) apresentaram excelente recuperação; o mesmo resultado foi obtido com a aplicação de bochechos e massagens gengivais com extrato concentrado de clorofila em casos de estomatites e em casos infecções gengivais provenientes de várias causas, tais como o estresse, carência de vitamina C, etc.

Os cientistas concluem que a capacidade da clorela em incrementar o crescimento deve-se à sua ação curativa, que melhora as funções orgânicas de um modo geral e à presença abundante de ácidos nucleicos condensados no fator "CGF". Quanto ao aumento de peso, sabe-se que a c10rela tem esse efeito apenas nos organismos em crescimento (ganho isovolumétrico do crescimento) ou em casos de magreza anormal. Ela não produz aumento de peso em obesos ou em pessoas normais; ao contrário, se utilizada antes das refeições ajuda a reduzir o peso excessivo.

Entre as vitaminas, a B12, ou cianocobalamina é a mais complexa e a mais difícil de ser obtida através dos alimentos. Ela é resultante de um processo de síntese ainda não muito bem conhecido. Participa, juntamente com o ácido fólico, de um complicado mecanismo de formação das células sangüíneas e na saturação de hemoglobina das células vermelhas. As fontes tidas como mais ricas em vitamina B12 são o fígado e o músculo dos animais, existindo em quantidades menores no leite e nos seus derivados. Mas descobriu-se que a clorela contém mais vitamina B12 do que o fígado. Uma colher de sopa de clorela pura granulada apresenta trezentos e trinta e três por cento das quantidades diárias exigidas pelo organismo adulto, ou cerca de três vezes mais que as necessidades recomendadas oficialmente (RDA). A clorela é, portanto, a solução para as preocupações dos vegetarianos puros quanto às necessidades dessa vitamina. Sabe-se que grupos que consomem apenas alimentos do reino vegetal, inclusive evitando os ovos e os laticínios, apresentam graus relativos de deficiência em cianocobalamina. Além disso, a vitamina B12 trabalha ligada ao ácido fólico numa série de outras funções orgânicas importantes e são responsáveis pela sensação de bem-estar. Verifica-se com freqüência a existência de anemia perniciosa nesses grupamentos

dietéticos.
A questão da vitamina B12 sempre preocupou vegetarianos e macrobióticos. Sabe-se, contudo, que é comum entre adeptos do vegetarianismo o consumo de produtos industrializados,
de cereais descorticados e de açúcar branco, fatores que inibem a capacidade do organismo em sintetizar naturalmente vitamina B12. Já entre macrobióticos ou entre
vegetarianos que fazem uso de cereais integrais, que evitam o açúcar e os aditivos artificiais, com extrema raridade ocorre deficiência de ferro ou de vitamina B12.
Em todo caso, convém acrescentar a clorela na dieta de todas as pessoas que não consomem produtos animais para prevenir a anemia e a deficiência nessa vitamina,
pois não é fácil saber se a dieta praticada está totalmente adequada aos princípios da Ordem do Universo.
Tanto as microfibras quanto os próprios elementos ativos componentes da clorela são muito importantes para a função digestiva e intestinal, agindo de várias formas:
contribuindo para a digestão e assimilação de nutrientes fornecendo e estimulando a produção de enzimas especiais, estimula os movimentos intestinais, estimula o
crescimento de bactérias aeróbicas ou salutares ao corpo humano (produção de vitaminas do complexo B, leveduras etc.) e promove a absorção de compostos e de gases
tóxicos do ambiente intestinal. Sabe-se também que a clorela estimula a formação dos linfócitos que habitam as placas linfocitárias dos intestinos, responsáveis
pela destruição das bactérias anaeróbicas ou agressivas e outros agentes estranhos. O uso de clorela, ao mesmo tempo que protege o organismo aumentando a imunidade
intestinal e geral, combate a constipação intestinal ou "prisão de ventre"; com isso, resíduos alimentares, matérias fermentativas e toxinas - que habitualmente
perturbam a saúde - são eliminados mais eficazmente, não sendo reabsorvidas para o sangue.
Muitos estudos clínicos e experiências no Japão mostraram a eficácia da clorela no tratamento e na prevenção das úlceras gástricas e duodenais (vide casos clínicos
apontados adiante) graças aos efeitos cicatrizantes de contato da clorofila.
Não existe nenhuma propriedade emagrecedora na clorela, mas ela constitui um excelente recurso para combater a obesidade e ajustar o peso. Isto é explicado pelo
fato de que, tomando-se a clorela cerca de uma hora antes de uma refeição, o sangue ficará rico em nutrientes básicos; a pessoa mantém o mesmo apetite pouco antes
da refeição, mas durante a mesma não sentirá vontade de comer demais ou além dos limites; com o tempo, o uso regular da clorela vai reduzindo a ansiedade alimentar
e ajustando a pessoa a um equilíbrio alimentar. Ademais, como a clorela melhora a função intestinal, desintoxica o organismo e corrige disfunções metabólicas, torna-se
um grande recurso natural e fisiológico contra a obesidade, sem forçar o organismo ou criar distúrbios. A aplicação da clorela contra a obesidade tem se mostrado
eficaz na prática; sabe-se, contudo, que ela não age "alopaticamente" contra a obesidade, pois não contém nenhuma substância emagrecedora; por essa razão, não torna
pessoas magras mais magras ainda. Com a clorela elimina-se apenas os excessos, até que se atinja o peso ideal.
Os estudos sobre a clorela e os seus efeitos desintoxicantes e despoluidores do organismo foram largamente desenvolvidos nos últimas décadas no Japão. As razões
para isso residem nas experiências negativas sofridas pelo país com os resíduos das explosões atômicas de Hiroshima e Nagasaqui, pela poluição industrial (como exemplo
a Doença de Minamata, causada pelo mercúrio da baía de Tóquio) e pela rápida degradação ambiental da região. Os estudos mostraram a capacidade da clorela de eliminar
tanto material radiativo quanto químico do organismo, fato largamente apontado na imprensa comum e científica.
Estudos semelhantes e testes foram realizados também nos Estados Unidos e na Alemanha, permitindo aos pesquisadores concluir que a clorela tem capacidade desintoxicante
para uma série de agentes poluentes, tais como a perigosa dioxina, o DDT e vários venenos agrícolas.

Como os alimentos modernos e o meio ambiente apresentam vários tipos de poluentes e de produtos sintéticos, o Japão e vários outros países vêm recomendando o uso sistemático de clorela pela população. Os doutores Nakajima Horikoshi e Sakagushi mostraram, em 1979, a capacidade da clorela para eliminar urânio, chumbo, mercúrio, cobre, cádmio e outros metais de culturas de leveduras.

Tem havido ultimamente uma confusão, acreditando-se que a clorela e a espirulina são a mesma coisa. A espirulina é uma planta multicelular de bordos espiralados que se desenvolve em água salgada; a clorela é uma alga microscópica, arredondada, que só vive em água doce pura.

Desde o surgimento da espirulina sob a forma de pó, cápsulas, extratos e comprimidos, largamente comercializada, tem havido muita confusão com a clorela, uma vez que a forma comercial da espirulina é extremamente semelhante à da clorela, apresentando também um verde muito concentrado. Embora ambas sejam usadas com propósitos também semelhantes, a clorela tem efeitos muito superiores aos da espirulina.

Mais informações sobre a clorela podem ser obtidas nas indicações bibliográficas, na Parte 3 deste manual.

Dosagem e Posologia Corretas

Antes de se pensar em dosagem, é necessário saber que clorela não é medicamento, mas um suplemento alimentar concentrado; sendo assim, a sua dosagem depende de uma série de variáveis como idade, peso, condições clínicas individuais, objetivos do tratamento etc. De qualquer modo, não existem maus efeitos com a ingestão de doses elevadas, justamente pela ausência de um princípio farmacológico ativo na clorela. O que pode ocorrer com grandes dosagens é um não aproveitamento e a conseqüente eliminação pelas fezes do excedente não assimilado.

A dose padrão, usual para a manutenção da saúde, é de 50 mg por quilo de peso individual, por dia (50 mg/Kg/ dia). Um adulto de 60 Kg deve ingerir então 3 g por dia (ou quinze comprimidos de 200 mg cada), divididas em três tomadas, às refeições (1 grama em cada refeição). Para crianças, deve-se fazer a conversão adequada, inclusive para bebês normais. Como exemplo, uma criança de 10 Kg pode ingerir 500 mg/dia. No caso da necessidade de preparar o "leite" de clorela, a orientação de um pediatra especializado em alimentação natural é imprescindível.

Aconselha-se iniciar o uso da clorela ingerindo-se dois tabletes ou comprimidos de 200 mg em cada refeição, num total de seis ao dia, durante o primeiro mês. A dose pode ser aumentada ou até triplicada, para casos de manutenção, após o segundo ou terceiro mês de uso.

Para os casos específicos ou em tratamentos as dosagens podem variar bastante. Para a obesidade, aconselha-se dobrar a dose e ingerir uma hora antes das refeições.

Para casos de câncer e de outras doenças degenerativas, pode-se até triplicar essa dose. Há casos em que os pacientes ingerem até vinte comprimidos de 200 mg cada, de duas a três vezes ao dia; esses casos, contudo, exigem acompanhamento médico adequado. Para os casos de deficiência imunológica, Aids, doenças virais agudas e infecções amplas, a dose pode ser também o dobro da usual, ou padrão.

A clorela pode ser mais comummente encontrada sob a forma de comprimidos de 100 mg ou cápsulas de 250, 500 ou 1000 mg. Aconselhamos a utilização dos comprimidos devido à sua praticidade, melhor conservação e segurança quanto à origem, pois é mais difícil falsificar a clorela em comprimidos. No caso de crianças pequenas, pode-se amassar os comprimidos e misturá-los aos alimentos.

Sempre que houver dúvida no cálculo da dosagem, sugerimos a orientação de um profissional competente e bem informado no assunto.

Esqualene

Esqualene é o nome de batismo de um composto orgânico presente nos animais que habitam as águas geladas dos oceanos. Dentre os seres vivos, porém, nenhum possui maior concentração desse composto do que o squalus, um tubarão que habita as águas mais profundas dos mares (de seu nome derivou o termo squalene, ou esqualene).

Em 1906, um cientista do Laboratório de Testes das Indústrias Tokyo (hoje Centro de Tecnologia Química e Industrial de Tsukuba), o dr. Mitsumaru Tsujimoto, descobriu que o óleo do fígado dos tubarões da família squalidae continha grande quantidade de hidrocarbonetos insaturados do tipo alquenos. O dr. Tsujimoto já havia observado a existência destes compostos em pequenas quantidades nos óleos de fígado de tubarões comuns, mas ficou surpreso com a quantidade bem maior encontrada no squalus.

Segundo o cientista, nas profundidades escuras, muito geladas, pobres em oxigênio e sob alta pressão atmosférica, os animais precisam possuir um metabolismo muito especial para se adaptarem a esse ambiente inóspito. Os squalus são tubarões escuros, por vezes negros, apresentam olhos luminescentes vermelhos e possuem um fígado imenso, que representa perto de dois terços de todo o seu peso corporal. Para suportar as baixíssimas temperaturas da profundidades em que vivem, esses estranhos animais são dotados de uma gordura especial, principalmente no fígado, muito rica em hidrocarbonetos que participam ativamente de um complicado mecanismo de produção extra de oxigênio.

Foi só bem mais tarde que se desenvolveram técnicas de filmagem subaquática em grandes profundidades, onde foi possível observar o squalus em seu hábitat. Os cientistas constataram que todos os seres abissais, com a sua forma bizarra, possuem reflexos lentos e movimentos muito lerdos, devido à pequena quantidade de oxigênio disponível nessas águas. Com pouco oxigênio sendo absorvido, os músculos e o sistema nervoso desses animais funcionam precariamente, daí a sua lentidão de reações. Mas, curiosamente, entre estes circula veloz o squalus, apresentando reflexos instantâneos muito rápidos. Concluiu-se depois que isso se deve à maior quantidade de oxigênio presente no sangue e nos tecidos desses animais, produzido por eles próprios! Os outros animais dessas profundezas não possuem características metabólicas ou orgânicas semelhantes a esse pequeno tubarão de pouco mais de 1,5 metro de comprimento, que é também um dos animais mais antigos de planeta (vive nas águas geladas há mais de 4 milhões de anos).

Mas sem contar com as técnicas atuais, o dr. Tsujimoto continuou a estudar a substância extraída do squalus. Em 1931, médicos suíços liderados pelo professor Collar, da Universidade de Zurique, estudaram o esqualene e concluíram ser o produto um terpeno de efeitos orgânicos semelhantes aos das vitaminas lipossolúveis (A, D e E), agindo positivamente sobre a redução da capacidade visual noturna, secura da pele, prevenção das infecções bacterianas (ações da vitamina A), absorção do cálcio, do potássio e do fósforo (ações da vitamina D), bem como sobre os hormônios, sobre a fecundação e na desintegração do ácido úrico (ações da vitamina E).

Em 1932, o dr. Toshiyuki Mashima, com a sua equipe de médicos, realizou interessantes experiências com o esqualene, constatando a capacidade de produzir oxigênio, em plena segurança farmacológica. Estas experiências tornaram-se bastante conhecidas pelo mundo científico da época. Em 1935, uma equipe de médicos e pesquisadores do Centro de Saúde de Nakano (hoje Hospital Nacional de Nakano), integrada pelos drs. Tamotsu Takasaki, Keijiro Fuchigami, Mitsuaki Fuchigami e Kenzo Wakabayashi, realizou importantes experiências com o produto, concluindo ser o esqualene um recurso eficaz no tratamento da tuberculose, das doenças de pele, de várias doenças gastrintestinais, das queimaduras, das doenças do fígado e da vesícula biliar.

O dr. Ryosuke Yokota aplicou o esqualene nas suas experiências médicas e provou a capacidade desse composto em produzir oxigênio em contato com as células doentes do organismo. Este médico apresentou os seus trabalhos em 1967 na reunião da Sociedade Européia do Estudo do Câncer, mostrando o surpreendente efeito do esqualene

no combate ao câncer. A tese baseava-se na constatação - corrente entre alguns médicos japoneses na época - de que as células cancerígenas provocam uma redução do oxigênio nas células saudáveis, favorecendo a malignização destas. Mais tarde isto se tornou de aceitação geral no campo científico, perdurando até os dias atuais.

Pouco depois os estudos do dr. Yokota foram confirmados e adotados por famosos médicos japoneses, como os drs. Kunio Saito, Takejiro Horiguchi, Yoshio Tokisaki, Hoichi Abe, Mitsuaki Fuchigami e outros. Os médicos observaram a eficácia do esqualene no tratamento também das doenças do aparelho circulatório em geral, como recurso direto para a angina do peito, o pré-infarto, o pós-infarto, como preventivo das obstruções coronarianas e da aterosclerose; também contra doenças tais como o diabetes, a asma, as doenças renais, as doenças da pele, as doenças ginecológicas, a artrite reumatóide, as nevralgias em geral, os distúrbios do crescimento, as doenças inflamatórias do tipo conjuntivite, ozena, piorréia alveolar e hemorróidas.

Em 1970, as pesquisas do médico norte-americano dr. John H. Heller e do conhecido bioquímico dr. V. Z. Pasternack, associados a engenheiros da multinacional Dow Chemical, concluíram ter o esqualene ação sobre o aumento da resistência imunológica ou das defesas orgânicas contra numerosas bactérias.

Desde que o ser humano passou a adotar hábitos de vida menos naturais, começou a sofrer uma redução da quantidade de oxigênio no seu corpo. A vida sedentária, a comodidade fornecida pela tecnologia, a alimentação excessiva e rica em carboidratos e em gorduras saturadas, o estresse, o uso intenso de medicamentos alopáticos e a poluição atmosférica são elementos diretamente responsáveis pelo problema. As doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial, o infarto do miocárdio, a aterosclerose, a arteriosclerose e outras, são doenças resultantes dessas causas. O tabagismo, o alcoolismo e o consumo de drogas são fatores agravantes muito comuns.

Os cientistas descobriram que, como conseqüência das causas acima apontadas, o sangue do homem exposto a elas apresenta taxas menores de oxigênio. Isso ocorre devido à menor captação de ar pela respiração, pela elevação da densidade e da viscosidade sangüínea e pela acidificação do plasma. Estas situações, quando mantidas constantes, não permitem uma boa distribuição do oxigênio para as áreas vitais, caso do importante espaço intracelular, principalmerte do cérebro e do coração, que passa a sofrer uma redução na quantidade de oxigênio. A má respiração, o sangue mais viscoso e mais ácido, rico em cálcio secundário e terciário (proveniente dos laticínios e dos remédios à base de cálcio, respectivamente), rico também em gorduras satura das e poli-insaturada, recebendo constantemente sódio em excesso (sal refinado etc.), constituem os elementos que geram a aterosclerose, seja coronariana, cerebral, renal ou outras. Esta surge devido à deposição constante - e clinicamente silenciosa - de placas dentro das artérias. Essas artérias, conseqüentemente, passam a funcionar parcialmente, não permitindo uma passagem adequada de oxigênio para os tecidos que irrigam. No caso do angina e do infarto, as artérias de médio calibre (coronárias) são as mais envolvidas. Quando o processo anormal atinge as artérias de pequeno calibre, ou a fina e sutil rede capilar, com endurecimento e perda conseqüente da elasticidade das mesmas, então surge a arteriosclerose: a segunda principal causa de morte no planeta atualmente. O cérebro é o órgão mais atingido pela arteriosclerose; lentamente, o paciente vai perdendo as funções mentais mais importantes, como a memória, o discernimento, a capacidade de julgamento e de raciocínio, até que sejam atingidas as funções orgânicas governadas pelo cérebro, tais como o controle da micção, da evacuação etc. Mas os efeitos mortais mais imediatos da arteriosclerose são observados nas artérias de médio e de grande calibre, produzindo a elevação da pressão arterial (que por sua vez força o coração a trabalhar mais e a consumir mais oxigênio), má circulação periférica, risco de embolia, derrames, infarto etc.

A ciência moderna aponta que a redução crônica do oxigênio no espaço intracelular é a causa principal e incontestável da degeneração biológica que a raça humana vem sofrendo nas últimas décadas. O dr. Hideo Noguchi, cientista japonês mundialmente famoso, e o dr. G. Warld, alemão ganhador do Prêmio Nobel de medicina, concordam entre si que a causa central das doenças crônicas da civilização é a redução do oxigênio celular. As chamadas doenças degenerativas, tais como o câncer, o diabetes, o reumatismo, as doenças cardiovasculares, as úlceras gástricas, as deficiências imunológicas e a tendência às infecções, são tanto causas quanto conseqüências da hipóxia crônica, pois, quando aparecem, tanto são provocadas por elas quanto ajudam a mantê-Ia.

As doenças degenerativas resultam sempre de um longo e contínuo processo patológico, que vai se assentando ao longo de um período contínuo de constante exposição do organismo aos fatores desencadeantes. No caso, a hipóxia crônica é o agente silencioso que as provoca. Quando surgem os primeiros sinais e sintomas de qualquer destas doenças, o problema já está bastante adiantado.

Os sintomas da redução crônica do oxigênio no organismo, mesmo que ainda não tenham surgido nenhuma das doenças citadas, são os seguintes:

- Extremidades frias
- Cansaço constante
- Transpiração excessiva
- Tremores das mãos
- Palpitação
- Falta de ar
- Tonturas
- Dores lombares
- Ansiedade
- Neuroses
- Dores nevrálgicas
- Dores reumáticas
- Dores no peito (tipo angina pectoris)
- Pulso irregular
- Outros

Estes sintomas em geral ocorrem associadamente, o que pode mais facilmente caracterizar a carência de oxigênio. Raramente ocorrem isolados, sendo contudo muito possível que ocorram em grupos de quatro ou cinco itens. Mas é importante saber que, separadamente, podem ter inúmeras causas diferentes da hipóxia.

A Nova Medicina trata as doenças degenerativas através de vários recursos, aplicados simultaneamente. A ginástica regular, quando é possível aplicar, é sempre aliada a outros tratamentos típicos, como a alimentação natural pobre em gorduras saturadas e carboidratos concentrados, as ervas medicinais depurativas e desintoxicantes, a homeopatia (normalização das funções biológicas e energéticas e harmonização geral), a hidroterapia, a acupuntura, os produtos naturais específicos (clorela, lecitina de soja, ômega 3, gingko biloba, clorela etc.). Com a descoberta e uso médico recente do esqualene, a medicina ganhou um novo e poderoso recurso terapêutico para essas enfermidades, graças à sua capacidade de produzir oxigênio.

Os primeiros efeitos observados com a aplicação do esqualene são os seguintes:

- Redução e posterior eliminação da sensação de cansaço.
- Sensação de presença de energia no corpo.
- Purificação do sangue.
- Aumento do número de células vermelhas.
- Aumento da concentração de hemoglobina nas hemácias.

- Aumento da elasticidade dos vasos sanguíneos e da quantidade de vasos capilares.
- Redução relativa dos níveis excessivos de colesterol e gor duras pesadas do sangue.
- Melhoria da memória imediata e tardia.
- Melhoria da insônia.
- Melhoria da função da descarga intestinal.
- Melhoria dos efeitos do estresse.
- Melhoria dos efeitos dos excessos alcoólicos (ressaca).
- Efeito analgésico regular nas cefaléias e dores reumáticas. - Pele mais limpa e sedosa.
- Revigoramento e viço dos pelos corporais.

Devido a essas constatações e com o aprofundamento de várias experiências clínicas, o esqualene mostrou-se um excelente recurso no tratamento das seguintes doenças
e problemas:

- Câncer, em todos os seus estágios e localizações.
- Na radioterapia, para reduzir os maus efeitos.
- Na quimioterapia, para reduzir os maus efeitos.
- Úlceras gástricas e duodenais.
- Arteriosclerose cerebral, renal e periférica.
- Aterosclerose coronariana.
- Zumbidos e ruídos nos ouvidos.
- Angina pectoris.
- Manutenção no pós-infarto.
- Hipertensão arterial.
- Hipercolesterolemias.
- Tromboses.
- Embolias.
- Acidentes vasculares cerebrais (derrames).
- Aneurismas.
- Varizes e tromboses venosas.
- Hemorróides agudas e crônicas.
- Má circulação de extremidades.
- Problemas circulatórios do tabagismo (arterite tabágica).
- Alcoolismo crônico.
- Problemas secundários do alcoolismo (neurites, cirrose hepática crônica, distúrbios mentais).
- Problemas circulatórios do diabetes (arterites, retinite, claudicação, parestesias etc.).
- Enfisema pulmonar.
- Bronquite asmática alérgica.
- Doenças alérgicas da pele.
- Doenças dermatológicas em geral (vitiligo, dermatites, psoríase, câncer etc.).
- Doenças do colágeno, ou do tecido conjuntivo: Esclerodermia, arterite nodosa, artrite reumatóide, lupus eritematoso sistêmico etc.
- Doenças raras e de difícil definição, como o mieloma múltiplo, a anorexia nervosa, a esclerose múltipla etc.
- Inflamações em geral, inclusive abscessos.
- Infecções bacterianas em geral.
- Em todas as viroses crônicas.
- Micoses superficiais e profundas.
- No tratamento imediato das queimaduras.
- Deficiências imunológicas em geral, inclusive as consideradas provocadas por vírus (Aids, por exemplo).
- Em todas as formas de estresse e seus efeitos.
- Nos maus resultados de excesso de medicamentos, principalmente corticosteróides, antibióticos e drogas psiquiátricas.

- Na prevenção e no combate às rugas e ao envelhecimento precoce.
- Falta de memória e cansaço mental.
- Epilepsia, disritmias, síndrome da ausência.
- Mal de Parkinson.
- Derrames (AVC), como coadjuvante.
- Nas gestações difíceis, para melhorar a oxigenação materna e fetal e para a prevenção da deficiência mental nos partos difíceis.
- Síndrome de Down.

É importante afirmar que o esqualene mostra efeitos e resultados notáveis em todos os problemas mencionados. Obviamente que os resultados variam segundo as idiossincrasias e características individuais, estágios das doenças etc. Novos estudos clínicos em pleno andamento talvez venham a mostrar a eficácia do produto em outras doenças.

Diante de uma listagem tão grande de enfermidades, pode parecer que o esqualene seja uma "panacéia", ou seja, o remédio que resolve todos os problemas de saúde da nossa civilização. A humanidade inclusive já se acostumou ao surgimento eventual de remédios milagrosos que "curam tudo". Mas se compreendermos que o esqualene trabalha exatamente no fator desencadeante da maioria das doenças orgânicas (a redução dos níveis intra e extracelulares de oxigênio), e que ele é resultante de apuradas experimentações científicas, que se mostrou eficaz na recuperação de inúmeras enfermidades, então conclui-se que ele não é mais uma panacéia mágica, mas um novo recurso ou importante arma do arsenal de uma nova mentalidade médica.

Os resultados da aplicação terapêutica do esqualene chegam a ser espetaculares em muitos casos citados. No caso dos pós-infartados, melhora sobremaneira os sintomas, permitindo o mínimo de medicação, prevenindo novos infartos e fornecendo conforto excepcional. Muitas clínicas e centros cardiológicos na Europa, no Japão e nos Estados Unidos já estão aplicando o esqualene, tanto na prevenção quanto no tratamento do infarto.

As doenças cardiovasculares estão intimamente ligadas ao excesso de colesterol e de triglicerídeos na circulação sangüínea; embora indispensáveis para o organismo, quando em excesso eles tornam o sangue denso e contribuem para a formação das placas ateromatosas que tendem a se fixar dentro das artérias. O colesterol, para ser transportado na circulação, liga-se a certas lipoproteína, que podem ser de alta densidade (HDL, ou High Density Lipoprotein), de baixa (LDL, ou Low Density Lipoprotein) ou de muito baixa densidade (VLDL, ou Very Low Density Lipoprotein). Dos três transportadores de gorduras, o mais importante é o HDL, pois ele remove os lipídios pesados do interior das artérias e dos tecidos, levando-os para o fígado, onde o colesterol é eliminado sob a forma de bile. O LDL transporta cerca de setenta por cento do colesterol, e como é de baixa densidade, libera a sua 'carga com maior facilidade; quando em excesso, é o principal agente da deposição do colesterol dentro das artérias. O VLDL está encarregado de transportar triglicerídeos produzidos no fígado para os tecidos; quando em demasia, apresenta os mesmos inconvenientes do LDL. A presença do esqualene e de ácidos graxos não saturados no sangue produz um ligeiro aumento dos níveis de HDL e uma redução tanto do LDL quanto do VLDL.

Nos casos de câncer, mostra-se um grande auxiliar. Na maioria dos relatórios médicos, o produto parece reduzir a agressividade e o crescimento dos tumores prevenindo ou inibindo as metástases. Mas ainda é um pouco cedo para definir o esqualene como um agente antineoplásico, mesmo que se saiba que o tumor perturba a oxigenação normal das células saudáveis e que um sangue rico em oxigênio inibe o aparecimento ou o crescimento tumoral.

Existe um trabalho interessante que vem sendo desenvolvido nos últimos catorze anos pelo dr. Carl Luer, do Mote Marine Laboratory, na Flórida: ele vem submetendo um grupo de tubarões a vários compostos cancerígenos, entre eles a aflatoxina B1, e até hoje nenhum animal contraiu câncer.

Dosagem e Posologia Corretas

O esqualene é apresentado em vidros escuros (para a proteção contra a luz) contendo cápsulas transparentes de 250 mg cada. Os frascos em geral contêm 120 ou 480 cápsulas.
A dose comum é de duas cápsulas três vezes ao dia (total diário de seis unidades), um pouco antes das refeições. Doses maiores, de quatro ou cinco cápsulas três vezes ao dia, podem ser ministradas em casos mais difíceis, como no pré-infarto, no pós-infarto, na arteriosclerose avançada, nos derrames cerebrais, no câncer, na hipertensão arterial grave e outros.
Doses maiores de esqualene não produzem nenhum efeito colateral, pois o esqualene não é uma droga alopática. Mas não se recomendam doses muito grandes em função da não absorção pelo organismo além da dose usual; os estudos mostraram que doses maciças de esqualene não aumentam os seus efeitos. Antes do organismo ter tempo de captar todo o esqualene extra, ele é eliminado pela urina. Isto, no entanto, só ocorre com doses muito grandes e, dependendo do organismo, além de trinta cápsulas por dia.
O esqualene é um produto que determina efeitos a longo prazo e, para tanto, basta ingerir doses regulares e constantes.

Produtos Naturais

Com a expansão da medicina natural no Brasil e no mundo, é grande hoje a quantidade de remédios, alimentos, ervas etc., à disposição. Existe uma imensa variedade de comprimidos, cápsulas, extratos, chás, compostos vegetais, farinhas, cereais, frutas, leites, refrescos, adoçantes e diversos outros elementos que pertencem à classificação genérica de "produto natural".
O crescimento desse campo, contudo, não foi acompanhado pelo surgimento de médicos naturistas ou técnicos experientes no assunto. Desse modo, o consumidor de produtos naturais tem sido orientado apenas pelas informações limitadas que possui, pelas bulas dos fabricantes e pelas "sugestões" dos balconistas ou comerciantes. Sente-se a necessidade de maior esclarecimento ou de um controle mais rigoroso quanto à qualidade, à indicação correta e à posologia desses produtos, como ocorre nos Estados Unidos e na Europa, por exemplo. No Brasil, a falsificação, a adulteração, a não existência de prazos de validade e outros detalhes importantes são fatos comuns.
A utilização aleatória de comprimidos, cápsulas, chás e demais remédios, embora de origem natural, pode ser desnecessária, errada ou mesmo prejudicial. Na maior parte das vezes em que o consumidor utiliza um produto natural da linha dos remédios, o faz sem orientação técnica adequada; muitas vezes gasta dinheiro desnecessariamente e perturba o seu próprio organismo.
Hoje sentimos a necessidade de maior quantidade de médicos e orientadores profissionais para o consumo correto dos produtos naturais, inclusive dos alimentos, pelo menos enquanto as autoridades sanitárias continuarem a se omitir nesse setor. A seguir indicamos, em ordem alfabética, apenas alguns produtos naturais - remédios, alimentos e cosméticos - mais usados. Há uma lista imensa de outros produtos não tão importantes e todos os dias surgem novas criações e composições; uma simples visita a um entreposto de produtos naturais pode dar uma idéia melhor desse fato.

Agar-agar

O agar-agar é um pó branco extraído de algas vermelhas pertencentes aos gêneros gelicium, gracilaria e euchema; do ponto de vista químico, o agar-agar é uma mucilagem

com estrutura química de polissacarídeos, que são moléculas de açúcar ligadas entre si. Não se deve confundir o agar-agar com a própria alga que tem esse nome. O agar-agar é apenas urna das muitas substâncias existentes nas algas, sintetizadas em seu metabolismo a partir do amido.

Dentre as substâncias extraídas de algas marinha, o agar-agar é uma das mais utilizadas. Os laboratórios de microbiologia o empregam como meio de cultura; é incluído em diversas formulações nas indústrias farmacêutica e alimentícia e usado, inclusive, como medicamento.

As mucilagens absorvem água, aumentando de volume e formando soluções viscosas. E nesta propriedade que estão baseados os usos de agar-agar. Quando ingerido, o agar-agar tem contato com a água no estômago e nos intestinos, formando aí uma massa gelatinosa; esta recobre as paredes do trato digestivo com uma camada capaz de proteger o organismo contra a irritação provocada por agentes químicos.

Nos intestinos, o aumento de volume decorrente da presença da gelatina estimula e aumenta a motilidade, o que torna o agar-agar um laxante mecânico capaz de regular a função intestinal.

Este aumento de volume do agar-agar no trato gastrintestinal pode provocar uma sensação de saciedade, ou diminuir a fome, mas deve-se ter o cuidado de não usar o agar-agar somente com a finalidade de diminuir o apetite, pois a sua extração das algas torna-o reduzido em nutrientes. Além disso o agar-agar não é digerido, sendo eliminado do organismo praticamente inalterado, o que exige a necessidade de uma alimentação balanceada quando o produto é utilizado, principalmente em se tratando de regimes de emagrecimento.

O bom funcionamento dos intestinos reflete-se em todo o organismo, principalmente na pele. Uma pele de aparência sadia é resultado de uma harmonia interna que inclui a eliminação regular das toxinas.

O agar-agar pode ser encontrado no comércio sob a forma de pó, em cápsulas gelatinosas (pó) ou em tabletes (para gelatinas caseiras). Seu uso, em pó, é muito diversificado, podendo inclusive ser incorporado à água, sucos de frutas, sopas e no preparo de gelatinas naturais.

O agar-agar pode ser utilizado livremente como alimento, mas quando ingerido em cápsulas, como parte de programas de emagrecimento, é necessário recorrer a orientação médica.

Alcaçuz

O alcaçuz é uma planta cujas propriedades medicinais são conhecidas há milênios, sendo que os antigos gregos e egípcios já o utilizavam no combate às doenças respiratórias como a gripe, a tosse, o catarro, a asma e a bronquite. Também é um leve estimulante da digestão e ajuda a combater as diarréias, apesar de não prender os intestinos.

Possui ainda propriedades tônicas (para anemias, fraquezas, no pós-parto), lactogênicas (aumenta a produção das glândulas mamárias), desintoxicantes e calmantes.

A sua ação é sempre suave e contínua, razão pela qual o seu uso deve ser prolongado, por várias semanas. Há quem use o alcaçuz constantemente para manter a saúde perfeita. A quantidade ideal é a relativa a uma bala ou dropes comum, uma a duas vezes ao dia. Não serve como tratamento para casos muito agudos por não apresentar efeitos instantâneos. E também um adoçante natural, já apresentando o seu próprio açúcar.

Pode ser encontrado nos entrepostos como um bastãozinho escuro embrulhado em celofane ou sob forma de saquinhos de um pó escuro. E um produto natural a ser utilizado como bala ou como condimento para pudins, doces e mingaus.

Brotos em geral

O hábito de ingerir alimentos brotados ou germinados, como os brotos de feijão comum, de feijão azuki, de alfafa, de arroz, de trigo, de cevada, de nabo etc., já
faz parte dos hábitos alimentares dos naturistas de outras partes do mundo, há muito tempo. No Brasil só encontramos mais facilmente o broto de feijão e o de alfafa
já prontos, nos entrepostos naturais.
Preparando brotos em casa: o que se recomenda é que façamos os nossos próprios brotos, a partir de grãos como os de feijão azuki, feijão comum, alfafa, painço, nabo
etc. Basta colocar os grãos de molho num vidro grande e com bastante água por oito horas; escorrer a água, enxaguar mais duas vezes e cobrir com um pano fino. A
cada três horas tornar a lavar os grãos, desta vez sem retirar o pano, que servirá como peneira improvisada para escorrer a água O recipiente deve ser colocado em
local semi-abafado. A cada enxaguada deve-se virar o recipiente para escorrer bem a água através da peneira, retornando depois o vidro à posição de boca para cima.
Deve-se cuidar para que as sementes não permaneçam encharcadas demais, pois podem apodrecer. Dentro de três ou quatro dias os brotos estarão germinados e prontos
para o consumo. Os interessados devem fazer algumas experiências antes de adquirir a prática necessária. Existem recipientes apropriados, conhecidos como "britadeiras",
à venda em alguns entrepostos, que são próprios para a germinação de grãos.
A utilização de brotos na alimentação é de imensa importância devido à sua riqueza em nutrientes básicos; servem para a manutenção da saúde e são úteis no combate
às doenças, graças à abundância de energia viva que contêm. A germinação é um processo pelo qual a energia potencial do grão se transforma em energia ativa disponível.
Através da ação da água, do ar e da luz, um grão de trigo seco, que pode ter idades como 1 ano, 10 ou 2.000 anos (foram encontrados grãos de trigo germináveis em
pirâmides do Egito; foram colhidos há mais de 2.000 anos), desperta essa energia latente para produzir milhares de outras sementes.
Muitos estudos têm demonstrado que o grão germinado de qualquer alimento aumenta intensamente a sua quantidade de nutrientes e surgem novos elementos que antes não
estavam presentes na semente seca, como é o caso da vitamina C, presente no trigo germinado, mas ausente no grão comum. O dr. Paul Burkholder, da Universidade de
Yale, mediu o aumento de algumas vitaminas e nutrientes da aveia germinada em comparação com a aveia comum, obtendo os seguintes resultados:

ácido nicotínico 500%
ácido fólico 600%
ácido pantotênico 200%
biotina (B2) 50%

piridoxina (B6) 500%
riboflavina 1350%
tiamina (B1) 10%
inositol 100%

O dr. V. Plumer, da Inglaterra, com colaboradores, mediu a taxa de vitamina C da aveia, das ervilhas secas e da soja, antes da germinação e durante esse processo,
obtendo resultados surpreendentes:

Horas de germinação Vitamina C por 100g
Aveia
Seca
11 mg

96 horas
20 mg

120 horas
42 mg
Ervilha
Seca
Não tem vitamina C

24 horas
8 mg

40 horas
69 mg

86 horas
86 mg
Soja
Seca
Não tem vitamina C

24 horas
108 mg

72 horas
706 mg

Diversos tipos de brotos, como os de alfafa e de nabo, por exemplo, contêm, inclusive, vitamina B12, ausente na maioria dos alimentos vegetais; o argumento da falta
desta vitamina na alimentação vegetariana, embora falso, leva muitos orientadores e consumidores mal informados a ingerir carne animal objetivando a absorção de
vitamina B12.
Os produtos germinados são importantes recursos alimentares nutritivos e energéticos a serem usados regularmente para a manutenção da saúde. Um dos mais notáveis
é o broto de alfafa, comentado a seguir.

Broto de alfafa

Trata-se de um alimento muito nutritivo, rico em proteínas completas, hidratos de carbono, numerosos sais minerais, vitaminas, principalmente K, A, C, O e complexo
B, Tem ação eficaz também como alimento-remédio natural. E indicado principalmente no tratamento do esgotamento físico, neurastenia e estresse. Muito recomendado
para convalescenças e doenças crônicas degenerativas. Age equilibrando o sistema nervoso autônomo e influenciando as ações reguladoras. Também é útil na recuperação
de doenças esgotantes, infecções longas, viroses, para a estimulação da lactação, na complementação alimentar dos atletas e carência nutricionais agudas ou crônicas.
Nos entrepostos naturais é encontrado sob a forma de brotos já germinados; podem ser consumidos como saladas, em sanduíches ou então como extratos vegetais congelados
fornecidos em embalagens plásticas.

Cacau

Pode ser encontrado em forma de pó ou ainda em grão nos entrepostos naturais. E um substitutivo para pessoas acostumadas ou apreciadoras de chocolates. O chocolate industrial e alguns caseiros possuem apenas uma pequena parte de cacau natural, sendo os outros componentes artificiais (além de manteiga de cacau, a lecitina de soja, aromatizantes naturais ou não, conservantes, açúcar branco etc.).
É um produto rico em óleos, algumas proteínas e vitaminas. Não é exatamente um "alimento" nem deve ser considerado como necessário. Pode, contudo, ser usado para festas e ocasiões especiais na confecção de bolos, tortas, milk shakes naturais, doces, chocolates caseiros etc. Os chocolates naturais feitos com cacau (disponíveis no comércio de produtos naturais) são uma alternativa para se evitar o consumo dos chocolates industrializados prejudiciais.

Café de cevada ou de soja

São encontrados sob a forma de pós, torrados dos grãos. O mais comum e tradicional é o café de cevada, que é muito consumido por grupos religiosos, como os Adventistas do Sétimo Dia, e em tratamentos especiais. E uma forma alternativa de substituição do café comum, extremamente prejudicial à saúde pela sua ação excitante e desestabilizante do sistema nervoso central e autônomo, favorecendo o estresse, a estafa e as distonias neurovegetativas. Tanto o café de cevada quanto o mais recentemente criado, o de soja, possuem sabor parecido com o do café comum e devem ser preparados de forma semelhante. Têm a vantagem de serem nutritivos porque possuem alguns minerais, mesmo que sejam torrados.

Carvão vegetal

Desde tempos bem remotos o carvão, tanto vegetal como mineral, é utilizado em medicina. Ele age de forma marcante no organismo. A sua ação absorvente permite que seja um excelente recurso no combate a gases intestinais, intoxicações alimentares e diarréias. Tem leve ação obstipante (prende os intestinos), mas pode ser usado regularmente em casos de prisão de ventre, desde que se compense a sua ação com agentes laxativos leves.
Também permite uma maior oxigenação do tubo digestivo, além de absorver os gases tóxicos formados na fermentação digestiva.
O carvão é encontrado sob a forma de pó, cápsulas com pó ou como comprimidos. A dose varia segundo o tipo de problema e a intensidade do caso. Nas lojas naturalistas e farmácias em geral, encontra-se muito facilmente carvão vegetal em forma de comprimidos ou em pó. Via de regra, para casos leves de diarréia, fermentações digestivas ou intoxicações alimentares moderadas em adultos, a dose é de 2 a 4 gramas por dia, em água, divididas em três vezes, para ser ingerido durante as refeições, até que os sintomas cessem. Para crianças, dissolver o pó ou o comprimido em água e ministrar em sucos, sopas ou na água mesmo. Estas doses poderão ser muito maiores ou menores, dependendo do caso. Geralmente o excesso de carvão vegetal não produz nenhum efeito danoso.
O carvão mineral (coque) utilizado na água (uma pedra de 50 g dentro de um filtro comum de água, beber regularmente) favorece a desintoxicação orgânica e mantém a saúde, o vigor e a normalidade orgânica, combatendo inúmeros males.

Catuaba

É uma planta agora utilizada como produto natural. É um poderoso tônico e estimulante natural, útil contra a fraqueza, a anemia, impotência, falta de apetite sexual,
neurastenia, excesso de trabalho, fraquezas de origem desconhecida e estresse. E encontrada nos entrepostos como um pó ou cápsulas. Tomar uma colherinha de café
rasa, três vezes ao dia em água ou então três cápsulas, duas a vezes ao dia. Existe certa indicação para que este produto seja, de preferência, recomendado por médico
ou então por pessoa experiente, em função da possibilidade de efeitos acentuados quando usado em excesso.

Centelha asiática

Esta é uma planta muito famosa no Oriente, utilizada no tratamento de doenças da pele pelos hindus há muitos milênios. É também utilizada popularmente na África
e na Oceania. A planta faz parte da farmacopéia francesa desde 1844, pouco depois de ser levada para a Europa por missionários católicos.
Possuindo como princípios ativos o ácido asiático (30%), o ácido madecassico (30%) e o asiaticoside (40%), a planta tem ação principalmente na circulação venosa,
sendo muito eficaz contra as hemorróides crônicas e varizes; é indicada também para os casos de "pernas pesadas e doloridas", câimbras e pequeninos vasos venosos
dilatados nas pernas. Também é eficaz na dor de cabeça de causa circulatória, como na pressão alta, por exemplo.
Mas é contra a celulite, as estrias e as gorduras localizadas que a centelha asiática tem a sua principal indicação. Ela ativa os fibroblastos e equilibra a função
das fibras colágenas.
Pode ser encontrada em cápsulas contendo o pó da planta combinado com um pouco de levedo de cerveja, num total de 250 mg por cápsula. Toma-se uma a duas cápsulas
três vezes ao dia, às principais refeições. Há também o extrato alcoólico (extrato fluido), do qual se toma um a duas colheres de sobremesa em meio copo d'água,
antes das principais refeições, três vezes ao dia.

Colírios naturais

Com o surgimento de diversos fabricantes e produtores artesanais de produtos e remédios naturais, apareceram também os colírios, sejam à base de ervas, extratos
vegetais, óleos etc. Nosso conselho é que nenhum destes produtos seja usado, a não ser que apresentem um registro legal no Dimed. A aplicação de qualquer produto
nos olhos deve obedecer a uma orientação precisa e responsável. Os colírios feitos em casa, pela própria pessoa ou família que vai usá-los, são uma exceção, como
é o caso do colírio caseiro feito com óleo puro de gergelim. Ele é feito filtrando-se em pouco de óleo de gergelim puro num funil limpo e esterilizado, em algodão
também esterilizado. E de grande utilidade no combate a inflamações, conjuntivite e até mesmo como auxiliar na miopia, astigmatismo e demais enfermidades dos olhos.
Para estes casos o tratamento é longo, chegando até mesmo a vários meses. Em situações de conjuntivite e irritações o tempo de uso deve ser de um a alguns dias apenas.
A dose ideal é de duas gotas em cada olho ao deitar.

Confrei

O confrei é uma planta cujo uso se tornou comum como um produto natural vendido sob a forma de cápsulas com pó ou como extrato alcoólico nos entrepostos do gênero.
Graças aos seus inúmeros poderes medicinais, o confrei ultrapassou o campo da fitoterapia e passou a ocupar espaço no universo dos praticantes do naturismo. No Oriente
sempre foi utilizado como fonte de proteínas na alimentação humana e como energético na alimentação animal; diz-se que os animais que consomem confrei ficam com

os pelos mais bonitos; os árabes, cujos cavalos apresentavam os pelos mais viçosos dentre todos, costumavam incluir o confrei fresco da ração animal.
Embora o confrei seja uma planta de múltiplos efeitos, a sua fama fez com que se atribuísse a ele propriedades amplas, que, obviamente a planta não possui; de qualquer
modo, a indústria farmacêutica brasileira (multinacionais), preocupada com a crescente fama dessa planta, mobilizou a grande imprensa há alguns anos tentando mostrar
que o confrei possui propriedades cancerígenas. Puro absurdo. Seria como se, de repente, se dissesse que a alface é cancerígena. Sabemos que existem, realmente e
não por pura ficção, produtos verdadeiramente cancerígenos, comprovados por experiências científicas, presentes em muitos alimentos industrializados, sorvetes, guloseimas
etc., sem que ninguém faça alarde disso. Nunca se provou a presença de traços de substâncias cancerígenas no confrei, mas os ciclamatos e as sacarinas, ambos cancerígenos
e proibidos em quase oitenta países, são usados à vontade no Brasil.
O poder medicinal do confrei provém da substância denominada alantoina, um proliferador celular que cicatriza rapidamente úlceras e feridas e inibe o desenvolvimento
de bactérias. O dr. C. J. Culveno, em experiência de laboratório (na Austrália) em que foi usada alantoina pura em ratos-cobaias, diz ter achado um fator perigoso
que pode induzir ao câncer no fígado dessas cobaias. Furuya e Araki, em testes com ratos, afirmam que a dose letal é de 300 mg/kg do alcalóide purificado. Cada xícara
de chá contém cerca de 100 microgramas desse alcalóide; nesse nível, para consumir dose letal, uma pessoa que pesa cerca de 60 quilos precisaria beber 201.600 xícaras
de chá de uma só vez. Uma xícara de café, rico em cafeína e cafenona, ambos de capacidade cancerígena, é muito mais perigosa que dezenas de litros de chá de confrei
- se este realmente apresentasse componentes cancerígenos, coI11o se tentou em vão provar.
O confrei é um excelente cicatrizante de contato e o seu chá é um conhecido revigorante de energias, além de outras propriedades medicinais (ver em Fitoterapia).

Cosméticos naturais

Com a maior difusão da medicina natural no mundo, houve também um enorme crescimento da cosmetologia natural, com o surgimento de uma infinidade de marcas, tipos
e formas de produção dos mais diferentes xampus, loções, cremes, e até perfumes e colônias. São geralmente produzidos com recursos naturais, como própolis, mel,
algas, confrei, ervas variadas, óleos vegetais, raízes, legumes, verduras e frutas (por exemplo: cenoura, mamão, pepino, abacate, amêndoas, limão, urucum etc.),
lama medicinal e outros.
Existem muitos destes produtos, de composição inteiramente natural, que são comumente apresentados em embalagens mais simples, geralmente sem rótulo sofisticado;
mais baratos, portanto. Mas também vamos encontrar, nas lojas naturistas e em farmácias, produtos ditos "naturais" em embalagens muito sofisticadas e luxuosas, extremamente
caros. Estes últimos não são muito recomendados, embora existam alguns que podem trazer benefícios. Entre estes há que se evitar aqueles que contêm colágeno em sua
fórmula, por não ser este um produto considerado benéfico. Sabemos que aqueles cosméticos mais simples não contêm compostos agressivos como conservantes, aditivos
sintéticos, parafina, substâncias alcalinizantes, sódio (xampu), corticóides etc.
É importante afirmar que os chamados "cosméticos naturais" não são apenas úteis para o embelezamento, mas para curar e prevenir diversos males e perturbações da
pele e dos cabelos. A seguir, algumas indicações mais comuns:

Cremes, pomadas, loções e sabonetes
São diversas as variedades de cosméticos naturais encontrados hoje nos entrepostos e farmácias comuns. Não teríamos condições de comentar cada um deles, por existirem
muitos tipos, marcas e composições. Aqui é feita uma abordagem mais geral, apontando os efeitos e indicações dos produtos mais conhecidos. Como sempre, o consumidor

precisará orientar-se também pelas bulas e pelas indicações do fabricante, o que nem sempre é seguro e recomendável.
Recomenda-se que sejam consumidos apenas os cosméticos e produtos medicinais mais simples, que apresentam rótulos menos sofisticados, que não tenham colágeno em sua composição, que tenham perfumes suaves e naturais, mais baratos e que sejam garantidos, na medida do possível.
Para uma melhor orientação do consumidor, a seguir os efeitos dos componentes mais comuns dos cosméticos, loções e pomadas:

Alecrim
Nos xampus, serve para fortalecer as raízes dos cabelos. Ajuda a combater a queda de cabelos e fortifica o couro cabeludo.

Algas marinhas
Ação nutritiva, antisséptica e refrescante. Combatem a celulite, a flacidez e as gorduras mal localizadas. Nos xampus melhora a nutrição do couro cabeludo por conter diversos nutrientes minerais. Serve para queda de cabelos e melhora a circulação. E preciso certificar-se de que o xampu realmente contém algas e não apenas corantes verdes de imitação, infelizmente um fato muito comum.

Babosa
Nos cremes tem ação suavizante e vitalizadora, sendo particularmente útil contra queimaduras solares e comuns. Em xampus serve para o tratamento das doenças do couro cabeludo em geral. Dá brilho, resistência e forma aos cabelos. O ideal é a aplicação do próprio sumo natural das folhas da babosa.

Camomila
Ideal para cabelos claros ou para clarear cabelos, tomando-os brilhantes e sedosos.

Cânfora
Seu efeito é adstringente e desintoxicante quando aplicada so bre a pele, auxilia no combate à celulite, à flacidez da pele e ressecamentos profundos.

Cera de abelha
Para a nutrição de pele, recuperação de traumatismos e suavização.

Confrei
Em cremes tem ação cicatrizante, serve para a regeneração dos tecidos, proteção da pele e combate à acne. Em xampus é útil para cabelos fracos e quebradiços. Bom para combater a caspa e a seborréia.

Enxofre
Desde que o enxofre seja de origem biológica ou natural, quando indicado por profissional de gabarito, tem ação antiinflamatória, refrescante e cicatrizante.

Ervas medicinais
Os cosméticos à base de ervas devem ser usados segundo os efeitos de cada erva utilizada na sua composição. Para isso deve-se utilizar um bom guia de ervas medicinais e não apenas confiar na propaganda de fabricante.

Ginseng
Como raramente vamos encontrar de fato um cosmético que contenha a rara raiz de ginseng - extremamente cara e de difícil aquisição - o melhor é não confiar num produto

que tenha este nome no rótulo, a não ser em raras exceções. E nesses casos, em que se usa o ginseng verdadeiro, o produto é imensamente caro. Mesmo assim, há o risco da inativação do ginseng pelos componentes usados na produção dos cosméticos, ainda que naturais, como a vaselina, a lanolina, os conservantes e perfumes. Para completar, existem ervas e raízes mais simples e mais baratas que possuem efeitos semelhantes aos do ginseng em alguns setores. Existem muitos produtos adulterados e falsificados ditos "à base de ginseng" no mercado, tanto no Brasil como nos Estados Unidos e Europa.

Hamamelis
Tem ação cicatrizante (excelente para loções pós-barba), tonificante, ativa a circulação, umedece a epiderme e restabelece o PH natural.

Hena
Trata-se de uma planta oriental muito afamada, utilizada em fitocosmética para a produção de xampus e cremes. Protege o cabelo e a pele, dando-lhes vitalidade e um aspecto sedoso e brilhante. Tem também a propriedade de fortalecer os cabelos combatendo sua queda e a calvície. Ideal para cabelos e pele ressecados pelas água da piscina, do mar e do sol excessivos.

Jojoba
Em xampus, serve para o fortalecimento dos cabelos e do couro cabeludo. Dá brilho e pode ajudar contra o embranquecimento.

Lama
Quando é usada a argila apropriada, o cosmético em questão produz ação desintoxicante, suavizante e vitalizante. Deixa uma sensação de frescor inigualável. Útil contra ame, manchas, inchaços, etc.
Não é necessário dizer que o ideal é a aplicação da lama natural, diretamente sobre a pele.

Lanolina
Trata-se de um composto gorduroso muito fino produzido pela pele do carneiro para sua proteção, e é um produto muito caro. Razão pela qual é facilmente falsificado com uma mistura de vaselina com parafina.
A lanolina possui uma ação protetora da pele, contra o câncer e, também, contra substâncias irritantes. Pode ser usada pura para estes casos. Muito útil para pessoas com tendência a câncer de pele, se expostas a sol em demasia ou a produtos como o petróleo, alcatrão e irritantes químicos.

Limão
Seu efeito é adstringente e desintoxicante; quando aplicado sobre a pele auxilia no combate à celulite, à flacidez e ressecamentos profundos.

Mel
Em xampus é muito útil para cabelos ressecados, para cabelos muito expostos ao sol, água do mar e de piscina. Dá brilho e maciez, quando de fato possui mel em sua fórmula. Existem muitas falsificações.

Óleo de abacate
Para peles ressecadas e desvitalizadas, tendo ação nutritiva e hidratante. É emoliente.

Óleo de amêndoas doces
Hidratação e suavização, restauração da oleosidade natural da pele. Em xampus, é muito recomendado e eficaz contra cabelos secos e quebradiços.

Óleo de baleia
Não é mais aceitável o uso de qualquer produto derivado das baleias. Foi sempre um óleo muito procurado devido às suas propriedades amaciantes e hidratantes da pele.
Qualquer pessoa que procurar ou que consumir um produto natural que contenha este produto estará contribuindo para a extinção deste inofensivo e inteligente animal.
Existem outros óleos, principalmente vegetais, com ação mais intensa que o óleo da baleia. O mesmo raciocínio cabe para o óleo de tartaruga, de boto rosa e outros.

Óleo de café
As mesmas indicações do Óleo de jojoba.

Óleo de gergelim
Para a nutrição da pele (rico em proteínas) e restabelecimento dos tecidos após tratamentos com corticóides, cirurgias ou queimaduras.

Óleo de gérmen de trigo
Para a nutrição e maciez da pele. Por ser rico em vitamina E e minerais, é útil para a manutenção da jovialidade da pele, evitando as rugas, o ressecamento e o envelhecimento precoce. Indicado principalmente para o período que antecede a menopausa.

Óleo de jojoba
Ação notável contra a descamação, para a nutrição da pele, bronzeamente natural e vitalização.

Pepino
Serve para tratamento de peles oleosas, para retirar o excesso de óleo sem deixar a sensação de ressecamento. Facilita a respiração da pele abrindo mais os poros.
Pode ser aplicado o próprio extrato caseiro natural do legume.

PH Neutro
É o xampu sem nenhum ingrediente, sendo indicado para pessoas de cabelos sensíveis, crianças e idosos.

Pólen de flores
Para a reconstituição da pele após cirurgias, exposição excessiva ao sol, à água do mar, traumatismos etc.

Própolis
Para o tratamento de diversos problemas, como alergias, manchas, acne, inflamações, feridas etc.

Proteína dos vegetais
Geralmente não existe referência para o tipo de proteína usada nem a sua origem, mas comumente são usadas as proteínas da soja, do ovo, de algas, ou de raízes diversas.
Úteis para a nutrição de peles envelhecidas, doentes e fracas.

Rosas (extrato)
Tonificação da pele, restabelecimento da umidade natural em peles secas e envelhecidas, restabelecimento do PH natural, ativa a circulação e prepara a pele para aplicações de outros cosméticos mais específicos. Excelente para limpeza da pele.

Urucum
Para o bronzeamente natural da pele. É riquíssimo em vitamina A e tido cientificamente como um dos mais eficazes protetores contra o câncer de pele.

Os cosméticos naturais, tanto os xampus quanto os cremes, pomadas, colônias, águas, perfumes etc., podem ser feitos em casa, à base de produtos simples, como abacate, lama, pepino, mamão, ervas, raízes e outros. Para isso deve-se realizar experiências, de preferência sob a orientação de um profissional.
Aconselha-se que os tratamentos mais complexos e as indicações específicas do uso de cosméticos naturais siga a orientação de um cosmetologista, dermatologista ou profissional bem gabaritado no assunto. Não devemos confiar apenas nos rótulos e bulas.
Nos entrepostos naturais, boticas, farmácias e casas de ervas encontramos diversas marcas de cosméticos.

Damasco
É uma das frutas mais saborosas e delicadas, sendo excelente fonte de ferro orgânico para a formação dos glóbulos vermelhos do sangue.
O damasco contém em abundância um importante elemento mineral, o silício, além de provitamina A, vitamina B12, cálcio, sódjo, fósforo e potássio.
É vendido nas casas de produtos naturais e no comércio comum já desidratado. Pode ser aplicado em muitos pratos e sobremesas deliciosas e saudáveis.

Dentifrícios naturais
Existem vários dentifrícios no mercado de produtos alternativos, como é o caso do dentie (ver Dentie, no setor de alimentação macrobiótica), da raspa de juá (juazeiro), da argila fina, de pastas vegetais etc. Também encontramos produtos confeccionados com bicarbonato de sódio e sal marinho, mas estes não devem ser usados cotidianamente por serem abrasivos para o esmalte dos dentes. Aconselha-se como melhor dentifrício apenas a escova de dentes e a água, para a retirada dos resíduos alimentares.
O dentifrício industrial comum, além de possuir açúcares contém também muitos ingredientes químicos; apenas perfumam a boca. Podem ser feitos dentifrícios caseiros com raspa de juá e pó de hortelã ou menta para perfumar. Há também diversos dentifrícios naturais novos, saudáveis e agradáveis, à base de própolis, argila e outros ingredientes, aconselháveis para o uso diário. Podem ser encontrados nos entrepostos naturais.

Enzimas
Bioquimicamente, enzimas são proteínas catalisadoras das reações do organismo. Como produto natural, são compostos produzidos a partir de macerações adocicadas de frutas e verduras para serem consumidos como remédios. Por meio das enzimas todos os processos vitais são mantidos; é o caso, por exemplo, da digestão dos alimentos, que são transformados em substâncias absorvíveis, da liberação da energia pela oxidação dessas substâncias absorvidas, do aproveitamento da energia liberada para o funcionamento dos nervos, cérebro, músculos, aparelhos respiratório, digestivo etc.
O produto natural denominado "enzima" auxilia o bom funcionamento do organismo, aumenta a resistência contra vírus, melhora a digestão e equilibra a flora intestinal.
De ação antiinflamatória e antibacteriana, reconstitui as células danificadas e elimina os microorganismos patogênicos. Possui poder purificador do sangue, pois decompõe e elimina substâncias velhas e não desejáveis, como, por exemplo, o pus e demais compostos.
Auxilia na regeneração das células novas, pois acelera o metabolismo das células.
O dr. Yoshio Morita obteve resultados positivos (em oitenta por cento dos casos) no tratamento feito com enzimas em pacientes portadores de enfermidades gastrintestinais, hepáticas, cardíacas, úlceras duodenal ou estomacal, insônia, fadiga, alergia, constipação, reumatismo, tuberculose, hipertensão arterial, anemia, manchas na pele etc.

No comércio de produtos naturais existem as chamadas "Enzimas In Natura", que possuem açúcar branco. Devem ser evitados e usados aqueles adoçados com açúcar mascavo ou mel puro de abelhas. Mas existem fontes naturais de enzimas, como o próprio mel, o pólen de flores, o misso, o própolis etc.
Embora existam alguns produtos recomendáveis, aconselha-se que se faça uma produção de enzimas em casa, por meio de frutas, legumes e verduras decompostas em carboidratos como o mel e o açúcar mascavo. Existem receitas para isto nos livros de culinária natural mais especializados.

Espirulina
Trata-se de um tipo especial de algas de água doce, apresentada como comprimidos verdes, pequenos. O seu principal efeito é de desintoxicar o organismo das suas impurezas habituais oriundas de uma alimentação desequilibrada. Quando utilizada antes das refeições é útil para emagrecer e inibir o apetite. Quando utilizada juntamente com as refeições é um excelente tônico e complemento alimentar, dada a grande quantidade de nutrientes, vitaminas, e, principalmente, sais minerais. Produz excelentes resultados no tratamento de crianças anêmicas, descalcificadas e doentes. Pode até ser dada para bebês de colo. A espirulina é muito confundida com a clorela, mas não são a mesma coisa; esta última é uma alga unicelular de água doce e a espirulina é uma planta macroscópica de grandes proporções. Além disso, a clorela é mais rica em vários nutrientes e mais concentrada em clorofila. (ver clorela, no setor "Medicina biológica").

Estevia
Planta nativa do Paraguai, contém dois elementos adoçantes não calóricos, que são o rebaudiosídeo e o steviosídeo, de propriedades terapêuticas.
Das folhas da estevia é preparado um chá de propriedades antidiabéticas. Na primeira semana do uso do chá, o efeito regularizador glicêmico já se faz notar. Usado nas dietas para emagrecer, o chá é adoçante sem calorias, não alterando as taxas glicêmicas no sangue dos não diabéticos.
Regularizador glicêmico, ativa as funções do metabolismo, elimina a prisão de ventre, fadiga, depressão; atua no sistema vascular reduzindo a pressão arterial e é bom calmante.
Chá: Para um litro de água, acrescenta-se uma colher (sopa) da folha seca.
A estevia é encontrada sob a forma de folhas pequenas ou, mais comumente, como um pó escuro. Pode ser usada dessa forma. O cuidado que se deve ter, no entanto, é com um tipo de falsificação muito comum, encontrada nos entrepostos naturalistas: é um pó branco vendido indevidamente como estevia. Este produto deve ser evitado, pois costuma até conter ciclamatos, sacarina ou aspartame e manitol, vendidos como se fossem estevia.

Farelo de trigo
Conhecido também como fibra vegetal, é a camada externa do grão do trigo, muito necessária ao organismo, pois a função básica da fibra é filtrar as gorduras e os alimentos que ingerimos.
Porém, é a celulose que o torna fundamental na dieta. Não sendo absorvido na digestão humana, a celulose serve para engrossar o volume do bolo alimentar, estimulando os movimentos peristálticos do intestino, combatendo um dos males da vida moderna: a prisão de ventre. O trânsito lento do bolo alimentar no intestino provoca a diverticulose, que se caracteriza por pequenas lesões na parede do cólon, ocasionado a diminuição do seu diâmetro. Os sintomas são azia, náuseas, dilatação e dores abdominais, gases, prisão de ventre. O agravamento desta moléstia leva a um quadro de infecção intestinal conhecido como diverticulite. As dietas pobres em fibras

e o excessivo consumo de carboidratos refinados favorecem o desenvolvimento dessas perturbações.
O uso diário do farelo de trigo combate a obesidade e melhora a digestão e a assimilação dos alimentos, porque exige maior tempo de mastigação, provocando o aumento
da produção de saliva e sucos gástricos. Esse líquido mistura-se com a comida no estômago e provoca o aumento do bolo alimentar, saciando mais rapidamente o apetite.
O farelo do trigo favorece a eliminação de gorduras e toxinas dos órgãos de digestão e excreção, fornecendo mais vitalidade e resistência ao organismo.
Modo de usar: pode-se misturá-Io ao leite, sucos, coalhadas, iogurte, sopas, na massa de bolos, pães, biscoitos. Iniciar com pequenas quantidades diárias; absorvendo
água, o farelo aumenta de tamanho até vinte vezes.
O farelo de trigo é rico em nutrientes como: proteínas, vitaminas B1, B2, B3, B6, P, cálcio, ferro, fósforo, potássio e sódio. Consumido diariamente evita ataques
cardíacos, diverticulite, varizes, hemorróidas, obesidade, colesterol, prisão de ventre e câncer no cólon e reto.

Garra do diabo
É uma raiz originária do Sudeste africano, famosa por seus efeitos contra o reumatismo, a artrite, as doenças do fígado e para a desintoxicação do organismo. Existe
nos entrepostos naturais e em farmácias especializadas sob a forma de cápsulas ou sob a forma de pó para chá (embalagem com 50 g). Toma-se três a quatro cápsulas
ao dia entre as refeições ou o chá três vezes ao dia entre as refeições. Para o preparo do chá, colocar uma colher de chá do pó em um copo e meio de água fervente.
Deixar descansar por uma noite. Coar, espremer o resíduo e tomar meio copo, três vezes ao dia, frio ou quente e sem adoçar.

Gelatina de peixe
Trata-se de um pó de origem animal (peixes) que uma vez ingerido transforma-se no estômago em gelatina nutritiva e medicinal. Não só uma fonte excelente de nutrientes,
principalmente proteínas de fácil digestão e assimilação, mas compostos de efeito medicinal no combate a várias doenças, como úlceras, diabetes, reumatismo, digestão
difícil, obesidade, estrias e celulite. Também é conhecida pelos seus efeitos na degeneração óssea e articular (problemas de coluna, artritismo, osteoporose etc.),
no rejuvenescimento (ajuda a enrijecer os músculos e combate a flacidez da pele, rugas e espinhas). Também é útil no fortalecimento de unhas fracas e doentes, queda
de cabelos e descamação da pele. Um bom remédio, um bom preventivo.
A dose ideal é de uma a duas cápsulas ao dia, uma pela manhã e outra ao deitar. Para efeitos mais rápidos duplicar ou triplicar a dose.

Geléia real
É mais um dos notáveis remédios aplicados pela medicina natural tradicional desde os tempos mais remotos. Trata-se de uma pasta ácida, forte e adstringente, secretada
pelas abelhas operárias jovens, em glândulas especiais situadas na cabeça. E um alimento utilizado pelas crias novas, mas são as rainhas que absorvem o produto em
maior quantidade. Atribui-se à geléia real a maior longevidade e fecundidade das rainhas, que vivem cerca de quatro anos; uma operária comum vive cerca de quarenta
dias.
Como as análises da geléia real não apresentam explicações científicas para tal efeito, acredita-se que esta geléia possua um imenso poder vitalizante, ainda desconhecido
pela ciência moderna. O fato é que, se qualquer operária alimentar-se exclusivamente de geléia real, ela transforma-se numa rainha e viverá por vários anos.
Este poder da geléia real obviamente sempre atraiu a atenção de médicos e estudiosos do mundo inteiro ao longo da história. Há registros de aplicação da geléia real
na América pré-colombiana.

Os componentes da geléia real, embora não sejam suficientes para explicar ou promover as transformações antes descritas são, entre outros, diversos aminoácido essenciais, vitaminas e minerais muito bem balanceados que dificilmente ocorrem numa única associação. Os aminoácidos absorvidos são transformados em peptídeos e convertidos em proteínas. Esses aminoácidos realizam as mais diversas funções. Como, por exemplo: a metionina dinamiza as funções hepáticas, o ácido glutâmico estimula os centros nervosos, os gama-aminoácidos controlam o funcionamento do cérebro e sintetizam o gama aminobeta-hidroxi-aminoácido , que exerce papel fundamental na reabilitação dos excepcionais e controle das neuroses. Estimulam, ainda, o metabolismo dos açúcares, a produção de acetilcolina e previnem a degeneração precoce. A adenosina é o precursor do ácido nucléico; com três moléculas de ácido fosfárico constitui a ATP que, pela perda de uma molécula de ácido fosfárico, transforma-se em adenosina difosfato (ADP) e libera energia. Essa energia, energia química, provém do metabolismo dos alimentos absorvidos no organismo.

A energia liberada é utilizada:

a) No trabalho mecânico de contração e descontração dos músculos.
b) Na produção de luz fria.
c) Na produção de corrente elétrica que estimula as terminações nervosas.
d) Na produção de proteínas, polissacarídeos, uréia etc.
e) No movimento dos espermatozóides.

Dentre as substâncias que constituem a geléia real destaca-se a homeoparotina, um ácido graxo. Quando se ingere a mesma, sente-se certa acidez (levemente picante) e por essa particularidade ela tem caráter antisséptico (ação bactericida natural). Ademais, esta substância foi foco de atenção porque possuiria ação anticancerígena.

A homeoparotina assim é chamada pelo fato de se assemelhar com a parotina da glândula salivar e estar sendo considerada corno substância rejuvenescedora.

Há muito tempo o desenvolvimento físico, a ativação e energia vital produzida pela geléia real vem sendo alvo da atenção também dos biólogos modernos, os quais promoveram pesquisas para a aplicação deste produto no organismo humano corno nutriente natural. Corno resultado, foi reconhecido que a mesma, entre outras funções, atua na preservação da saúde dos idosos, tem aplicação em pediatria, nos distúrbios gastrintestinais, nas anormalidades da pressão arterial, na anorexia, nos distúrbios da menopausa, nos distúrbio do sistema nervoso etc. Urna experiência relevante que comprova a ação da geléia real pode ser observada com o ressurgimento do ciclo sexual da rata. Como conseqüência direta desse resultado, concluiu-se que a geléia real evita a senilidade, promovendo o rejuvenescimento.

Componentes gerais da geléia real

Proteínas: albumina e globulina.

Aminoácidos: leucina, isoleucina, valina, lisina, treonina, triptofano, metionina, fenilalanina, ácido glutâmico, aminoácido butírico, alanina, arginina, cistina, ácido aspártico, glicina, histidina, prolina, serina, tirosina e taurina.

Compostos fosfóricos: adenosina difosfato (ADP) e adenosina trifosfato (ATP).

Ácido graxo: ácido 10 hidroxideceno

Minerais: potássio, magnésio, sódio, cálcio, cobre, ferro, zinco. Vitaminas: tiamina (vitamina B1), riboflavina (B2), piridoxina (B6), ácido fólico, biotina, acetilcolina, inositol, elementos fosfóricos (bioftelina e quinolenina).

Atualmente a medicina natural integral aplica a geléia real como tratamento auxiliar nas bronquites, gripes, resfriados, tosses, fraquezas, anemia, defesas baixas, deficiências imunológicas (inclusive contra a Aids), na recuperação de convalescentes e em todas as ocasiões em que houver pouca disponibilidade de energia vital.

Na menopausa precoce e como base energética para o melhor resultado dos tratamentos homeopáticos é onde a geléia real tem se mostrado mais eficaz. Muitas vezes um

tratamento homeopático não produz os resultados esperados devido à falta de substrato energético corporal capaz de permitir a ação do remédio; a energia vital é o veículo de ação da homeopatia; quando ela está reduzida, haverá menor quantidade de "combustível" para que o remédio atinja os seus objetivos na complexidade do metabolismo energético humano.

A geléia real é apresentada em pequenas porções, geralmente de 10, 20, 30, 50 ou 100 gramas. Há frascos maiores e mais raros com 500 gramas e até de 1 quilo. Deve ser mantida sempre em refrigeração completa (no gelo), pois o produto desativa se exposto por mais de meia hora à temperatura ambiente de 20 graus centígrados ou mais. Por esta razão, os produtos "compostos" com geléia real, principalmente mel, vitaminas, cápsulas e outros, são falsos e não podem conter geléia real.

A dose para a manutenção da saúde é muito pequena: geralmente uma colher-de-café rasa uma vez ao dia, em jejum. Para tratamentos as doses podem ser bem mais elevadas, mas isto fica a critério médico.

A geléia real também pode ser usada externamente para os casos de hemorróidas, erupções cutâneas (como eczemas), pruridos, queimaduras leves, micoses e ferimentos de difícil cicatrização. Basta passar uma pequena quantidade do produto sobre a área lesada, várias vezes ao dia.

Raramente a geléia real produz reações adversas, pois não é um medicamento; alguns casos muito isolados têm sido observado, mas somente quando quantidades muito exageradas são ingeridas. Como existem pessoas alérgicas a muitas coisas, recomenda-se um teste simples: basta passar em algum ponto sensível, como, por exemplo, atrás da orelha e verificar se surge alguma reação de vermelhidão, inchação ou prurido algumas horas depois.

Gérmen de trigo

Trata-se de um produto alimentício retirado do grão do trigo quando se confecciona a farinha branca.

O seu consumo regular como alimento é recomendado como fonte rica de vitaminas (E, complexo B), óleos essenciais, ácido glutâmico, aminoácidos e sais minerais; é considerado útil contra a esterilidade (vitamina E) e os distúrbios da menopausa, tais como a tensão mental e a insônia; previne doenças cardiovasculares, rejuvenescendo os vasos sangüíneos e diminuindo a tensão arterial. Protege o organismo contra a poluição.

Pode ser usado no iogurte, coalhadas, leite, sucos, frutas, pães, em farofas etc.

O cuidado básico a se tomar quanto ao gérmen de trigo é que ele deve ser ingerido fresco. O gérmen velho e empacotado, mesmo após algumas semanas da sua extração, oxida em contato com o oxigênio e comumente forma fungos. Entre eles o perigoso aspergillus flavus, que produz uma toxina cancerígena, a "aflatoxina". Como é difícil saber há quanto tempo o gérmen foi extraído do trigo, o melhor é usar o trigo integral inteiro, em grão (que já vem com o gérmen), como recomenda a boa alimentação natural. Mesmo que o gérmen de trigo seja um alimento rico, convém não usá-Io em grande quantidade. Aquela que é fornecida pelo trigo em grão é suficiente. No caso de se querer usar o gérmen já pronto em pacotes, o melhor é experimentá-lo. Os recomendáveis têm sabor adocicado, e os contaminados e velhos um sabor meio amargo e rançoso.

Ginkgo biloba

Ginkgo biloba é uma árvore originária do Sudeste da China, das províncias Anhwei, Hupeh, Hunan e Kweichow, ao sul do rio Yang-Tse-Kiang, de onde foi levada para a Coréia e Japão. Atualmente as árvores de ginkgo, que podem atingir até 30 metros de altura, encontram-se em parques e avenidas de muitas regiões da Europa, África do Sul e algumas localidades dos Estados Unidos. No Brasil a planta foi trazida por imigrantes portugueses e se adaptou bem.

O ginkgo foi primeiramente descrito pelo médico alemão Engelbert Kaempfer, que esteve no Japão de 1690 a 1692. Em 1727 foi introduzida na Europa.
Nas folhas do ginkgo foram encontrados quericitilla, kallferol, catequilla, terpenos, flavonoides, glicosídeos e biflavonoides como o ginkgetin e o isoginkgetin.
Este complexo de princípios ativos atua em casos de distúrbios circulatórios arteriais, tais como, vertigem, cefaléia, dificuldade de concentração, perda de memória
e diminuição da capacidade auditiva e intelectual, devido à má irrigação cerebral. Atua preventivamente na isquemia, angiopatias e certas formas de flebites.
O Ginkgo possui uma característica particular, a de melhorar as propriedades fluídicas do sangue através da diminuição da sua viscosidasIe, favorecendo a perfeita
alimentação e oxigenação dos tecidos. E indicado para tratamento na fase inicial das angiopatias diabéticas e tratamento permanente nos processos vasculares degenerativos,
também de fundo diabético.
Úlceras dérmicas decorrentes de um abastecimento deficiente de oxigênio e substâncias nutritivas também podem ser tratadas com ginkgo.
A nível dos membros (pernas e braços), atua nos casos de dor, palidez e cianose (arroxeamento) das extremidades, com sensação de frio.
Devido à sua propriedade antioxidante o ginkgo é também empregado na redução dos radicais livres. Estudos apresentados pelo Laboratório de Bioquímica Aplicada, Unidade
de Biologia do Oxigênio, da Universidade de Liege, na Bélgica, mostraram a capacidade do extrato de ginkgo atrair três importantes radicais livres: o radical hidroxila
(OH), o difenilpicril-hidrazil (DPPH) e o radical adriamicil.
É aplicado também em tratamentos estéticos por ser anti-inflamatório e proteger a pele contra os raios UV e Gama. Atua como profilático do envelhecimento celular,
inibindo a destruição do colágeno e a despolimerização do ácido hilaurônico, reativa o metabolismo celular e promove regularização das secreções sebáceas, em peles
secas e desidratadas.
Ao contrário dos componentes terapêuticos da Castanha da Índia, que exercem uma influência positiva sobre o sistema circulatório venoso, os preparados à base de
ginkgo apresentaram excelentes resultados no tratamento de distúrbio circulatórios arteriais.
O ginkgo é encontrado em farmácias de manipulação e entrepostos de produtos naturais. Existem alguns remédios alopáticos encontrados em farmácias cuja fórmula é
exclusivamente o princípio ativo do ginkgo biloba.
A forma mais segura é a preparação oficina I executada em farmácias de manipulação idôneas, sob orientação médica. Como esta planta não produz efeitos indesejáveis
em doses habituais, pode-se fazer uso do ginkgo sob a forma de cápsulas (contendo pó seco da planta), sendo que a dose profilática menor é de uma cápsula de 200
mg, três vezes ao dia, antes das principais refeições.

Ginseng
E uma famosa raiz oriental, utilizada há milênios pela medicina como um remédio capaz de restabelecer o organismo, recuperar as energias e recuperar o equilíbrio
perdido.
Ginseng ou, em chinês, jen-shen, significa vagamente "raiz-homem". Em uma versão mais exata, jen-shen significa "cristalização da essência da terra sob a forma de
homem". O ginseng é também chamado "vaso do espírito" por causa do benévolo espírito da natureza que estava associado a ele, "raiz de vida" e "essência seminal da
terra", por causa da crença de que a raiz era uma condensação, dentro da terra, de energias vitais para o homem. "Erva mágica", "maravilha do mundo" e "raiz dos
tártaros" são nomes que evidenciam sua fama, enquanto o mais prosaico "elixir regenerativo que elimina rugas no rosto" e o nome tibetano semelhante, "planta medicinal
que dá longa vida", relacionam-se a seu suposto poder medicinal. Os coreanos chamam-no Poughwang, que quer dizer fênix da Coréia, porque as folhas morrem todo inverno

para crescer de novo na primavera. Há muitos outros nomes nos países da Ásia, do Japão ao Afeganistão.
Na China, o ginseng é usado para o cansaço, as dores de cabeça! o esgotamento, a amnésia e os efeitos debilitantes da velhice. E usado como apoio no tratamento de
grande número de doenças do coração, dos rins e dos sistemas nervoso e circulatório. E bem conhecido como remédio para sustar o declínio da potência nos homens idosos
e ajudar as mulheres a passar suavemente pela menopausa. É usado para apressar a recuperação dos convalescentes, para adquirir força e para a conservação da saúde.
Em geral, é considerado restaurador e profilático.
De acordo com os chineses, o ginseng renova e revigora forças declinantes. Enche o coração de hilaridade, ao mesmo tempo que seu uso ocasional, dizem, acrescenta
uma década à vida humana.
É indicado como remédio para pacientes que sofrem de qual quer espécie de fraqueza geral, particularmente aqueles "com sinais de anemia, falta de apetite, fôlego
curto, acompanhados por transpiração, agitação nervosa, falta de memória, sede continuada, fraqueza e ausência de desejo sexual".
Na Rússia, o ginseng sempre foi um remédio popular. E uma planta venerada, cultuada e querida em todos os países do Extremo Oriente. "Essa modesta erva das matas
da Ásia temperada goza de estima dos chineses, como a mais onipotente erva medicinal, há quase sete mil anos", escreve o professor William Embolden.
Guerras foram travadas pela posse de florestas onde cresce o ginseng. Preços fabulosos eram pagos por ginseng silvestre nos tempos imperiais; de fato, o ginseng
alcançou preços mais altos do que qualquer outra planta na história do mundo. Uma raiz velha da qualidade exigida era vendida por mais do que seu peso em ouro e
mais de 250 vezes seu peso em prata.
Existe uma rica mitologia a respeito do primeiro encontro do homem com a raiz. A maioria das lendas refere-se a uma divindade da natureza benevolente dentro da planta.
Viajantes que estiveram na China, desde Marco Polo, comentaram invariavelmente seu grande valor como remédio.
A planta, no Ocidente, foi primeiro chamada Panax schinseg Nees por um botânico alemão, Nees Van Esenbeck. Em 1842, teve seu nome mudado para Panax ginseng. Panax
deriva do grego, panaxos, que significa "cura-tudo". Pertence à família das araliáceas.
Os médicos naturistas vêm usando amplamente o ginseng, muitas vezes com a autorização necessária dos ministérios da saúde em várias partes do mundo. Os médicos são
pragmáticos a respeito do ginseng. Não contam com o apoio de um sistema de tratamento exotérico no qual o ginseng tem lugar reconhecido.
Mais precisamente, fundiram a medicina científica e a popular em uma síntese caseira e de bom senso. Os médicos consideram suas propriedades tônicas, estimulantes,
saluréticas e gerontológicas (ajudam na velhice). É geralmente receitado para ajustar o açúcar do sangue e o metabolismo no diabetes e outras doenças do metabolismo
interno. É usado para tratar anemia, insônia, neurastenia, gastrite, cansaço, depressão, impotência e qualquer espécie de fraqueza.
Uma matéria médica oriental resume os argumentos: "Ele nutre remove a hipocondria e todas as outras afecções nervosas. Dá um tônus vigoroso ao corpo."
Soldados chineses e vietnamitas carregam uma raiz sempre que possível, para evitar sucumbir à tensão e ao choque, quando feridos no campo de batalha. Os diplomatas
tomam-no para ficar acordados em maratonas que se prolongam pela noite inteira.
Aqueles que têm ocupações arriscadas tomam-no para ficar mais alertas ao perigo e resistente às suas conseqüências. Atribuem-se também ao ginseng propriedades afrodisíacas.
Os chineses dizem que ele lhes dá virilidade, especialmente no declínio da vida.
Um antigo texto chinês extraído da Farmacopéia de Shen Nung diz o seguinte sobre o ginseng: "Tem sabor adocicado e sua propriedade é ligeiramente refrescante. Cresce
nos desfiladeiros das montanhas. E usado para reparar as cinco vísceras, harmonizar as energias, fortalecer a alma, afastar o medo, remover substâncias tóxicas,

abrilhantar os olhos, abrir o coração e melhorar o pensamento. Uso contínuo dará vigor ao corpo e prolongará a vida".
O ginseng é mais usado em combinações do que sozinho e isso, às vezes, cria dificuldades para distinguir seu efeito especial. Chiep-pin Chang descreveu nada menos
de quinhentos remédios contendo ginseng, para todo tipo de doença, em um livro escrito há mil anos.
O ginseng pode ser considerado como um remédio vitalizador e harmonizador não-específico. Segundo os sábios chineses da antiguidade, ele "Repara yang e harmoniza
e energiza as funções do corpo. Não é curativo. Seu uso em doenças destina-se a preparar a cena, vantajosamente, para o confronto da doença com os remédios compostos".
A Nova Medicina usa o ginseng como um dos remédios harmonizadores e para o fortalecimento vital do organismo.
O ginseng é encontrado nos entrepostos naturais e em importadoras sob a forma de comprimidos, cápsulas (com pó), extratos concentrados, raízes inteiras, raízes em
pedaços, vinhos e chás instantâneos. Como o ginseng é um produto caro, as falsificações são muito comuns. A forma mais segura de comprar o ginseng é adquirir a raiz
inteira e consumi-la aos pequenos pedaços, aproximadamente do tamanho correspondente à metade das dimensões de um filtro de cigarros normal por dia. O governo da
Coréia desenvolveu um grande monopólio e hoje comercializa o ginseng e seus derivados no mundo inteiro. Outra forma segura de adquirir o ginseng é o extrato concentrado
para chás, com o selo do governo coreano; este produto é um extrato escuro e forte, levemente amargo/adocicado, apresentado em pequenos vidros escuros, de 30 g,
que são colocados em pequenas caixas de madeira clara. Toma-se uma medida (colherinha plástica que acompanha o produto) em jejum, diariamente, por tempo indefinido.

Girassol (Sementes)
Grande acumulador de energia solar, transfere às pessoas que dela fizerem uso sua enorme vitalidade. Das sementes de girassol se extrai um óleo de muita utilidade
nas doenças do aparelho respiratório. E um alimento que não sofre os efeitos da poluição ambiental, não absorve precipitações radioativas e matérias poluídas.
As sementes amassadas são usadas externamente contra feridas, úlceras, contusões.
Podem ser comidas cruas ou torradas e usadas como alimento e como medicamento.

Glúten
Retirado do trigo integral, é o conjunto de proteínas desse cereal após ter-se extraído todo o amido e farelo. Trata-se de um alimento riquíssimo em nutrientes e
em ácido glutâmico, capaz de favorecer o metabolismo cerebral e o crescimento. E saboroso e substitui com vantagem a carne de vaca na alimentação natural.
Do glúten prepara-se o seitan, da farinha faz-se pães, biscoitos, bolachas, próprios para dietas. Vide receita adiante.

Granola (müesly)
E um alimento muito rico e nutritivo, composto por cereais integrais em grãos grandes ou farinha muito grossa, frutas secas e oleaginosas, gergelim, mel ou açúcar
mascavo. É usado na Europa e também nos Estados Unidos, onde é muito apreciado. A granola deve ser usada pela manhã, como desjejum ou quando se queira. E um alimento
altamente energético e vitalizante, excelente para desportistas. Pode ser usado apenas com água, de preferência crua. Pode ser feita em casa, conforme o gosto do
consumidor. E encontrada nos entrepostos naturalistas e também nos supermercados, onde se encontra uma granola produzida pela indústria alimentícia de grande porte,
mas a mais recomendada é a mais natural, sem rótulo, vendida nas casas naturalistas. Usar à vontade, pura, com frutas frescas, com água quente ou leite de soja.

Guaraná em pó

É a famosa frutinha originária da Amazônia. Antes usada ape nas pelos índios, hoje é utilizada no mundo inteiro pelas suas propriedades estimulantes.
O guaraná em pó é composto basicamente por duas substâncias principais, a guaranina (3,5%) e o tanino (25%). A guaranina é um estimulante quase igual à cafeína,
agindo sobre o coração e a circulação; o tanino tem ação estimulante da atividade intestinal.
A planta sempre foi usada pelos índios sob a forma de bastão, o qual se ralava para a retirada do pó que era ingerido com água ou puro. Com isto os selvagens obtinham
energia extra para as exaustivas caças ou longas caminhadas.
Hoje o guaraná é usado por milhões de pessoas contra fraqueza, a preguiça, o esgotamento mental, a astenia, nas convalescenças, nas viagens noturnas, na depressão
nervosa e contra o estresse. Tem aplicação também contra alguns tipos de enxaqueca e para a estimulação das funções cerebrais.
Muitas pessoas, principalmente no interior, desenvolveram o hábito de ingerir uma pequena quantidade de pó de guaraná em jejum; diz-se que assim há ativação da função
intestinal, fortalecimento do coração e manutenção da jovialidade. Diz-se também que esse tipo de uso é uma forma de prevenir doenças gastrintestinais, gases e para
a eliminação de toxinas do sangue.
A experiência milenar da medicina natural, contudo, contra-indica o uso contínuo e constante de compostos que possuam propriedades excitantes devido ao condicionamento
orgânico que provocam. O guaraná, por exemplo, é um excitante e estimulante. Ele realmente funciona elevando a excitabilidade das células nervosas, aumentando as
taxas de glicose sangüíneas e favorecendo a produção de hormônios, como a adrenalina, por exemplo. Ao se ingerir o guaraná, sente-se vivamente essa excitação, que
desaparece após algumas horas. Isto já é o suficiente para enquadrar o guaraná dentro do raciocínio naturista segundo o qual o uso de um produto excitante não é
recomendável, a não ser em situações especiais. O seu uso regular e habitual não é saudável, mas o seu uso eventual pode ser tolerado.
Diversos médicos naturistas têm narrado situações terapêuticas em que foram obrigados a proceder a uma redução gradativa de doses de guaraná em pacientes "viciados"
e já farmaco-dependentes do produto. Há muitas pessoas que só "funcionam" ingerindo guaraná pela manhã; isto é um problema semelhante ao uso habitual e dependente
do café comum; o princípio orgânico que gera os dois tipos de dependência é exatamente o mesmo. A todo estímulo segue-se uma queda de energia, ou depressão. As plantas
e os produtos tônicos são diferentes, como é o caso do ginseng, da marapuama e outros; estes fortalecem o organismo sem produzir estímulos concentrados e, portanto,
podem ser usados prolongadamente.
Aconselha-se a ingestão do guaraná em pó quando for necessário um estímulo especial, como, por exemplo, em provas de esforço, competições (e mesmo assim rápidas,
pois se forem longas será necessário ingerir mais guaraná para a manutenção do speed), viagens noturnas ao volante etc. Para a ativação intestinal, o organismo não
deve depender de estímulos, mas deve-se corrigir o problema através do ajuste alimentar. O guaraná é capaz de produzir insônia crônica se utilizado à noite.
O guaraná é encontrado em pó, em cápsulas e em comprimidos. As doses variam muito e dependem do hábito; com o uso contínuo, doses maiores tornam-se necessárias de
modo a produzir o mesmo efeito estimulante anterior. Em geral usa-se ingerir uma colher de café em jejum. O uso ao longo do dia é contra-indicado. Deve-se entender
o efeito do guaraná como sendo farmacológico e a planta deve sempre ser usada com cuidado. Em caso de dependência, é necessário reduzir gradativamente as doses ou
buscar primeiramente a ajuda de um médico experiente no assunto. O mesmo raciocínio do guaraná deve ser feito em relação à noz de cola, um outro poderoso estimulante
que contêm cafeína e também um produto natural encontrado nos entrepostos do gênero.

Guaraná (refresco)

Este produto é encontrado sob a forma de extrato concentrado, para ser preparado misturando-o com água. Já vem adoçado com açúcar branco. O melhor seria, como é óbvio, que fosse adoçado com açúcar mascavo ou mel. Também existe a questão de ser um excitante em função da presença do guaraná. Não é um produto recomendável para pessoas em dietas naturais e em tratamentos. Pode ser consumido em fases de modificações alimentares, quando se está adotando urna alimentação mais natural; em festas infantis, quando se deseja evitar os refrigerantes comuns, sucos artificiais etc. E necessário tomar cuidado nos entrepostos naturais onde este produto já está diluído e colocado em refresqueiras, pronto para ser servido; os balconistas costumam afirmar que o refresco é "natural" e que já vem adoçado com mascavo ou mel, mas nem sempre isso é verdade.

Gymnema silvestre

E uma planta da famI1ia das asclepiadáceas, nativa da Índia, distribuída amplamente, nas zonas tropicais e subtropicais. Esta planta vem sendo utilizada há dois mil anos corno medicamento popular para diabetes pela medicina ayurvédica. A planta tem a propriedade especial de inibir o sabor doce de açúcares, o que despertou o interesse de pesquisadores europeus e americanos. Sabe-se atualmente que o ácido gymnemico, um glicosídeo triterpenóide, é o responsável por esse efeito.

A primeira pesquisa desta planta antidiabética foi efetuado no ano de 1920 na Europa, mas não foram realizados estudos sobre o efeito farmacológico das folhas e seu mecanismo de atuação.

O Departamento de Fisiologia da Universidade de Tottori, no Japão, vem realizando pesquisas sobre o gymnema silvestre. Os seus cientistas testaram a influência do ácido gyrnnêmico, extraído das folhas de gymnema, sobre a absorção intestinal de açúcar em ratos. Foi comprovada a inibição do aumento da glicemia após administração de açúcar, bem como a diminuição na liberação de insulina.

As pesquisas mostraram também que esta planta tem ação contra a cárie dentária, pois age na síntese de glucan pelo Streptococcus mutans, bactéria tida corno causadora de cáries. A ocorrência de cáries deve-se à presença do S. mutans dentro da cavidade bucal; este sintetiza glucan, um polissacarídeo que surge através da enzima exógena glicosil transferase (GT-ase). O glucan forma a base química da placa bacteriana, onde podem ser encontradas também outras bactérias além do S. mutans; estes microorganismos conseguem se desenvolver devido ao ácido lático, produzido na boca pela fermentação dos açúcares.

As experiências mostraram que a síntese de glucan pode ser inibida se for quebrada a cadeia de formação do ácido lático. Numa das experiências foi colocado S. mutans num caldo de sacarose; o germe produziu grande quantidade de glucan viscoso dentro do meio de fermentação, que ficou aderido à parede do tubo de ensaio: mediante adição de gymnema, a síntese de glucan foi inibida e o meio de fermentação tornou-se límpido.

Para evitar a cárie, o gymnema pode ser ministrado sob a forma de pasta dental, pastilha, goma de mascar e spray bucal, entre outros.

A pesquisa sobre a atividade fisiológica do gymnema vem sendo realizado pelo grupo de pesquisas sobre gymnema da Divisão de Açúcar da Mitsubishi Shoji, juntamente com o Departamento de Fisiologia da Universidade de Tottori.

O grupo iniciou os estudos em 1985 e vem efetuando pesquisas básicas. O desenvolvimento do produto vem sendo realizado com a contribuição de muitas empresas associadas; dentre as que recentemente obtiveram êxito no desenvolvimento de produtos está a conhecida Nippon Sakkuri.

No Brasil o gymnema não pode ser facilmente encontrado; aliás, é um produto ainda raro na maioria dos países. Para obter o gymnema, consulte a indicação de endereços úteis no fim do manual.

Iogurte natural

É muito fácil encontrar nos entrepostos o iogurte natural, dito "de fazenda". Não podemos, todavia, ter certeza absoluta de que a sua procedência é segura. Para tanto, é necessário conhecer o fabricante ou fabricar o próprio iogurte em casa. Existem numerosas receitas e métodos para a produção caseira segura e saudável.

Lecitina de soja

A lecitina é encontrada em alguns produtos alimentares, e a soja é sua mais rica fonte natural. Constitui-se de ácidos graxas, triglicérides, fósforo, niositol e colina. É utilizada pelo organismo para construir grande parte dos tecidos nervosos e cerebrais. A lecitina compõe cerca de um quinto de nossos nervos e um terço de nosso cérebro. No sistema nervoso, a lecitina está ligada à produção de estímulos bioelétricos. A falta desta substância no organismo leva à exaustão dos nervos; por este motivo, é recomendada como tônico nervoso.

A lecitina de soja é emulsificante. Conservando as gorduras em suspensão, permite que estas passem pelas paredes das artérias e evita a formação de depósitos que restringem a circulação do sangue.

A lecitina corrige as principais causas das doenças do coração, derrames e arteriosclerose, pois é uma gordura que dissolve outras gorduras no organismo.

O colesterol é uma substância essencial ao nosso organismo; quando em excesso e na falta da lecitina para convertê-Io em energia, toma-se um elemento muito prejudicial.

A lecitina dissolve e controla o colesterol, ajuda a conservar a beleza da pele (a maioria das doenças da pele têm como causa a má absorção de gorduras pelo organismo), auxilia o corpo a queimar as gorduras. E ótimo tônico nervoso, previne o acúmuIo de gorduras no organismo, arteriosclerose, cirrose hepática, varizes e fortalece a memória.

Pode ser encontrada sob a forma de pasta ou cápsulas de 500 mg ou de 1 g (as cápsulas são mais aconselháveis). A dose comum é de 1 a 2 gramas, três vezes ao dia, às refeições.

Leici

Este é o nome tradicional do cogumelo vermelho gigante que nasce nas montanhas geladas do norte da China (Mandchúria), que recebe vários nomes na região.

O leici é um dos remédios sagrados da antiga medicina, utilizado para todas as doenças, graças à sua ação restabelecedora da harmonia geral do organismo. Os estudos realizados por importantes laboratórios no Ocidente não revelaram a presença de nenhum princípio ativo de importância no leici, no entanto, o cogumelo faz parte dos mais antigos tratados de medicina do mundo oriental, alguns datando de mais de 3 mil anos. Existem referências nos registros dos médicos sacerdotes do antigo Egito sobre os efeitos restauradores da saúde do "cogumelo gigante dos mongóis". Na medicina ayurvédica o leici era aplicado sistematicamente toda vez que era necessário restabelecer o equilíbrio inespecífico do organismo doente.

Diz-se que o leici foi conhecido pelos chineses, pela primeira vez, quando o pai da medicina chinesa, Shin-nô, descobriu-o nas montanhas; surpreso com os seus efeitos medicinais, introduziu-o nos seus tratamentos com sucesso. O leici foi então transmitido através de gerações como um poderoso remédio.

Leici é um cogumelo da classe dos basidiomicetos, ordem Aphyllopholares, faillllia Formes, cujo nome científico é Galloderma Lucidum Karst. Era conhecido na China desde tempos remotos como ci, mas por seus efeitos miraculosos passou a ser chamado de Lei-ci, que significa "cogumelo espiritual ou divino". Durante os milênios da história chinesa, o leici foi conhecido por vários nomes, sempre relacionados à felicidade, como: Zuci (ci de bons presságios), Shinci (ci divino), planta da imortalidade, planta da felicidade e outros.

O leici era raríssimo, a ponto de os imperadores chineses decretarem anistia geral quando confirmado o seu surgimento, pois ele simbolizava a paz do Império (segundo

registros do imperador Wu-ti, dinastia Han (202 a.C. - 8 d.C.). Além de ser um símbolo de sorte, o leici ocupava uma posição muito importante na medicina chinesa
como planta curativa, sendo encontrado num antiqüíssimo livro de farmacologia Shin-no Honsô-Kyô, ou ainda na obra Honzô Mômoku, de autoria do médico e farmacêutico.
Linjtsin da dinastia Ming.
Após a Revolução Cultural, os chineses retomaram ao uso sistemático dos remédios de "Kampo", ou antigos, principalmente para o histórico leici.
Ultimamente tornou-se possível o cultivo artificial do leici, possibilitando pesquisas sobre a sua composição e efeitos médicos. Em 1980, alguns cultivadores japoneses
receberam espécies de boa qualidade do Laboratório Alimentício da Universidade de Kyoto, conseguindo produzir leici de qualidade superior. Desde então, o Japão vem
produzindo leici de qualidade cada vez melhor, através de estudos do método cultivo e cuidadosa seleção de fungos.
Foi esclarecido que o cogumelo contém, de quantidades balanceadas de várias substâncias minerais como polissacarídeos protéicos, (que fornecem uma grande quantidade
de oxigênio ao sangue), cálcio, ferro, magnésio e outros.
No Japão o leici é ainda considerado como um alimento capaz de aprimorar e manter a beleza e a saúde, não obstante, não é registrado pelo governo japonês como remédio.

Leici e o câncer
Sabe-se, desde antigamente que alguns cogumelos, conhecidos no Oriente, como saru no koshikake, por exemplo, são eficazes contra o câncer e que várias pessoas foram
curadas graças eles. E sabido, também, que o extrato do, cogumelo polistysticutus (Kawara-take) é comercializado como remédio anticancerígeno.
Dentre eles, contudo, o leici é considerado o de maior eficácia; mesmo numa pequena quantidade, (cerca de 12 a 20 gramas de formes fervido por dia; no caso de leici
específico, 3 a 5 gramas).
O leici age diferentemente dos quimioterápicos para o câncer: não mata as células enfermas, mas controla o seu crescimento, além de aumentar a resistência do organismo
contra esse mal. Este fato já foi comprovado em experiências com camundongos que foram inoculados com células cancerígenas (câncer fixo de sarcoma "180"). O leici
tem também efeito analgésico, sendo benéfico principalmente para doentes em estado adiantado; além disso o leici mostrou contribuir para o aumento do apetite.
Experiências no Japão mostram que o efeito anticancerígeno do leici pode ser atribuído a polissacarídeos macromoleculares ou ao germânio orgânico, componentes desse
cogumelo.
Recentes resultados da pesquisa sobre Leici, relatados pelo Laboratório Botânico da Faculdade de Ciências de Pequim mostram a sua eficácia no tratamento auxiliar
dos seguintes problemas: bronquite crônica, angina pectoris, infarto do miocárdio, arteriosclerose, hipercolesterolemia, hipertensão arterial, doenças hematológicas
(relativas a produção de sangue) e hepatite; além destas o leici mostrou efeitos analgésicos e calmantes, hepatoprotetor, fortalecedor das funções hematogênicas,
auxiliar da coagulação sangüínea, melhoria das funções intestinais.
E a seguinte a análise sobre a composição parcial do leici, divulgado pelo Laboratório Botânico da Faculdade de Ciências de Pequim:

- Lipídios
- Nitrogênio
- Glicoses
- Fenóis e outros
- Cálcio e outros
- Água

12-13%
0,22%

0,08-0,12%
4-5%
1,6-2,1%
1,9-2,0%

- Aminoácidos, proteínas, tritilpenoides etc.
- Outros minerais: Ag, B, Ca, Fe, K, Na, Mg, Mn etc.

Os componentes do leici variam bastante de acordo com o fungo utilizado, local do cultivo e clima.
O estudo científico sobre os reais efeitos e sobre a eficácia do leici ainda estão principiando, no entanto, o seu efeito estabilizador e equilibrador das várias
funções orgânicas, agindo como um versátil hormônio nos pontos fundamentais do organismo é já aceito por muitos cientistas, principalmente ocidentais.
O fato de não se ter descoberto uma substância capaz de "explicar" os efeitos deste remédio milenar, fez com que a medicina ocidental perdesse a chance de conhecer
um produto de grande importância para a saúde. Tal fato não se deu apenas por uma questão ideológica, pois a medicina convencional ocidental aprendeu a confiar apenas
em drogas de efeito imediato, capazes apenas de afastar temporariamente os sinais e os sintomas de problemas muito mais profundos do que se imagina. Obviamente que
uma postura semelhante não pode aceitar um produto cuja ação seja a de "reequilibrar", "restaurar", "harmonizar" e "normalizar" funções biológicas e energéticas
alteradas, mesmo que estes efeitos sejam historicamente confirmados pela técnica médica de diversas civilizações brilhantes do passado. Ocorre que a medicina hegemônica
atual entende que apenas ela possui o conhecimento médico mais avançado, isto em razão do fenômeno do tempo e do acúmulo de conhecimento da civilização. Hoje sabemos
que existem muitos tipos de conhecimentos e muitas modalidades de sabedoria; se hoje a medicina desenvolveu-se muito no aspecto técnico, ela empobreceu a filosofia
da compreensão dialética do homem em relação à cosmicidade da vida integral. Os médicos do passado não conheciam técnicas e métodos analíticos, mas conheciam o homem.
O leici, apesar de não se poder explicar à luz da ciência atual todos os seus efeitos, é um dos recursos que os médicos sacerdotes usavam (e continuam a usar na
China) para equilibrar as misteriosas forças naturais no organismo doente. Mas o que a ciência atual não consegue ainda explicar devido ainda as suas limitações
ideológicas, a medicina do futuro talvez consiga, desde que liberta da lógica formal analítica, liberta dos interesses da indústria farmacêutica, dos tabus, da ignorância
médica e portadora de uma grande abertura filosófica.
Hoje o leici é aplicado cada vez mais sistematicamente pelos novos médicos acostumados a uma abordagem mais holística da saúde; assim, o leici é trazido do passado
e reassume o seu lugar entre os remédios da "harmonia".
O leici deve ser aplicado em situações de doenças antigas, crônicas, de difícil tratamento e de difícil resposta a qualquer estímulo curativo. Muito útil em casos
de câncer, hipertensão arterial de causa desconhecida, doenças degenerativas em geral, tendências orgânicas anormais, em todas as doenças desconhecidas e estranhas.
Não é um remédio de efeito direto, mas sim indireto, agindo no terreno profundo. O seu uso isolado não traz efeitos instantâneos, exuberantes ou paliativos; é necessário
ingeri-lo por um tempo considerável de modo a restabelecer o organismo, dentro das possibilidades individuais. O uso contínuo do leici purifica o sangue, melhora
a circulação sangüínea e mantém normal a homeostase do organismo fortalecendo as funções dos órgãos internos e imunológicos, o que faz aumentar a resistência contra
enfermidades.
O leici tem várias apresentações, tanto em cápsulas de 250 a 500 mg (contendo pó seco da planta) ou comprimidos contendo o mesmo pó compactado. Toma-se uma dose

de manutenção de três a quatro comprimidos por dia, sendo que esta dose pode ser maior dependendo do caso ou do critério médico. Nos Estados Unidos, na Europa e no Oriente, o leici é mais consumido sob a forma de cápsulas.
O leici recebe vários nomes parecidos no mundo inteiro, sendo comumente conhecido também como "reici". A Mitsubishi do Japão distribui no Ocidente o cogumelo liofilizado em pó, com o nome comercial de "Vita-reici", onde ele aparece combinado com a vitamina C. Mas ainda mais um produto de difícil obtenção. Para aquisição deste e de outros produtos da medicina biológica no Brasil, consultar a parte final deste manual indicação de endereços úteis.

Leite de soja
É geralmente apresentado como um pó fino amarelado, semelhante ao leite em pó comum. Hoje existem numerosas marcas de leite de soja, inclusive industrializados por grandes empresas e disponíveis em farmácias, supermercados etc. E usado especialmente na alimentação infantil, em substituição ao leite de vaca em casos de alergia ou mau resultado do uso deste. O leite de soja é um alimento saudável e que fortifica.
Em valor nutritivo, concorre com qualquer leite animal. E também empregado na fabricação de queijos (ver tofu, no setor de "Macrobiótica").
Aconselha-se evitar o leite de soja em pó que esteja muito velho, pois a farinha de soja oxida facilmente e modifica as suas propriedades nutritivas. O ideal é preparar o leite de soja em casa, a partir do grão da soja, conforme a receita clássica. Neste caso, é importante a orientação de um dietista ou pediatra versado na alimentação natural, caso seja necessário fornecer o leite de soja feito do grão, diretamente para crianças; este leite é muito concentrado em fosfato e, apesar de também rico em cálcio, pode produzir descalcificação relativa do organismo caso seja usado em grande quantidade e por longo tempo. Fora esta situação, é um excelente alimento, principalmente se for consumido diluído em um pouco de água para evitar a descalcificação.

Lêvedo de cerveja
É formado por cogumelos unicelulares, pertencentes a diversos gêneros fermentadores de carboidratos. O lêvedo de cerveja é o melhor protetor natural contra doses letais de radiações e poluições.
Regulariza as funções intestinais, ajuda o fígado no trabalho de desintoxicação do organismo, protege a flora intestinal.
O uso constante de alimentos refinados (tais como açúcar, arroz e farinhas), álcool, drogas, antibióticos, causam deficiência do complexo vitamínico B. São evidências de carências de vitaminas do complexo B os seguintes sintomas: depressão, fraquezas muscular, irritação, cansaço mental, falta de memória, falta de concentração, doenças da pele, sendo por este motivo altamente indicado o uso do lêvedo de cerveja.
Contém todas as vitaminas do complexo B e proteínas; muito importante para pessoas em dietas vegetarianas, por garantir a presença da vitamina B12.
E encontrado sob a forma de comprimidos, cápsulas e em pó. A dose é variável segundo a pessoa e as suas condições físicas. O excesso não é prejudicial, mas deve-se saber que quando usado regularmente tende a fazer engordar levemente.

Linhaça (sementes)
A linhaça é uma semente marrom escura e luzidia, pequena, pouco maior que o gergelim e mais achatada. E usada há muitos séculos, como alimento e como remédio. Produz um óleo escuro e forte utilizado como lubrificante, solvente de tintas e, em medicina, como emoliente, laxante e vitalizante da pele.
As sementes são usadas no preparo de pães, os quais a linhaça torna mais ricos graças às suas propriedades nutritivas. Um dos efeitos mais surpreendentes da semente da linhaça, no entanto, é na normalização dos intestinos, no combate à prisão de ventre. Coloca-se uma colher de sopa de sementes de linhaça cruas num copo comum

de água pura, deixando-se descansar por uma noite inteira. Pela manhã, em jejum, ingere-se este preparo (com a água inclusive); também pode ser ingerido em sucos de frutas, sopas, cremes, caldos etc. Este tratamento deve ser feito no mínimo por 15 dias, até que se obtenha a regularização intestinal. Deve ser entendido como auxiliar nos tratamentos naturais para a prisão de ventre.

Maçã seca

A maçã desidratada é encontrada para o preparo do conhecido e afamado chá de maçã. Tem efeito calmante, digestivo, levemente diurético, tônico, ligeiramente afrodisíaco, estimulante da memória e das secreções digestivas. Também usado na gastrite, azia e nervosismo. Preparar normalmente, não havendo quantidade determinada. Usar quando se queira, ou como chá social.

Magnésio

O magnésio é um mineral extremamente importante à vida em geral. No organismo humano participa de inúmeras funções biológicas importantes. Promove a boa condição das defesas orgânicas, participa das reações enzimáticos, do equilíbrio dos líquidos orgânicos, do equilíbrio ácido-básico e é também um importante dessensibilizante do sistema nervoso, sendo indicado no tratamento do estresse, das doenças nervosas em geral, de todas as formas conhecidas de epilepsia, como antialérgico, antiinflamatório, analgésico, antianafilático. E um íon indispensável da formação do RNA e do DNA, e elemento decisivo na prevenção de doenças do aparelho digestivo contra o infarto e doenças malignas em geral.

Quando o magnésio falta ou a sua quantidade diminui no organismo, fica-se sujeito a adquirir numerosas doenças. Hoje em dia, existem vários produtos que produzem a depleção (eliminação) do magnésio, mas nenhum é tão poderoso quanto o açúcar branco, razão pela qual deve ser evitado.

Entenda-se também que não se deve usar muito magnésio, ou ingerir demais produtos que o contenham, para que se evite o excesso do mesmo no sangue, mas estudos mostram que hoje há uma tendência a se possuir menos magnésio no sangue e que mesmo quando temos uma quantidade um pouco maior que o normal, não ocorre prejuízo nem efeitos negativos. Portanto, o magnésio não é perigoso em excesso, mas a sua ingestão deve ser orientada por médico. Nenhuma pessoa deve usar os produtos naturais que o contenham sem o critério médico adequado. Existem nos entrepostos naturalistas perto de uma dezena de produtos à base de magnésio, simples ou combinados, que só devem ser prescritos por médico. Ninguém deve usá-los por simples decisão própria ou orientação de balconistas. Podem produzir maus efeitos também. A questão da dose é o elemento mais importante.

Malte de cereais

É extraído da cevada maltada. É preparado por processo de fermentação, através de suas próprias enzimas e água; após a fermentação, o produto é filtrado e evaporado, quando então é retirado o extrato de malte.

O malte de cereais é totalmente natural, de fácil digestão, importante para a nutrição de crianças, ideal para quem quer substituir o uso do açúcar de cana.

É rico em carboidratos, vitaminas, proteínas hidrolizadas enzimaticamehte, sais minerais, maltose, frutose, maltotriose, glucose e suprose.

Embora possa ser usado como adoçante, seu emprego não deve ser constante e sim eventual. Em alimentação natural, nenhum produto extraído de qualquer aumento, desde que concentrado (a mal tose e um açúcar leve), deve ser usado com freqüência. O ideal é uma alimentação integral, e não composta de partes de nutrientes.

Mel

O mel é elaborado a partir do néctar e do pólen colhido das flores pelas abelhas. O néctar é transformado dentro do organismo das abelhas (numa parte do aparelho digestivo, chamada "bolsa de mel") nesse aromático, delicioso e saboroso alimento pré-digerido que é o mel.
O mel, quando extraído do favo, é líquido, mas logo se cristaliza. Para que se torne líquido novamente, basta colocá-Io em banho-maria sem ultrapassar 60 graus centígrados (acima desta temperatura suas propriedades bactericidas e vitamínicas são destruídas).
De grande valor energético, o mel desintoxica o organismo, descansa os órgãos, auxilia o metabolismo, neutraliza a ação de agentes tóxicos e nocivos.
O mel combate as fermentações tóxicas e age beneficamente sobre a flora intestinal, favorece a fixação de sais minerais necessários ao crescimento, é antisséptico, cicatrizante e remineralizante.
Existem diversos tipos de mel:

Alecrim - para esgotamento físico e intelectual, hipertensão arterial, cirrose, irritação da garganta devido ao uso do fumo, tosse. É depurativo do sangue, tônico estomacal, fortificante nas convalescenças/ auxilia o bom funcionamento do fígado.

Assa-peixe - purifica o sangue, neutraliza a acidez, é calmante e diurético.

Flor de Cipó - combate os efeitos do álcool, desintoxicando o fígado.

Tília - calmante do coração, evita dores de cabeça, é bom para o estômago e intestinos.

Flor de trigo sarraceno - muito nutritivo, rico em ferro e cálcio, reconstituinte, bom para combater anemia, males do sistema nervoso e gastrite.

Eucalipto - de cor mais escura, é antisséptico das vias urinárias, intestinos e pulmão.

Flor de Laranjeira - reconhecido por sua cor amarelo-claro, é suave laxante, calmante e antiespasmódico. Indicado para problemas nervosos, palpitação e insônia.

Marmelo - auxiliar no tratamento da desidratação e dores de cabeça.

Silvestre - é o mais facilmente encontrado no Brasil, pela abundância de flores silvestres na nossa flora. Possui diferentes propriedades (sempre benéficas). É fortificante para criança, dá energia para os jovens e adultos, é ótimo revigorante para pessoas idosas. Bom para os intestinos, pele, vias respiratórias, sistema nervoso.

O mel é composto de:
- Vitaminas: B, B1, B2, B5, B6, Bc, C, G, He, PP.
- Sais minerais: fósforo, ferro, cálcio, potássio, enxofre, cloro, magnésio, sódio, silício, cobre, bório, manganês e outros.
- Ácidos: oxálico, acético, cítrico, fosfórico, málico, valerianico, láctico, fórmico, bútrico.
- E também maltose, clorofila, albumina, histamina, caro tina, dulcitol, dextrina, tanino, lipídeos, óleos, enzimas, proteínas.

Ao comprar mel devemos tornar cuidado com as inúmeras falsificações. Nos entrepostos existem infinidades de misturas, compostas por glicose, xarope e essência artificial de mel. O verdadeiro mel está cristalizado ou então apresenta-se na sua forma semi-pastosa tradicional e cristaliza-se com facilidade. Devemos ter certeza da origem do mel, o que hoje em dia é, geralmente, difícil.

Noz de cola

Trata-se de uma planta muito famosa no Oriente devido às suas propriedades fortemente estimulantes. A presença da cafeína e de outros alcalóides estimulantes e excitantes garantem a fama dessa planta.
A "cola", corno é mais conhecida, foi trazida para o Ocidente há cerca de dois séculos para ser usada corno estimulante. Bem mais tarde foi incorporada a certos refrigerantes e é ela a responsável pelas propriedades excitantes da "coca cola"; devido à cola, este refrigerante é consumido no mundo todo e é realmente capaz de gerar dependência.
A experiência milenar da medicina natural contra-indica o uso contínuo e constante de compostos que possuam propriedades excitantes devido ao condicionamento orgânico que provocam.
A noz de cola funciona de modo semelhante ao do guaraná, ou seja, elevando a excitabilidade das células nervosas, aumentando as taxas de glicose sangüíneas e favorecendo a produção de hormônios como a adrenalina, por exemplo. Ao se ingerir a noz de cola, sente-se vivamente essa excitação, que desaparece após algumas horas. Isto já é o suficiente para enquadrar o produto dentro do raciocínio naturista segundo o qual o uso de um produto excitante não é recomendável, a não ser em situações especiais.
O seu uso regular e habitual não é saudável, mas o seu uso eventual pode ser tolerado.
Há relatos de médicos naturistas que enfrentam situações terapêuticas em que foram obrigados a proceder a uma redução gradativa de doses de guaraná em pacientes "viciados" e já fármaco-dependentes do produto; com a noz de cola a situação é a mesma. Há muitas pessoas que só "funcionam" ingerindo guaraná ou noz de cola pela manhã; isto é um problema semelhante ao uso habitual e dependente do café comum; o princípio orgânico que gera os dois tipos de dependência é exatamente o mesmo.
A todo estímulo segue-se uma queda de energia, ou depressão. As plantas e os produtos tônicos são diferentes, como é o caso do ginseng, da marapuama e outros; estes fortalecem o organismo sem produzir estímulos concentrados e, portanto, podem ser usados prolongadamente.
Aconselha-se a ingestão da noz de cola quando houver real necessidade de um estímulo especial, como, por exemplo, em provas de esforço, competições (desde que rápidas, pois se forem longas será necessário ingerir maiores quantidades para a manutenção do speed), viagens noturnas ao volante etc. Semelhante ao guaraná, a noz de cola também é capaz de produzir insônia crônica se utilizada à noite.
A noz de cola pode ser encontrada nos entrepostos sob a forma de pó, em cápsulas (com pó dentro) e em comprimidos. As doses variam muito e dependem do hábito; com o uso contínuo, doses maiores tornam-se necessárias de modo a produzir o mesmo efeito estimulante anterior. Em geral usa-se ingerir uma colher de café, ou dois comprimidos ou uma cápsula para efeito estimulante pequeno; para efeitos mais fortes deve-se dobrar ou triplicar a dose, mas isto depende da capacidade de tolerância e da resposta de cada organismo. O uso ao longo do dia é contra-indicado. Deve-se entender o efeito da noz de cola como sendo farmacológico e a planta deve sempre ser usada com cuidado. Em caso de dependência, é necessário reduzir gradativamente as doses ou buscar primeiramente a ajuda de um médico experiente no assunto.

Óleo de alho

O alho é germicida natural, contendo cerca de um décimo da força da penicilina. Com a descoberta de uma substância contida no alho, chamada alcina, pensou-se haver revelado o segredo dos efeitos benéficos do alho, mas somente quando foi descoberta outra substância, denominada alicina, comprovou-se a potente força antibiótica contra germes e bacilos causadores de disenterias, tuberculoses etc.
A produção em massa de antibióticos químicos levou os médicos a prescrevê-los para qualquer simples infecção, até mesmo em grande escala para recém-nascido. O organismo destes pequenos grandes consumidores de antibióticos torna-se incapaz de produzir anticorpo necessários para a defesa do corpo.

Óleo de alho é indicado em afecções catarrais, gripe, resfriado, infecções do aparelho respiratório, problemas da pele, calcificação das artérias, pressão alta, reumatismo, gota, vermes intestinais. Preventivo contra epidemias e pragas, aumenta a resistência física, melhora o estado geral do organismo; estimula a secreção de enzimas digestivas, não permitindo que se formem toxinas nos intestinos.
Recentemente, o germânico (substância encontrada no óleo do alho) foi tema de debate pelos seus efeitos anticancerígenos. O óleo de alho é sudorífico, diurético e laxante: é de bom efeito nas varizes e hidropisias, se usado regularmente: é capaz de recobrar a virilidade no homem.
O alho contém: cálcio, proteínas, é rico em potássio e fósforo, vitamina B, traços de vitamina A.
O óleo de alho é encontrado em entreposto naturalistas e em farmácias sob a forma de cápsulas gelatinosas. A dose usual é de duas cápsulas duas vezes ao dia como proteção. Pode-se ingerir até seis cápsulas três a quatro vezes ao dia como tratamento. O ideal é ingeri-las durante as refeições para evitar o contato direto do óleo levemente corrosivo do alho com as mucosas e diminuir o hálito produzido pela ingestão do óleo.
O melhor óleo de alho é o importado da Alemanha. Aqui no Brasil existem falsificações, em que o óleo de soja é macerado com alho e depois encapsulado. E preciso ter cuidado.

Óleo de copaíba
É a seiva oleosa da copaibeira. Excelente nas inflamações e infecções; é antisséptico das vias urinárias, combate catarros pulmonares, bronquite, facilita a expectoração.
Externamente aplica-se em queimaduras com ótimos resultados. Pode ser encontrado sob a forma de óleo solto ou em cápsulas gelatinosas. A primeira forma é mais recomendável para tratamentos externos, embora também possa ser ingerida (provoca náuseas, às vezes, e o seu gosto permanece na boca por algum tempo). As cápsulas são mais recomendáveis para tratamentos internos. A dose habitual é de duas cápsulas ao dia, às refeições, ou a critério médico.

Óleo de fígado de bacalhau
É uma excelente fonte natural de vitaminas, principalmente vitamina D e E. Já é um produto natural muito conhecido e usado. Este óleo é também um importante auxiliar no combate ao colesterol e triglicerídios em excesso no sangue, na obesidade, na celulite e na flacidez. Ajuda a remover gorduras mal localizadas quando utilizado por longo tempo e juntamente com a lecitina de soja e o esqualene. E apresentado em cápsulas gelatinosas transparentes. A dose usual é de até cinco cápsulas ao dia, às refeições.

Óleo de gergelim
É um óleo fino, poli-insaturado, usado com freqüência na alimentação. E usado em pequenas dosagens, para refogar vegetais e realçar o sabor.
Excelente para combater resfriados e gripes. Nestes casos, tomar uma colher (de sopa) do óleo em jejum e ao deitar. Nas queimaduras, aplicar o óleo imediatamente sobre as partes atingidas.
O óleo de gergelim protege os cabelos: é efetivo contra cabelos grisalhos e queda de cabelo.

Óleo de gérmen de trigo
Extraído e concentrado por meio naturais, é a mais rica fonte de vitamina E. Exerce papel importante no transporte do oxigênio no corpo.
A deficiência de vitamina E causa muitas vezes o enfraquecimento do coração, pois quando o corpo necessita de vitamina E o músculo cardíaco providencia mais oxigênio, sobrecarregando e debilitando o coração.

Denominada também "vitamina da fertilidade", a vitamina E controla a secreção dos hormônios da fertilidade, age na motilidade do esperma, conservando-o forte, ameniza problemas relacionados à menopausa, tais como tensão mental, problemas psicológicos e insônia. A saúde nos idosos é um dom! Devido às mudanças bioquímicas que ocorrem nos tecidos durante esse período a pessoa se sente enfraquecida, mas usando o óleo de gérmen de trigo há de sentir-se mais forte e ativada.
Indicado como complemento vitamínico natural, previne a distrofia muscular, anomalias congênitas, necrose do fígado; retarda o processo de envelhecimento, rejuvenesce os vasos sangüíneos, alivia varizes, diminui a tensão arterial, trata as doenças do coração.
Recomendado em casos de esterilidade e tendência ao aborto.
Muito usado externamente para nutrição e embelezamento da pele. Rico em proteínas vegetais como glutelina, gluadina (úteis na composição e desenvolvimento dos tecidos), ácido glutâmico, vitaminas B (principalmente a vitamina B1).
A melhor forma de usar é acondicionado em cápsulas duras ou gelatinosas. Ingerir três a quatro cápsulas, três a quatro vezes ao dia ou critério médico.

Óleo de pinho
Trata-se de um óleo natural, extraído de um tipo especial de pinho. Emprega-se para massagens, principalmente para o tratamento de dores musculares e reumatismo.

Óleo de sementes de uva
É encontrado em embalagens de vidro de tamanho pequeno e tem aspecto verde-escuro. Também apresentado sob a forma de cápsulas, mais recentemente. Seus efeitos medicinais, por via oral, consistem em combater o colesterol, purificar o sangue, estimular a secreção biliar, além de princípios nutritivos. Usa-se uma colher de chá ou cápsulas, três vezes ao dia, às refeições. Pode ainda ser usado externamente para massagens, produzindo bons resultados em câimbras, dores musculares, artrite e reumatismo.

Óleo de soja
Existe nos entrepostos o óleo bruto integral de soja apresentado em vidro, que é extraído pelo método de prensagem e não pela precipitação química com soda cáustica.
Este produto é bem superior em qualidade e não apresenta os problemas do óleo de soja refinado vendido em latas, contendo conservantes, acidulantes e demais aditivos comuns aos óleos.

Ômega 3
Ômega 3 é o nome de batismo da combinação de ácidos graxos poli-insaturados, principalmente os ácidos eicosapentaenoico (EPA) e docosahexaenoico (DHA), presentes em grandes quantidades na gordura dos peixes comuns - inclusive em tubarões - que habitam as águas oceânicas geladas de várias profundidades. Os peixes de água gelada, como o bacalhau, o haddock e o salmão, possuem, além do Ômega 3, também esqualene (ver em "Medicina biológica"), mas em quantidades muito menores do que o squalus.
O esqualene não é exatamente um ácido graxo poli-insaturado, mas está presente entre eles como mais um componente lipídico.
A camada de gordura dos peixes das regiões geladas (rica em ácidos graxos poli-insaturados) é muito desenvolvida para esses animais se protegerem contra o frio excessivo; ela é encontrada em grande quantidade na pele, sob o couro e ao redor do fígado, onde fica reservada.
O Ômega 3 tem sido muito aplicado em medicina desde 1975, quando foram publicados, no American Journal of Clinical Nutrition, os trabalhos de dois médicos dinamarqueses, os drs. H. O. Bang e J. Dyerberg. Eles estudaram a vida e o organismo dos esquimós da Groenlândia, constatando a existência de grande quantidade de ácidos graxos muito insaturados no sangue dos nativos. Os esquimós alimentam-se exclusivamente de peixes, de gordura de foca e outros animais; não consomem verduras, frutas, raízes,

cereais etc., e não sofrem de doenças carenciais; o seu sangue é de baixa viscosidade, livre de excessos de colesterol e não registram casos de doenças cardiovasculares.
Posteriormente ocorreram diversas experiências em vários países, publicadas em muitos jornais científicos, como o New England Journal of Medicine, Atherosclerosis,
no famoso Lancet, e outros, confirmando as observações dos médicos dinamarqueses. A ingestão de Ômega 3 reduz a agregação das plaquetas, contribuindo para a diminuição
dos riscos de coágulos, reduz as taxas de colesterol e de triglicerídeos, sendo, portanto, um importante coadjuvante no tratamento e na prevenção das doenças cardiovasculares,
entre elas a aterosclerose, a angina pectoris, o infarto do miocárdio, a arteriosclerose e a hipertensão arterial; percebe-se também interessantes efeitos contra
estados inflamatórios crônicos e cíclicos, como as doenças-reumáticas, a artrite comum e a artrite reumatóide; além disso, o Ômega 3 ajuda a aliviar os sinais e
sintomas de diversas doenças da pele, como o A eczema e a psoríase. As conclusões dos efeitos circulatórios do Ômega 3 devem-se à constatação experimental de que
os ácidos graxos insaturados e poli-insaturados (como por exemplo o ácido linoleico, o ácido linolênico, o ácido aracdônico, o EPA, o DHA etc.), são precursores
de compostos como a prostaglandina I2 ou prostaciclina, que é muito benéfica ao organismo devido à sua ação vasodilatadora, inibidora da agregação das plaquetas,
além de ser antiinflamatória. Semelhante ao efeito do esqualene, a presença dos ácidos graxos poli-insaturados no sangue inibe a reação bioquímica da enzima ciclooxigenase,
que faz a conversão dos ácidos graxos em tromboxane A2, composto de ação contrária à prostaciclina, ou seja: é vasoconstritor e favorece a adesividade plaquetária,
contribuindo para a formação dos trombos. Também promovem a maior quantidade de tromboxane A3, que tem ação inerte, mas cuja presença no sangue reduz os efeitos
negativos da tromboxane A2.
Assim como o esqualene, o Ômega 3 também age na restauração da oxigenação do organismo, mas por um mecanismo diferente/ que é a redução da viscosidade do soro; a
combinação de ambos tem mostrado resultados melhores que aqueles onde o primeiro é aplicado isoladamente.
O Ômega 3 pode ser encontrado tanto nas casas especializadas em produtos naturais como em farmácias comuns ou de manipulação. A apresentação é em cápsulas gelatinosas
de 250/ 500 e 1000 mg. A dose de manutenção é de 1 g (1000 mg) por dia; para tratamentos gerais, para a redução do colesterol e dos triglicerídeos, para a prevenção
do infarto ou tratamento regular da angina pectoris, sempre segundo orientação médica.

Papaia
A papaia é um produto extraído do mamão, apresentada em cápsulas ou drágeas. Tem efeitos interessantes como auxiliar nos distúrbios digestivos, como a digestão lenta,
a vesícula preguicosa, os gases excessivos, intolerância alimentar, prisão de ventre. Também produz efeitos nos problemas circulatórios, varizes e hemorróidas, além
de ser um importante remédio para prevenir o infarto, a arteriosclerose etc. Os seus efeitos devem-se à ação enzimática, depurativa, digestiva e estimulante da papaína,
seu principal elemento ativo.
Tomar dois a três cápsulas ou drágeas, três vezes ao dia, às refeições.

Pfaffia paniculata
É uma raiz de poderosos efeitos medicinais. Também conhecida como "ginseng brasileiro", a Pfaffia paniculata, mais conhecida pelo nome de kuntzé, foi redescoberta
a partir da sua utilização pelos indígenas e tem sido aplicada no tratamento e na prevenção de inúmeras doenças.
Devido à sua fama, tem sido exportada para diversos países, principalmente o Japão, que associa a Pfaffia paniculata a diversos remédios naturais.
A Pfaffia paniculata pode ser tomada por qualquer pessoa, sem contra-indicações. Para aqueles que não estão doentes ela age como um restaurador de forças, aumentando

a resistência física e orgânica. Seu uso permite a diminuição da fadiga física e mental, melhora intensamente a memória e permite uma melhor atividade sexual devido à ação estimulante e tônica das glândulas endócrinas. Por possuir uma boa quantidade de vitamina E, combate e esterilidade masculina e feminina e melhora a performance sexual.

Pela presença do ácido pfáfico, é um poderoso inibidor de tumores e células malignas, sendo portanto indicada em todos os casos de câncer e leucemia. A sua utilização nestes casos tem produzido resultados surpreendentes, com o restabelecimento inclusive de casos finais em que o paciente parece não mais poder recuperar-se.

Análises confirmam a presença de princípios ativos próprios da Pfaffia paniculata, como o ácido pfáfico, capaz de inibir o crescimento de células cancerosas, conforme pesquisas realizadas em universidades e laboratórios idôneos do mundo inteiro. Também revelam a presença de saponinas medicinais de grande atividade biológica, cognominadas de RI, Ra, Rb2, Rc, Re, Rf, RgI, Rg2 e Rh. Além disso, também foram verificadas as presenças de aminoácidos, vitaminas (entre elas a rara vitamina B12, praticamente inexistente no reino vegetal, por ser sintetizada por organismos animais), sais minerais, oligoelementos etc. Os estudos não revelaram a presença de substâncias ou compostos tóxicos, bactérias ou fungos.

Indicações:

- para fortalecimento orgânico geral;
- para evitar o envelhecimento acelerado;
- para evitar e tratar a arteriosclerose;
- como ativador da circulação sangüínea;
- como estimulante sexual;
- como incrementador da resistência biológica;
- como auxiliar no tratamento de infecções e inflamações;
- como antiinflamatório local e geral;
- como antidiabético, de efeito notável;
- no combate a todos os tipos de câncer;
- como desintoxicante, depurativo e diurético;
- no tratamento das doenças do fígado e dos rins;
- no tratamento do reumatismo, da artrite e do ácido úrico;
- contra doenças crônicas e degenerativas de qualquer espécie;
- como coadjuvante no tratamento da obesidade e das doenças nervosas.

Dose - uma colher de café do pó da raiz, três vezes ao dia, em água; Cápsula - duas a três cápsulas, três vezes ao dia.

Depois de recente difusão pela imprensa das excelentes propriedades medicinais desta planta, surgiram muitas falsificações, misturas e adulterações. Existem mais de cinqüenta variedades de Pfaffias. Muitos falsificadores aproveitam a fama desta para vender outros tipos de plantas, como as Pfaffia de efeitos inferiores, o cipó sumo (que imita o sabor da Pfaffia paniculata, mas não tem quase nenhuma propriedade medicinal semelhante àquela), e uma infinidade de outras plantas. Estabeleceu-se um comércio desonesto inclusive com a fabricação de cápsulas de Pfaffia composta apenas de amidos e vitaminas sintéticas, em embalagens muito luxuosas, sendo produtos extremamente caros.

Pólen de flores Trata-se de um pó de composição muito complexa, que é ex traído das flores pelas abelhas, que o utilizam como alimento. Seu uso é antiqüíssimo: os médicos egípcios já conheciam as suas propriedades, que eram ensinadas até mesmo por Hipócrates.

Pela sua riqueza em minerais, enzimas, vitaminas, aminoácidos e compostos vitalizantes, é um poderoso tônico, sendo também usado como estimulante do apetite (crianças inapetentes e adultos), ativador estomacal (mas não é contra-indicado na úlcera), obesidade (é um energetizante que, apesar de aumentar o apetite, não faz engordar,

agindo na potencilização das glândulas endócrinas), prisão de ventre, diarréia (é um normalizador das funções intestinais, por isso pode ser usado tanto num caso como em outro), combate o mal-estar, a tensão nervosa, diminui a taxa de glicose das pessoas não diabéticas. É um poderoso remédio contra o estresse e para crianças enfraquecidas, pálidas e doentias.
E apresentado em forma de pó grosso ou minúsculas bolinhas de várias cores diferentes. A dose habitual é de uma a duas colheres de chá por dia para adultos e metade da dose para crianças até 10 anos, a ser ingerida em jejum.

Própolis
O própolis é uma resina de vários tipos de árvores, coletada pelas abelhas. E um produto natural, preventivo e profilático, sem contra-indicações. A sua indicação principal é contra as gripes e resfriados.
Pelo seu grande conteúdo de enzimas, combate doenças de velhice, diabetes, câncer, doenças nervosas; cura tromboses e embolias. Suas ações antibióticas apresentam-se tanto como bacteriológica quanto bacteriostática (matando e impedindo o desenvolvimento de bactérias). Dessa maneira, ativa o organismo na formação de anticorpos e regeneração, elevando a fagocitose (absorção e destruição dos micróbios por meio de células vivas do organismo) e a formação de proteínas no sangue. E muito útil nas tosses com catarro.
Para queimaduras basta aplicar a cera de própolis, porque as enzimas que o produto contém eliminam a dor com rapidez e eficiência; é um produto anestésico, desinfetante e cicatrizante. A cera do própolis é ótima também em casos de catapora, ali viando os pruridos rapidamente.
Enzimas contidas no própolis:

Amilase - tem o poder de transformar os amidos em dextrina e maltose; encontra-se na saliva (daí a importância de mastigar bem os alimentos) e no pâncreas, onde é realizada esta transformação.

Catepsinas - sua função é dividir as proteínas, tornando-as assimiláveis pelo organismo; na existência de células danificadas ou velhas, a catepsina age retirando-as para dar lugar às células novas; de grande valor nos casos de mau funcionamento de acidez estomacal.

Lipases - separam ácidos graxos e gorduras; contém proteínas, recupera os intestinos do mau funcionamento, desempenha importante ação na assimilação protéica.

Tripsina - exerce sua atividade no intestino delgado, agindo também na assimilação de proteínas nutritivas; tem grande influência no trabalho de remoção de células mortas e cicatrização de feridas; dissolve cálculos renais; é utilizada no tratamento do câncer.
O própolis é um superalimento, que conserva o organismo e o fortalece; contém vitaminas do complexo B, vitaminas C, E, H e provitamina A.
Em casos de esclerose múltipla (doença causada por um vírus, que se infiltra no sistema nervoso, e lentamente desenvolve suas atividades maléficas, destruindo gradativamente o centro nervoso cerebral e a medula espinha!), o própolis proporciona ótimos resultados.
O própolis é também um importante dessensibilizante para alergias, sejam de pele, respiratórias ou alimentares, sendo, portanto, útil contra a asma, a bronquite, doenças da pele e alergias a alimentos como o leite e seus derivados.
Existem várias formas de apresentação do própolis, sendo o extrato escuro alcoólico (geralmente concentrado a trinta por cento) o mais indicado. Ele é o resultado da maceração em álcool da resina bruta do própolis fabricado pelas abelhas (usado na colméia para obstruir orifícios, de ação esterilizante e germicida). Quando

pingado na água, as suas gotas passam de amarelo-esverdeadas para brancas. A dose é variável, mas em média é de dez a quinze gotas, em água, três vezes ao dia. Há casos em que esta dose é muito superior. Para crianças as doses são bem menores e devem ser ajustadas a cada organismo, segundo indicações técnicas adequadas.

Rosa mosqueta (óleo)

Trata-se de um óleo fino e muito caro, apresentado em frascos pequenos, indicado para tratamento de manchas de pele, cicatrizes de diversos tipos, como queimaduras, quelóides cirúrgicos, arranhaduras, raspões, panos, traumatismos etc. Deve-se evitar a aplicação em casos de acne e espinhas. Recomenda-se apenas para uso externo, aplicando-se à noite (evitar a exposição ao sol após a sua aplicação). A aplicação é feita por meio de algumas gotas na região afetada, com leve fricção até que o óleo seja absorvido. E um produto registrado pela Dimed.

Vinagre de arroz integral

Pode ser usado como tempero, mas tem efeitos medicinais notáveis. Favorece a desintoxicação orgânica, alcaliniza o sangue e produz desinfecção intestinal, além de prevenir doenças e estimular a longevidade. É encontrado nos entrepostos em frascos pequenos de cerca de 200 a 250 ml. Usa-se uma colher de chá em meio copo d'água três vezes ao dia.

Vinagre de maçã

A semelhança do vinagre de arroz integral, este produto deve ser usado mais como se fosse um medicamento do que um tempero. Tem efeitos notáveis contra a obesidade, o reumatismo, as dores musculares (ajuda a eliminar o excesso de ácido lático e ácido úrico dos músculos), câimbras, doenças da pele, todas as doenças dos dentes e gengivas, queda de cabelos, caspa, seborréia, varizes e queimaduras (uso externo). Para uso interno, tomar uma colher de chá, em meio copo d'água, três a quatro vezes ao dia. Para as varizes e afecções do couro cabeludo, além do uso interno por várias semanas, aplicar também externamente produzindo uma massagem por fricção moderada e deixando o produto secar naturalmente em contato com o corpo. Só lavar após duas horas no mínimo. Para as queimaduras, aplicar compressas de gazes esterilizada.

Zatar

Trata-se de um tempero tradicional da comida oriental muito apreciado entre os árabes. No oriente tem fama de ser um poderoso tônico, rejuvenescedor e energético aditivo alimentar natural. Diz-se que, se dado a cavalos, torna o pêlo desses animais viçoso e forte.

Nos entrepostos naturais do Brasil existe o zatar sob a forma de uma farinha (em potes pequenos) composta de cominho em pó, sementes de gergelim, farinha de castanha de caju, sal marinho, lêvedo em pó, gengibre em pó, louro em pó e o orégano. Deve ser usado em pequena quantidade (uma a duas colheres por dia, em tortas, mingaus e bolos, como complemento; pode também ser usado na confecção de pães e biscoitos).

No Oriente Médio, no entanto, não é bem este o "zatar" tradicional. Lá existe uma erva conhecida por esse nome, que é famosa como sendo o verdadeiro zatar. Entretanto, o zatar vendido no Brasil, como o composto acima referido, tem efeitos interessantes, muito mais corno um tempero do que corno remédio.

Zedoaria

Também conhecida no Oriente corno gaijitsu. Trata-se de um bulbo semelhante ao inhame, mas não é normalmente usado corno comestível, e sim corno remédio. É apresentado sob a forma de pó ou cápsulas. Tem efeitos tonificantes, estimulantes. Usado no tratamento e na prevenção das gastrites, das úlceras gástricas, das úlceras duodenais,

no tratamento de colites, hepatites, cirrose do fígado e fraquezas em geral. Pode ser excelente nas convalescenças. Tem efeito colagogo, colerético e carminativo.
Aconselha-se que o seu uso seja determinado por orientação médica. A dose usual é de urna colher de café rasa ou urna cápsula, três vezes ao dia para tratamentos
simples. Para casos mais difíceis as doses devem ser superiores

Outros Produtos Naturais

Outros produtos naturais, do grupo das plantas medicinais e dos alimentos devem ser procurados na seção correspondente, respectivamente de "Fitoterapia" e de "Alimentação".
Informações importantes sobre os produtos naturais Para as pessoas que tornam contato com o interessantíssimo e renovador universo da cultura alternativa e da alimentação
natural, existem algumas dicas e orientações importantes a serem conhecidas:

- Deve-se evitar ingerir urna grande quantidade de cápsulas, comprimidos, extratos, chás, remédios. O ideal é seguir urna alimentação equilibrada e utilizar os "remédios"
apropriados, segundo urna indicação precisa. Evitar a "hipocondria" natural, em que a pessoa ingere diariamente muitos remédios, mesmo que estes não apresentem normalmente
efeitos colaterais.
- Há uma diferença enorme entre "natural" e "dietético", embora as pessoas constantemente entendam-nos corno sinônimos. Existem inúmeros produtos industrializados
e sintéticos, nada naturais, que ostentam o rótulo de "natural". Muitos produtos dietéticos possuem ciclamatos, sacarinas, conservantes etc. e são vendidos em lojas
e entrepostos "naturais", junto com produtos idôneos e puros.
- Evitar o uso de muitos cereais, mesmos integrais. O ideal é usar um tipo de cereal integral por vez, principalmente para crianças.

Florais

Florais, ou medicina floral, é o sistema terapêutico baseado na aplicação do poder sutil de diversas flores para corrigir desequilíbrios físicos ou psíquicos. Sabe-se
hoje que tal efeito é possível graças à capacidade das essências das flores de penetrar profundamente no delicado terreno vital do corpo humano e de interagir nas
áreas anômalas, levando a elas um poderoso substrato energético carregado de cargas vibratórias de alta freqüência. Esse processo terapêutico é realizado através
das essências florais, principalmente por meio da terapia pela ingestão oral de remédios florais.
Os profissionais que se dedicam a esse tipo de tratamento hoje difundido pelo mundo inteiro -, em sua grande maioria consideram que as essências florais não agem
de modo "direto" sobre a doença, seja ela física ou não, mas indiretamente, trabalhando primeiro nos sutis terrenos bioenergéticos. Estas áreas onde agem tais remédios
são as fôrmas etéricas da energia cósmica condensada no ser humano e responsáveis por toda a forma e condição do corpo físico. Diz-se, muito apropriadamente, que
qualquer doença, antes de se apresentar no campo orgânico, já existia no campo energético vital, sob a forma de uma turbulência que, aprioristicamente, é derivada
de um excesso ou de uma carência de modalidade típica de energia num determinado setor da rede vital. Quando se utiliza uma droga para um tratamento direto qualquer,
atinge-se apenas os efeitos periféricos do problema, permanecendo intacta - e às vezes piorada - a entidade mórbida que gerou os sinais e/ou sintomas dos quais o
paciente se queixa. O tratamento indireto, não apenas através das terapias florais, mas também pela homeopatia, pela acupuntura e pelas demais terapias ditas vitalistas,
caracteriza-se pela estimulação da capacidade de cura do próprio organismo, por meio da ação lenta e constante de compostos curativos naturais e pela restauração
da distribuição energética ideal.

Edward Bach foi um dos estudiosos que mais se dedicou ao conhecimento das essências florais e a ele se deve o ressurgimento em maior escala das terapias florais,
sendo que a mais importante - hoje difundida pelo mundo inteiro - recebe o nome do seu autor, os "Florais de Bach". O dr. Bach foi um conhecido médico inglês que
atuou a princípio como bacteriologista no princípio deste século, tendo sido muito criticado na época pela sua conversão à homeopatia. Antes de tornar-se homeopata,
Bach era um médico ortodoxo comum e trabalhava num grande hospital de Londres.
Como não gostava de ministrar remédios comuns, Bach teve a intuição de que existiriam na natureza vários remédios vibracionalmente semelhantes, os quais poderiam
duplicar os efeitos dos remédios homeopáticos. A partir daí, ele começou a procurar agentes naturais que tivessem a capacidade de tratar, não a doença já estabelecida,
mas seus precursores emocionais. Esses agentes foram encontrado nas essências de determinadas flores, que Bach classificou em 38 essências. A 38ª. essência era uma
mistura floral conhecida familiarmente como Rescue, ou "remédio da salvação".
Bach compreendeu que as doenças são causadas pela desarmonia entre a personalidade física e o eu superior, o que se reflete em determinados tipos de peculiaridades
mentais e atitudes presentes no indivíduo. Essa desarmonia mental e energética entre a personalidade física e o eu superior foi por ele considerada mais importante
do que a doença manifesta. Bach foi um dos famosos médicos que perceberam a ligação doença-personalidade como provocada por padrões energéticos disfuncionais nos
corpos sutis.
Bach compreendeu que as energias vibracionais sutis das essências florais poderiam contribuir para restaurar os padrões emocionais de disfunção. O indivíduo poderia
gozar de mais harmonia interior através do aumento no alinhamento da personalidade física com as energias do eu superior, o que redundaria em maior paz de espírito
e expressão de alegria. Através de correção desses fatores emocionais os pacientes seriam ajudados a aumentar a vitalidade física e mental, o que contribuiria para
a cura de qualquer doença física. Ele percebeu também o relacionamento energético entre a mente e as qualidades magnéticas dos corpos sutis superiores e que as faculdades
mentais e emocionais que se manifestam através do cérebro e do sistema nervoso físico são produtos dos inputs energéticos provenientes dos corpos etérico, astral
e mental. Graças à capacidade das essências florais atuarem energeticamente sobre esses corpos superiores, seus efeitos acabam atingindo a estrutura física mais
densa.
Bastante adiantado para a época, Bach descobriu também a ligação entre o estresse e as doenças, várias décadas antes que a maioria dos médicos contemporâneos começasse
a se dedicar a essa questão. Mas diferentemente da tendência da medicina analítica, Bach não procurou meios para "abafar" os sintomas das doenças, mas recursos simples
e naturais para fazer com que as pessoas retomassem a um nível de equilíbrio harmonioso. Foi essa busca de uma cura na natureza que acabou levando Bach a descobrir
as propriedades curativas das essências florais.
Bach também procurou encontrar uma forma de preparar essas essências vibracionais sem ter de pulverizar a planta e potencializá-la segundo o trabalhoso método homeopático.
Os remédios florais de Bach foram usados para tratar não apenas as reações emocionais às doenças como também os temperamentos que favorecem o eventual surgimento
de patologias celulares no corpo. Se um paciente apresenta uma determinada fobia, por exemplo, lhe é prescrita a essência de Mimulus. Indivíduos que sofrem de qualquer
espécie de choque recebem uma tintura preparada a partir da flor da Star of Bethlehem; os que vivem às voltas com uma constante indecisão encontram alívio numa essência
preparada a partir da flor do Scleranthus. Os pensamentos de natureza obsessiva parecem acalmar-se quando os pacientes são tratados com essências florais preparadas
a partir do White Chestnut, e assim por diante.
Depois da morte de Bach, ocorrida em 1936, seus discípulos e muitos terapeutas obtiveram sucesso no tratamento de padrões crônicos de perturbação emocional e distúrbios

de personalidade utilizando os remédios florais. Criou-se o Centro de Cura Dr. Edward Bach, na Inglaterra, que continuou a preparar essências florais de acordo com
o sistema descoberto pelo médico. Em várias escolas naturopáticas da Europa e Estados Unidos os remédios florais foram usados de acordo com os critérios mentais
e emocionais estabelecidos por Bach. Embora tenham sido feitos vários tipos de experimentos utilizando diferentes flores encontradas na natureza, somente na década
de 70 uma série inteiramente nova de essências florais curativas foi desenvolvida.
Em 1979, Richard Katz fundou na Califórnia, Estados Unidos, a Sociedade de Essências Florais (SEF), que proporcionou meios para que pesquisadores e terapeutas da
área das essências florais pudessem trocar informações a respeito do uso desses remédios. Depois disso foram introduzidas diversas novas essências preparadas a partir
de flores nativas da América do Norte (especialmente da Califórnia, onde estava sediada a SEF). Os pesquisadores da SEF publicaram dados a respeito dos diferentes
métodos de utilização dos remédios florais de Bach e das novas essências, que ficaram conhecidas como essências californianas.
Com o desenvolvimento dos florais californianos, surgiram estudos e, posteriormente, remédios florais em diversas partes do mundo, sendo conhecidas as essências
do Alasca, as essências australianas e, no Brasil, os Florais de Minas Gerais. Existem disponíveis hoje, nas boas farmácias homeopáticas e de manipulação, mais de
duzentos remédios florais, sendo 38 de Bach, noventa californianos e 68 de Minas, sem contar com os novos remédios experimentais atualmente em estudos, tanto do
grupo da Califórnia quanto de Minas; os florais do Alasca e da Austrália não são facilmente encontrados.
Neste manual as indicações para o uso dos remédios florais, para os casos em que são recomendados, são mencionadas sob o título "Florais", que figura no item terapêutico
denominado Indicações Importantes e Complementos. Para a seleção entre os remédios florais, de Bach, californianos ou de Minas, deve-se estudar a vasta literatura
hoje disponível. Para o Brasil, aconselha-se a utilização dos Florais de Minas, devido à identificação sutil entre as flores e os habitantes de uma mesma região.
Caso o repertório e as indicações relativas aos Florais de Minas sejam insuficientes para cobrir o caso observado, deve-se então tentar os Florais de Bach e os Californianos,
para uma boa adequação terapêutica.
Indicações bibliográficas relativas à medicina floral podem ser encontradas ao final deste manual.

Medicina Ortomolecular, Oligoelementos e Radicais Livres

Conforme já foi exposto anteriormente, a Nova Medicina é resultado da aproximação das duas correntes de pensamento médico, ou seja, da corrente cartesiana acadêmica
com a corrente dialética, voltada para a compreensão e aplicação das leis naturais, à qual pertencem praticamente todos os ramos da medicina não oficial. Isso tornou
possível o surgimento da mentalidade médica holística (ou integra!), o que permitiu o aparecimento de ramos como a medicina ecológica, a medicina biológica (que
criou remédios como a clorela, o esqualene, o gymnema, o Ômega 3, etc.), a medicina integral, a medicina vibracional, a medicina holística, e outras que formam o
mesmo grupo que agora possui mais um elemento: a medicina ortomolecular.
Ortomolecular é uma palavra composta, onde orto é um prefixo grego que pode ser traduzido como "correto" ou "perfeito"; com base nisso, medicina ortomolecular significa
aproximadamente "a medicina da correção molecular". O termo foi criado pelo cientista Linus Pauling, o responsável pela introdução dessa técnica em terapêutica clínica.
Pauling foi o introdutor da mecânica quântica na química atômica, tendo se aprofundado no estudo das moléculas e na natureza das ligações químicas; considerado até
hoje como um dos maiores químicos deste século, ele recebeu o Prêmio Nobel de Química em 1954, e também o Prêmio Nobel da Paz em 1962 e o Prêmio Lênin da Paz em

1970, pelas suas atividades em prol da paz mundial.
A medicina ortomolecular é uma terapia da normalização metabólica e tem como objetivo principal o restabelecimento do equilíbrio orgânico através da utilização de
agentes antioxidantes, visando a neutralização da ação deletéria dos radicais livres presentes no corpo humano. Essa terapia antioxidante reduz os radicais livres
aplicando minerais e oligoelementos aminoácido-quelatos e vitaminas.
Os radicais livres são átomos ou grupos de átomos muito instáveis e reativos, que por apresentarem um número ímpar de elétrons (elétron desemparelhado) na sua órbita
externa, tornam-se ávidos para se combinarem com qualquer substância existente nas proximidades, na tentativa de recuperar a sua estabilidade química. Alguns são
produzidos por reações indispensáveis, tais como as reações metabólicas e enzimáticas, mas quando gerados descontroladamente podem danificar proteínas, lipídeos
e ácidos nucleados, ocasionando uma série de doenças. Os radicais livres são importantes para a realização de diversas reações endógenas, sendo deletérios somente
quando gerados descontroladamente. Na atualidade, as doenças oriundas das ações dos radicais livres têm merecido destaque e interesse por parte de inúmeros pesquisadores.
Diversos trabalhos relacionam os radicais livres com câncer. As ações dos antioxidantes como inibidores da carcinogênese química já ficaram evidentes. Arteriosclerose,hipertensão, lesões vasculares, lesões isquêmicas tissular e miocárdicas estão envolvidas com radicais livres. Também no processo inflamatório, demonstrou-se que o excesso de radicais livres pode produzir efeitos citotóxicos à distância. Das teorias que descrevem os processos de envelhecimento e senilidade, as mais importantes e que merecem maior respeito e credibilidade são aquelas baseadas nas ações dos radicais livres.

Terapia com Antioxidantes

Além das enzimas mencionadas anteriormente, as vitaminas e os minerais (incluindo principalmente os microminerais, ou oligoelementos), são as principais substâncias antioxidantes que o organismo dispõe para neutralizar as reações dos radicais livres. Fatores ambientais, álcool, fumo, estresse, consumo excessivo de alimentos industrializados, contribuem para o não aproveitamento destes nutrientes, ocasionando uma baixa absorção e baixa biodisponibilidade dos mesmos. A reposição externa destes nutrientes, principalmente os minerais, depara em um inconveniente: sua baixa absorção. O aumento da administração para tentar compensar a baixa absorção pode torná-los tóxicos para o aparelho digestivo, gerando os conhecidos efeitos colaterais dos sais de ferro e magnésio, entre outros.
No quadro abaixo estão relacionadas a absorção média dos minerais em sua apresentação mais comum. Nele pode-se observar os teores baixíssimos de absorção de alguns micronutrientes.

Relação dos minerais e suas absorçõese eliminações médias.
MINERAIS
ABSORÇÃO
ELIMINAÇÃO
Cálcio
30%
70%
Cobre
36%
64%
Cromo
0,5-1%
99-99,5%
Ferro
3-6%

94-97%
Manganês
1-3%
97-99%
Zinco
3-10%
90-97%

Com o objetivo de reduzir as perdas decorrentes da alta eliminação e baixa absorção de alguns minerais, passou-se a administrar estes referidos minerais sob a forma de quelatos. O mineral sob a forma quelata com aminoácidos não sofre ionização no processo digestivo, sendo prontamente absorvido e atingindo mais facilmente os mecanismos que permitam sua distribuição e utilização. Ao serem metabolizados geram produtos cem por cento nutricionais, não liberando radicais indesejáveis (como sulfatos, cloretos, carbonatos ou glucomatos). A toxicidade dos minerais-aminoácidos quelatos é substancialmente menor que os minerais comuns, não quelatos. A terapêutica ortomolecular se baseia no suprimento de micronutrientes essenciais ao funcionamento do organismo, em concentrações que garantam a absorção adequada das vitaminas e minerais, prevenindo a formação de radicais livres.

Descrição dos principais agentes antioxidantes:

Minerais e Microminerais

Os minerais e os microminerais (oligoelementos) são amplamente utilizados em medicina ortomolecular. A diferença básica entre eles é que os minerais existem em quantidades maiores no organismo e os oligoelementos estão presentes em concentrações bem mais baixas nos líquidos e nos tecidos, muitas vezes apenas como traços; não obstante, apesar da sua pequena concentração, muitos destes são de grande importância para o funcionamento normal do organismo. Os minerais principais são o cálcio, o magnésio, o fósforo, o potássio, o ferro, o sódio, o enxofre, o cloro e o iodo, sendo que os quatro últimos não são comummente utilizados pela medicina ortomolecular, salvo em situações especiais. Os microminerais são o zinco, o cobre, o manganês, o cromo, o selênio, o molibdênio, o flúor, o cobalto, sendo os três últimos usados muito raramente pela medicina ortomolecular. Como foi descrito anteriormente, a utilização destes elementos sob a forma de minerais aminoácidos quelatos reduz seus efeitos colaterais e facilita sua absorção.

Minerais Quelatos

A importância dos nutrientes minerais tem sido revelada com maior clareza nos últimos trinta anos. Muitos deles eram considerados somente como elementos tóxicos.
Hoje o papel dos minerais, sejam eles macrominerais (cálcio, magnésio, fósforo, potássio etc.) ou microminerais (ferro, zinco, cobre, iodo, selênio, manganês etc.),
é reconhecido como fundamental para todas as áreas de interesse da prática médica e na nutrição em geral. O grande problema com que os pesquisadores se depararam
é a baixa absorção de alguns minerais na forma de sais, determinada entre outras coisas pelos inúmeros fatores que os tornam inaproveitáveis para o organismo; entre
estes cabe citar o ácido oxálico, o ácido fítico, fibras etc.
O aumento de dosagem para compensar sua baixa absorção determina também o aparecimento de sintomas ou efeitos colaterais indesejáveis. Neste sentido foram então
feitos esforços para a elaboração de complementos minerais que suprissem estas deficiências e que tivessem as seguintes características:

1. Que superassem os baixos índices de absorção dos minerais comuns.
2. Que fossem bem tolerados pelo organismo, não gerando efeitos colaterais.

3. Que fossem seguros, não gerando outra formas de desconforto.

A resposta a estas questões foi encontrada nos minerais-aminoácidos quelatos que, diferentemente dos sais minerais, possuem uma alta absorção, alta tolerância e baixa toxicidade. Sua constituição se resume a minerais e aminoácidos específicos, livres dos indesejáveis ânions (sulfatos, cloretos etc.) e elevando, assim, sua densidade nutricional. Nos minerais-aminoácidos quelatos, cem por cento de sua composição se metaboliza como puro material nutricional.

Quelatos (do grego chel = garra) são, por pura definição, formados quando duas ou mais porções separadas e únicas, de uma mesma molécula ligante (aminoácido ou outra), formam uma ligação coordenada com o mesmo átomo do metal. Os minerais-aminoácidos quelatos são comuns na natureza. Por exemplo, o ferro na molécula de hemoglobina, o magnésio na clorofila ou o cobalto na molécula de vitamina B12 são quelatos de minerais em aminoácidos.

A quase totalidade das ligações dos metais no intestino delgado, com o propósito de serem absorvidos, ocorrem através de formação de quelatos com as proteínas transportadoras.

Os minerais-aminoácidos quelatos são absorvidos intactos, como dipeptídios estáveis, sem se ionizarem no processo digestivo. O fato de estarem numa forma estável assegura sua resistência a ligações químicas com os fatores antinutricionais, tais como fibras, fitatos, fosfatos, ácido oxálico e outros que os fariam inaproveitáveis, sendo eliminados com as fezes. Numa comparação das formas de absorção dos minerais em suas diferentes formas químicas, poderemos ter uma idéia da superioridade dos minerais-aminoácidos quelatos sobre as outras preparações.

Os minerais compostos não quelatos não são bem absorvidos. Os minerais quelatos não são moléculas compostas, mas átomos protegidos por aminoácidos. O que o organismo necessita são átomos (zinco, cálcio, ferro etc.). Quando os minerais são ingeridos na sua forma composta (cloreto de zinco, carbonato de cálcio, sulfato ferroso, por exemplo), sofrem no estômago, por ação do HCL e enzimas, uma ionização ou separação de compostos, com a liberação de ânions, ou radicais livres; quando produzidos em quantidades exageradas, e absorvidos, passam a prejudicar o organismo.

Portanto, os minerais sendo ingeridos na forma imprópria, ou seja, associados com elementos não nutricionais (sulfatos, cloretos, carbonatos ou glucamatos) são na maior parte eliminados com as fezes. De certo modo, este mecanismo de eliminação devido à não absorção impede o acúmulo de radicais livres, pois também os ânions são assim eliminados. Infelizmente os prejuízos acabam sendo maiores pela menor absorção dos minerais essenciais ao equilíbrio metabólico. Este fator leva à necessidade de um aumento de sua administração, o que os torna tóxicos para o aparelho digestivo, gerando os conhecidos efeitos colaterais dos sais de ferro, magnésio etc.

Os minerais-aminoácidos quelatos são preparados para se comportarem como os quelatos presentes na própria natureza, tais como o ferro da hemoglobina ou o magnésio da clorofila, o que garante sua absorção e aproveitamento, como veremos a seguir:

Apresentação dos Minerais e Oligoelementos
Quelatos

Cálcio

O cálcio desempenha muitas funções importantes no organismo, de duas maneiras: mecânica, na sustentação e mobilização, por ser constituinte importante no tecido ósseo; e metabólica, por participar de muitos processos fisiológicos tais como transmissão nervosa, contração muscular, coagulação sangüínea, permeabilidade das membranas, reações de fixação do complemento, fagocitose, secreção e ação de algumas enzimas e hormônios.

Contratura e relaxamento muscular, controle de pressão arterial, assim como mediação na transmissão nervosa, são outra funções importantes do cálcio. São necessárias

quantidades adequadas de vitamina D para que haja uma melhor absorção de cálcio.
As necessidades diárias de cálcio variam muito, sendo de aproximadamente 500 mg para um adulto normal. Estas necessidades são maiores em crianças em fase de crescimento, desportistas, durante a gravidez, na lactação, quando se consome muito açúcar branco (ação descalcificante), na convalescença, na osteoporose, no estresse crônico e em algumas doenças endócrinas.
O cálcio é utilizado em numerosas formulações, em doses que variam de 200 a 1000 mg por dia, dependendo de cada caso específico.
Durante a gravidez e lactação as necessidades diárias de cálcio são acrescidas de 400 mg (total de 1200 a 1400 mg/ dia).

Magnésio
O magnésio atua na manutenção da função nervosa e como parte integrante de algumas enzimas. Seu déficit favorece o aparecimento de distúrbios neuromusculares com hiperexcitabilidade e distúrbios do comportamento tais como: excitabilidade, ansiedade, cefaléia, fadiga mental, vertigens. O organismo humano normalmente possui de 20 a 25 gramas de magnésio, dos quais cinqüenta a sessenta por cento se encontram nos ossos. A maior parte do magnésio restante se encontra nos músculos e nas células vermelhas, e aproximadamente um por cento como magnésio extra-celular.
Estudos revelam o papel fundamental do magnésio na regulação do tônus vascular, prevenindo o espasmo das coronárias e as lesões cardiovasculares, bem como as taquicardias.
O cálcio e o magnésio devem ser usados em proporção de dois por um.
O uso do magnésio protege contra o excesso de cálcio intracelular, responsável por vários fenômenos patológicos.
As doses sugeridas correspondem a 500-750 mg por dia, dependendo da dose usada de cálcio.

Ferro
O ferro é componente essencial de várias proteínas (hemoglobina, mioglobina e muitas de oxirredução). Sua carência resulta em processos patológicos bastante conhecidos e discutidos.
O organismo de um adulto médio possui de 3 a 5 gramas de ferro, dos quais 500-1000 mg são armazenados como estoques não funcionais de ferro.
Muitos autores colocam a deficiência de ferro como a mais comum deficiência nutricional no mundo, afetando pelo menos 1 bilhão de pessoas. Estudos apontam que cerca de cinqüenta e oito por cento da população norte-americana consome menos ferro do que o recomendado pelos órgãos oficiais (RDA). Nos países do terceiro mundo estes dados são alarmantes.
Uma dieta que satisfaça as necessidades mínimas de ferro para urna mulher em fase fértil (18 mg/dia) chegaria a 3000 calorias, o que determina outros efeitos indesejáveis.
Na gravidez, a quantidade total de ferro a ser dirigida ao feto é de 800 mg. No tempo total da gravidez é apontada urna necessidade de suplementação de outros 12-42 mg/dia, totalizando urna suplementação de 30 a 60 mg de ferro por dia.
Geralmente 4-6% do ferro ingerido corno sulfato ferroso é realmente absorvido. Estudos demonstram que destes 4-6% somente metade do ferro que chega a ser absorvido a partir do sulfato ferroso é utilizado pelo organismo. O resto é eliminado através do próprio intestino.
Nos indivíduos que praticam esportes, a perda diária normal (1 mg/ dia) pode ser acrescida de mais um miligrama através do suor, o que eleva as necessidades mínimas apontadas pelo RDA para indivíduos com atividade esportiva para 20 mg/ dia.
O ferro-aminoácido quelato possui urna absorção 360 por cento maior que o carbonato de ferro, 380 por cento maior que o sulfato ferroso e 490 por cento maior que o óxido de ferro.

Um estudo recente em adolescentes anêmicos, feito pelo dr. Pineda no Incap (Institute of Nutrition for Central America), mostrou que 30 mg de ferro quelato eleva os índices de hemoglobina ao mesmo patamar que 120 mg de ferro como sulfato ferroso.
A dose diária para um adulto normal encontra-se na faixa de 30 a 40 mg. A dose diária para produzir efeitos tóxicos varia entre 3 a 18 gramas.

Manganês
O manganês desempenha importante papel dentro da terapêutica ortomolecular, por ser parte integrante da enzima superóxido desmoutase I. São evidentes as modificações estruturais em inúmeros tecidos de animais deficientes em manganês, com o surgimento de lesões provocadas pelos radicais superóxidos. O manganês participa da regulação de vários processos que controlam a normalização da glicose, sendo que alguns autores citam-no como modulador da síntese, secreção e degradação da insulina. Exerce o efeito de aumentar a mobilização do cálcio intracelular, ativa as enzimas que inibem os depósitos de cálcio e solubilizam o cálcio depositado. O manganês participa de metabolismo cerebral: tanto a sua deficiência como os estados tóxicos afetam o metabolismo cerebral.
Os artríticos possuem seis vezes menos manganês que as pessoas normais. Nos Estados Unidos, somente cinqüenta por cento da população consome quantidades apropriadas de manganês.
São utilizadas doses diárias de 10 a 20 mg.

Fósforo
Pelo fato de ser facilmente obtido através dos alimentos em quantidades suficientes, o fósforo não é muito aplicado habitualmente em medicina ortomolecular, sendo escolhido juntamente com outros minerais em formulações para combater o estresse, as deficiências imunológicas, o raquitismo e a piorréia.
As necessidades diárias de fósforo para um adulto normal é de aproximadamente 1 a 1,5 gramas, ou cerca de uma vez e meia as necessidades de cálcio.
As doses diárias de fósforo aminoácido-quelato são de 200 a 400 mg, uma vez que o fósforo está profusamente distribuído nos alimentos.
Potássio É o íon mais importante do espaço intracelular. Está envolvido com inúmeras reações enzimáticas e processos fisiológicos, incluindo condução nervosa, contração muscular e metabolismo de carboidratos. A reposição do potássio torna-se necessária em muitas doenças cardíacas e na hipertensão arterial, principalmente em pacientes em uso de diuréticos não poupadores de potássio.
As doses são recomendadas entre 50 e 100 mg diariamente. O excesso de potássio pode provocar parestesia das extremidades, paralisia, hipotensão e arritmia cardíaca.

Zinco
O zinco protege as células contra os efeitos tóxicos da oxidação excessiva. A carência de zinco determina uma diminuição da imunidade celular. O zinco está envolvido nos mecanismos de estresse. Durante estes estados observa-se uma maior eliminação urinária de zinco, o que pode gerar déficits agudos deste mineral. Sua carência pode ser aferida pelas reações da supra-renal em estado de estresse.
A terapia com uma suplementação de zinco tem se mostrado efetiva no tratamento da artrite, por diminuir o edema e a rigidez matinal das articulações. A utilização de zinco em pacientes com disfunção glandular tem se mostrado importante para a correção e normalização dos valores séricos de testosterona e na contagem de espermatozóides.
A maior parte do zinco da alimentação, de 10 a 15 mg/ dia, é absorvida no duodeno, íleo e jejuno. Somente dez a quarenta por cento do zinco ingerido é absorvido.
Algumas substâncias limitam a absorção do zinco; é o caso dos fitatos e fibras. O leite de vaca, apesar de mais rico em zinco que o humano, não melhora à deficiência

de zinco. Isto deve-se à presença, no leite humano, de um fixador com baixo peso molecular que favorece a absorção. Outro fator também participa: a grande quantidade
de cálcio no leite da vaca interage com a absorção do zinco.
A eliminação de zinco ocorre, também, através do leite materno, aumentando as necessidades do elemento no período de lactação; em situações de sudorese abundante
(atletas em competições ou trabalhadores braçais em países tropicais) também pode haver perdas importantes, podendo chegar a 4 mg/ dia.
Na seguinte tabela relacionam-se as principais causas que originam a deficiência de zinco.
Causas da deficiência de zinco:

- Alcoolismo acentuado.
- Tratamento com D-Penicilina.
- Nutrição Parenteral Prolongada.
- Síndromes de Má-absorção.
- Doenças inflamatórias intestinais.
- Síndromes diarréicas.
- Enteropatia perdedora de proteínas.
- Síndrome nefrótica.
- Queimados graves.
- Gravidez.
- Aleitamento.
- Talassemia.
- Sudorese.
- Alimentação inadequada.

Funções do Zinco:

- Metabolismo do açúcar.
- Metabolismo das proteínas. - Atividade muscular.
- Coagulação sangüínea.
- Defesas imunológicas.
- Prevenção da aterosclerose.

Observações realizadas em Bangladesh demonstraram que a suplementação de 50 mg de zinco/dia na dieta é benéfica na reabilitação nutricional de crianças com desnutrição
severa.
O zinco é um dos componentes das enzimas necessárias para a síntese dos ácidos nucleicos e das proteínas; conseqüentemente, participa nos processos de regeneração
e cicatrização de ferimentos. Notadamente, observa-se seu efeito favorável à cicatrização de escaras de decúbito e úlceras de membros.
A administração de zinco diminui as perdas do mesmo no paciente depletado, fixando-se seletivamente nos tecidos em restauração, acelerando, portanto, o processo
de cicatrização. Por outro lado, deve-se acentuar que a ingestão de zinco não favorece a cicatrização em pacientes que apresentam níveis normais do oligoelemento.
As situações de estresse crônico são uma das causas da perda insidiosa e constante de zinco
O zinco tem sido utilizado com sucesso no tratamento da acne e em dermatite
tipo herpético. Alguns autores têm observado efeitos benéficos no tratamento da artrite reumatóide.
A administração de zinco permite observar uma melhora da resistência ao esforço e um aumento da força muscular.
A deficiência de zinco provoca igualmente uma diminuição na resistência a infecções virais, especialmente do grupo herpes.
Diferentes estudos demonstraram o efeito do zinco na diminuição dos níveis plasmáticos de colesterol. A administração de sulfato de zinco parece melhorar a condição

clínica de pacientes com aterosclerose. Observou-se uma diminuição dos níveis plasmáticos e da quantidade de zinco nos cabelos de pacientes com aterosclerose e insuficiência coronariana.
Associação entre deficiência de zinco e síndromes clínicas:

- Acrodermatite entrepósitos.
- Retardo no crescimento.
- Hipogonadismo.
- Alopécia.
- Perda ou alteração gustativa.
- Perda ou alteração olfativa.
- Deficiente cicatrização de ferimentos.
- Deficiente recuperação de tecidos queimados.
- Diminuição na tolerância a carboidratos.
- Inibição da síntese de DNA e RNA.
- Distúrbio na formação do colágeno.
- Diminuição da força muscular.
- Problemas relacionados à adesão e agregação plaquetária.
- Diminuição da imunidade celular e humoral.
- Relação com aterosclerose e insuficiência vascular.

Sinais e sintomas da deficiência de zinco
em crianças e adolescentes:
LEVE
MODERADA
SEVERA
Diminuição
velocidade
crescimento

Diminuição
velocidade
crescimento

Lesões cutâneas
periodicais
e de membros

Anorexia

Retardo da
maturação sexual
Alopécia

Hipogeusia

Pele áspera

Alterações do humor
Deficiência de
desenvolvimento
em crianças
Hepato-esplenomegalia
Fotofobia

Os alimentos naturais mais ricos em zinco são: grãos, pão branco, pão de centeio, massas, frutos do mar (peixes, ostras) vegetais, frutas frescas, nozes.
Durante a gravidez há uma necessidade maior de zinco, para que haja um desenvolvimento fetal adequado. Recomenda-se, por isso, um acréscimo de 5 mg/ dia, além das necessidades basais, levando-se em consideração que muitas das dietas não contêm níveis suficientes deste mineral.
No período de lactação as necessidades são ainda maiores, já que a perda através do leite materno é avaliada em torno de 3 mg/ dia. Recomenda-se, portanto, a adição de 10 mg/ dia de zinco, além daquelas necessidades básicas diárias.
Nas crianças de 1 a 10 anos, a dose recomendada é de 10 mg/diai no entanto, é necessário observar se o tipo de alimentação apresenta quantidade adequada de zinco, ou se há grande consumo de cereais não refinados, que contenham fitato, que provoca a eliminação do zinco. Nas crianças, em particular, há que se observar as perdas por sudorese excessiva e pelo trato gastrintestinal (diarréias).
O suplemento diário recomendado nos alimentos é em torno de 5 a 10 mg de zinco. As doses diárias ideais estão entre 30 e 50 mg. Doses de 200-450 mg podem provocar vômitos. A toxicidade aguda é caracterizada por desidratação, desequilíbrio eletrolítico, dor estomacal, letargia, descoordenação muscular e deficiência renal.
Na criança, a aceleração do crescimento tem sido observada com doses de 4 a 5 mg de zinco/dia.
O zinco é muito pouco tóxico e existe boa margem de segurança entre as necessidades fisiológicas e as doses tóxicas.
As formas quelatas mais comuns do zinco são preparadas com a glicina, com a arginina, com a histidina e com o ácido glutâmico, que permitem uma grande absorção deste oligoelemento.
Cobre O cobre constituiu eficiente antioxidante e varredor de radicais livres. Sua atividade pode ser explicada por ser constituinte de moléculas de várias enzimas antioxidantes. Os complexos de cobre de baixo peso molecular eliminam os radicais superóxidos apresentando desta maneira potente efeito antiinflamatório. Estudos mostraram qüe dietas pobres em cobre provocam elevação de colesterol sérico em animais de laboratório.
Fisiologicamente o cobre é necessário ao funcionamento da insulina, ao transporte de açúcar e à lipólise.
O cobre foi recentemente identificado como um elemento essencial para aumentar o nível das respostas imunológicas, a resistência ao estresse e às doenças de caráter crônico e/ou degenerativo. Um balanço apropriado de zinco/cobre está associado a baixos índices de doenças coronarianas.
Estudos em animais mostram que o cobre quelato é absorvido melhor e de forma mais segura que os sais de cobre. As formas quelatas mais comuns são feitas com a glicina, quando o íon é usado para suprir as deficiências de cobre em formulações gerais e como coadjuvante nos tratamentos antiinflamatórios.
Enquanto as doses diárias recomendadas como sendo seguras são de 3-5 mg por dia, têm sido constatados índices marginais em determinadas populações, sobretudo em grávidas.
Em medicina ortomolerular utiliza-se de 1,5 a 3 mg diariamente. Somente doses superiores a 400 mg/kg peso podem provocar efeitos tóxicos.

Selênio
O selênio representa um potente antioxidante e varredor de radicais livres. Alguns trabalhos correlacionam a utilização do selênio à prevenção do câncer, principalmente aqueles determinados por agentes carcinogênicos e viroses. São descritas ainda algumas propriedades protetoras do coração.

Exceto em algumas regiões do mundo, como na província de Keshan, na China, e na Nova Zelândia, a maioria das dietas apresentam quantidades de selênio que seriam suficientes para manter as taxas do selênio orgânico. As pesquisas mais recentes apontam que a suplementação com selênio possui uma ação preventiva sobre os danos causados pelos radicais livres, através da ação antioxidante expressa na glutation peroxidase. Observou-se também uma atuação sinérgica com a vitamina E.
Determinou-se que o selênio protege o organismo do cádmio (em estudos sobre o aparelho reprodutivo e sobre a hipertensão), assim como do mercúrio e outros metais pesados.
A quantidade de selênio nos alimentos varia com a sua presença no solo, segundo a região.
A forma quelata mais eficaz do selênio é através da glicina.
A maioria dos trabalhos sugere doses diárias compreendidas entre 50 e 200 mcg (microgramas) por dia. A vitamina E e o selênia são sinérgicos, ou seja, o uso em conjunto produz maior eficácia do que cada um isoladamente. O selênia é a mais tóxico dos micronutrientes essenciais; concentrações na faixa de 3-4 ppm geram toxicidade crônica.

Cromo
Vários estudos revelam uma forte associação entre deficiência de croma, doenças cardiovasculares e diabetes. A suplementação com cromo tem efeito normalizador da tolerância à glicose, assim como melhora significativamente os níveis séricos de lipídeos, colesterol total, triglicerídeos e HDL colesterol.
Um estudo realizado na Finlândia mostra uma correlação inversa entre a mortalidade por doenças cardiovasculares e o cromo. Assim como uma associação entre cromo sérico e doenças coronarianas.
Funciona no metabolismo glicídico e lipídico do seguinte modo:

1. Efeitos positivos sobre hipoglicêmicos.
2. Efeitos positivos sobre diabéticos que utilizam insulina.
3. Aumento da excreção de cromo durante os exercícios, estresse e no trauma em indivíduos que consomem dietas contendo muito açúcar refinado.
4. O cromo atua no metabolismo da glicose pela sua presença no fator de tolerância à glicose (GFT).

A forma quelata ideal para uma boa absorção de cromo é feita com o ácido nicotínico e a glicina.
São recomendadas dose diárias de 50 a 200 mcg (microgramas) de cromo quelato.

Vitaminas
Vitaminas são substâncias orgânicas indispensáveis à manutenção. das funções metabólicas normais da organismo. A deficiência ou ausência de vitaminas na alimentação determina perturbações conhecidas como estados carenciais, disvitaminoses, hipovitaminoses ou avitaminoses.
Uma alimentação equilibrada fornece ao organismo as vitaminas de que ele normalmente necessita. Contudo, em algumas situações, tais como em dietas deficientes, perturbações na absorção, necessidade aumentada dos tecidos - crescimento, gestação, lactação, trabalhos físicos pesados, hipertireoidismo e presença de R. L. - a administração externa torna-se necessária. Nos Estados Unidos, O National Research Council, da National Academy of Sciences, constituiu a Food and Nutrition Board com a finalidade de realizar estudos controlados para determinar as necessidades diárias do homem em relação às diversas vitaminas. Segundo essa instituição, as necessidades diárias médias de vitaminas são as seguintes:

Vitaminas

Unidade de
medida
Crianças até um ano e lactentes
Crianças de
1 a 4 anos
Adulto Gestantes
A
UI
1500
2500
5000
8000
D
UI
400
400
400
400
E
UI
5
30
30
30
C
mg
35
40
60
60
B1
mg
0,5
0.7
1,5
1,7
B2
mg
0,6
0,8
1,7
2,0
B6
mg
0,4
0,7
2,0
2,5
B12
mcg
2,0
3,0
6,0
8,0

ÁC. FÓLICO
mg
0,1
0,2
0,4
0,8
B3
mg
8,0
9,0
20
20
B5
mg
3,0
5,0
10
10
H
mg
0,15
0,15
0,3
0,3

Vitamina A

A vitamina A é a denominação usual de pelo menos três compostos: retinol, retinal e carotenóides (alfa-caroteno, beta-caroteno, gama-caroteno). E encontrada normalmente na natureza em tecidos animais (forma ativa da vitamina A) e em frutas e vegetais (provitamina). A vitamina A e os carotenóides são potentes antioxidantes e neutralizantes dos R. L. Apresenta importante efeito farmacodinâmico no sentido de manter estáveis as funções das atividades enzimáticas e do metabolismo. Estudos revelaram que a vitamina A apresenta excelente ação antioxidante, em imunodeficiências e como adjuvante na terapêutica anticâncer.

O mecanismo de ação e os efeitos da vitamina A nas imuno-deficiências poderia ser explicado pela sua capacidade de potencialização dos linfócitos, assim como da atividade dos fagócitos. O retinol e outros estão integralmente envolvidos no crescimento e na diferenciação celular, o que poderia reduzir a carcinogênese. Inúmeros experimentos demonstram que a vitamina A tem potente ação antioxidante, podendo reduzir os riscos de câncer e prevenir os danos causados aos tecidos pela oxidação.

Doses: As doses diárias de vitamina A variam entre 5.000 e 10.000 UI. Em tratamentos mais prolongados recomenda-se a utilização do beta-caroteno.

A vitamina A pode ser prejudicial quando ingerida em doses elevadas, entre 25 a 50 mil UI/dia, podendo até causar envenenamento. Altas doses de vitamina A por períodos longos podem provocar efeitos teratogênicos (alterações no feto em desenvolvimento).

Vitamina D

Vitamina D é a denominação comum de dois importantes esteróides: caleiferol (vitamina I) e o colecalciferol (vitamina D). Ambos são originados a partir de precursores presentes na pele ao serem expostos à irradiação ultravioleta dos raios solares.

Existem várias hipóteses descrevendo o mecanismo de ação da vitamina D. Acredita-se que esta se fixaria na cromatina ou na membrana celular, provocando a liberação de um específico RN mensageiro, que codificaria a biossíntese de proteínas transportadoras de cálcio.

Devido à sua ação nos mecanismos de absorção de cálcio e fósforo, a vitamina D tem sido utilizada na mineralização das matrizes dos ossos (osteoporose e crescimento)
e em certas doenças cardíacas.
Doses: Não existe um consenso científico sobre as quantidades mínimas diárias de vitamina D necessárias para o organismo humano. Geralmente doses diárias na faixa
de 400 UI a 600 UI são consideradas ideais para o adulto. No tratamento da osteoporose recomenda-se doses que variam de 500 a 1000 UI/dia.
A vitamina D, quando ingerida em quantidade excessiva, é a mais tóxica das vitaminas. Doses diárias de 10 a 20 mil UI em crianças e 60 mil UI em adultos podem provocar
sintomas tóxicos tais como hipocalcemia, além de vômitos, dores abdominais, sede intensa, diurese intensa, diarréias e desidratação.

Vitamina E
A vitamina E e outros compostos de estrutura química similar constituem-se em outro grupo importantíssimo de antioxidantes. Anteriormente associava-se o seu uso
somente a processos reprodutivos, tais como a indução à formação de espermatozóides e à fertilidade em fêmeas. Atualmente estudos revelam sua potente ação como antioxidante,
em imunodeficiências, nos processos de envelhecimento, em doenças cardíacas e como coadjuvante no tratamento do câncer.
A vitamina E age protegendo as membranas biológicas dos efeitos oxidantes negativos dos radicais livres, introduzindo-se nos lipídeos da camada mais externa, reforçando
o tecido conjuntivo e favorecendo sua vascularização. Ao reagir com os radicais peróxidos transforma-os em um radical mais estável e menos reativo, que pode ser
reduzido a um álcool de ácido graxo pela glutation peroxidase.
Durante a reação a vitamina E toma a forma de um radical tocorefol que pode ser reconvertido pela ação da vitamina C e E nas membranas celulares.
As doses diárias adequadas estão entre 400-800 UI, quando apresenta excelente ação neutralizadora de radicais livres. A Vitamina E usualmente é bem tolerada. Altas
doses podem provocar diarréia, dor abdominal e outros distúrbios gastrintestinais.

Vitamina C
A vitamina C (ácido ascórbico) constituiu uma das principais vitaminas da fisiologia humana. É um antioxidante de primeira ordem para evitar processos que levam
à formação de excessos de radicais livres.
Na prevenção das doenças cardiovasculares, a vitamina C atua como antioxidante na cadeia do ácido aracdônico, reduzindo os níveis plasmáticos de triglicerídeos e
colesterol.
Do ponto de vista imunológico promove o aumento da produção de linfócitos e da mobilidade dos fagócitos, estimulando o sistema de defesa.
Existem muitos estudos apontando a ação da vitamina C na redução da incidência de câncer de estômago, de tumores malignos epiteliais, pulmonares e renais. Este mecanismo
ainda não foi claramente descrito, mas acredita-se que a vitamina C possa modificar o metabolismo de hidrocarbonetos policíclicos. Ao reagir com radicais livres
reduziria sua atividade de mutação celular, que pode levar ao câncer.
A biossíntese de colágeno está intimamente relacionada com o ácido ascórbico. Pesquisas demonstraram que a utilização de ácido ascórbico em doses terapêuticas produz
aumento da atividade enzimática (lisil-hidroxilase) e da biossíntese total do colágeno.
As doses utilizadas em medicina ortomolecular para a vitamina C estão compreendidas entre 0,5 a 5 gramas, sendo que alguns autores sugerem doses ainda mais elevadas.
A toxidade do ácido Ascórbico em dose elevadas é bastante controvertida. Acredita-se que é capaz apenas de provocar a precipitação de uratos, oxalatos e cálculos
no trato urinário.

Vitamina B1

A vitamina B1 (tiamina) desempenha importante papel no metabolismo intermediário de carboidratos, promovendo a liberação de energia (ATP). Sua carência origina distúrbios neurológicos, cardiovasculares e gastrintestinais. O bom funcionamento do sistema imunológico também está intimamente relacionado com as taxas séricas de tiamina.
Manganês e zinco facilitam a sua utilização pelos tecidos. A vitamina C intensifica sua ação no sistema nervoso.
As reservas de vitamina B1 dos tecidos esgotam-se muito facilmente, devido à sua solubilidades em água, o que torna necessário um suprimento continuado e equilibrado desta vitamina. São sugeridas doses diárias de 5 a 10 mg, dependendo de cada caso. Não há produção de efeitos tóxicos quando administrada por via oral, pois os excessos são eliminados rapidamente pela urina.

Vitamina B2
A vitamina B2 é componente essencial do flaminato mononucletídeo (FN) e flaminato adenina dinucletídeo (FADA), enzimas produtoras de energia e atuantes nos processos de oxirredução do organismo, assim como no metabolismo de proteínas e lipídeos. A vitamina B2 é essencial ao crescimento e à manutenção da integridade de mucosas e tecidos. Sua carência provoca redução da acuidade visual, além de opacidade e ulceração da córnea.
Doses entre 15 e 300 mg são suficientes para a regressão dos sintomas. Não produz efeitos tóxicos em altas doses.

Vitamina B3
A vitamina B3 (niacinamida) atua no organismo em diversas reações metabólicas. As principais são aquelas envolvidas com a produção de energia por fazer parte de duas importantes coenzimas: a I adenina dinucletídeo (NADA) e fosfato de nicotinamida adenina I (NADP). Por atuar nos mesmos receptores dos benzodiazepínicos, a vitamina B3 pode causar sedação. Em certas psicoses, há a formação exagerada de dimetiltriptamida, por aumento na síntese do radical metila. A vitamina B3 capta estas substâncias formando metilnicotinamida, sendo eliminada na urina.
O organismo pode produzir pequena quantidade de niacinamida a partir do triptofano, entretanto insuficiente para as necessidades diárias do homem adulto. Doses de 25 a 300 mg diárias são consideradas ideais.

Vitamina B5
A vitamina B5 é necessária ao metabolismo intermediário de carboidratos, lipídeos e proteínas. No organismo é convertida a coenzima A. Sua carência produz fadiga, alterações no sono, dor de cabeça e distúrbios do comportamento, motivo pelo qual alguns autores citam-na como a vitamina "antiestresse".
Doses diárias entre 25 e 800 mg são consideradas como satisfatórias.

Vitamina B6
A vitamina B6 intervém em uma série de reações metabólicas, como, por exemplo, na descarboxilização da tirosina, arginina, ácido glutâmico; na desanimação de serina e da trenodina; na dissulfuração da vitelina e da homocisteína e na conversão do triptofano a ácido nicotínico. Atua no metabolismo de carboidratos e desempenha importante papel no metabolismo do sistema nervoso central por descarboxilar o ácido glutâmico para a formação de GABA (ácido gama amino butírico), importante para as funções cerebrais.
Doses de 50 a 300 mg são empregadas na terapêutica ortomolecular com excelentes resultados.

Vitamina B12

A vitamina B12 é também denominada de cianocobalamina, devido à presença em sua molécula de um grupo ciânico ligado ao cobalto. Suas funções biológicas estão relacionadas com a síntese de ácidos nucleicos, na transferência de grupos metilas lábeis das reações de transmetilação, na formação de mielina no sistema nervoso e participação no metabolismo de lipídeos e carboidratos.
Doses diárias de 25 a 300 mg são consideradas ideais. São relatados casos de sensibilidade cutânea ao uso da vitamina B12 em grandes doses; doses superiores a 500 mg podem provocar choque do tipo anafilático.

Ácido fólico
O ácido fólico entra na constituição da várias enzimas catalisadoras. Sua atividade mais importante refere-se à síntese de nucleoproteínas. Baixos níveis de ácido fólico no organismo ocasionam má formação de células vermelhas. Em certas ocasiões, a deficiência de ácido fólico encontra-se associada à leucemia, a certos distúrbios mieloproliferativos, a certas doenças crônicas da pele e outras doenças crônicas debilitantes.
São sugeridas doses compreendidas entre 0,4 e 1,2 mg. O Ácido fólico não possui efeitos tóxicos conhecidos, mesmo quando administrado em altas doses.

Vitamina H
A vitamina H, ou biotina, atua nas reações de carbonização e desanimação de certos aminoácidos. Com excelente atividade antioxidante, a vitamina H tem sido utilizada com interesse na terapêutica ortomolecular.
As doses sugeridas estão compreendidas entre 25 a 300 mg por dia e não foram relatados até o momento efeitos tóxicos em altas doses.

Outros nutrientes
Além dos minerais e das vitaminas, outros elementos também são empregados na terapêutica ortomolecular. Cabe destacar: o ácido para-aminobenzóico (Paba), a zoneira Q10, a colina, o inositol e o glutation.

Paba
É precursor da síntese de ácido fólico no organismo. As doses recomendadas são de 25-300 mg.

Zoneira Q10
A zoneira Q10 é uma molécula lipossolúvel de ocorrência natural que se encontra em todas as células do nosso organismo, sendo utilizada habitualmente nas células como produtora de energia a partir da adenosina trifosfato (ATP). É considerada um antioxidante fisiológico.
A administração diária de 10 a 300 mg tem sido relatada por alguns autores.

Colina
A colina constitui um dos precursores da acetIlcoIina, desempenhando assim importante papel na transmissão nervosa. Está envolvida no metabolismo de lipídeos (por ser parte integrante dos fosfolipídeos), além de atuar como doadora de grupos metilas Iabeis em diversos processos metabólicos. É considerada hepatoprotetora. Sua deficiência pode gerar danos ao fígado e rins; também tem sido utilizada no tratamento da demência e de várias desordens extrapiramidais.
As doses diárias ideais estão compreendidas entre 25 a 300 mg. Não foram relatados efeitos tóxicos.

lnositol
Isômero da glicose, o inositol está relacionado com o metabolismo de lipídeos, no transporte de cátions através da membrana celular e rio metabolismo das mitocôndrias.

O inositol tem sido usado no tratamento de desordens do metabolismo de lipídeos e na terapêutica das complicações resultantes do diabetes. Experimentos em animais têm associado o inositol como um elo fundamental entre hiperglicemia e danos funcionais de diversos tecidos susceptíveis às complicações do diabetes.
As doses recomendadas para o inositol ficam compreendidas entre 25 e 300 mg por dia.

Glutation
O glutation tem sido utilizado como um excelente antioxidante. Apresenta bons resultados em intoxicações provocadas por metais pesados. Alguns autores citam-no como auxiliar no tratamento da hepatite e de algumas doenças dermatológicas tais como o eczema. Por ser parte constituinte da enzima glutation peroxidase, tem tido uma ampla utilização em medicina ortomolecular como varredor de radicais livres.
São sugeri das doses entre 100 e 600 mg diariamente.

Aromaterapia

A aromaterapia é a ciência e a arte da aplicação dos perfumes como recursos terapêuticos para as mais variadas doenças, desequilíbrios e problemas que os seres humanos apresentem. Conforme apontado anteriormente, esta arte é tão antiga quanto a própria humanidade.
Atualmente, a aromaterapia clássica utiliza centenas de essências aromáticas, preparadas a partir das mais diversas plantas conhecidas. Há essências que são obtidas de várias partes das plantas, como cascas (canela), resinas (incenso, mirra), cerne (sândalo, cânfora) folhas (hortelã-pimenta), flores (rosa, jasmim, lótus), raízes (angélica, gengibre), frutos (laranja) e sementes (cardamomo).
As principais essências mais aplicadas pela aromaterapia moderna e a indicação da parte da planta de onde procedem são as seguintes:

Essência

Acácia
Alcaravia
Alecrim
Alfazema
Âmbar
Angélica
Anis
Benjoim
Bergamota
Cajaput
Camomila
Canela
Cânfora
Cardamomo
Cedro
Cipreste
Chá (árvore do)
coentro
Cravo
Erva doce
Erva cidreira
Eucalipto
Hortelã-pimenta
Incenso

Gálbano	
Gerânio	
Gengibre	
Hissopo	
Jasmim	
Laranja	
Laranja (Neroli)	
Limão	
Manjericão	
Manjerona	
Mil-em-rama	
Mirra	
Noz-moscada	
Pau-rosa	
Patchuli	
Perpétua	
Pimenta preta	
Pinho	
Poejo	
Rosa	
Salvia	
Sândalo	
Sassafras	
Segurelha	
Terebintina	
Tomilho	
Toranja	
Tuia	
Verbena	
Violeta	
Ylang-Ylang	
Zimbro	
	Parte da planta
	Flores
	Frutas e folhas
	Toda
	Flores
	Casca e resina
	Raiz
	Toda
	Resina
	Casca da fruta
	Folhas
	Flores
	Folhas ou cascas
	Cerne
	Sementes
	Cerne
	Folhas
	Folhas
	Sementes

Flores (botões)
Sementes
Toda
Folhas
Todas
Resina
Resina
Folhas
Raiz
Toda
Flores
Casca da fruta
Flores
Casca da fruta
Toda
Toda
Flores
Resina
Fruta
Cerne
Folhas
Flores
Frutos
Cerne
Toda
Flores
Toda
Cerne
Casca e raiz
Toda
Resina
Toda
Casca da fruta
Casca e Folhas
Folhas
Folhas
Flores
Fruta

Existem também outras essências, mais raras, que são utilizadas pela tradição ocultista ou iniciática para operar uma maior abertura espiritual ou de sentidos superiores.
Estas pertencem a um grupo muito especial de aromas e sempre foram usadas particularmente com propósitos esotéricos em todo o Oriente, principalmente pelos misteriosos
Sufis, pelos monges tibetanos, nos monastérios sagrados da Pérsia, em toda a Arábia antiga, nos rituais de iniciação aos mistérios da Sagrada Doutrina na Babilônia,
nos cultos mágicos a Elêusis e Dionísio na Grécia, nos templos-escola do antigo Egito e em muitos outros locais.
Sabe-se que os altos sacerdotes egípcios, que consideravam as essências das flores como os mais eficazes métodos de cura, preparavam remédios derivados de casca
de árvores especiais e que destilavam muitos tipos de flores para obterem essências e ingredientes para as suas poções aromáticas, que eram guardadas como segredos.
Usando extratos de plantas, que tanto poderiam ser ingeridas como aspiradas, os altos sacerdotes atuavam também como terapeutas capazes de tratar desordens mentais

como a depressão, as manias e o nervosismo ou ansiedade aguda, casos para os quais eles desenvolveram técnicas incrivelmente sofisticadas. Dessa antiga tradição surgiu a prática do uso medicinal de preparados contendo componentes famosos como a mirra, a raiz da angélica, o incenso, o cedar, o sândalo, a alcaravia e outros.

Flores de vários tipos eram comummente transformadas em essências muito concentradas e adicionadas a vinhos, óleos ou substâncias aromáticas diversas que eram bebidas, aplicadas ou queimadas durante rituais sagrados. Provavelmente o uso mais antigo dos perfumes era feito através do incenso; em latim a palavra per fumum, significa "através da fumaça".

Aromas já foram usados nos estados emocionais de descontrole desde os tempos que eram usados os incensos. Parte da razão da popularidade mundial do incenso na cerimônia religiosa deve-se ao seu efeito sobre a mente.

Médicos da Antiguidade, como Galeno e Celsus, defenderam o uso das essências aromáticas de algumas flores como remédio contra convulsões histéricas; os seus escritos informam que algumas vezes eles conseguiram interromper ataques imediatamente. Estes efeitos são confirmados por Paracelso, em sua Opera omnia.

Ao contrário dos modernos tranqüilizantes e soporíferos, como o Diazepam e seus semelhantes, as essências voláteis dos óleos destilados das flores, com o aroma típico, produzem efeitos profundos resultantes da elevação espiritual que provocam na consciência. Mesmo mudando por alguns poucos segundos o foco de percepção do estado comum de vigília, o perfume é capaz de criar pequeníssimos pontos luminosos, ou vórtices microscópicos de energia - verdadeiros embriões de um novo estado de consciência - que vibram cada vez mais intensamente, a ponto de, pouco a pouco, interferir na trama psicomental e transformar sensivelmente os estados negativos da mente rotineira.

Como se trata de uma sensação ou de um tipo de percepção, só mesmo uma experiência pode elucidar melhor. Sabe-se que mesmo pessoas embotadas espiritualmente têm sensações interessantes quando aspiram perfumes.

Na aromaterapia, as essências são usadas como agentes terapêuticos auxiliares no tratamento das doenças, principalmente aquelas oriundas de causas psicossomáticas, e como simples tranqüilizantes, pois trabalham tanto a nível orgânico como sutil.

Não existe uma técnica padronizada para o uso das essências aromáticas. Em geral sabe-se que o simples contato casual com um aroma já produz alterações significativas.

Diz-se que o próprio uso constante de um perfume no corpo, nas roupas ou nos ambientes já é uma forma de aromaterapia. E necessário que cada pessoa desenvolva a sua intuição e sensibilidade e use os aromas sensatamente.

Aconselha-se que se escolha uma essência apropriada para cada caso e que ela seja usada por um período de alguns dias, inalada várias vezes, estando a pessoa relaxada e mentalmente concentrada. O ideal é que se proceda antes a um relaxamento profundo, num ambiente calmo e silencioso e, de preferência, que o tratamento seja acompanhado de uma música apropriada. A pessoa deve assim inalar o aroma profundamente, bastando somente aproximar o frasco do perfume numa ou noutra narina; é possível também aplicar uma ou duas gotas da essência nas costas de uma das mãos e inalar continuamente durante alguns minutos.

O tempo de exposição ao perfume e demais detalhes são elementos muito variáveis. Há clínicas de aroma terapia na Europa que utilizam pequenos vaporizadores contendo os aromas selecionados para um determinado tratamento. Um aroma, contudo, deve ser usado continuamente até que se obtenham resultados satisfatórios.

Neste manual a palavra aroma terapia figura no setor "Indicações importantes e complementos" para os casos em que esta ciência é aconselhada e eficaz, segundo a técnica da medicina integral; nenhuma essência ou tratamento específico é apresentado, devido à necessidade pesquisa e individualização de cada caso a ser tratado.

Via de regra, a aroma terapia não exige o concurso de um profissional experiente, mas é aconselhável que se estude muito o assunto ou que se consiga um bom orientador

ou mestre nesse campo antes de decidir submeter-se a um tratamento com aromas. Na Parte 3 deste manual podem ser encontradas referências bibliográficas que permitem maior estudo e o aprofundamento na matéria.

Cromoterapia

É a técnica de tratamento por meio das cores. Acredita-se que a cromoterapia já fosse praticada pelos antigos sacerdotes médicos do Tibete e do Egito. Hoje é estudada cientificamente e aplicada nas clínicas e centros na turistas e de medicina ocultista. Seus efeitos são explicados através de duas teorias básicas: a primeira, mais antiga, afirma que as cores produzem modificações do campo áurico humano e determinam alterações emocionais, funcionais e metabólicas. A segunda, e mais atual, afirma que o efeito da cromoterapia deve-se a fatores neuro-endócrinos, pois a simples visu.alização das cores determinaria estímulos cerebrais nos centros sensoriais que, agindo no eixo hipotálamo-hipofisário, resultariam em modificações no metabolismo através de urna complexa e sutil ação endócrina. Cada cor, por seu turno, teria um efeito diverso e agiria em funções e órgãos diferentes. De qualquer forma, parece que as duas teorias estão corretas, pois as duas ações parecem ocorrer.
A técnica consiste mais comumente na projeção de fachos de luzes coloridas sobre o corpo inteiro. Também podem ser usados vidros coloridos colocados sob a luz solar e sobre a pessoa a ser tratada. Sabe-se, porém, que mesmo as cores das roupas influenciam o organismo. Isto realça a importância da seleção da cor das roupas a serem usadas, das cores das paredes da casa etc. Na prática da cromoterapia em que se utilizam fachos luminosos, as cores são escolhidas e aplicadas segundo um critério apropriado. Podem ser usadas uma ou mais cores numa seção e estabelecido um tempo determinado para cada projeção.
Aconselhamos a utilização de luzes coloridas com a cor indicada e o uso de trajes da mesma cor. O tempo de exposição luminosa é de cerca de 20 minutos diários e o uso das roupas é indeterrninado, podendo ser constante.
Na segunda parte do manual, a cromo terapia não está indicada em todos os itens, isto é, não apresentamos cores apropriadas para cada caso, apenas urna referência através da palavra cromoterapia, no setor Indicações importantes e complementos, para os casos em que a matéria é indicada. Deve-se escolher o tipo de cor (ou cores) a ser(em) usada(s), segundo cada caso específico ou doença, a partir da lista de cores e suas influências.

Influências Terapêuticas das Principais Cores do Espectro

BRANCO
Transmite neutralidade. É urna cor de purificação sem influência terapêutica bem conhecida. Sua tônica não produz estímulos.

PRETO
Transmite sensação de renúncia, entrega, abandono, auto-análise, introspecção, sensação de eternidade e profundidade, continuidade e infinitude. E contra-indicado para idosos, na depressão e nos casos de paranóia e idéia fixa.

AZUL
Transmite suavidade, calma, tranqüilidade, paz, harmonia, equilíbrio, profundidade. Propicia a meditação e estimula a intelectualidade. Está indicado para o nervosismo, agitação psíquica, esgotamento nervoso, estados neuróticos, estresse, ira, ciúme, medo, insegurança, neurastenia, ansiedade. Útil para o tratamento da pressão alta, taquicardia, alcoolismo e toxicomania. Diminui o pulso, a pressão sangüínea e a respiração. É contra-indicado para a pressão baixa.

VERDE
Transmite sensação de esperança, tenacidade, firmeza, cons tância, continuidade, perseverança, segurança, auto-afirmação. Favorece a atividade, poder de vontade, tensão elástica, austeridade, orgulho. Está indicado na psicose maníaco-depressiva, complexo de inferioridade, mania de perseguição (paranóia), medo do fracasso, autoconfiança diminuída, personalidade fraca. Atua na musculatura lisa, produzindo contração. Está contra-indicado nas cólicas, espasmos e tenesmo. Também não deve ser usado nos casos de hipocondria, megalomania, despotismo, sadismo, masoquismo, bem como nas úlceras gástricas e duodenais. É de grande utilidade na prisão de ventre.

VERMELHO
Transmite desejo, impulso, avidez, impacto, apetite, força e ação. É uma cor estimulante, induz à conquista amorosa, à masculinidade e à liderança. Acelera a pulsação, eleva a pressão arterial e a freqüência respiratória. Aumenta a força vital, a atividade nervosa e glandular. Produz contração da musculatura estriada. É indicado na pressão baixa, bradicardia, insuficiência cardíaca, fraqueza, anemia, impotência sexual, excesso de práticas psíquicas, tristeza, depressão. E desaconselhado na loucura furiosa, ira, nervosismo, pressão alta, exaltação sexual, tensão pré-menstrual, paranóia, esquizofrenia, câimbras musculares, problemas hepáticos e excitação psíquica.

AMARELO
Produz leveza, alegria, flexibilidade, franqueza, desinibição leve, relaxamento, dilatação, vivacidade, espiritualidade. É contra-indicado em situações de imaturidade, insegurança, infantilidade, impuberdade psíquica, mongolismo, retardo mental.

VIOLETA
Inspira o misticismo, união mística. Favorece a identificação de estados psíquicos superiores, encantamento, fascinação, compreensão, intimidade. Também produz irrealidade, insegurança. E indicado para as situações de crises existenciais, carência afetiva, auto-destruição, materialismo excessivo, remorso. É contra-indicado nas manias, esquizofrenias e demais psicoses.

MARROM
Produz constância, segurança, continuidade. Induz à observação apurada e detalhada, disciplina e uniformidade. E indicado na neurastenia, psicose maníaco-depressiva.
É contra-indicado na dependência afetiva, autodisciplina exagerada, ascetismo. É uma cor ainda em estudos.

Em geral, a cromoterapia não exige o concurso de um profissional experiente, mas é aconselhável que se estude muito o assunto ou que se consiga um bom orientador ou mestre nesse campo antes de decidir submeter-se a um tratamento com cores. Na Parte 3 deste manual podem ser encontradas referências bibliográficas que permitem maior estudo e o aprofundamento na matéria.

10
Outras áreas da medicina natural integral

A nova medicina é muito vasta e muitas são as suas áreas. Além daquelas apresentadas anteriormente, outras áreas também de grande importância, mas não apresentadas neste manual, são: os métodos de diagnóstico, a gestação e o parto natural, os métodos de anticoncepção natural, a Bioenergética, a Reflexologia, a Biocibernética

bucal, a Quiropraxia, a Magnetoterapia, a Talassoterapia, a terapia pelos cristais e outras. A seguir, um breve comentário sobre cada uma destas área.

Métodos de Diagnóstico

O diagnóstico é praticamente a parte mais importante da medicina, uma vez que dele depende a escolha do tratamento a ser aplicado. Mediante o diagnóstico é que o médico pode conhecer a situação e a condição do organismo e estabelecer a sua conduta terapêutica. Desde a Antiguidade os métodos de diagnóstico têm sido basicamente os mesmos, mas com o advento da medicina moderna surgiram novas formas de diagnosticar.
O diagnóstico depende obviamente da filosofia médica aplicada. Para a medicina antiga e para a medicina natural integral, assim como para a medicina holística, é importante conhecer as condições do organismo, ou do doente, mas para a filosofia da medicina tecnológica analítica, é mais importante conhecer a doença e o seu comportamento no organismo. A medicina holística também faz uso das técnicas modernas de diagnóstico, como o raio X, a tomografia, a endoscopia, os exames laboratoriais diversos e até mapeamentos com isótopos radiativos, mas tudo isso quando realmente necessário e parte de um entendimento global do caso; geralmente estes métodos são utilizados em situações de emergência, traumatismos etc., e são parte de um raciocínio clínico analítico comum, freqüentemente necessário. Como se afirmou anteriormente, a medicina holística é uma fusão de ideologias. A medicina natural clássica obviamente não admite estes métodos, em função da sua filosofia diferente.
No seu propósito básico de conhecer o doente e as condições do organismo, a medicina natural integral e a medicina holística utilizam os chamados "micro sistemas holísticos" ou as áreas do corpo humano que representam o conjunto geral do corpo e das suas funções mais importantes, como é o caso da íris (Iridologia), do pavilhão auricular (diagnóstico auricular), da planta dos pés (Do-in e Reflexologia), dos sinais da face e da forma do corpo (Fisiognomonia e Bioenergética), o pulso (pulsologia acupuntural e ayurvédica) e outros, como o aspecto da língua e das unhas, o aspecto e a composição química dos fios de cabelo, tidos como antigos mas infalíveis caminhos para o conhecimento do organismo. Quanto aos sinais apresentado pela língua nas mais diversas doenças e situações irregulares, a própria medicina comum também faz uso de alguns deles. Nos tempos de Hipócrates era um método de grande valor.
Paralelamente a esses métodos, procura-se conhecer mais sobre o doente através dos humores, secreções, sono, apetite, sexualidade, memória, do aspecto e odor das fezes, da urina e do fluxo menstrual, do hálito, da qualidade do suor. Todos esses sinais são, para a medicina holística, excelentes indicadores das condições de saúde, hoje bastante negligenciados pela medicina comum; baseado nisto, procura-se também ensinar a cada doente o conhecimento do seu próprio organismo, por meio do autodiagnóstico.
Para um aprofundamento ou maior conhecimento destes métodos, as indicações bibliográficas na terceira parte deste manual apresentam obras específicas sobre o assunto.
Estas matérias não são apresentadas aqui por ser objetivo deste manual apenas a indicação de tratamentos. Cada método diagnóstico apontado é um assunto extenso e a sua apresentação aqui exigiria um livro volumoso, contrário ao nosso propósito de publicar um manual conciso. Ademais, o autor editou outras obras que ventilam bem esse campo da medicina, principalmente o Guia Prático da Medicina Natural, da Editora Nova Cultural.

Gestação e Parto Natural

Exalta-se hoje a importância de uma gestação onde haja perfeita saúde para a gestante. A obediência às leis naturais, uma dieta saudável e natural, isenta de alimentos

tóxicos (carnes vermelhas e condicionadas, açúcar e derivados, laticínios, enlatados etc.) e de medicamentos, hábitos regulares de vida e abstinência de tabaco,
álcool e outras drogas, são condições indispensáveis para um bom andamento da gestação e um parto de qualidade superior. Entre os alimentos mais importantes para
um bom equilíbrio biológico, ressaltam-se os cereais integrais, o missô (pasta fermentada de soja), o queijo de soja (tofu), os produtos germinados (broto de alfafa,
de feijão etc.), as raízes, as verduras e as frutas oleaginosas (castanhas nozes, avelãs etc.).
Para uma boa saúde emocional da criança é importante o equilíbrio psíquico da mãe e um pai presente. Existem iogas próprios para os "casais grávidos" em que não
é necessário saber nenhuma técnica especial: basta seguir a intuição e "conversar" com o neném, em qualquer fase da gestação. Aconselha-se também um parto fisiológico
(o mais natural possível), dando-se preferência para a posição de cócoras com a participação do marido e estabelecendo-se o estilo "Leboyer" (mínimo de luz na sala
de parto, nenhum barulho, corte do cordão umbilical apenas quando parar de pulsar, contato corporal imediato entre o filho e os pais etc.). Sabe-se que estes p.rocedimentos
são fundamentais para que se tenha uma criança psíquica e fisicamente saudável, auto-suficiente e corajosa perante a vida. Para situações de gestações difíceis,
perigosas, com alguma doença intercorrente, é necessário acompanhamento médico.
Para o bom desenvolvimento da gravidez e como preparo para um bom parto, aconselha-se a prática regular de exercícios especiais para serem executados pela gestante
após o terceiro mês de gravidez e sob orientação médica.

Indicações hidroterápicas para o parto:
Compressas frias, rápidas ou prolongadas, aplicadas sobre o peito, ou duchas dirigidas sobre o peito, podem provocar contrações no útero. Pedilúvios curtos e frios.
Para relaxar o útero durante o parto, compressas quentes e úmidas sobre a região pubiana e sobre a área entre a vagina e o ânus. Nos primeiros estágios do trabalho
do parto, semicúpio morno, para diminuir a dor e promover o relaxamento.

Indicações de musicoterapia para a gravidez e para facilitar o parto:
Concerto para violino, Opus 87 B, de Sibelius.
Sonata Opus 56, de Haydn.
As Quatro Estações, de Vivaldi.
Concerto Tríplice, de Beethoven.
Concerto para Violino, de Brahms.
Concerto para Violino, de Tchaikovsky.

Estas peças devem ser ouvidas alternadamente, por períodos, durante a gravidez e nos dias que precedem o parto. Geram bemestar, segurança e contribuem para o nascimento
de crianças mais tranqüilas.

Método Natural para Evitar a Gravidez

Os anticoncepcionais orais são perigosos para o bom equilíbrio hormonal e para a saúde em geral; o seu uso é perigoso e prejudicial; outros métodos de anticoncepção,
como os diafragmas, os dispositivos intra-uterinos etc. podem ser também prejudiciais. Os preservativos não prejudicam, mas diminuem a sensibilidade e a naturalidade
do ato sexual.
A seguir um método natural, inócuo, simples e eficaz de evitar a gravidez.
É um método baseado no ciclo menstrual normal da mulher, devendo ser usado com muito cuidado e observação pelas mulheres que o possuírem irregular. Aconselha-se
para estas que regularizem o seu ciclo para fazerem uso do método natural de anticoncepção.
O primeiro dia da menstruação (o dia em que o sangue veio) é considerado o primeiro dia do ciclo, e a partir dele iniciaremos o nosso processo. No décimo quarto

dia, geralmente, o óvulo está presente nas vias femininas (trompas) e pode ser fecundado; ele geralmente demora esse tempo para estar pronto e tem uma vida de aproximadamente dois dias. Então, teoricamente, a mulher seria fértil apenas de dois dias antes até dois dias depois do décimo quarto dia do ciclo, isto é, do décimo segundo ao décimo sexto dia. Na nossa tabela, como margem de segurança, consideramos a mulher fértil do décimo ao vigésimo dia do ciclo menstrual; fora desse prazo as relações sexuais, com razoável segurança, não produzem a gravidez. A técnica consiste em não manter relações durante o período fértil, ou então usar óvulos vaginais ou mesmo preservativos masculinos para relações sexuais nesse período.
Lembramos que podem haver variações e que este método exige fiel observância do ciclo menstrual feminino; aliás, isto representa a necessidade de se observar e compreender as oscilações da energia cósmica na mulher, seu ciclo bioenergético-orgânico e suas variações cíclicas, como tudo na vida.
Para melhor compreensão, seguir o esquema:

Tabela Natural para evitar a Gravidez

A falta das regras no dia previsto pode ser sinal de gravidez (principalmente para aquelas que fazem uso de uma alimentação natural orgânica bem equilibrada).

Bioenergética

O termo serve para indicar o sistema terapêutico que associa corpo e psiquismo, buscando o conhecimento dos bloqueios energéticos criados por traumas, conflitos e experiências negativas da infância e da vida intra-uterina. A bioenergética atual foi inicialmente criada por Alexander Lowen, com base nos trabalhos e experiências de Wilhelm Reich, da organoterapia e do estudo da estrutura de caráter.
A execução da bioenergética depende fundamentalmente de um terapeuta muito experiente, psicólogo formado e com visão holística. Assim como a gestalt, a bioenergética provocou uma revolução nos conceitos da psicoterapia moderna, pois aproximam-se bastante da ideologia da medicina integral, ou holística, que compreende o homem como um conjunto indivisível, onde corpo e mente perfazem o indivíduo integral.

Reflexologia e Biocibernética Bucal

É a técnica que visa a integração energética do organismo por meio de massagens ou aplicação de agulhas nos "microssistemas holísticos", ou seja, a orelha, o nariz, o céu da boca, os pés, as mãos. A "biocibernética bucal", uma ciência originada no Brasil, busca a restauração das funções orgânicas, a cura de vários distúrbios psicomentais e o equilíbrio bioenergético por meio da restauração da posição normal e natural dos dentes e da cavidade oral como um todo. A reflexologia, assim como a bioenergética, exige a participação de um terapeuta muito experiente e sensível; a biocibernética bucal exige necessariamente a atuação de um dentista perito em ortodontia e medicina holística.

Quiropraxia

É a técnica que regulariza a mobilidade articular, principalmente da coluna vertebral, através de movimentos especiais de flexão, pressão e estiramento forçado, dentro de um método baseado na evolução da ortopedia associada ao conhecimento holístico do corpo humano. Trata-se de uma técnica que só deve ser aplicada por profissional

muito experiente, a fim de produzir resultados favoráveis e evitar danos estruturais ao organismo.

Magnetoterapia

É a técnica baseada na aplicação de imãs e de aparelhos magnéticos especiais em várias partes do corpo, visando a regularização energética do organismo. A magnetoterapia
é baseada no fato de que o homem sofre hoje mna série de doenças devido às interferências que recebe no seu campo magnético natural. As causas são muitas e variadas,
desde veículos metálicos, casas de concreto com annações de ferro, ângulos excessivos nas construções que acabam por alterar a distribuição natural da energia telúrico-magnética;
além disso, o uso de calçados de borracha, a vida em apartamentos, os hábitos sedentários, o excesso de ondas de rádio, televisão e eletrodomésticos também causam
desequilíbrios magnéticos e distanciamento do homem em relação às energias primordiais da natureza.

Talassoterapia

É a técnica de tratamento através da aplicação do sal marinho, da água do mar, dos minerais contidos no mar e de recursos similares. Pode ser tanto externa como
interna. Externamente são feitas aplicações de compressas de sal aquecido, banhos de água do mar aquecida ou ao natural etc. Internamente aplicam-se soluções salinas
especiais compostas por elementos da água do mar (magnésio, carbonatos de sódio etc.) e por organismos marinhos como o krill, por exemplo.
A talassoterapia baseia-se na teoria de que a vida iniciou-se no mar e que os seres humanos dependem basicamente do equilíbrio mineral no seu plasma, cuja composição
hoje é semelhante à composição da água do mar há milhões de anos. As compressas de sal quente são particularmente úteis contra dores de cabeça e cólicas de todos
os tipos; a teoria da talassoterapia explica que esse efeito deve-se às vibrações dos cristais do sal puro, capazes de ajustar a energia orgânica alterada. Neste
manual faz-se algumas indicações de talassoterapia, na seção "Indicações importantes e complementos", para alguns casos apenas.

Terapia dos Cristais

Embora esta modalidade pertença mais às técnicas esotéricas de tratamento, os seus resultados têm atraído médicos naturistas e holísticos. A teoria e a prática baseiam-se
no efeito curativo e harmonizador de certos cristais especiais aplicados sobre determinadas áreas do organismo. Ainda é um campo considerado experimental pela nova
medicina. Demais informações sobre estas e outras formas de tratamento podem ser obtidas na seção de indicações bibliográficas.

Exercícios Respiratórios e Pranayama

Pranayama é um termo hindu que significa prática, controle da energia vital no organismo através de técnicas respiratórias. Existem muitos tipos de pranayamas. Nas
escolas de ioga são ensinados muitos tipos, cada um adequado a objetivos e filosofias próprios.
A execução de qualquer pranayama mais elaborado exige, contudo, um trabalho prévio de relaxamento, concentração e uma postura adequada, de preferência com a coluna
vertebral eretas. A postura mais recomendada é a do "lótus" (padmasana), ou do "meio lótus", ou seja: sentado com as pernas dobradas contra a pelve, com um pé em
cima do outro sem se cruzarem. O pranayama pode ser realizado na posição sentado, seja numa cadeira comum de encosto reto, com as pernas juntas e as mãos descansando

sobre as pernas. O importante é manter a coluna sempre ereta. Antes de começar, deve-se respirar ampla e profundamente, lentamente, diversas vezes, para se preparar os pulmões e retirar o ar residual saturado, até que se obtenha um estado de relaxamento e bem-estar.

O controle da respiração deve ser executado através da inspiração e da expiração cadenciadas, interaladas pela retenção do ar quando os pulmões estiverem cheios e pela parada com os pulmões vazios; são quatro momentos, sendo que todos eles devem ser realizados em tempos iguais, contando-se quatro tempos para cada um. Assim, deve-se inspirar contando-se mentalmente, um, dois, três e quatyro; em seguida mantém-se os pulmões cheios executando-se a mesma contagem; logo em seguida deve-se expirar procedendo-se do mesmo modo; depois deve-se manter os pulmões vazios e a respiração parada, contando-se o mesmo período, e por fim, inspira-se novamente, contando-se os mesmos quatro tempos (um, dois, três e quatro). Considera-se um ciclo completo de pranayama o final da fase de retenção respiratória, sendo que a nova inspiração já é o início do segundo ciclo. UUm exercício completo de pranayama é composto de sete ciclos, terminando com a sétima retenção respiratória. Cada inspiração ou expiração nunca devem ser forçadas ao máximo, evitando manter os pulmões cheios demais ou vazios ao extremo; deve-se respirar com naturalidade, ampliando-se cada movimento um pouco mais do que a respiração comum; o diafragma não deve ser contraído demais na expiração e a inspiração deve obedecer os limites naturais, nem a mais nem a menos.

Essa contagem quaternária é importante e exige atenção; ela deve ser moderadamente compassada, nem muito rápida e nem muito lenta, durando de preferência quatro segundos cada período (portanto cada ciclo completo dura exatamente dezesseis segundos). Com o tempo e a prática, aprende-se a regular o compasso respiratório do pranayama através dos batimentos cardíacos, conforme a técnica dos iogues. No começo um despertador antigo, com o seu característico tic-tac (de um segundo cada um) pode ser útil.

Com base nessa explicação, realiza-se o mais simples dos pranayamas. Mesmo fora da prática diária mais concentrada, é possível regularizar a respiração e torná-Ia mais consciente, de modo a promover tranqüilidade, paciência e autocontrole. Pode-se realizar esses exercícios com muito mais de sete movimentos (até mais de cinqüenta vezes) em certas situações, como por exemplo em viagens cansativas, para afugentar o sono, em irritantes filas de banco, durante exames escolares, em momentos de tensão, antes de competições, etc. Os rresultados são verdadeiramente surpreendentes, pois a mente torna-se mais relaxada e concentrada.

A prática mais elaborada do pranayama, contudo, exige a compressão alternada de cada uma das narinas, de modo a forçar o ar a entrar ou a sair por elas, separadamente.

O processo é exatamente o mesmo já citado, com a diferença de que serão feitas duas inspirações e duas expirações em cada ciclo, iniciando-se a série de sete ciclos comprimindo-se a narina esuqerda (para que o ar entre primeiramente pela narina direita); na seqüência, a expiração deve ser feita pela narina esquerda (comprimindo-se a narina direita para que o ar saia pela esquerda); depois da retenção do ar com os pulmões vazios, inspira-se ainda pela narina esquerda (mantendo-se ainda a narina direita fechada para que o ar entre pela esquerda); depois do novo período de retenção do ar com os pulmões cheios, comprime-se a narina esquerda para que o ar saia pela direita, completando-se assim o primeiro ciclo. O segundo ciclo (dos sete da série completa), é imediatamente reiniciado com a nova inspiração, com o ar novamente entrando pela narina direita (obviamente com a narina esquerda comprimida).

Quando os sete ciclos são completados, é recomendável respirar normalmente, lenta e compassadamente, durante alguns minutos, com a mente ainda concentrada na respiração.

Durante toda a execução do pranayama, a mente deve estar vazia, não dispersa e não envolvida em pensamentos corriqueiros ou perturbadores. Deve-se imaginar que durante

uma inspiração inala-se uma forte corrente de energia luminosa, e a cada expiração são eliminadas do fundo do corpo as energias deletérias e obscuras que perturbam a saúde e a mente; mas à medida que se chegue aos últimos ciclos, essas energias devem ser imaginadas tornando-se cada vez mais claras, até que no último saiam totalmente límpidas (uma expiração clara como a luz).

Para a prática do pranayama é necessário que as narinas estejam desobstruídas. Portanto, esta prática não é recomendada em situações de gripes, resfriados, sinusites, desvio de septo com obstrução e outras formas de impedimento do fluxo normal do ar pelas narinas. É preciso primeiramente tratar estes problemas.

A respiração perfeita é um dos sete segredos da sabedoria, ensinada pelos mestres sagrados de todos os tempos. Com a prática constante, as dificuldades iniciais são facilmente contornáveis e se adentra por um período pleno de satisfação, saúde e equilíbrio psicomental, com a abertura da percepção e da consciência superior.

Informações Importantes para o Uso deste Manual

Procurar a doença ou o problema, por ordem alfabética, na Segunda Parte, "Os Tratamentos".

Para melhores resultados, aconselha-se a utilização do maior número possível de terapias, simultaneamente, conforme a técnica da medicina natural integral.

Quanto às enfermidades aqui relacionadas, afirmamos serem curáveis ou, pelo menos, passíveis de grande melhora quando tratadas segundo nossos conselhos. No entanto, os resultados dependerão de várias condições, entre elas:

1. Execução fiel do tratamento indicado.
2. Qualidade do tratamento.
3. Capacidade do profissional ou orientador terapêutico, principalmente quanto aos conhecimentos de medicina, particularmente da medicina natural e especificamente do ramo terapêutico aplicado.
4. Alimentação adequada.
5. Hábitos higiênicos adequados.
6. Gravidade da doença
7. Estágio da doença
8. Condições ambientais
9. Condições orgânicas de quem se submete ao tratamento.
10. Tempo de tratamento.
11. Idade de quem se submete ao tratamento: quanto mais jovem a pessoa, melhores os resultados.

De uma forma geral, as moléstias citadas neste livro representam as mais comumente tratadas pela medicina natural e sobre as quais esta oferece os melhores resultados; quanto às não apresentadas, não temos experiência (quando muito, notícias vagas e imprecisas), o que não invalida a sua viabilidade.

É sabido que a medicina natural oferece algumas dificuldades de execução; contudo, tais dificuldades fazem parte de todo um processo de reestruturação orgânica e funcional: são como um tributo a ser pago pela infração cometida contra a natureza (é como se o doente tivesse de reconquistar o equilíbrio perdido). O motivo disso reside no fato de não ser a medicina natural uma medicina sintomática, e sim, causal. Vai, pois, em busca das causas específicas. A ingestão de medicamentos sintomáticos apenas mascara a doença; a medicina natural é curativa e profilática; curativa porque procura as causas reais; profilática porque objetiva um estilo de vida em harmonia com as leis naturais.

Segunda Parte
OS TRATAMENTOS

Aborto
O aborto é uma urgência. Os tratamentos aqui indicados ser vem como tratamento para a tendência ao aborto e alguns como primeiros socorros antes do atendimento especializado.
Tecnicamente o aborto é a expulsão precoce do feto, geralmente caracterizado por cólicas fortes, sensação de peso no baixo ventre e hemorragia parecida com a menorragia
(ver Menorragia). Na maioria dos casos trata-se de uma emergência médica devido à possibilidade de grandes hemorragias, retenção do feto, infecção etc.
Há mulheres que apresentam uma natural tendência a abortar, em função de causas hereditárias ou estruturais. Há também causas traumáticas, medicamentosas, psicológicas
etc.

Tratamentos:
Nas emergências buscar recurso médico imediato. Para a ten dência a abortar ou sinais fortes de abortamento, a medicina comum é freqüentemente capaz de manter a
gestação através de certos hormônios sintéticos e anti-espasmódicos potentes dentro de um tratamento médico amplo. Existem pessoas que possuem o colo do útero incapaz
de se manter contraído o suficiente para levar adiante uma gravidez, permitindo o abortamento: para estes casos indica-se a cirurgia de reforçamento do cérvix.

Alimentação
Para a tendência ao aborto, evitar o consumo de açúcar branco, de doces em geral, de laticínios, de carnes vermelhas e industrializadas, de aditivos sintéticos.
Evitar a batata inglesa por ser um alimento rico em solamina e em agrotóxicos capazes de contribuir para o abortamento. Preferir uma dieta rica em cereais integrais,
verduras, frutas, tubérculos, raízes e leguminosas da estação.

Homeopatia
Ver: Sepia, Hamammelis, Sabina, Viburnum opulus, Secale, Actea racemosa, Caulophillum, Arnica montana, Baptisia, Aconitum, Chamomilla, China, Kalium carbonicum.

Fitoterapia
Chá, tintura ou extrato fluido de viburno, jasmim, manjericão, malva, narciso, sálvia.

Hidroterapia
Para os casos de hemorragias ou cólicas: bolsa de gelo sobre o baixo ventre por 15 minutos, ou aplicar compressas frias sobre a mesma região.
Medicina oriental
Ponto: R9.

Abscessos
Resultam de acúmulos localizados de material inflamatório. No tratamento pretende-se primeiramente reduzir ou eliminar o problema local para depois desintoxicar
o organismo.

Tratamentos:

Alimentação
Evitar os produtos de origem animal em geral, inclusive ovos e laticínios por dez dias.
Consumir frutas e líquidos em abundância, principalmente sa ladas cruas.

Homeopatia
Ver: Mercurius solubilis, Belladonna, Aconitum, Bryonia, Hepar sulphuris, Chamomilla, Tarantula, Silicea e Pirogenium.

Fitoterapia
Plantas: Chá de cardo-santo e/ou folhas de bardana por de cocção: uma xícãra três a quatro vezes ao dia. Opções: Chá de sete-sangrias, pariparoba, ou douradinha-do-campo.

Local: Para depois da lesão aberta: Banhar com o próprio chá quente de cardo-santo ou bardana. Aplicações locais de compressas de gengibre ou clorofila. Depois de
uma hora aplicar pomada de Cyrtopodium.

Hidroterapia
No início, para evitar o surgimento do abscesso, aplicar gelo picado sobre a lesão (se não for dentário ou oral) cobrindo-se com uma compressa quente e úmida. No
caso do abscesso abrir ou já estiver aberto, proceder às compressas quentes indicadas na fitoterapia.
Adotar o banho geral frio com fricção de esponja natural, diariamente, para desintoxicação.

Geoterapia
Aplicações locais de compressas frias de argila.

Medicina oriental
Shiatsu/ do-in: Pontos F2, R22, B65, VG25.

Indicações importantes e complementos
Lêvedo de cerveja. Própolis. Cloreto de magnésio. Ameixa salgada (umeboshi).

Acne
Resultante da presença de toxinas no sangue e que se depo sitam ou são eliminadas pela pele. Relacionam-se também com certos desequib'brios hormonais.

Tratamentos:

Alimentação
Evitar os alimentos carregados em óleos e gorduras e as frituras em geral. Evitar a carne animal industrializada, como as salsichas, presunto, mortadela, salame,
lingüiça etc. Evitar também a carne de porco e seus derivados em qualquer apresentação. Também os ovos de granja, a pele de animais (aves, peixes), as vísceras (fígado,
moela, coração, ova, mocotó, miolo, intestinos etc.), alguns frutos do mãr (como camarões, lagosta, siri, lula, polvo e mariscos) contribuem para o surgimento e
a continuidade da acne ou espinhas. Os hambúrgueres, a batata frita, o catchup e os queijos gordurosos são causadores potenciais de espinhas.
A acne reflete as más condições do ambiente intestinal e está ligada a certos desequilíbrios hormonais. Quando os intestinos são presos e há muita toxina e resíduos
retidos ou constantemente assimilados, a situação é pior.
Utilizar sempre alimentos frescos, crus, saladas, frutas em abundância, cereais integrais, inhame, gengibre, queijo de soja, missô etc. Estabelecer uma alimentação
bem natural e o mais livre possível de produtos direta ou indiretamente derivados de animais.
A simples adoção de uma alimentação mais saudável, contudo, não resolve de imediato o problema, mas a médio e a longo prazo.

Fitoterapia
Chá de cinco-folhas, japecanga, inhame roxo, isoladamente ou misturados, por decocção, três vezes ao dia, após as refeições. fazer o tratamento do limão.

Homeopatia Ver: Pulsatilla,Calcium picricum, Petroleum, Sulphur, Hepar sulphuris, Carbo animalis, Thuya, Sanguinaria, Belladonna.

Medicina oriental Shiatsu/do-in: Pontos P1, P2, B12, E6 e TAZ.

Hidroterapia
Fazer banho habitual de fricção com bucha natural e água fria (corpo inteiro) para desintoxicar o organismo. Beber cerca de três copos de água pura de fonte, ou preferencialmente mineral magnesiana, em jejum, diariamente.
Fazer sauna com regularidade.

Geoterapia
Aplicar máscara de argila pura por 20 minutos sobre a face diariamente.

Indicações importantes e complementos
Lavar a face com sabonete sulfuroso. Lêvedo de cerveja. Clo reto de magnésio. Clorela. Carvão vegetal ativado. Lecitina de soja. Própolis. Jejuns mensais de 24 horas para os praticantes de alimentação vegetariana completa.

Acidez no estômago
Ver Gastrite

Aftas
Resultam de fermentações digestivas contínuas, de uma con dição mais ácida do sangue. O excesso de açúcar branco, as más combinações alimentares, o excesso de cereais integrais de vários tipos numa só refeição e outras causas de menor importância afetam um organismo suscetível ou predisposto.

Tratamentos:

Alimentação Seguir a tabela de combinação bioquímica dos alimentos apre sentada na primeira parte deste manual. Mastigar sempre muito bem e evitar bebidas durante as refeições, principalmente fermentadas, adocicadas e/ou alcoólicas. O sumo de lima-da-pérsia em jejum diariamente é de grande ajuda.

Fitoterapia
Chá quente de gengibre antes das principais refeições durante vários dias seguidos.
Localmente aplicar sumo de folhas de saião várias vezes ao dia.

Homeopatia
Ver: Borax, Baptisia, Mercurius corrosivus, Acidum sulphuricum, Arsenicum e Kalium chloricum.

Medicina oriental
Shiatsu/do-in: Pontos TA20, TA21, VB11, R27, CS8.

Indicações importantes e complementos
Umeboshi: três a quatro ameixas diariamente. Clarela. Zedoária.

Aids
O termo foi criado para designar a chamada "síndrome da imunodeficiência adquirida" mas atualmente os conceitos iniciais quanto a esta doença têm mudado. Tornou-se hábito geral aceitar que esta doença é provocada pelo vírus do grupo HIV, tido como um microorganismo altamente poderoso e capaz de produzir a moléstia considerada

incurável. O fato de haverem hoje milhares de casos de pessoas com o "teste" positivo para a Aids que não desenvolvem de modo algum a doença, que não apresentam redução da capacidade orgânica de defesa ou que não têm infecções oportunistas, já muda bastante a concepção inicial de que a Aids é completamente incurável e invariavelmente mortal para quem é "soropositivo".

Se a moderna medicina tem ainda tão pouco a oferecer no tratamento das doenças ditas "virais" de qualquer tipo, isto devese a um erro de entendimento e a uma abordagem apenas "microbiológica" da questão, sem considerar o aspecto mais importante desse mecanismo, que é o "terreno", ou o organismo como um todo. As dificuldades de se elaborar uma vacina de efeitos convincentes e os estudos mais recentes sobre o comportamento desta enfermidade apontam para as evidências de ser a Aids um tipo de doença de "auto-agressão", ou seja, uma doença auto-imune. As pesquisas de vanguarda apontam que, em geral, apenas o contato do organismo com o vírus HIV, mesmo que freqüente, não é suficiente para desenvolver o enfraquecimento característico do sistema imunológico. São necessárias certas condições especiais para que isso aconteça, como, por exemplo, que haja uma personalidade autodestrutiva com uma forte redução da auto-estima, ou então que o organismo esteja enfraquecido por sucessivas transfusões de sangue (mesmo não contaminado pelo HIV) responsáveis por sutis reações tipo antígeno / anticorpo constantes e silenciosas, do corpo do transfundido contra a imensa quantidade de "alérgenos" provenientes das transfusões. Curiosamente, vamos encontrar estes componentes invariavelmente presentes dentro dos grupos de risco, no primeiro caso em relação aos homossexuais psicopatológicos e nos viciados em drogas injetáveis; no segundo caso, temos os hemofílicos. Nos casos de bissexuais, mulheres, homens e profissionais infectados que não pertencem aos dois grupos citados, o contágio e a evolução da imunodeficiência ficam por conta de fatores imunoredutores ligados a causas menos evidentes, como a forte ansiedade, o alcoolismo crônico, os desequilibrios emocionais (neuroses), alimentação de péssima qualidade (açúcar branco em excesso, toxinas, aditivos...) e idiossincrasias. Estes são exatamente os grupos de pessoas com sorologia positiva para o HIV que mais apresentam resistência à doença e dos quais fazem parte aqueles casos intrigantes que nunca desenvolvem a Aids.

Tudo isto aponta para a necessidade de se reformular todos os conceitos antigos quanto à Aids e de se entender a questão através de uma abordagem mais dialética e não tão analitica ou organicista e microbiológica, como ensina a nova medicina. E necessário trabalhar no sentido de se restaurar a capacidade natural do sistema de defesas do organismo e simplesmente tentar matar ou expulsar os vírus.

Se um microorganismo tão frágil, mais fraco que o vírus da gripe, que sucumbe se exposto por cerca de 15 minutos ao ar atmosférico, é capaz de invadir e infectar a principal linha de proteção de um organismo, que é o sistema imunológico, é porque este já se encontrava de algum modo enfraquecido antes disso ocorrer. Este é o grande paradoxo da Aids, o seu grande desafio e, para o bom observador, o caminho para a solução do problema ou para o seu total entendimento.

O que a medicina convencional não consegue ainda realizar é a associação entre os elementos da seguinte seqüência: forte carência afetiva/desamor acentuado/bloqueio bioenergético/bloqueio de sentimentos/perda da naturalidade infantil e da simplicidade/inibição do timo/redução da resistência imunológica, geral ou específica.

No dia em que conseguir isso, terá aprendido o segredo, estancará a sua milenar oposição às novas idéias e entenderá porque não é difícil para a medicina holistica curar aidéticos e portadores de outras doenças auto-imunes.

Com base no posicionamento dialético, o tratamento adequado, além da importância óbvia da prevenção, deve começar com a mudança de concepção ideológica dos próprios profissionais de saúde; portanto, a esperança da cura da Aids pode estar numa vacina, mas para cumprir de fato essa sua missão, ela não deve ser aplicada exatamente nos doentes, mas nos médicos.

Tratamentos:
Oficialmente procura-se combater os vírus com drogas poten tes, como o AZT, por exemplo. Este procedimento é a própria confirmação do desentendimento quanto a todas as questões le vantadas: o AZT não é eficaz e, ao mesmo tempo, enfraquece mais ainda o sistema de defesas, pois é sabidamente um imunodepressor. As doenças intercorrentes ou infecções oportunistas são tratadas com antibióticos.
Diversas drogas têm surgido atualmente no mundo para o tratamento da Aids, cujos resultados têm sido de algum modo animadores. Recentemente médicos de São Paulo e do Rio de Janeiro têm aplicado a Hexametiltetramina (HMTA), com resultados iniciais muito interessantes e sem efeitos colaterais. O dr. Elieser Mendes e o professor dr. Vitor de Mattos são os cientistas pioneiros que tiveram a idéia de trazer do passado esse composto que antes era usado contra a malária e depois contra infecções urinárias. As evidências parecem apontar que a HMTA tem ação eficaz contra o vírus HIV, reduzindo a médio prazo as infecções oportunistas, elevando a taxa de linfócitos auxiliares e.a redução de vários marcadores antigênicos, como o P24 e outros. Obviamente, por serem brasileiros, estes profissionais, do mais elevado gabarito, têm sofrido séria oposição por parte de médicos e autoridades acostumados à clássica posição de estagnação científica e subserviência à praxis médica sob o controle dos mecanismos de repressão e controle. Além das dificuldades tecnológicas que os cientistas brasileiros comumente enfrentam, existe a forte barreira da intolerância, da inveja e da ignorância médica; a maioria dos médicós prefere aceitar passivamente idéias estrangeiras, muitas delas ultrapassadas, estimuladas pela indústria farmacêutica e pela máfia internacional de medicamentos, que obtêm lucros fantásticos com o comércio do AZT. Obviamente que o surgimento de um novo e eficaz medicamento fere os interesses desses grupos, acostumados a manipular a classe médica menos preparada e consciente. As reações e oposições, seja por parte de alguns médicos como de autoridades sanitárias constituídas, é o reflexo dessa dependência e desse tipo universal de controle exercido pelos grupos que lucram com a doença.
A nova medicina, em sua posição característica de buscar conhecer o paciente e não apenas rotulá-lo, trabalha no sentido de restabelecer a harmonia e a unidade global do organismo contaminado. Assim como para qualquer outra doença, é importante a recuperação das funções orgânicas, energéticas, psíquicas, mentais e até espirituais de cada caso. Isto implica obviamente num tratamento complexo e muito amplo, envolvendo diversos tipos de tratamento simultaneamente (medicina integral), mas com o mesmo objetivo básico. Este posicionamento talvez explique o sucesso da nova medicina no tratamento daquilo que erradamente se denominou como Aids, sem nenhuma possibilidade de comparação com os parcos resultados obtidos com a aplicação dos recursos da medicina comum.
Ainda há muito a se saber e aprender com a questão da Aids, mas o mais importante é entender que cada caso precisa ser tratado individualmente, levando-se em conta fatores e características pessoais de cada doente e não generalizando ou inserindo as pessoas doentes num "grupo". A medicina integral ensina que o primeiro grande passo e o primeiro grande remédio para o tratamento de um paciente dito "aidético" é o amor; infelizmente, este remédio fundamental não tem sido ministrado nos serviços de saúde pública, principalmente no Brasil, onde os doentes são muito maltratados e discriminados, a começar pelos próprios médicos. Com raras exceções, os médicos vêem o "aidético" de modo desrespeitoso, desumano e, por vezes cruel. Esquecem que estes são seres humanos que pensam, que sofrem, que têm medo, que têm um coração, que são amados por parentes, que têm uma expectativa de vida, que têm uma história, um passado... e que a eles não é dada nenhuma esperança de futuro. Este tipo de atuação médica é a própria antítese à missão fundamental da medicina, que é a dedicação, o carinho e o amor ao paciente. Principalmente nos seus momentos de maior

angústia, quando o paciente necessita da presença de um ser realmente humano para acalentá-lo, se depara com um elemento neurotizado, frio, de olhar duro, calculista
e técnico. Não recebem o remédio mais importante - capaz, com certeza, de auxiliar o seu combalido mecanismo de defesa. Se os "aidéticos" desenvolveram a doença,
isto teve como causa inicial um defeito na recepção de amor; não receberam antes, e muito menos recebem dos médicos agora; mas ninguém pode dar aquilo que não tem...

Alimentação
Evitar o açúcar branco e tudo que o contém, devido à sua ação desmineralizante, antinutriente e depressora, o que faz desse produto um agente imunodepressor.
A dieta deve ser rica em cereais integrais, proteínas vegetais, verduras frescas, raízes tonificantes e frutas suculentas, ricas em vitaminas e minerais. Usar sucos
vegetais, preparados com suco de laranja e lima-da-pérsia, para diluir folhas de salsa, de agrião, de dente-de-leão, de almeirão, couve etc., preparados em liquidificador;
tomar dois a três copos grandes por dia. Recentemente cientistas japoneses descobriram no tofu (queijo de soja) propriedades estimuladoras das defesas orgânicas;
deve ser usado com bastante freqüência, além do seitan (carne de glúten), raiz de bardana, missô, algas marinhas e o tahine (pasta de gergelim), recomendados como
fontes de nutrientes de alto valor reconstituinte. A aveia integral deve ser usada continuamente (sob várias formas) por ser rica em manganês, um micromineral que
estimula as defesas do organismo.

Homeopatia
Ver: Phosphorus, Acidum phosphoricum, Kalium phosphoricum, Natrum muriaticum, Gelsemium, Calcium fluoricum, Calcium phosphoricum, lodum, Tymus glandulae.
Para tratamento das doenças intercorrentes, ver em cada item específico, apontados neste manual.

Fitoterapia
Chá, extrato fluido ou tintura oficinal de canela-preta, cipó prata, cipó milhomens (cassaú), japecanga, panacéia, pau-pereira, quina rosa, salsaparrilha.

Hidroterapia
Substituir o banho quente habitual pelo banho com fricção por bucha natural e água fria, para tonificação e desintoxicação do organismo.
Banhos vitalizantes de cachoeira, mar ou duchas hidroterapêuticas.

Medicina oriental Série de exercícios de do-in, diariamente.
Pontos: VC5, VC20, IG4, IG5, IG13, R7, R13, R27, ID, C5, B38, E36, VB25.
Para tratamento das doenças intercorrentes, ver em cada item específico, apontados neste manual.

Indicações importantes e complementos
Clorela. Extrato forte de ginseng coreano. Esqualene. Cloreto de magnésio.

Alcoolismo
O alcoolismo é considerado pela Organização Mundial de Saúde como uma doença, caracterizada Belo consumo descontrolado e progressivo de bebidas alcoólicas. E a terceira
doença que mais mata (só perde para o câncer e as doenças cardíacas), afetando oito por cento da população atual do planeta. Hoje considera-se o alcoolismo como
o mais grave problema médico-social a ser enfrentado. Vários países têm estatísticas de que trinta a quarenta por cento dos acidentes de trânsito são provocados
pelo excesso de álcool. Na França constatou-se trinta e dois por cento de alcoolismo nos crimes de agressão com ferimentos, trinta e cinco por cento nos crimes de

violação e atentado ao pudor e trinta e quatro por cento nos casos de incendiários. No meio familiar o alcoolismo tem sido o motivo principal de separações, divórcios
e sofrimentos em todo o mundo. Nos serviços de neuropsiquiatria infantil, também na França, cinqüenta por cento das crianças assistidas eram filhos de alcoólatras;
quarenta por cento dos delinqüentes infantis tinham pais alcoólatras.
O uso do álcool está profundamente ligado a hábitos tradicionais da vida social. Também os interesses econômicos ligados ao comércio de bebidas alcoólica, por meio
de uma propaganda bem organizada, estimulam o consumo do álcool em suas mais variadas e sofisticadas formas, desprezando todos os malefícios determinados pela intoxicação
alcoólica. As campanhas contra o consumo de álcool, aconselhando a sua moderação, são geralmente eclipsadas pela propaganda maciça a favor do álcool apresentada
pela mídia.
Diferentemente dos alimentos e de outras bebidas, o álcool entra no sangue sem sofrer qualquer alteração, sendo assim transportado diretamente para todos os tecidos;
apenas uma pequena quantidade de álcool, inferior a dez por cento, é eliminada por filtração renal ou pela evaporação através das vias respiratórias.
O álcool não é um alimento, mas permite uma falsa sensação de energia (1 grama de álcool libera 7 calorias) que leva a pessoa, depois de várias doses, a não sentir
necessidade de se alimentar, acusando geralmente a sensação de plenitude gástrica. Por isso, a anorexia, ou falta de apetite, é um dos sintomas mais constantes do
alcoolismo. A carência crônica de nutrientes básicos provoca o depauperamento geral do organismo, sujeitando a pessoa a muitas doenças.
No alcoolismo crônico podem ocorrer confusão mental, amnésia, agitação, estados alucinatórios, delírios, depressão, manias etc. Durante muito tempo, o diagnóstico
de alcoolismo crônico era feito apenas quando apareciam os sintomas das lesões provocadas pelo consumo constante de álcool, como na cirrose hepática, nas neurites
e nas doenças mentais. Estas são conseqüência do alcoolismo crônico de longa evolução, havendo bebedores que hoje são considerados alcoólatras e que jamais apresentaram
estes problemas. E difícil limitar o início do alcoolismo crônico, dado que há todas as transições possíveis entre o bebedor exagerado e o indivíduo que sente, permanente
ou eventualmente, forte compulsão ao álcool. Muitos alcoólicos crônicos raramente se embriagam, mas têm a necessidade de ingerir álcool durante todo o tempo, mantendo
assim os níveis sangüíneos capazes de sustentar o sensação provisória de bem-estar; nestes casos a redução destes níveis causa muito mal-estar, tremores e indisposição
psí quica, ou ansiedade. O mecanismo do hábito e os sintomas da abstinência acabam por transformar o ato de beber numa necessidade constante, que fixa definitivamente
o indivíduo na intoxicação.
O álcool transforma progressivamente a personalidade do alcoólatra, que passa a revelar uma grande instabilidade afetiva, ansiedade por afetos primários, redução
do poder de vontade e perda das inibições. O enfraquecimento da memória, a tendência a confabulações, uma fácil sugestionabilidade e o ilogismo do raciocínio são
elementos típicos desse estado. As relações com o meio tornam-se prejudicadas, são comuns as perturbações familiares e a redução da capacidade de trabalho. O delirium
tremens é uma forma de psicose freqüente nos casos adiantados, e pode aparecer também após alguns dias de abstinência alcoólica, sendo capaz de evoluir para uma
demência profunda.
O alcoolismo, seja agudo ou crônico, determina uma grande quantidade de doenças e desequilíbrios; além da conhecida e terminal cirrose, são comuns as úlceras gástricas,
as gastrites, o câncer de esôfago, da laringe e de estômago. No sistema nervoso podem surgir polineurites, atrofias musculares, paralisias musculares, paralisias
oftálmicas, epilepsia (por lesões cerebrais provocadas pelo álcool) e outras, que tendem a se manter mesmo depois da cura do alcoolismo. Entre os alcoólatras das
classes pobres, é comum a tuberculose, a degeneração gordurosa do coração, a pericardite, a hipertrofia do coração e a pressão alta, mas muitos destes problemas

cardíacos ocorrem freqüentemente entre alcoólatras das classes abastadas. No sistema endócrino pode haver atrofia testicular, ginecomastia, suspensão das regras, impotência, frigidez, hipotireoidismo e outros. Estudos revelam que a mortalidade é um fato mais comum entre alcoólatras do que entre pessoas que bebem moderadamente.
Como um problema mundial, o alcoolismo desafia os serviços de saúde pois está presente em todos os povos, todas as camadas sociais e todas as faixas etárias, mesmo entre crianças. Existem também fortes evidências de tendências hereditárias.
Considerado como uma doença, o alcoolismo deve ser tratado como tal. O trabalho mundial realizado pelos grupos dos Alcoólicos Anônimos (AA), tem sido de grande valia no combate a esse grave problema.

Tratamentos:
Oficialmente o alcoolismo é tratado pela suspensão imediata do consumo de álcool, sob quaisquer formas, acompanhada de uma terapêutica desintoxicante e hepatoprotetora, associada a vitaminas do Complexo B, soros, extratos hepáticos, regularização da situação psíquica com drogas ansioIíticas e antidepressivas. Antes aplicava-se um tratamento com apomorfina, emetina e bissuIfiram, que ainda é utilizado em várias partes do mundo no combate ao alcoolismo; o seu inconveniente é a toxicidade, mas os seus efeitos não deixam de ser interessantes, pois quando o doente ingere qualquer quantidade de álcool surgem sintomas extremamente desagradáveis, como vômitos, falta de ar, dores de cabeça, vertigens, dores de estômago e uma penosa sensação de mal-estar geral.
Talvez o que mais dificulte o tratamento do alcoolismo é o fato de que raros consumidores regulares, a maior parte compulsivos sem o saberem, procuram tratamento.
A maior parte dos tratamentos é dirigida principalmente para pacientes em estágios adiantados e, mesmo assim, em clínicas e em serviços especializados para o alcoolismo.
Grande parte dos alcoólatras e dos bebedores regulares com atração especial para o álcool não se considera como pertencente a um grupo de "doentes" ou dependentes do álcool.
A medicina holística, através dos seus recursos habituais, busca restabelecer o equilíbrio global do organismo, na esperança de eliminar definitivamente o problema.
As indicações a seguir servem principalmente para as pessoas que se reconhecem como dependentes do álcool e anseiam pela cura; são indicadas também para os casos mais adiantados, mas devem ser aplicadas por profissionais gabaritados.

Alimentação
Evitar os produtos excitantes e desmineralizantes, ou seja, o café, o chá mate, o chá preto, a carne vermelha, o açúcar branco. Adotar uma dieta composta por cereais integrais, frutas cozidas, verduras frescas, legumes, raízes e tubérculos (inhame, por exemplo).
Manter a regularidade no horário das refeições e mastigar prolongadamente os alimentos.

Homeopatia
Para o momento de intoxicação aguda ou para a "ressaca", ver: Nux vomica, Sumbulus, Hyosciamus niger.
Para os efeitos deletérios provocados pelo uso constante de bebidas alcoólicas, ver: Ranunculus bulbosus, Cannabis indica, Arsenicum album, Antimonium tartaricum, Capsicum, Cardus marianus, Hyosciamus niger.
Para combater o vício do álcool, ver: Spiritus glandium quercus. Apocyynum cannabicum, China.

Fitoterapia Segundo os efeitos orgânicos do alcoolismo, ver: gervão-roxo, picão-da-praia, algodoeiro, artemísia vulgar, camomila, café, carapiá, manjericão, carqueja, espinheira santa, milhomens, paupereira, quina rosa, cassaú, sucupira, trevo, taiuiá, urucum.

Hidroterapia
Substituir o banho comum pelo de fricção com bucha natural e água fria.
Para a tendência ao alcoolismo, fazer banhos de assento quentes, por 20 minutos, diariamente. Após este, fazer uma rápida ducha fria, não superior a 30 segundos, pelo corpo inteiro.

Medicina oriental
Pontos: E36, E45, R3, R4, R6, F14, B21, VG12, VG25, VC6, VC8. Extrato ou chá de raiz de ginseng coreano em jejum, diariamente.

Medicina popular
Ingerir duas xícaras de sumo puro de couve (preparado em liquidificador), em jejum, diariamente.

Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.

Alergias
Resultam de certos desequilíbrios do sistema de defesa, em que reações de hipersensibilidade do organismo determinam respostas acirradas a certos agentes externos.
O leite de vaca e seus derivados têm sido ultimamente considerados como fatores alergênicos; o leite possui vários componentes em quantidades desproporcionais para o homem, como a caseína, a lactalbumina. Contendo alérgenos diversos, como as imunoglobulinas, por exemplo, é capaz de provoçar vários tipos de alergias em mamíferos diferentes do bezerro. E por esta razão que muitos humanos reagem com diarréias "alérgicas" à presença do leite de vaca no tubo intestinal. No tratamento de qualquer tipo de alergia, deve-se sempre considerar a importância destes produtos e a sua capacidade alergênica.

Tratamentos:
Na medicina comum aplicam-se anti-histamínicos e anti..alér gicos, com resultados apenas imediatos, raramente definitivos.
Aconselha-se o tratamento paralelo com vacinas por via oral, compostas por antígenos múltiplos associados. Produtos comerciais podem ser encontrados nas farmácias comuns, mas devem ser obtidos e acompanhados por orientação médica.

Alimentação
Evitar os laticínios em geral, as carnes condicionadas ou industrializadas (salsichas, lingüiças, presunto, frios etc.), o açúcar branco, os produtos que contenham aditivos alimentares (corantes, aromatizantes, conservantes etc.), os ovos de granja, as vísceras animais, as peles de animais, o sal refinado e os temperos industrializados (catchup, mostarda, molho inglês etc.).

Fitoterapia
Tratamento do limão para adultos. Chá de folhas de bardana, chá de chapéu-de-couro ou chá de sete-sangrias. .

Homeopatia
Ver: Histaminum, Carbo animalis, Graphites, Urtica urens, Hepar sulphuris, Sulphur.

Medicina oriental
Shiatsuj do-in: Friccionar vigorosamente a ponta superior de ambas as orelhas, simultaneamente, repetindo o movimento a cada três horas.

Pontos para massagem: B12, T A6, IG4, E13, E15, E20, CS7, F8.

Hidroterapia
Banhos de cachoeira. Ingerir água mineral pura, de preferência sulfurosa ou magnesiana. Saunas a vapor semanalmente. Evitar o banho quente e preferir o banho frio.

Indicações importantes e complementos
Própolis. Cloreto de magnésio. Umeboshi. Manter os intestinos puros e funcionantes. Praticar esportes ou evitar a vida sedentária. Jejum de um dia por mês. Crianças
pequenas devem receber cuidado especial e acompanhamento médico adequado. Os remédios alopáticos do grupo dos corticosteróides são úteis nos casos muito agudos mas
ajudam a perpetuar o problema.

Alienação mental
Ver: Psicoses

Alucinações
Ver: Psicoses

Amarelão
O mesmo que para Ancilóstomos. Ver Ancilóstomos e depois Parasitas intestinais.

Amebas
A ameba é um protozoário unicelular. Existem vários tipos, como a Entamoeba coli, a Entamoeba gingivalis, a Endolimax nana (considerada também como uma "tênia" microscópica),
a Dientamoeba fragilis, e a Entamoeba histolytica, sendo que apenas esta última é capaz de provocar a amebíase, ou infestação no organismo humano, e é o agente causador
da disenteria amebiana. O contágio se faz diretamente, pelos dedos contaminados, ou indiretamente, por alimentos e líquidos infestados. A Entamoeba histolftica pode
determinar também um quadro de abscesso no fígado; as demais amebas, embora normalmente não produzam diarréias, podem, contudo, produzir um quadro clínico agudo
em decorrência de certas deficiências imunológicas individuais.

Tratamentos:
Ver em Parasitas intestinais.

Amenorréia
A amenorréia é a suspensão de um ou mais períodos ou au sência total de menstruação. Não é exatamente uma doença, mas sinal de algum distúrbio" que pode ser de grande
importância e às vezes bastante sério. E classificada oficialmente em primária e secundária. A amenorréia primária, bastante rara, é quando o ciclo menstrual não
chega a começar. Pode significar algum problema sério, como má formação dos órgãos reprodutores, e pode provocar esterilidade. Embora a amenorréia primária seja
rara, uma pessoa que não tenha tido menstruação até os quinze anos pode estar sendo vítima de amenorréia e deve ser examinada por um endocrinologista e um ginecologista,
mas é possível que a menstruação se inicie aos 17 ou 18 anos sem que haja nenhuma doença. A amenorréia secundária ou a supressão de um ou mais períodos é bastante comum. A gravidez, por exemplo, interrompe imediatamente o ciclo menstrual, sendo este o
seu sinal mais característico. Se a suspensão das regras ocorrer independentemente da gravidez e repetir-se por mais de duas vezes seguidas, é necessário recorrer
a um especialista. Mudanças repentinas de peso, tanto para mais quanto para menos, podem provocar amenorréia, assim como a diminuição da produção dos hormônios da

tireóide (hipotiroidismo), o diabetes, algumas doenças renais e problemas emocionais. O exemplo mais comum é a amenorréia após uma crise emocional intensa, como
morte de alguém querido, ou situação de pânico (assalto, agressão). A obesidade pode também perturbar a função dos ovários, do mesmo modo que uma perda extrema de
peso, como acontece em casos de anorexia (quando a pessoa deixa de comer por problemas emocionais e fica excessivamente magra), pode suspender o fluxo menstrual.
Uma mulher obesa que sofra de amenorréia pode regularizar a menstruação com uma dieta adequada. A amenorréia aliada à anorexia nervosa é bem mais grave e requer,
às vezes, tratamento psiquiátrico e até hospitalização. Quando a amenorréia não está ligada ao peso, um exame dos níveis de estrógeno mostra se há deficiência dos
hormônios da pituitária e do ovário. Um simples exame de sangue, por sua vez, mostra se há problemas de função tireoidiana reduzida.
A medicina holística considera que a menstruação não é somente o resultado da eliminação do revestimento uterino em caso de não fecundação. A mulher tem a função
de gerar seres dentro do seu corpo e, para isso, a sábia natureza dota-a desse recurso especial, cíclico, para que possa descarregar toxinas, humores e energias
condensadas que poderiam perturbar o desenvolvimento quantitativo e qualitativo do ser dentro do útero em caso de gestação; a menstruação, portanto, é um fenômeno
purificador e depurativo .complexo, em que a mulher pode também eliminar as suas próprias cargas psíquicas e bioenergéticas de modo a estar melhor preparada para
a sua nobre função criadora. As alterações da menstruação geralmente produzem perturbações tanto físicas quanto psíquicas.
Independentemente da amenorréia primária, quando a mulher não menstrua tende a acumular toxinas, tensões, e a prejudicar o funcionamento normal de todo o organismo,
podendo surgir efeitos imprevisíveis. A medicina oficial oferece recursos muito limitados quanto ao tratamento da amenorréia não gravídica, mas a medicina holística
apresenta resultados interessantes, dada a sua maneira diferente de entender o funcionamento global do organismo. Para a nova medicina o corpo humano não é apenas
um conjunto integrado de "engrenagens" e de sistemas, mas um todo composto por setores multidimensionais, englobando um corpo físico, um corpo vital (etéreo), um
corpo astral, mental, espiritual etc. Os fenômenos que acontecem no corpo físico, quaisquer que sejam, são meros reflexos de disfunções dos demais; o restabelecimento
das funções e o reequih'brio de todos os setores envolvidos com o problema são os objetivos de uma medicina mais inteligente.

Tratamentos:
Oficialmente aplicam-se hormônios sintéticos na tentativa de restaurar o equilíbrio hormonal.

Alimentação
Abstenção dos produtos que podem conter hormônios sinté ticos que prejudicam o sutil equilíbrio hormonal: salsicharia em geral, lingüiças, presunto, mortadelas,
salames, carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados
por grandes empresas. Quando o organismo humano absorve doses freqüentes desses compostos, mesmo que pequenas, submete-se continuamente a desajustes hormonais que
desequilibram os mecanismos de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis e variados no terreno ginecológico.
Ver também Menstruação, problemas da.
Recomenda-se uma alimentação baseada em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos e leguminosas, todos frescos e da estação. Produtos como
o missô, o tahine, as algas marinhas, o glúten, o queijo de soja, são muito benéficos, tanto no tratamento quanto na prevenção das doenças ginecológicas em geral.

Homeopatia

Ver: Pulsatilla, Senecio aureus, Aconitum, Glonoinum, Phosphorus, Bryonia alba, Actea racemosa, Helleborus niger, Calcium carbonicum, Euphrasia, Sanguinaria, Cocculus, Cyclamen, Caustucum, Sulphur, Staphisagria, Graphites, Sepia, Conium maculatum.

Fitoterapia
Fora da amenorréia gestacional: chá, tintura ou extrato fluido de agoniada, aipo, arruda-do-campo, artemísia vulgar, avenca, baunilha verdadeira, caapeba, salsa comum.

Hidroterapia Banhos de assento quentes prolongados antes de deitar. Combinar com o banho de assento de folhas de nabo comprido, indicado a seguir.

Medicina oriental Pontos BP6, IG4, IG11, ID8, B18, B20, B22, B24, B25, B26, VC5, E30, E36, CS6, CS9, E36.
Chá de folhas secas de nabo comprido japonês (Daikon), três vezes ao dia. Este chá é um recurso milenar da medicina oriental, que deve ser bebido e para se fazer um banho de assento por 20 minutos antes de dormir, com a máxima temperatura suportável. Repetir diariamente, durante o período das cólicas e na semana que precede a próxima menstruação.

Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.

Amigdalite
Inflamação/infecção das amígdalas devido à baixa das defesas orgânicas.

Tratamentos:

Alimentação
Evitar alimentos de origem animal durante a crise aguda, inclusive leite e ovos. Depois evitar o açúcar branco e todos os produtos que o contenham, de modo a prevenir os desequilíbrios orgânicos capazes de provocar a inflamação das amígdalas. Evitar os alimentos muito gelados sempre. Alimentos como os camarões, os diversos mariscos e moluscos, os queijos fermentados, os doces em geral, as carnes industrializadas, a carne de porco e seus derivados, as frituras em geral, são particularmente ricos em toxinas que favorecem o desencadeamento da amigdalite.

Fitoterapia
Fazer gargarejos com chá de jiló ou de gengibre, várias vezes ao dia, prolongadamente. Ingerir chá de tanchagem por alguns dias.

Homeopatia
Ver: Para a crise aguda: Atropa belladonna, Mercurius iodatus ruber, Mercurius solubilis, Phytolacca decandra, Capsicum. Para o processo crônico ou recidivante: Spongia tosta, Barium carbonicum, Kalium muriaticum, Mercurius vivus, Agraphis nutans.

Hidroterapia
Na crise: Compressas quentes sobre as pernas e sobre a gar ganta. Procurar fazer o paciente transpirar mantendo-o sob cobertores após banho quente; após meia hora lavar o corpo com água tépida. Evitar sempre a friagem nos pés, principalmente das crianças, pois isso favorece o surgimento do problema devido ao desequih'brio térmico gerado. Compressas de argila fria envolvendo a garganta durante 20 minutos duas vezes ao dia, longe da compressa quente.

Indicações importantes e complementos
Manter sempre os intestinos limpos e funcionantes e o sangue livre de toxinas. Própolis. Cloreto de magnésio.

Ancilóstomos
São pequenos vermes que se instalam mais comumente na região duodenal, onde absorvem o sangue do hospedeiro fixando-se à mucosa. A infestação ocorre pelo contato
com as fezes de cães infestados, através da larva que penetra pela pele. Estas larvas também produzem uma doença dermatológica chamada Larva migrans, se permanecerem
na derme. No duodeno, se muito numerosos, podem levar à anemia por perda sangüínea crônica (ver Anemia). O mesmo que amarelão.

Tratamentos:
Na medicina oficial, muitas vezes os vermífugos à base de polivalentes como o mebendazol, são suficientes para eliminar os vermes.
Demais tratamentos, ver Parasitas intestinais.

Anemia
Existem vários tipos de anemias. A mais comum é aquela proveniente da redução da quantidade de ferro no sangue, ou da quantidade de células vermelhas, como resultado
de perdas sangüíneas (hemorragias internas ou externas, excesso de menstruação, vermes intestinais que absorvem sangue do aparelho digestivo, úlceras gastroduodenais
etc.), pela carência de ferro na dieta. Existem anemias resultantes de alterações da forma das células vermelhas, da carência de vitamina B12, da deficiência de
ácido fólico e devido a outras causas menos comuns.
Quanto à reposição de ferro no organismo, sabe-se que a forma farmacológica de compostos ferrosos não é o melhor modo de combater a anemia por falta desse íon. Toda
fonte vegetal desse elemento é bem melhor aceita, não causa resíduos nem deposições, mas o ferro do fígado bovino ou o sulfato ferroso encontrado nas farmácias não
são bem tolerados pelo organismo e são até mesmo tóxicos em grandes quantidades; o tipo de íon de ferro mais encontrado no fígado bovino, por exemplo, é o conhecido
bioquimicamente como ferro férrico (F+++), quando o tipo de íon mais facilmente absorvido é o ferro ferroso (F++) encontrado mais abundantemente no reino vegetal.
Quanto aos compostos sintéticos de ferro, sabe-se que pela membrana celular passa apenas o ferro ionizado e não aquele combinado com o enxofre (sulfato ferroso).
O sulfato ferroso apresenta ligações atômicas mais difíceis de romper, permitindo a ionização apenas parcial do composto no sangue. O consumo contínuo de compostos
ferrosos pode resultar na deposição de sais de ferro no fígado (siderose) e em outros problemas.
As células do homem moderno, cronicamente carentes de diversos minerais e oligoelementos não consegue, contudo, recuperar-se da sua condição apenas com a adoção
de uma dieta composta por alimentos vegetais ricos em elementos primários. Descobriu-se que é necessário fornecer esses elementos de modo concentrado. A medicina
ortomolecular busca fornecer ao organismo elementos puros, de origem primária, em concentrações adequadas, de modo a produzir a remineralização intracelular e combater
eficazmente os problemas derivados da carência mineral acima citados. Para isso foram desenvolvidas técnicas laboratoriais que ajustam o tamanho dos elementos, fornecendo-os
na sua forma atômica ou ionizada (sem combinação química), mais conhecida como quelação por aminoácidos.
Existe um tipo de anemia próprio do final da gravidez, chamada anemia por hemodiluição, quando as células vermelhas acham-se em meio a uma maior quantidade de água
no sangue global.

Tratamentos:
Toma-se necessário localizar a causa do problema de modo a estabelecer um tratamento adequado. No caso de vermes intestinais (tipo ancilóstomos, por exemplo) serem a causa da anemia, ver adiante verminoses. Anemias mais graves ou raras exigem atenção médica especializada. Exames de sangue do tipo hemograma tomam-se necessários para acompanhar o tratamento das anemias por falta de ferro ou por perdas sangüíneas. Hemorragias graves, que geram a anemia aguda, exigem tratamentos de emergência.
A reposição de ferro "aminoácido quelato" (ver medicina ortomolecular, na primeira parte deste manual), de vitamina B12, de ácido fólico etc., é geralmente necessária na maioria dos casos. Os sangramentos menstruais excessivos exigem tratamento ginecológico apropriado.

Alimentação
Dieta rica em proteínas vegetais, vitaminas e minerais. Usar sucos vegetais preparados com suco de laranja para diluir folhas de salsa, de agrião, de dente-de-leão, de almeirão, couve etc., preparados em liquidificador; tomar dois a três copos grandes por dia. Tofu, seitan (carne de glúten), raiz de bardana, missô, algas marinhas e o tahine são recomendados como fontes de nutrientes de alto valor reconstituinte. A aveia integral deve ser usada continuamente (sob várias formas) por ser rica em manganês, um micromineral que se transmuta em ferro no organismo. Não se aconselha mais o consumo de excessos de carne animal, por ser ela pobre em ferro primário (a carne animal, principalmente o fígado bovino, possui ferro bioquimicamente secundário, pesado e de difícil assimilação) e por não haver uma relação muito direta entre proteínas e a anemia por falta de ferro. Ademais, mesmo que a carne pudesse ajudar muito na recuperação da anemia, deveria ser ingerida praticamente crua, pois o aquecimento, mesmo por pequeno que seja, determina substanciais reduções dos nutrientes e dos minerais altamente termolábeis do tecido animal. Seguindo esse mesmo raciocínio, a carne não é um bom recurso para prevenir a anemia; ao contrário, uma dieta rica demais ou centrada no consumo de carne, mesmo que longinquamente ajude a evitar uma anemia opor falta de ferro, favorece o surgimento de outros tipos de anemia, como a anemia megaloblástica ea anemia perniciosa, derivadas da carência de ácido fólico e da vitamina B12 (a carne é uma fonte fraca de ácido fólico e o superaquecimento produzido pelo cozimento reduz as taxas de vitaminas; o consumo excessivo de carne em substituição a alimentos vegetais ricos nesses dois nutrientes é outra causa do problema). A anemia por falta de ferro inexiste entre animais vegetarianos e entre populações também vegetarianas.

Fitoterapia
Chá de dente-de-leão, três vezes ao dia, antes das refeições.
Extratos vegetais de verduras, beterraba, cenoura.
Outras plantas úteis: Abutua, casca d'anta, lúpulo, carapiá.

Hidroterapia
Ingerir água mineral natural do tipo ferruginosa durante vários dias, em doses moderadas, para o tratamento de todos os tipos de anemias, mesmo diferentes daquelas provocadas por carência ou por redução do ferro no organismo.
Banhos frios tônicos com fricção por bucha natural.

Medicina oriental
Massagens nos pontos B16 e B20. Usar ginseng.

Indicações importantes e complementos
Clorela. Pólen. Oligoelementoterapia.

Angina pectoris
Distúrbio caracterizado por dor leve, moderada ou forte na área do peito, provocada por redução relativa da circulação sangüínea no músculo cardíaco, seja por obstrução
parcial das arteriais coronarianas ou por espasmos nervosos das mesmas. O infarto agudo pode ser considerado como uma angina muito forte, onde o processo anômalo
é mais exuberante.
Existem vários fatores determinantes da angina, mas os mais importantes são a alimentação rica em colesterol, triglicerídeos e gorduras saturadas (carne de porco,
ovos, banha, frituras pesadas, laticínios), sal refinado, açúcar branco e seus derivados, bebidas alcoólicas. O tabagismo, o estresse, a vida sedentária e outros
hábitos modernos são também importantes.
A angina do peito, assim como o seu estado mais avançado,
o infarto, pertencem ao grupo das doenças degenerativas, como resultado do distanciamento do homem em relação à natureza.

Tratamentos:
Evitar a vida sedentária, as tensões, as preocupações em geral.

Alimentação
Diversas pesquisas e vários estudos mostram a baixa incidência de doenças cardiovasculares, entre elas a angina, entre populações que adotam uma dieta pobre em gorduras,
açúcar, alimentos industrializados, carnes vermelhas, mas ricas em verduras, legumes e frutas. Para evitar essas doenças, aconselha-se a adotar uma dieta vegetariana/integral.

Fitoterapia
Tratamento do limão por vinte dias.
Plantas indicadas para chá: carqueja, angico, tanchagem, madressilva; devem ser usadas durante trinta dias, com um intervalo de quinze dias.
Extrato fluido de Crataegus axyacantha, extrato fluido de Cactus grandiflorus, extrato fluido de Cereus brasiliensis, vinte gotas de cada um, Qum pouco de água,
três a quatro vezes ao dia, um pouco antes das refeições.

Homeopatia
Ver: Spigelia, Strophantus, Naja, Lachesis, Arsenicum album, Agnus castus, Lilium tigrinum.

Hidroterapia
Compressa quente e úmida sobre a área do coração durante 1 minuto, seguida imediatamente de uma compressa fria por 5 minutos; alternar assim e seguidamente por uma
hora. Simultaneamente manter as mãos mergulhadas em água quente. Serve para aliviar a dor e melhorar a perfusão sangüínea no coração.

Medicina oriental
Na crise forte, com risco de infarto: pressão forte, contínua e profunda sobre o ponto VG26.
Na crise comum: pressão profunda e contínua sobre os pontos CS6, BP4, RI, R3, C1, B64 e E36.
Fora das crises: aplicações regulares de shiatsu ou do-in, principalmente nos pontos E36, CS3, P3, C7 e B15.

Medicina popular
Comer diariamente algumas cebolas assadas numa das refeições, para a prevenção do infarto e tratamento da angina.

Indicações importantes e complementos
Esqualene. Cápsulas de urucum. Reici. Cápsulas de gingko biloba.

Angústia
Ver: Ansiedade

Ansiedade
Caracteriza-se por um estado psicomental de insatisfação, agitação, confusão de pensamentos, necessidade de alguma coisa, seja definida ou não, inquietação etc.
Pode ocorrer de modo agudo ou momentâneo, crônico, ou constante e estrutural. O processo agudo está geralmente ligado a algum fato real perturbador, e o caso crônico
liga-se a causas indefinidas, sendo um dos sintomas clássicos da neurose. A ansiedade faz partes de diversos problemas de ordem psíquica ou mental e está também
presente na vida de praticamente todas as pessoas.

Alimentação
Evitar os alimentos excitantes, como a carne vermelha, o café, o chá, o mate em excesso, as bebidas alcoólicas e o açúcar branco pela sua ação depressiva e desestabilizadora
do metabolismo.
Evitar também alimentos fennentados, azedos, conservados, apimentados e excessivamente conservados, como por exemplo os queijos velhos (gorgonzola, camembert, roquefort,
parmesão, provolone e outros), salames,lingüiças, picles, patês industrializados, produtos defumados etc.
Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os cereais integrais, as frutas, as castanhas em geral, as verduras
coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro e outros alimentos capazes de fornecer vivacidade, liberdade e alegria ao organismo.

Homeopatia
Ver: Amyl nitrosum, Aurum metallicum, Coccaiunum, Anacardium orientale, Stramonium, Cannabis sativa, Coffea cruda, Paulinea sorbilis e Nux vomica.

Hidroterapia
Banhos e duchas mornas, com massagens lúdricas por fricção são recomendáveis. Banhos quentes são relaxantes. Longos banhos quentes de imersão produzem relaxamento
mais profundo ainda; neles pode-se incluir ervas medicinais sedativas, do tipo passiflora, ou erva-cidreira.

Medicina oriental
Pontos: P9, P11, C7, CS5, CS6, CS7, VG11, E36.

Musicoterapia
Sonho de uma noite de verão, de Mendelssohn.
Os quatro improvisos, de Chopin.
qança polovetsiana, de Borodin.
Ária para a quarta corda, de Bach.
Ouvir uma peça por dia, repetindo-se na mesma ordem inicial. Tempo: 20 a 30 minutos pela manhã.

Arteriosclerose
Trata-se de um processo degenerativo caracterizado pelo endurecimento (esclerose) das pequenas artérias da circulação capilar, ocorrendo mais freqüentemente no cérebro;
embora possa ocorrer em outros órgãos, como rins, coração etc., o termo é mais usado para o caso cerebral.
O problema é determinado pela deposição constante e contínua de um material ainda não muito bem determinado, possivelmente composto por colesterol, triglicerídeos,

cálcio e sódio, isolados ou em conjunto. Esse material, presente constantemente no sangue, tende a precipitar-se e a se depositar nas pequenas artérias do cérebro (mais comumente no córtex) produzindo defeitos progressivos na irrigação sangüínea cerebral, reduzindo a oxigenação das células, provocando a atrofia evolutiva do órgão e a atrofia cerebral. Os sintomas são variados e obscuros a princípio, mas a falta progressiva da memória recente, o esquecimento de objetos, números e nomes de pessoas, a irritabilidade, a apatia, o desinteresse, a desmotivação e a emotividade fácil são características já bem definidas. Nos casos mais adiantados, a degradação intensa da memória, seja recente ou antiga, os distúrbios emocionais, as manias, a depressão, o não reconhecimento das pessoas conhecidas, a confusão mental, a repetição das palavras ou o mutismo, a falta progressiva de controle da emissão das fezes e/ou urina etc., são sinais evidentes da deterioração mental que caracterizam um caso adiantado.

As causas da moléstia são variadas, estando ligadas aos hábitos de vida e à hereditariedade. Sabe-se, segundo os estudos mais atuais, que a incidência mundial de arteriosclerose cerebral tem aumentado muito nas últimas décadas, tendo sido inclusive detectada em autópsias de jovens soldados americanos no Vietnã. A sua evolução é silenciosa e contínua, se preservadas as causas ambientais que desencadeiam o processo em indivíduos suscetíveis ou predispostos. Entre estas destacam-se o hábito alimentar de ingerir gorduras animais saturadas ou poliinsaturada (carnes gordas, ovos, laticínios em geral, salsichas, lingüiças, frituras, margarina etc.), açúcar branco, sal refinado etc. Merece destaque a questão dos laticínios (leite, queijos em geral, manteiga, requeijão etc.) pois o consumo constante desses produtos é tido como uma das causas mais diretas do problema. Sabe-se que a partir do nascimento dos dentes os seres humanos não conseguem realizar uma digestão completa desses produtos devido ao desaparecimento de enzimas digestivas para a proteína, a gordura e o carboidrato do leite e seus derivados. Como resultado, há uma maior concentração de cálcio, ácidos graxos saturados e lipoproteínas no sangue; com o tempo, esses elementos tendem a se associar a outros mais complexos e a contribuir para a sua deposição. Mesmo o leite desnatado é um causador em potencial da arteriosclerose, pois continua com a mesma concentração de cálcio secundário (de origem animal).

Para a nova medicina, o leite e seus derivados não são exatamente bons alimentos no sentido qualitativo, pois são geralmente indigestos, formadores de gases e fermentações intestinais, alergênicos para mais da metade da população do planeta e de assimilação parcial pelas células humanas. Sabe-se que o leite ideal para os seres humanos, segundo a ordem da natureza, é o leite materno, que apresenta quantidades e proporções adequados. O leite de vaca é próprio para a sua espécie, sendo exagerado em diversas proporções bioquímicas, excessivas para consumo humano (a relação, caseína/lactalbumina, por exemplo).

O alcoolismo, o tabagismo, a poluição ambienta I, a alimentação industrializada, o estresse moderno e as tensões emocionais são fatores que decididamente contribuem para o surgimento e a manutenção dessa doença, que atualmente é uma das maiores causas mortalidade no mundo.

A arteriosclerose não é exatamente uma doença, mas um processo degenerativo; sendo assim, não é passível de cura. O que se pode fazer, no melhor dos casos, é interromper o processo, melhorando um pouco as condições clínicas gerais, conforme a experiência da nova medicina, a medicina natural-integral. A medicina comum apresenta resultados muito pobres quando lida com o problema apenas com os remédios alopáticos tradicionais (vasodilatadores, estimulantes do metabolismo cerebral e outros).

Alimentação

Dieta rica em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, tubérculos, leguminosas e raízes, com o mínimo de produtos animais. As estatísticas oficiais mostram

uma incidência muito menor de arteriosclerose entre populações vegetarianas ou semivegetarianas que consomem pouco ou nenhum laticínio, como no Japão e nas Filipinas, por exemplo.
O queijo de soja (tofu), o missô, as verduras, os cereais integrais, as algas marinhas, são excelentes fontes de cálcio e de elementos saudáveis, capazes de prevenir o mal e de melhorar muito os sinais e sintomas. O mamão amarelo possui a papaína e diversas enzimas capazes de reduzir o endurecimento das artérias; deve ser consumido com regularidade para auxiliar no tratamento.

Fitoterapia
Chá de cipó-azougue, chapéu-de-couro, cipó-cabeludo e pa nacéia, sozinhos ou misturados na decocção. O chá pode ser tomado quente ou então gelado, substituindo a água, várias vezes ao dia. O tratamento deve ser efetuado por três semanas, todos os meses (descansa-se uma semana por mês).
Extrato fluido de Crataegus oxyacantha e de Cactus grandiflorus, vinte gotas de cada um num pouco de água, três vezes ao dia, por muitos meses.

Homeopatia
Ver: Calcium phosphoricum, Natrum muriaticum, Cholesterolinum, Psorinum, Barium muriaticum, Calcium carbonicum, Sulphur.

Hidroterapia
Beber 500 ml de água destilada diariamente. Banhos frios diários, aplicando-se uma fricção com esponja natural para ativar a circulação sangüínea periférica e estimular as células. Praticar saunas e massagens comuns regularmente.

Geoterapia
Compressas de argila sobre a cabeça e abdome simultanea mente (capacete e faixa, respectivamente), durante uma hora por dia, pela manhã.

Medicina oriental
Massagens com pressão contínua moderada sobre os pontos CS6, VG14, VB20, VB4, VB6 e IG4, diariamente.

Indicações importantes e complementos
Esqualene. Clorela. Gingko biloba. Geléia real. Reici. Lecitina de soja.

Artrite
A artrite é uma doença pertencente ao grupo das moléstias reumáticas, caracterizada por dor, intumescimento, inflamação, nodosidade e deformação contínua das articulações, principalmente das extremidades. Trata-se de um problema crônico, com episódios agudos que podem desaparecer espontaneamente.
O tratamento convencional da medicina comum é apenas sintomático, sendo incapaz de atingir o processo mórbido causador da doença. Não se sabe oficialmente a causa da artrite, atribuindo-se o problema a causas hereditárias combinadas com fatores metabólicos e bioquímicos ainda não completamente identificados.
Para a medicina natural, a artrite reumática ocorre numa situação de predisposição herdada (degeneração biológica da raça) provocada por fatores ambientais desencadeantes, principalmente por alimentos acidificantes, tóxicos e mucogênicos. Os laticínios, o açúcar branco, as vísceras animais ricas em toxinas e áàdo úrico são basicamente reumatogênicos.
Alguns tipos de reumatismo são desencadeados pelo constante contato com a friagem, sendo característicos nas profissões como a das lavadeiras, dos carregadores de

gelo etc. O consumo de álcool, de cigarros e de remédios em excesso são fatores que contribuem para o surgimento e a manutenção dessa doença.

Alimentação
Dieta equilibrada, composta por cereais integrais, frutas alca linas, verduras, raízes, tubérculos e legumes. O leite e seus derivados, as carnes animais em geral
e as vísceras em particular, bem como as peles das aves e dos peixes, devem ser evitados; as leguminosas, ou feijões, devem ser usados com muita moderação. Alimentos
favoráveis como o inhame, o mamão, o gergelim, o missô, o queijo de soja, o cará, o gengibre, a cebola crua (ou o seu sumo), são muito recomendados pela sua ação
antireumática.

Fitoterapia
Diversas plantas podem ser úteis: canela-sassafrás, chapéu-decouro, cipó-azougue, carobinha-do-campo, alecrim, congonha-debugre, picão-da-praia, japecanga, panacéia,
velame do campo, manacá, pacová. Usar sob a forma de chá, várias vezes ao dia, podendo-se misturar de uma a quatro ervas numa só decocção. Realizar tratamento contínuo,
com descansos de quinze dias a cada trinta dias.
No local, fazer compressas quentes com essência de eucalipto, com gengibre ralado ou inhame cozido (emplastro).
Fora das crises, fazer massagens vigorosas com guaco (sumo da planta ou o glicerôleo comercial) nos locais mais acometidos.

Homeopatia
Ver: Rhus toxicodendron, Bryonia alba, Sulphur, Actea racemosa, Ranunculus bulbosus, Ruta graveolens, Sanguinaria, Argentum metallicum, Plumbum, Calcium phosphoricum,
para a fase crônica; para a fase aguda, Belladonna, Aconitum, Mercurius vivus, Magnesium phosphoricum, sozinhos, juntos ou alternados (dois ou mais), em baixas potências
e em intervalos curtos.

Hidroterapia
Ingerir água mineral magnesiana ou sulfurosa. Para o reuma tismo provocado por friagem, evitar o contato com o fenômeno causador e aplicar compressas quentes nas
áreas afetadas, sobretudo durante as crises. Para os demais casos, realizar banhos quentes de tronco, mãos e pés, separadamente, dependendo da região afetada.

Geoterapia
Realizar aplicações de compressas frias de argila nos locais afetados, principalmente durante as crises, durante uma hora, longe das aplicações quentes apontadas
na fitoterapia para uso externo.

Cromoterapia
Envolver a articulação ou a área acometida com papel celofane verde e manter sob exposição ao sol matinal durante cerca de 20 minutos, sempre que possível, durante
o tempo necessário para obter os resultados desejados; é um tratamento curioso que produz resultados interessantes.

Medicina oriental
Fora das crises, pressão contínua e profunda ou moxabustão (em sessões prolongadas) nos pontos B10, B11, TA11, E28, VB4, VB20, VB30, VB40, VB41, F1, F, F7 e F8.
Nas ocasiões agudas ou com muita dor, pontos B58, BP2, IG2, IG8, E36 e E45.

Indicações importantes e complementos
Esqualene. Clorela. Geléia Real. Própolis. Pólen. Clareto de magnésio.

Artrite reumatóide
Embora seja uma doença classificada como pertencente ao grupo das doenças reumáticas, hoje a medicina oficial tende a considerá-Ia mais como uma alteração auto-imune,
ou de auto-agressão. Mas devido às suas características clínicas, podemos considerá-Ia como um processo reumático.
Trata-se de um processo crônico, com fases agudas, que ataca principalmente as grandes articulações, com muita dor na fase aguda e com deformidades crescentes devido
a alterações ósseas e articulares.
Na alopatia é tratada com antiinflamatórios, analgésicos e corticóides, sem que se consiga, contudo, atingir a causa real do proplema, que é desconhecido parta a
medicina comum.
É uma doença de difícil tratamento e, mesmo para a medicina integral, existe grande dificuldade de se conseguir resultados exuberantes; a interrupção na evolução
do processo, um intervalo maior entre as crises, uma redução da intensidade da crise e uma melhora dos sintomas gerais podem ser conseguidos na maior parte dos pacientes
com os seguintes tratamentos:

Alimentação
Dieta equilibrada, composta por cereais integrais, frutas alcalinas, verduras, raízes, tubérculos e legumes. O leite e seus derivados, as carnes animais em geral
e as vísceras em particular, as peles das aves e dos peixes, devem ser evitados; as leguminosas, ou feijões, devem ser usados com muita moderação. Alimentos favoráveis
como o inhame, o mamão, o gergelim, o missô, o queijo de soja, o cará, o gengibre, a cebola crua (ou o seu sumo), são muito recomendados pela sua ação anti-reumática.

Fitoterapia
Diversas plantas podem ser úteis: canela-sassafrás, chapéu-decouro, cipó-azougue, carobinha-do-campo, picão-da-praia, japecanga, panacéia, velame do campo, manacá,
pacová. Usar sob a forma de chá, várias vezes ao dia, podendo-se misturar de uma a quatro ervas numa só decocção. Realizar tratamento contínuo, com descansos de
quinze dias a cada trinta dias. Para crianças, consultar antes um especialista.
No local, fazer compressas quentes com essência de eucalipto, com gengibre ralado ou inhame cozido (emplastro).
Fora das crises, fazer massagens vigorosas com guaco (sumo da planta ou o glicerôleo comercial) nos locais mais acometidos.

Homeopatia
Ver: Rhus toxicodendron, Bryonia alba, Sulphur, Argentum metallicum, Plumbum, Calcium phosphoricum, para a fase crônica; para a fase aguda, Belladonna, Aconitum,
Magnesium phosphoricum, sozinhos, juntos ou alternados (dois ou mais), em baixas potências e em intervalos curtos.

Hidroterapia
Ingerir água mineral magnesiana ou sulfurosa. Aplicar com pressas quentes nas áreas afetadas, sobretudo durante as crises. Para os demais casos, realizar banhos
quentes de tronco, mãos e pés, separadamente, dependendo da região afetada.

Geoterapia
Realizar aplicações de compressas frias de argila nos locais afetados, principalmente durante as crises, por uma hora, longe das aplicações quentes apontadas na
fitoterapia para uso externo.

Medicina oriental

Fora das crises, pressão contínua e profunda ou moxabustão (em sessões prolongadas) nos pontos B10, B11, TA11, E28, VB4, VB20, VB30, VB40, VB41, F1, F, F7 e F8.
Nas ocasiões agudas ou com muita dor, pontos B58, BP2, IG2, IG8, E36 e E45.

Indicações importantes e complementos
Esqualene. Clorela. Geléia Real. Própolis. Pólen. Cloreto de magnésio.

Artrose
Esta é uma doença crônica, pertencente ao grupo das doenças reumáticas, caracterizada por inflamações, endurecimento progressivo, dor e tendência à perda da função
de uma ou de várias articulações. Mais propriamente, a artrose é urna espécie de "envelhecimento" de uma articulação. O doente refere dificuldade de mover a articulação
pela manhã, melhorando um pouco ou bastante ao longo do dia; pode chegar à atrofia articular e muscular.
As causas são variadas, estando contudo ligada a uma predisposição hereditária. Os alimentos ricos em toxinas e proteínas animais quimificadas (salsicharia, frios,
presunto etc.) as vísceras e as peles animais, o leite e seus derivados, o excesso de sal refinado, o alcoolismo, o tabagismo, a vida sedentária e os excessos de
todos os tipos, contribuem sobremaneira para o surgimento e para a manutenção do problema.
Os tratamentos da medicina convencional são apenas paliativos, não atingindo a causa central profunda do problema; mesmo os recursos da medicina alternativa não
apresentam resultados espetaculares na maioria dos casos tratados, permitindo apenas ligeira melhora, melhora moderada ou, mais comumente, a interrupção da evolução
do processo.

Alimentação
Dieta equilibrada, composta por cereais integrais, frutas alca linas, verduras, raízes, tubérculos e legumes. O leite e seus derivados, as carnes animais em geral
e as vísceras em particular, as peles das aves e dos peixes, devem ser evitados; as leguminosas, ou feijões, devem ser usados com muita moderação. Alimentos favoráveis
como o inhame, o mamão, o gergelim, o missô, o queijo de soja, o cará, o gengibre, a cebola crua (ou o seu sumo), são muito recomendados pela sua ação anti-reumática.

Fitoterapia
Diversas plantas podem ser úteis: canela-sassafrás, chapéu-decouro, cipá-azougue, carobinha-do-campo, alecrim, congonha-debugre, picão-da-praia, japecanga, panacéia,
velame do campo, manacá, pacová. Usar sob a forma de chá, várias vezes ao dia, podendo-se misturar de uma a quatro ervas numa só decocção. Realizar tratamento contínuo,
com descansos de quinze dias a cada trinta dias.
No local, fazer compressas quentes com essência de eucalipto, com gengibre ralado ou inhame cozido (emplasto).
Fora das crises, fazer massagens vigorosas com guaco (sumo da planta ou o glicerôleo comercial) nos locais mais acometidos.

Homeopatia
Ver: Rhus toxicodendron, Bryonia alba, Sulphur, Actea racemosa, Ranunculus bulbosus, Ruta graveolens, Sanguinaria, Argentum metallicum, Plumbum, Calcium phosphoricum,
para a fase crônica; para a fase aguda, Belladonna, Aconitum, Mercurius vivus, Magnesium phosphoricum, sozinhos, juntos ou alternados (dois ou mais), em baixas potências
e em intervalos curtos.

Hidroterapia
Ingerir água mineral magnesiana ou sulfurosa. Aplicar com pressas quentes nas áreas afetadas, sobretudo durante as crises. Para os demais casos, realizar banhos

quentes de tronco, mãos e pés, separadamente, dependendo da região afetada.

Geoterapia
Realizar aplicações de compressas frias de argila nos locais afetados, principalmente durante as crises, por uma hora, longe das aplicações quentes apontadas na
fitoterapia para uso externo.
Cromoterapia
Envolver a articulação ou a área acometida com papel celofane verde e manter sob exposição ao sol matinal durante cerca de 20 minutos, sempre que possível, durante
o tempo necessário para obter os resultados desejados; é um tratamento curioso que produz resultados interessantes. Também indicado para o reumatismo localizado
e para a artrite.
Medicina oriental
Fora das crises, pressão contínua e profunda ou moxabustão (em sessões prolongadas) nos pontos B10, B11, TA11, E28, VB4, VB20, VB30, VB40, VB41, F1, F, F7 e F8.
Nas ocasiões agudas ou com muita dor, pontos B58, BP2, IG2, IG8, E36 e E45.
Indicações importantes e complementos
Esqualene. Clorela. Geléia Real. Própolis. Pólen. Cloreto de magnésio.
Áscaris
Ver Lombrigas
Asma
Trata-se de uma perturbação respiratória de fundo alérgico caracterizada por crises de falta de ar, tosse, agitação, chiado no peito etc. Ocorre em pessoas hipersensíveis
a um ou a vários elementos do ambiente, como fungos (mofo), insetos, pêlos, pó, poeira, alimentos e outros alérgenos capazes de desencadear a crise respiratória.
O problema está geralmente ligado a mudanças de temperatura, a certos aspectos nervosos ou psíquicos obscuros e a idiossincrasias individuais.
Tratamentos:
Sendo muitas vezes difícil eliminar o fator alérgico da vida do doente, é necessário estabelecer um tratamento que module melhor as respostas do sistema de defesa
do organismo, estabelecendo um equilíbrio que reduza a intensidade das crises ou que elimine definitivamente o problema. Remédios alopáticos do tipo anti-histamínicos,
xaropes antitussígenos e eventualmente corticóides ou dessensibilizantes, embora possam ser bem recomendados durante a crise aguda, não são capazes de eliminar o
problema central.
Aconselha-se o tratamento paralelo com vacinas por via oral, compostas por antígenos múltiplos associados. Produtos comerciais podem ser encontrados nas farmácias
comuns, mas devem ser obtidos e acompanhados por orientação médica.
Alimentação
Fora das crises evitar principalmente os laticínios em geral (leite, queijos etc). O leite de vaca e os seus derivados têm sido apontados ultimamente como agentes
desencadeadores de asma. Os estudos do dr. Franck A. Oski e John D. Bell apontam que, mesmo não acrescentando nenhum aditivo ou açúcar aos laticínios, não são alimentos
apropriados para o homem, uma vez que a natureza faz com que cada espécie de mamífero produza o leite adequado para a sua cria. Pouco depois dos três anos de idade,
ou assim que a primeira dentição começa a se definir, o organismo humano vai perdendo uma enzima denominada lactase; com isso o leite de vaca torna-se um produto
de difícil digestão, perturbando a assimilação de outros nutrientes e favorecendo as fermentações digestivas. O leite de vaca possui vários componentes em quantidades
desproporcionais para o homem, como a caseína, a lactalbumina. Contém também alérgenos diversos (produzem reações alérgicas de vários tipos), como as imunoglobulinas,
por exemplo, capazes de provocar alergias em mamíferos. Evitar também o açúcar branco e os doces, os produtos que contenham aditivos alimentares do grupo dos corantes

sintéticos, dos aromatizantes, dos umectantes, dos conservantes etc. Evitar também os alimentos industrializados, notadamente as carnes. Legumes, verduras e frutas
fora de estação geralmente possuem cargas excessivas de agrotóxicos, suficientes para provocar reações em organismos sensíveis.

Homeopatia

Ver: Blatta orientalis, Antimonium tartarkum, Bryonia aiba, Ipecacuanha, Drosera, Tarântula hispana, Aconitum napellus, Histaminum, Bacillinum, Sanguinária, Psorinum,
sozinhos ou misturados em compostos, tanto para a crise aguda como para os períodos calmos.

Fitoterapia

Chá de assa peixe, cambará-do-campo e cordão-de-frade, misturados em partes iguais por decocção, durante a crise aguda. Fora da crise ingerir sumo fresco de agrião
com um pouco de mel em jejum, diariamente. Outras ervas indicadas para a crise ou fora dela: alcaçuz, hortelã-pimenta, mulungu, tanchagem, agoniada, marmelo, cânhamo-da-Índia
e bálsamo de tolu.

- Xarope especial: Ferver juntos, numa panela não metálica, os seguintes ingredientes:

Cambará-do-campo, fresco	50 g
Poejo fresco	30 g
Nabo comprido cru, ralado	100 g
Agrião fresco	100 g
Broto de mamoeiro macho	50 g
Flor de laranjeira	30 g
Manjericão fresco	50 g
Raiz de lótus seca	100 g

Acrescentar 2 litros de água e ferver por meia hora em fogo brando e a panela tampada. Coar e levar novamente ao fogo brando e ferver até que o produto fique grosso
e escuro. Deixar esfriar e adicionar mel de jataí, de bracatinga ou de eucalipto a gosto. Ministrar uma colher de sopa três a quatro vezes ao dia.

Hidroterapia

Na crise aguda: Compressa de gelo atrás da cabeça, simultaneamente com pedilúvio quente e uma compressa quente e úmida no tórax, a ser substituída sempre que esfriar.
Tempo de tratamento: uma hora. Como preventivo: andar pela manhã em água bem fria por meia hora, secar os pés e calçar sapatos com meias. Tomar apenas banhos frios
com fricção por bucha natural.

Medicina oriental

Nas crises agudas, massagens e pressões contínuas nos pontos P1, P3, P5, P7, P8, VB23, VB25, B13, B18, B23, B39, E15, E40, R25, VC16, VC17, VC22, TA10, ID15, IG8,
CS2F12, F17, F38. No processo crônico, massagens diárias e pressão nos pontos B7, P5, P9, E16 e R20.
Exercícios respiratórios diários, preferencialmente do tipo pranayama, a respiração do hatha-yoga.

Medicina popular

Cozinhar uma alcachofra inteira, cortada em quatro, em 1 litro de água pura durante 10 minutos; retirar apenas a água, acrescentar uma xícara de sumo puro de limão
e uma colher de sopa de azeite puro de oliva. Tomar esse caldo em jejum, diariamente, por sete dias seguidos.
Tostar uma fruta de bicuíba sem casca, junto com uma colher de sopa de sementes de algodão e depois socar tudo num pilão. Colocar o pó numa panela com duas xícaras
de água para ferver por 5 minutos. Coar e tentar obter aproximadamente uma xícara de líquido resultante. Adoçar com mel puro silvestre e beber tudo de uma só vez
no primeiro dia da lua no quarto minguante. Repetir o processo por mais seis quartos minguantes seguidos, sem falhar. Trata-se de uma simpatia muito eficaz.

Indicações importantes e complementos

De um modo geral, evitar o fumo (tanto o ato de fumar quanto ambientes impregnados de fumaça de cigarros), o ar poluído, o álcool e a tensão nervosa. Cloreto de magnésio.

Astigmatismo

Ver Visão, distúrbios da

Aterosclerose

O mesmo que para Arteriosclerose

Azia

Ver em Gastrite

Barriga, aumento da

É o termo popular usado para designar a dilatação exagerada do ventre, ou do abdome, não ocasionada por doença. Ver em Dilatação abdominal.

Blefarite

Ver Terçol

Bronquite asmática

Ver Asma.

Bronquite comum

O problema está geralmente ligado à irritação das vias respiratórias devido à presença de agentes externos, germes, poluição ambiental, fumo, a mudanças de temperatura, a certos aspectos nervosos ou psíquicos obscuros e a idiossincrasias individuais.

O leite de vaca e os seus derivados têm sido apontados ultimamente como agentes desencadeadores de crises de bronquite. Até há poucos anos considerados excelentes alimentos, estão hoje sendo postos em questão por muitos médicos e nutricionistas, principalmente nos Estados Unidos e na Europa. Os estudos do dr. Franck A. Oski e John D. Bell apontam que, mesmo não acrescentando nenhum aditivo ou açúcar aos laticínios, não são alimentos apropriados para o homem, uma vez que a natureza faz com que cada espécie de mamífero produza o leite adequado para a sua cria. Pouco depois dos três anos de idade, ou assim que a primeira dentição começa a se definir, o organismo humano vai perdendo uma enzima denominada lactase; com isso o leite de vaca torna-se um produto de difícil digestão, perturbando a assimilação de outros nutrientes e favorecendo as fermentações digestivas. O leite de vaca possui vários componentes em quantidades desproporcionais para o homem, como a caseína, a lactalbumina.

Contém também alérgenos diversos (produzem reações alérgicas de vários tipos), como as imunoglobulinas, por exemplo, capazes de provocar alergias em mamíferos diferentes do bezerro.

Além da abstinência de laticínios, é necessário estabelecer um tratamento que module melhor as respostas do sistema de defesa do organismo, estabelecendo um equilíbrio que reduza a intensidade das crises ou que elimine definitivamente o problema.

Remédios alopáticos do tipo anti-histamínicos, xaropes antitussígenos, embora possam ser bem recomendados durante a crise aguda, não são capazes de eliminar o problema central.

Tratamentos: Ver Asma

Indicações importantes e complementos Esqualene.

Bursite

Inflamação da bolsa serosa de uma articulação, mais comumente do ombro ou do joelho, com dor, calor, limitação dos movimentos.

Tratamentos:

Na alopatia são utilizados antiinflamatórios, analgésicos e anti-reumáticos. Para os casos mais difíceis é feita a injeção de corticóide intra-articular. Os resultados são escassos.

Alimentação

Evitar os produtos de origem animal em geral, inclusive ovos e laticínios, por dez dias. Evitar o açúcar e seus derivados e o sal refinado.
Consumir frutas e líquidos em abundância, principalmente saladas cruas.
Fitoterapia
Plantas: Chá de cardo-santo e/ou folhas de bardana por decocção - 1 xícara três a quatro vezes ao dia. Opções: Chá de sete-sangrias, pariparoba, ou douradinha-do-campo.
Local: Banhar com o próprio chã quente de cardo-santo ou bardana. Aplicações locais de compressas de gengibre ou clorofila (ver Tratamentos externos, na Parte 1
deste manual).
Homeopatia
Silicea C200, uma dose duas vezes ao dia. Magnesium phosphoricum, Belladonna, Pyrogenium, Bryonia alba.

Hidroterapia
No início aplicar gelo picado sobre a lesão (se não for dentário ou oral), cobrindo-se com uma compressa quente e úmida. Adotar o banho frio com fricção de esponja
natural diariamente para desintoxicação.
Geoterapia
Aplicações locais de compressas frias de argila.
Medicina oriental
Shiatsu/do-in: Pontos ID12, TA14, E38, VB4
Indicações importantes e complementos
Levedo de cerveja. Própolis. Cloreto de magnésio. Ameixa salgada (umeboshi).
Cálculos biliares
Resultam do acúmulo de compostos minerais orgânicos ou metabólicos nos espaços internos da vesícula biliar ou nos canais biliares. Por razões ainda desconhecidas
pela medicina analítica, cristais à base de compostos de cálcio (tipo oxalato, por exemplo), de fosfatos, de ácido úrico, de bilirrubina e outros, tendem a se atrair
e a formar concreções que, se ficarem retidas, acabam por impedir a função do órgão. O problema está ligado a certas condições individuais e hereditárias. A obesidade,
a vida sedentária e uma dieta rica em alimentos gordurosos contribuem muito. Sabe-se hoje que o leite e seus derivados apresentam quantidades exageradas de vários
minerais e desbalanceamentos inadequados para o organismo humano; o excesso de cálcio e as taxas altas de colesterol e triglicerídeos dos laticínios, por exemplo,
favorecem o surgimento de cálculos renais e biliares.
Tratamentos:
Existem alguns medicamentos que são aplicados na tentativa da dissolução dos cálculos, mas os resultados são parciais e isolados. Mais recentemente os bombardeios
com ultra-som para a pulverização de alguns tipos de cálculos biliares têm sido consideravelmente eficazes, mas é uma tecnologia cara e de alcance mais difícil.

Medicina comum
Recomenda-se a ingestão de alimentos não gordurosos e de líquidos. Para os casos dolorosos ministram-se antiespasmódicos e analgésicos. A cirurgia é um recurso frequente,
principalmente para os casos de obstruções graves e prolongadas. Atualmente faz-se o bombardeio dos cálculos com ultra-som para destruí-los sem necessidade da abertura
cirúrgica do abdome. Como recomendação dietética, apenas aconselha-se o doente a evitar os produtos ricos em cálcio e gordurosos, como os laticínios, as frituras
etc.
Alimentação
Um entendimento global, que ultrapassa os limites de compreensão da medicina cartesiana, ensina que é a qualidade da alimentação um dos fatores mais importantes
relacionados ao surgimento dos cálculos. Sabe-se que um ambiente sanguíneo ácido (gerado por alimentos industrializados, açúcar branco em excesso etc), muito denso

e viscoso (gerado por gorduras saturadas) e rico em compostos minerais (alimentação com excesso de leite, queijos, sal refinado etc.) favorece a formação de concreções minerais e orgânicas tanto nos rins quanto na vesícula (e até mesmo dentro das artérias...). Hoje entende-se que um meio ácido é uma condição que facilita a atração atômica das moléculas que formam os cristais.

Além da restrição aos alimentos ricos em cálcio e em gorduras, deve-se restringir também os acidificantes e produtores de ácido úrico, tais como as vísceras animais, as peles, as carnes vermelhas em geral, as carnes embutidas, as gorduras saturadas, as frituras e o açúcar branco em geral.

Recomenda-se uma dieta rica em polpa de frutas, moderada em termos de cereais integrais e bastante tubérculos do tipo do inhame e do cará. Os derivados da soja (tofu, leite de soja, carne de soja etc.) devem ser evitados temporariamente também. As verduras devem ser usadas com moderação e apenas eventualmente. Ingerir líquidos numa quantidade apenas um pouco acima do habitual, sem a necessidade de forçar o organismo.

É necessário informar que as dietas desintoxicantes (dieta do arroz integral, dieta dos cereais etc.) promovem a eliminação de excessos de minerais, de colesterol, de ácido úrico etc, retidos em várias partes do organismo, principalmente no tecido gorduroso, no espaço entre as células (interstício) e em outros; por esta razão, estes compostos apresentam-se em maior quantidade no sangue durante o período da dieta e mesmo após o mesmo. Não é rara a ocorrência de elevação da eliminação de bilirrubina, uratos, compostos de cálcio e fósforo pela urina durante dietas macrobióticas ou desintoxicantes; raramente, contudo, esses cristais aglomeram-se para a formação de cálculos, uma vez que o sangue acha-se mais alcalino e mais fluídico permitindo que a bile apresente uma condensação menor (baixa osmolaridade).

Com a normalização do metabolismo e a redução das reservas de compostos excessivos, a emissão de compostos pesados desaparece, mas isso depende muito das condições orgânicas de cada um e o fenômeno é extremamente variável de um indivíduo para outro. Os sintomas geralmente não ocorrem, mas pode surgir um tipo subjetivo e eventual de dor no flanco direito com possíveis irradiações para as costas ou omoplatas. O cálculo verdadeiro produz dores intensas e insuportáveis.

Uma dieta natural, sem excessos e composta por alimentos integrais é a melhor forma de evitar os cálculos, de qualquer composição.

Fitoterapia

Chá de erva tostão ou cocleária, após as refeições: na fase aguda ingerir cinco a seis xícaras diárias após as refeições; fora das crises, ingerir dois a três copos diariamente. Chá de gervão-roxo antes das refeições, em qualquer caso. A tintura medicinal de alcachofra e de boldo-do-chile podem ser também ingeridas antes das refeições (vinte a trinta gotas num pouco de água) ou misturadas ao chá de gervão-roxo.

Medicina popular

Triturar finos caroços de nêspera sem película, acrescentar 100 ml de água pura e deixar descansar por doze horas. Amornar em banho-maria e tomar tudo; repetir diariamente por cerca de dez dias.

Misturar meio copo de sumo de acelga, meio copo de sumo de agrião (feitos num liquidificador com um pouco de água e depois coados) com uma colher de sopa de mel puro. Beber todo o conteúdo, repetindo o procedimento diariamente até que os cálculos sejam expelidos.

Misturar três dedos de azeite puro de oliva em três dedos de sumo puro de limão e tomar em jejum, meia hora antes de qualquer alimento, durante dez dias.

Evitar o sal e ingerir bastante suco de frutas sem açúcar.

Homeopatia

Na crise aguda, ver: Bryonia alba, Magnesium phosphoricum, China, Colocynthis, Nux vomica. Fora das crises e nos casos crônicos, ver: Lycopodium, Cholesterolinum, Chelidonium, Calcium carbonicum.

Hidroterapia
Ingerir água mineral magnesiana, várias vezes ao dia.
Compressa abdominal completa quente e úmida, em faixa, por duas horas, diariamente e principalmente durante a crise aguda. Aplicar a compressa de argila aquecida,
cujos resultados são superiores à água. Fora das crises, aplicar a compressa fria de argila, em faixa, sobre o abdome todo, por duas horas diariamente. Para aquecer
a argila, basta cozinhá-la com água (fazendo um tipo de pirão), distribuí-la num pano apropriado e aplicar numa temperatura suportável.
Medicina Oriental
Na crise aguda, pressão profunda nos pontos VB38, VB39, VB40, B18 e E36. Entre as crises, massagens diárias, prolongadas, sobre os pontos F3, F9 e VB40.
Indicações importantes e complementos Lecitina de soja (2 a 3 gramas diárias), às refeições. Sumo de lima-da-pérsia, regularmente.
Cálculos renais
Resultam do acúmulo de compostos minerais orgânicos ou metabólicos nos espaços internos aos rins ou nos ureteres. Por razões ainda desconhecidas pela medicina analítica,
cristais à base de compostos de cálcio (tipo oxalato, por exemplo), de fosfatos, de ácido úrico e outros, tendem a se atrair e a formar concreções que, se ficarem
retidas, acabam por impedir a função do órgão. O problema está ligado a certas condições individuais e hereditárias.
Sabe-se hoje que o leite e seus derivados apresentam quantidades exageradas de vários minerais e desbalanceamentos inadequados para o organismo humano; o excesso
de cálcio e as taxas altas de colesterol e triglicerídeos dos laticínios, por exemplo, favorecem o surgimento de cálculos renais e biliares.

Tratamentos:
Mais recentemente os bombardeios com ultra-som para a pulverização de alguns tipos de cálculos renais tem sido consideravelmente eficazes, mas é uma tecnologia cara
e de alcance mais difícil.
Medicina comum
Recomenda-se a ingestão de quantidades abundantes de líquidos na tentativa de mover o cálculo. Para os casos dolorosos ministram-se antiespamódicos e analgésicos.
A cirurgia é um recurso frequente, principalmente para os casos de obstruções graves e prolongadas com risco de danos renais. Atualmente faz-se o bombardeio dos
cálculos com ultra-som para destruí-los sem necessidade da abertura cirúrgica do abdome. Como recomendação dietética, apenas aconselha-se o doente a evitar os produtos
ricos em cálcio, como os laticínios, as verduras, o tomate etc.
Alimentação
Um entendimento global, que ultrapassa os limites de compreensão da medicina cartesiana, ensina que é a qualidade da alimentação um dos fatores mais importantes
relacionados ao surgimento dos cálculos. Sabe-se que um ambiente sanguíneo ácido (gerado por alimentos industrializados, açúcar branco em excesso etc), muito denso
e viscoso (gerado por gorduras saturadas) e rico em compostos minerais (alimentação com excesso de leite, queijos, sal refinado etc.) favorece a formação de concreções
minerais e orgânicas tanto nos rins quanto na vesícula (e até mesmo dentro das artérias...). Hoje entende-se que um meio ácido é uma condição que facilita a atração
atômica das moléculas que formam os cristais.
Além da restrição aos alimentos ricos em cálcio, deve-se restringir também os acidificantes e produtores de ácido úrico, tais como as vísceras animais, as peles,
as carnes vermelhas em geral, as carnes embutidas, as gorduras saturadas, as frituras e o açúcar branco em geral.
Recomenda-se uma dieta rica em polpa de frutas, moderada em termos de cereais integrais e bastante tubérculos do tipo do inhame e do cará. Os derivados da soja (tofu,

leite de soja, carne de soja etc.) devem ser evitados temporariamente também. As verduras devem ser usadas com moderação e apenas eventualmente. Ingerir líquidos
numa quantidade apenas um pouco acima do habitual, sem a necessidade de forçar o organismo.
É necessário informar que as dietas desintoxicantes (dieta do arroz integral, dieta dos cereais etc.) promovem a eliminação de excessos de minerais, de colesterol,
de ácido úrico etc, retidos em várias partes do organismo, principalmente no tecido gorduroso, no espaço entre as células (interstício) e em outros; por esta razão,
estes compostos geralmente apresentam-se em maior quantidade no sangue durante o período da dieta e mesmo após o mesmo. Não é rara a ocorrência de elevação da eliminação
de cristais de oxalato de cálcio pela urina durante dietas macrobióticas ou desintoxicantes; raramente, contudo, esses cristais aglomeram-se para a formação de cálculos,
uma vez que o sangue acha-se mais alcalino e mais fluido, permitindo que a urina apresente uma condensação menor (baixa osmolaridade).
Com a normalização do metabolismo e a redução das reservas de compostos excessivos, a emissão de oxalatos desaparece, mas isso depende muito das condições orgânicas
de cada um e o fenômeno é extremamente variável de um indivíduo para outro. Os sintomas geralmente não ocorrem, mas pode surgir um tipo subjetivo e eventual de "ardência"
na região dos ureteres. O cálculo verdadeiro produz dores intensas e insuportáveis.
Uma dieta natural, sem excessos e composta por alimentos integrais é a melhor forma de evitar os cálculos, de qualquer composição.
Fitoterapia
Na fase aguda, ingerir chá composto pelas seguintes plantas: panaceia, quebra-pedra, cabelo-de-milho, uva-do-mato, misturadas em partes iguais na mesma água de fervura
- tomar uma xícara seis a oito vezes ao dia. Para os casos de inflamação associada, fazer o chá com: quebra-pedra, uva-ursina, cana-do-brejo e chapéu-de-couro. Para
os casos crônicos, moderados, antigos, ou para evitar a reincidência, fazer chá com as seguintes plantas: chapéu-de-couro, cipó prata, salsaparrilha e quebra-pedra,
a ser tomado três a quatro xícaras diárias durante várias semanas. Não adoçar nenhum chá. Pode-se tomar o chá frio ou gelado, mas os melhores efeitos surgem com
a ingestão do chá quente e entre as refeições. O acréscimo de um punhado de cascas de melancia (casca externa mais a polpa verde com um pouco ainda da vermelha)
aumenta o efeito diurético dos chás renais.
O chá feito com o feijão azuki é útil para os casos de dietas exclusivas ou ricas em cereais integrais, quando há emissão de cristais de oxalatos ou outros compostos;
neste caso não é necessário ingerir quantidades muito grandes do chá. Prepara-se tostando um pouco duas colheres de sopa do feijão cru e acrescentando-se 1 litro
de água pura mineral sem gás e não tratada.
Homeopatia
Para os casos agudos, ver: Lycopodium, Berberis vulgaris, Parreira brava, Belladonna; com muita dor ou cólicas, ver: Magnesium phosphoricum, Barium muriaticum. Para
os casos crônicos, recidivantes ou antigos, ver: Psorinum, Calcium phosphoricum, Calcium carbonicum, Calcarea renalis, Cholesterolinum, Natrum muriaticum, Arsenicum
álbum.
Hidroterapia
Ingerir águas minerais alcalinas, várias vezes ao dia, diretamente da fonte.
Compressas quentes e úmidas sobre as áreas dos rins (nas costas) com compressas frias sobre a fronte. Ocasionalmente banhos quentes inteiros.
Medicina oriental
Nas crises agudas, aplicar pressão contínua e profunda sobre os pontos BP6, C8, B1, R1, VB24, VB25, CS6, E16 e F4.
Nos casos crónicos, antigos ou recidivantes: massagens gerais diárias de shiatsu, explorando os seguintes pontos E36, R1, R2, R3, R7, B47, VB28, VB29 e B48.
Medicina popular

Tomar uma colher de sopa de azeite puro de oliva, meia hora antes do desdejum, diariamente.
Indicações importantes e complementos
Sumo de lima-da-pérsia em jejum. Lecitina de soja regularmente (1 a 2 gramas diariamente, às refeições). Óleo de fígado de bacalhau.

Câncer
Doença degenerativa caracterizada pela formação de uma tumoração invasiva e destrutiva, devido ao crescimento desordenado das células que o constituem.
A medicina oficial não conhece ainda o processo mórbido que gera a moléstia, embora já selecione inúmeros agentes desencadeantes, como certos vírus, produtos sintéticos,
aditivos alimentares, agrotóxicos, certos tipos de radiação, venenos agrícolas, remédios, alimentos etc.
O tratamento convencional consiste invariavelmente em extirpações cirúrgicas, quimioterapia, radioterapia e conduta sintomática. Para a Nova Medicina, no entanto,
estes recursos não atingem o processo mórbido "central" que desencadeia a anomalia; fora a cirurgia, que é sempre mutiladora, estes ainda contribuem para a intoxicação,
desestabilização, desvitalização e enfraquecimento do organismo como um todo.
A medicina natural integral entende toda formação tumoral, seja maligna (câncer) ou benigna, como a expressão de um desequilíbrio metabólico, orgânico, funcional,
energético e bioenergético profundo e de um colapso da capacidade do organismo (ou do indivíduo) em gerenciar a si próprio. As novas correntes de pensamento têm
demonstrado que os tumores são produzidos e surgem devido a múltiplas causas associadas, e não como resultado de uma só.
Trata-se de um problema muito complexo que exige um acompanhamento técnico adequado. Indicamos aqui apenas algumas sugestões terapêuticas, como resultado da experiência
dos médicos naturistas modernos. Estas podem ser usadas em conjunto ou isoladamente; podem fazer parte de um tratamento misto com o convencional ou realizado exclusivamente,
mas com acompanhamento médico gabaritado.
Tratamentos:
Alimentação
Muitos estudos científicos recentes mostram que vários produtos alimentícios industrializados são capazes de provocar câncer em cobaias e em seres humanos: a sacarina,
os ciclamatos (presentes em praticamente todos os produtos "diet"), o dietiletilbestrol (hormônio sintético feminino aplicado ao gado bovino para produzir mais peso;
também presente na carne das aves e nos ovos de granja), o sulfito de sódio (usado para colorir as carnes de açougue e as carnes industrializadas: salsichas, presuntos,
linguiças, salames, mortadelas, e outros), o nitrato de potássio (ou salitre, aplicado às carnes para maior conservação), os óleos industriais (presentes em biscoitos,
nas batatas fritas em pacotes etc), o benzopireno (um dos maiores cancerígenos ambientais, presentes nas gorduras escuras das frituras, na carne dos hambúrgueres
industrializados etc.) e outros.
Pode-se notar que todas as pessoas habituadas à alimentação comum, sem nenhum controle, estão expostas a muitas doenças sem que tenham conhecimento dos perigos que
correm. As autoridades médicas e sanitárias, principalmente no Brasil, são muito omissas e até mesmo inconsequentes quanto a tudo isso. Nos Estados Unidos, no Japão
e na Europa, existe uma grande conscientização geral sobre estas questões e a própria indústria alimentícia tem sido obrigada a modificar o seu comportamento e a
produzir alimentos mais saudáveis.
Para a medicina natural, diversos alimentos possuem a capacidade de produzir alterações celulares que podem resultar num tumor maligno. O excesso de carne bovina
ou suína, bem como dos seus derivados (salsichas, presunto etc), determina uma elevação de compostos cancerígenos, como as nitrosaminas, o benzopireno etc; além

disso, a carne bovina comum contém hormônios sintéticos (dietiletilbestrol), corantes (nitritos) e estabilizantes (sulfitos), todos capazes de produzir câncer, segundo
a própria medicina acadêmica. Mesmo que não contivessem esses compostos, sabe-se que uma dieta rica em proteínas animais favorece o surgimento e o crescimento do
câncer devido à quantidade excessiva de toxinas (cadaverina, putrescina, indol, escatol, fenol etc.) que apresentam.
Estatísticas oficiais mostram que populações que consomem pouca ou nenhuma carne animal apresentam uma incidência quase nula quanto ao câncer.
Tanto como prevenção, quanto como tratamento, aconselha-se a adoção de uma dieta completamente livre desses alimentos, bem como de todo alimento industrializado,
preferindo os alimentos naturais, os cereais integrais, as frutas de estação, os legumes, as verduras e as leguminosas frescas e orgânicas, as raízes e os tubérculos
em geral.
Produtos como o queijo de soja, o missô, o inhame, o arroz integral, o gengibre, a carne de glúten integral, as verduras e as frutas menos ácidas, os produtos ricos
em caroteno e vitamina A, principalmente a beterraba, o azeite de dendê, a cenoura crua, devem ser usados com regularidade devido à sua ação antitumoral.
Na macrobiótica recomenda-se a realização de dietas prolongadas, à base de um ou mais cereais integrais: a dieta de dez dias de arroz integral é um dos recursos
clássicos desse sistema e que apresenta resultados muito bons. Aconselha-se um acompanhamento médico bem gabaritado.
Fitoterapia
Sumo de avelós: extrair três gotas de urna haste carnuda e colocar num copo com água pura. Tomar uma colher de sopa dessa água de quatro a seis vezes ao dia, durante
muitos meses.
Chás indicados: ipê-roxo, japecanga, cassaú (cipó mil-homens), pau-pereira, quina rosa, canela-preta, salsaparrilha, celidônia maior, espinheira santa.
Externamente: Compressas de gengibre alternadas corn cataplasmas de inhame, uma vez ao dia, por várias semanas. Aplicar sobre a lesão ou sobre a região relativa
ao tumor.
Homeopatia
Ver: Thuya, Sulphur, Arsenicum iodatum, Scrophularia nodosa, Mercurius corrosivus, Sempervivum tectorum, Asteria rubens, Lobelia erinus, Gallium aparine, em potências
médias ou elevadas quando se escolhe um ou vários deles. É possível produzir um composto com vários destes remédios, misturados em partes iguais e em potências baixas
(C3, C5) e ao mesmo tempo escolher um deles a ser dado em potência bem elevada e em intervalos longos.
Hidroterapia
Ingerir água mineral do tipo sulfurosa. Adotar o hábito de tomar banhos de cachoeiras e mananciais naturais. Banhos termais são muito benfazejos.
Fazer banhos diários com fricção com bucha natural e água fria, no lugar do banho comum.
Para as dores, fazer banhos em jatos fortes e rápidos, com temperatura alternada. Aplicação de bolsas de gelo sobre o local da dor pode ser de grande utilidade em
muitos casos, como método paliativo.

Geoterapia
Compressa de argila fria por duas horas diariamente sobre a região abdominal. Aplicar também uma compressa de argila sobre a área dolorida ou lesionada, longe do
momento de aplicação da compressa de gengibre e do cataplasma de inhame, caso estes sejam também escolhidos como tratamento externo.
Medicina oriental
Pressão profunda e contínua várias vezes ao dia sobre os pontos E6, VC12, VC13, VC14, VC15, para um tratamento genérico. Deve-se proceder a um diagnóstico adequado

sobre as condições do fluxo vital nos meridianos para se estabelecer um tratamento adequado. Indica-se a acupuntura por ser mais eficaz que o shiat-su para estes casos. Para isso, procurar um profissional gabaritado e experiente.

Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene. Geléia real. Reici. Ginseng.

Câncer da mama
Ver Tumores da mama e Câncer.
Câncer ginecológico
Para o câncer de mama, de útero, de ovário e demais tipos ginecológicos, ver em Tumores da mama, Tumores do útero, Tumores do ovário e depois Câncer.
Câncer do ovário
Ver em Câncer
Câncer dos seios
Ver Câncer de mama
Câncer do útero
Ver Tumores do útero e Câncer

Cárie dentária
Surgem pela ação de bactérias que conseguem penetrar pelo esmalte dos dentes. A ingestão do açúcar e dos seus derivados (doces em geral, sorvetes, refrigerantes, chocolates, bolos etc.) favorecem grandemente as cáries através de duas vias: se os dentes não são escovados logo após a ingestão de produtos doces, a condensação do açúcar no sulco gengival e em outras regiões cria meios de cultura para o crescimento de bactérias, que acabam por formar placas que agridem áreas enfraquecidas dos dentes; a outra ocorre mesmo que se escovem os dentes e deve-se à ação descalcificante e desmineralizante do açúcar no sangue, o que torna os dentes mais fracos e sujeitos à ação das bactérias cariogênicas. De qualquer modo, o açúcar em contato com a saliva torna o ambiente oral mais ácido, o que faz precipitar o cálcio; para compensar esse desnível, há perda de cálcio dos dentes, o que também contribui para o seu enfraquecimento. Portanto, a escovação só age muito parcialmente no combate às cáries. Ademais, as pastas dentais industriais contêm resíduos de chumbo, estanho e metais pesados, além de edulcorantes com ação semelhante à do açúcar comum.
Tratamentos:
Alimentação
Dieta livre de açúcar branco, seus derivados e qualquer outro adoçante muito concentrado (frutose, dextrose etc.) Os adoçantes sintéticos compostos por sacarina e ciclamatos são perigosos por serem capazes de provocar o câncer. Os adoçantes industriais à base de aspartame são bem menos perigosos. O mel puro de abelhas, o açúcar mascavo puro e a estévia são opções toleráveis, mas, mesmo assim, não se pode abusar deles e deve-se escovar os dentes (apenas com água pura) após a sua ingestão.
Fitoterapia
Para a dor, fazer fricção vigorosa (massagem) com a polpa do dedo indicador, com raspa do juazeiro (raspa de juá), por toda a gengiva; bochechar alguns minutos depois e aplicar óleo medicinal de cravo diretamente na cárie (se externa).
Homeopatia
Para a dor forte: Magnesium phosphoricum.
Ver: Fluoris acidum, Calcium fluoricum, Staphisagria.

Hidroterapia
Para dor de dentes devido à cárie: aplicar gelo (diretamente, com uma bolsa ou gelo envolvido num pano limpo) na face sobre a região dolorida, durante alguns minutos,

repetindo a operação de meia em meia hora até melhorar; simultaneamente, aplicar gelo sobre o ombro do mesmo lado da dor, abrangendo parte da raiz do pescoço.

Medicina oriental

Pressão contínua, com a unha, durante três minutos seguidos, sobre o ponto IG1; o ideal é uma aplicação bilateral simultânea, que só é possível se aplicado por uma outra pessoa. Na técnica do do-in (automassagem), a pessoa com dor aplica a pressão sobre si mesma, por minutos em cada mão (o ponto IG1 localiza-se na ponta dos dedos indicadores, no bordo externo, próximo à raiz da unha (ver Mapa dos meridianos de acupuntura).

Medicina popular

Para a dor provocada pela cárie ampla ou profunda, aplicar um pouco de suco de cebola crua sobre a lesão.

Indicações importantes e complementos

Para cáries abertas sem exposição do nervo ou pequenas cáries, pingar uma gota e extrato de própolis, cinco a seis vezes ao dia.

Caspa

Trata-se de uma descamação do couro cabeludo, caracterizada pela produção de pequenos flocos brancos, numerosos, com coceira ou não.

As causas são variadas, estando mais ligadas a problemas digestivos, congestão crônica relativa do fígado devido a uma alimentação rica em produtos mucogênicos.

Tratamentos:

Alimentação

Existe forte evidência da relação entre a caspa, as diversas descamações do couro cabeludo e o consumo de leite e dos seus derivados. Alguns organismos reagem alergicamente à proteína dos laticínios e descarregam o excesso de compostos mucóides lácteos através do couro cabeludo. Portanto, deve-se interromper a ingestão desses produtos, bem como do açúcar branco e de todos os alimentos que o contêm, para se eliminar o problema.

Manter sempre uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, tubérculos, raízes e moderada em cereais integrais. Substituir os laticínios pelo leite e pelo queijo de soja. Usar o missô e o inhame com frequência.

Evitar agressões ao fígado, evitando o álcool, os alimentos muito condimentados, a pimenta, as frituras e as carnes condicionadas ou industrializadas.

Fitoterapia

Chás indicados: sete-sangrias, chapéu-de-couro, artemísia, cipó cravo, gervão-roxo, picão-da-praia.

Aplicar massagens diárias, vigorosas, sobre o couro cabeludo com sumo de babosa, por 15 minutos; deixar secar por meia hora e enxaguar sem usar xampu ou sabonete.

Repetir por uma semana.

Homeopatia

Ver: Sulphur, Lycopodium, Kalium carbonicum, Phosphorus, Chelidonium, Acidum phosphoricum, Acidum lacticum.

Hidroterapia

Beber água morna em jejum e água mineral magnesiana ou alcalina ao longo do dia.

Banhos diários de fricção com bucha natural por todo o corpo. Duchas alternadas quente e frias. Fazer saunas semanais.

Medicina oriental

Massagens e pressões contínuas, moderadas, sobre os pontos F1, F3, F9, E36, IG4 e VG20.

Indicações importantes e complementos Clorela.

Catapora

É uma moléstia viral, contagiosa, própria da infância, ocorrendo na maturidade com extrema raridade. Caracteriza-se por uma erupção de vesículas, às vezes discretas,

às vezes bem expressivas, precedidas de febre moderada ou alta, que cede quando aparece a erupção. Há muita prostração, inapetência, eventualmente tosse forte, dificuldade de deglutição; as vesículas podem ocorrer também na mucosa oral, no pênis, na vagina, na conjuntiva, na mucosa nasal etc, onde provocam dor e incômodo. Tem continuidade benigna, dura geralmente uma semana e desaparece sem deixar marcas tardias na pele.

As viroses simples próprias da infância, como a caxumba, o sarampo, a catapora, a rubéola, consideradas pela medicina oficial como doenças epidêmicas provocadas por vírus específicos, são entendidas pela medicina holística como "crises de desintoxicação" do organismo. Afora as principais escolas de homeopatia, pouca atenção é dirigida para certos aspectos peculiares a essas moléstias. O fato, por exemplo, de que estas acontecem dentro de uma faixa etária e num período típico da vida, que após a sua ocorrência as crianças desenvolvem-se muito mais e que provocam "imunidade" definitiva, é o suficiente para instigar um estudo mais dialético da questão e ultrapassar os parcos limites do entendimento apenas "microbiológico" ou epidêmico. Assim como o ciclo menstrual é entendido pela medicina holística (ou integral) como um sistema de descarga periódica de toxinas e energias estruturais negativas, essas "viroses" acontecem como resultado também de uma descarga ou fenômeno de auto-depuração onde o organismo exterioriza cargas deletérias e material tóxico acumulado nas suas complexas profundezas biológicas e energéticas. Como esta "descarga" é composta por elementos ácidos, tóxicos, negativos, a sua presença a nível periférico produz um abalo imunológico específico, o que permite a instalação de um microorganismo identificado com o padrão vibratório desse material; obviamente que, devido a essa mesma identificação, esse vírus tem certa capacidade para "desencadear" esse mesmo processo num organismo que contenha esse mesmo tipo de material que está também prestes a ser eliminado. O caráter epidêmico dessas doenças é relativo. Não se explica claramente quais são os fatores imunológicos que expõem apenas algumas crianças à doença e porque algumas se contagiam e outras não, mesmo convivendo com os "infectados".

Certas perguntas, irrespondíveis com base na filosofia da medicina analítica, confirmam mais ainda a posição da medicina holística. O fato de ainda não se ter desenvolvido uma vacina que erradique estas doenças, quando outras moléstias ditas "virais" mais graves já praticamente desapareceram (como a varíola, por exemplo), mostra claramente que estamos diante de fenômenos mais complexos, ainda não compreendidos pela medicina comum. Apesar das campanhas de vacinação, as crianças continuam sujeitas às mesmas viroses "benignas", embora a sua incidência tenha diminuído um pouco. A maior incidência destas viroses entre crianças carentes, desnutridas ou maltratadas, aponta a presença de fatores imunológicos importantes. Também não é explicado, mas facilmente observado, que após estes fenômenos as crianças crescem mais, melhoram o seu apetite, tornam-se mais atentas e ativas, em comparação à fase anterior à doença. Trata-se de um hábito antigo, e ainda corriqueiro na medicina popular, expor crianças saudáveis àquelas que apresentam algum tipo de virose simples destes tipos, de modo a permitir o contágio, capaz de favorecer depois o melhor desenvolvimento infantil.

Nenhuma doença é desejável ou benéfica, mas as viroses da infância precisam ser melhor entendidas; mesmo sendo viroses simples, não são simples viroses. Os vírus não são considerados exatamente como microorganismos, mas como um tipo de vida complexa, ainda não compreendida pela medicina comum; alguns ramos da medicina apontam que os vírus não têm "vida" independente, mas são "produzidos" ou gerados pelas células do próprio doente, desde que existam energias mórbidas (fatores de contágio) que funcionem como agentes pré-determinantes na formação dos vírus. Desse modo, poder-se-ia inverter a concepção e contribuir para a elucidação de muitas dúvidas ou eliminação de muitos problemas ligados às doenças virais, entendendo que não são os vírus que geram as viroses, mas estas é que geram os vírus. Estes podem ser contagiantes apenas se o novo paciente apresentar os meamos padrões energéticos, bioquímicos e imunológicos necessários, como requisitos básicos sem os quais a "doença"

não consegue de modo algum se instalar. Os vírus funcionariam então como meros "catalisadores" da chamada "virose" e não exatamente como a sua causa. Percebe-se assim que existem novas luzes sobre essa questão tão obscura que tem desafiado a medicina e mantido os médicos limitados e sem ação neste campo. Se a moderna medicina tem ainda tão pouco a oferecer no tratamento das doenças ditas "virais" de qualquer tipo, isto deve-se a um erro de entendimento e a uma abordagem apenas "micro-biológica" da questão, sem considerar o aspecto mais importante desse mecanismo, que é o "terreno", ou o organismo como um todo.

Obviamente que este posicionamento não abole a necessidade dos cuidados gerais para evitar as complicações ou sequelas próprias destas doenças; mesmo assim, quanto a estas complicações, a capacidade de defesa e resistência é importante e, pelo fato de variar de um para outro organismo, já mostra a existência de fatores mais profundos a serem considerados.

Tratamentos:

A medicina comum preconiza a aplicação de remédios paliativos (analgésicos, antitérmicos etc.) no combate aos sinais e sintomas das viroses, aguardando a melhora espontânea do próprio organismo. A medicina integral trabalha dentro do mecanismo intrínseco ligado à capacidade de auto-restauração orgânica, uma vez que compreende as causas reais dessas viroses.

Alimentação

Para reduzir a presença de toxinas, de agentes desmineralizantes e de energias mórbidas no organismo, a alimentação deve ser livre de produtos animais do tipo linguiças, presunto, carnes industrializadas, carne de porco, salsicharia, salames, ovos de granja, vísceras, peles de animais, frituras carregadas, carnes prontas para hambúrgueres, gorduras animais concentradas (banha), margarinas etc. O açúcar branco e os produtos que o contenham têm ação desmineralizante (faz depleção de cálcio, magnésio, vitaminas do Complexo B etc.) e desestabilizante do metabolismo, favorecendo o enfraquecimento orgânico e as deficiências imunológicas. Também os produtos aromatizados, coloridos e conservados artificialmente envenenam silenciosamente o organismo, interferindo no sutil funcionamento das células.

A dieta ideal para crianças é baseada em cereais integrais (arroz, aveia, trigo, cevada, milho etc), frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos, leguminosas e outros.

Homeopatia

No princípio, ver: Aconitum napellus, Rhus toxicodendron, Antimonium tartaricum.

Fitoterapia

Chá de sabugueiro. Também carobinha-do-campo, dente-de-leão, cambará-do-campo.

Hidroterapia

Nenhuma indicação específica diferente daquelas apontadas para a febre. Proteger contra ventos e friagens. Não fornecer alimentos gelados.

Medicina oriental

Pontos P6, P8, P11, IG11, IG12, E16, E43, BP3, BP4, BP8, B67, R6, TA5, VB41.

Medicina popular

Chá de sabugueiro, aos primeiros sinais de qualquer virose da infância.

Catarata

É o nome que se dá à opacificação do cristalino. Pode ser devido a causas traumáticas, mas a sua causa mais comum é o enfraquecimento dos olhos, seja devido à idade ou à degeneração do organismo do ser humano.

Como tratamento clássico, indica-se a cirurgia para a retirada do cristalino e a posterior correção do defeito visual por meio de lentes.

Para a medicina holística, as moléstias da acuidade visual são entendidas dentro do mesmo campo conceituai aplicado para as demais doenças. Qualquer alteração orgânica

nunca é gerada por fatores somente locais, mas dependem das condições gerais de todo o organismo. Hoje, com o distanciamento do homem em relação à natureza, da poluição ambiental, da alimentação industrializada, dos hábitos perniciosos (alcoolismo, tabagismo, drogas etc), do uso frequente de medicamentos alopáticos, tem-se transmitido geneticamente muitos tipos de enfraquecimentos e doenças, principalmente aquelas ligadas a uma das funções mais importantes, que é a visão.

A função dos olhos é alterada por muitos fatores, geralmente esquecidos pela medicina comum; além da tendência familiar, ligada à degeneração biológica da raça humana (cada vez as pessoas precisam mais de óculos...), é preciso saber que existem outros determinantes capazes de enfraquecer os olhos, como os hábitos alimentares antinaturais e os abusos do sentido da visão. O uso excessivo e constante do açúcar branco tem sido ultimamente considerado como capaz de reduzir a acuidade visual,

contribuindo para a instalação, manutenção ou piora dos quadros clínicos do astigmatismo, da miopia e da hipermetropia; juntamente com o açúcar, outros produtos como as carnes condicionadas, os laticínios industrializados, as gorduras saturadas, os produtos artificiais (coloridos, aromatizados e conservados com aditivos sintéticos) devem ser considerados como capazes de promover o enfraquecimento dos olhos.

A recuperação do equilíbrio metabólico, funcional e orgânico geral, na medida do possível e da capacidade do organismo individual, é o alvo da nova medicina no tratamento dos problemas visuais. Como sempre, os resultados dependem das condições de cada pessoa.

Tratamentos:

Alimentação

Evitar o açúcar branco pela sua ação depressiva e desestabilizadora do metabolismo. As gorduras saturadas, pesadas, o leite fresco e seus derivados, bem como as frituras, são prejudiciais à vascularização e à oxigenação dos olhos, favorecendo a catarata. Evitar também os alimentos excitantes, como a carne vermelha, o café, o chá, o mate em excesso, as bebidas alcoólicas e os fermentados, azedos, apimentados e excessivamente conservados, como por exemplo os queijos velhos (gorgonzola, camembert, roquefort, parmesão, provolone e outros), salames, linguiças, picles, patês industrializados, produtos defumados etc.

Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os cereais integrais, as frutas, as castanhas em geral, as verduras coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro etc.

Ingerir 100 gramas de nabo comprido japonês (daikon) cru, ralado, numa refeição do dia, diariamente, para reforçar a visão.

Homeopatia

Ver: Causticum, Silicea, Secale, Sepia, Iodoformium, Calcium fluoricum, Cannabis indica, Euphrasia, Rhus toxicodendron, Sataphisagria, China.

Para uso local, aplicar colírio de Cyneraria marítima.

Fitoterapia

Plantas para serem ingeridas como alimentos, regularmente, para fortalecimento dos olhos: abóbora japonesa, acelga, agrião, avelã, beterraba, castanha-do-pará, cenoura, coco, gergelim, girassol, nabo, nozes, pepino, serralha, uvas roxas.

Hidroterapia

Substituir o banho habitual pelo banho hidroterápico frio, com fricção por bucha natural.

Sempre que possível, fazer banhos de cachoeira, deixando correr bastante água na região dos olhos (fechados) por 10 minutos, aproximadamente, sem permitir impacto muito forte.

Medicina oriental

Praticar os exercícios gerais de do-in diariamente.

Pontos: IG1, IG4, B1, B7, B8, E36, VB1, VB15, VB20, VB37, VB40, ID3, 1D6, ID9 e TA16.

Tomar chá de ginseng coreano, durante dez dias, mensalmente, por longo tempo. Pode-se também mastigar pedacinhos da raiz no lugar do chá.

Medicina popular

Para fortalecer os olhos e tratar qualquer deficiência visual, aplicar um ovo recém-posto, apenas encostando-o (sem quebrar) no olho fechado, alternando-se um pouco em cada olho, por vários minutos, uma vez ao dia, sempre que possível e por tempo indeterminado (quanto mais melhor). Este é um segredo antigo muito útil, usado pelos hindus e pelos chineses, que o ensinaram aos piratas; estes costumavam levar galinhas nas longas viagens pelo mar somente para aplicarem ovos aos olhos, de modo a permitir a manutenção da sua visão apurada. Os piratas antigos eram famosos pela sua capacidade de enxergar a longas distâncias.

Indicações importantes e complementos

Esqualene. Clorela.

Caxumba

É a inflamação aguda da glândula parótida, geralmente epidêmica, atribuída a um vírus. Caracteriza-se pela inchação do rosto por diante e abaixo da orelha, dor local, febre e às vezes agitação. Nos casos graves pode haver a formação de um abscesso local. Pode complicar-se com inflamação dos ovários ou dos testículos, ocasião em que pode instalar-se uma esterilidade definitiva; pode haver também inflamação das mamas (mastite) e do pâncreas (pancreatite). Ver também Catapora

Tratamentos:

A medicina comum preconiza a aplicação de remédios paliativos (analgésicos, antitérmicos etc.) no combate aos sinais e sintomas das viroses, aguardando a melhora espontânea do próprio organismo. A medicina integral trabalha dentro do mecanismo intrínseco ligado à capacidade de auto-restauração orgânica, uma vez que compreende as causas reais dessas viroses.

Alimentação

Ver Catapora.

Homeopatia

No princípio da crise da caxumba, ver: Belladonna, Mercurius solubilis, Pulsatilla, Colocynthis, Rhus toxicodendron, Mercurius iodatus ruber. Se houver supuração, ver: Arsenicum album, Hepar sulphuris, Calcium sulphuricum. Se crônica, ver: Aurum metallicum, Pilocarpus, Phitolacca.

Fitoterapia

Chá de sabugueiro, carobinha-do-campo, celidônia maior, cocleária, cará, inhame, canela, sensitiva, velame do campo.

Hidroterapia

Compressas quentes locais, várias vezes ao dia. Proteger a região e o paciente todo contra friagens de qualquer tipo.

Medicina oriental

Pontos: IG4, TA17, VB12, VB20, B11 e ID13.

Medicina popular

Chá de sabugueiro, aos primeiros sinais de qualquer virose da infância.

Compressas locais de inhame: ralar 100 gramas de inhame cru, colocar numa panela, acrescentar um pouco de farinha de trigo e cozinhar um pouco até esquentar bem e formar uma pasta não muito compacta. Aplicar uma vez ao dia, com o máximo calor suportável e deixar esfriar, permanecendo em contato com a área afetada por uma hora. Pode-se amarrar a compressa com uma fralda ou pano.

Indicações importantes e complementos

Clorela.

Celulite

Celulite não é um termo adequado, ele é cientificamente utilizado para caracterizar a inflamação aguda do tecido gorduroso, quando ocorre um processo muito doloroso

e de difícil tratamento. Aquilo que se chama popularmente de "celulite", é, na verdade, a lipodistrofia, ou a típica alteração da pele que assume aspecto de "casca de laranja" causado por uma perda da elasticidade, hipertrofia, desorganização e subnutrição do tecido conjuntivo sob a pele comum. Apesar disso, por motivos didáticos ou para melhor entendimento, chamaremos a este último processo de "celulite".

De um modo geral, a popular celulite é uma alteração do metabolismo do tecido conjuntivo subcutâneo. As células que armazenam as gorduras estão situadas na parte profunda da derme, sob uma fina rede de fibrilas de colágeno. Modificações estruturais, excesso de oferta de calorias (açúcar, alimentos gordurosos, e outros fatores) e alterações do metabolismo provocam acumulação extra de gorduras nas células adiposas e uma proliferação anormal das fibras colágenas que sustentam o tecido adiposo.

Essa situação, aliada aos frequentes regimes que provocam ganhos e perdas constantes de peso, alteram a estrutura histológica e anatômica dessas regiões, principalmente nas áreas submetidas a maiores tensões ou compressões (nádegas, culotes, coxas etc); com o tempo o processo se cronifica e a proliferação de fibrilas colágenas reduz mais ainda a oxigenação e a nutrição desses tecidos, tornando a situação praticamente irreversível, com o encarceramento dos lóbulos de tecido celulítico nas fibroses esclerosadas.

O problema afeta hoje cerca de oitenta por cento das mulheres, sendo extremamente rara em homens, devido talvez a fatores hormonais ainda não muito bem esclarecidos.

Apesar de comum, a celulite não causa dores ou incômodos, mas perturba psicologicamente por motivos estéticos. Geralmente se inicia depois da puberdade, mas a maior incidência ocorre por volta da terceira década de vida. Existe uma maior tendência à celulite nas mulheres obesas ou propensas à obesidade, mas ela ocorre também entre as magras, principalmente após situações de perda de peso acentuada, após sucessivas dietas de emagrecimento ou devido a problemas hormonais. O consumo de anticoncepcionais está também diretamente ligado ao problema.

Vários fatores contribuem para o surgimento do problema, como é o caso da vida sedentária, do estresse, dos desequilíbrios e tensões emocionais, da alimentação industrializada, do excesso de proteínas e gorduras animais, frituras, consumo de açúcar branco em demasia, da exposição excessiva ao sol, do alcoolismo, do hábito de fumar, do consumo de drogas ou remédios alopáticos, da prisão de ventre e outros; fatores hereditários devem ser também considerados.

O problema da celulite parece acompanhar o comportamento das doenças degenerativas próprias desta época, pois a sua incidência aumenta, apesar de todo o avanço tecnológico e científico. Este problema praticamente não existia há alguns séculos. Hoje vamos encontrar "celulite" até mesmo em adolescentes muito jovens e até em meninas antes da primeira menstruação. Apesar dos fatores causais e predisponenles apontados, a nova medicina atribui ao consumo ascendente de açúcar branco e dos seus derivados como uma das causas mais fortes da celulite.

Tratamentos:

Não se conhece oficialmente um tratamento eficaz e definitivamente aceito para a celulite (lipodistrofia). Os diversos tipos de pomadas, elixires, drogas orais e outros, são ainda de uso empírico.

A medicina natural integral procura interferir no processo degenerativo global, restabelecendo o equilíbrio bioquímico/metabólico e harmonizando as funções gerais; afinal, um problema localizado só pode surgir ou se manter se todo o conjunto estiver afetado, daí a necessidade de se tratar todo o organismo e não apenas o problema no seu local isolado.

A questão que mais incomoda no tratamento da celulite é a quase impossibilidade de recuperação da área afetada. Tanto é que a interrupção da evolução do processo e o impedimento do surgimento de novas áreas celulíticas pode ser considerado já como um bom resultado.

Curiosamente, os mais recentes recursos aplicados pela medicina comum e pela cosmetologia no combate e na prevenção da celulite pertencem ao campo da medicina natural, como o agar-agar, a Centella asiática, o Fucus vesiculosus, a hera (Hedera felix), a espirulina e outros, com resultados mais satisfatórios que anteriormente, quando apenas drogas sintéticas eram os recursos habituais.

Alimentação

O açúcar branco e seus derivados são produtos a serem evitados. A medicina de vanguarda considera hoje que o açúcar é um produto desnecessário e supérfluo na dieta.

Toda a energia (sob a forma de glicose) que o organismo necessita pode e sempre foi obtida em quantidades adequadas e suficientes através dos alimentos triviais ao longo de toda a história da humanidade. Criado nos últimos séculos, o açúcar industrial é um carboidrato concentrado (sacarose) que se comporta no organismo como uma "droga", que verdadeiramente é.

Evitar produtos que podem conter hormônios sintéticos que prejudicam o sutil equilíbrio hormonal: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas, salames, carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados.

Quando o organismo absorve doses frequentes desses compostos, mesmo que pequenas, submete-se continuamente a desajustes hormonais que desequilibram os mecanismos de feedback e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis sobre todo o organismo em geral e sobre a derme em particular.

Outros produtos capazes de produzir a celulite são as gorduras animais saturadas e poli-insaturadas (carnes vermelhas em geral, peles, vísceras), o leite integral, os queijos gordos, as frituras carregadas e o chocolate. O álcool, o café e o excesso de massas e molhos também contribuem.

Na tentativa de reduzir o problema, é importante adotar uma dieta natural/integral, rica em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos, frutas oleaginosas e leguminosas.

Homeopatia

Ver: Cholesterolinum, Pulsatilla, Sulphur, Psorinum, Sepia, Calcium carbonicum, Kali phosphoricuni.

Fitoterapia

Chá, extrato fluido ou tintura oficinal de congonha-de-bugre, chapéu-de-couro, capim gordura, azedinha-da-horta, erva-de-passarinho (do pau-pombo), artemísia-do-campo, briônia branca.

Hidroterapia

Aplicar trinta compressas quentes e úmidas (toalhas embebidas) nos locais alterados, sempre antecedendo as aplicações dos óleos ou cremes terapêuticos indicados.

Geoterapia

Aplicar uma compressa fina de argila fria, durante uma hora, diariamente, sempre antecedendo bastante qualquer outro tipo de aplicação.

Medicina oriental

Exercícios gerais matinais de do-in, diariamente.

Pontos: E29, E36.

.

Indicações importantes e complementos

Esqualene (via oral e para aplicação local, em massagens leves, diariamente). Ômega 3, gelatina de peixe, clorela. Centella asiática, Fucus vesiculosus, agar-agar.

Ciática

O termo é de cunho popular e refere-se mais propriamente à dor ciática, que se caracteriza por um processo doloroso agudo localizado geralmente na região lombar

e/ou na parte posterior de uma ou ambas as pernas, descendo em direção às panturrilhas, acompanhando o trajeto do nervo ciático. Essa dor pode surgir repentinamente em crises características e às vezes desaparece espontaneamente, mesmo sem nenhum tratamento. É causada pela inflamação das raízes nervosas que dão origem, na medula, ao nervo ciático, à inflamação deste mesmo nervo, ou então motivada por uma hérnia de disco que produza uma compressão dos nervos citados.

O tratamento convencional depende da causa; geralmente são usados anti-inflamatórios, antineuríticos, analgésicos fortes ou, em último caso, uma cirurgia, se causada por uma hérnia de disco.
A vida sedentária, o peso excessivo, os erros e vícios posturais, a predisposição hereditária e o consumo excessivo do açúcar branco e seus derivados estão diretamente relacionados com o problema.
Tratamentos:
Alimentação
Uma dieta livre de açúcar branco, doces, carnes vermelhas, vísceras, peles, frituras, produtos industrializados, ovos de granja e bebidas alcoólicas, rica em cereais integrais, verduras, frutas, legumes, frutas oleaginosas, tubérculos, leguminosas etc, é muito indicada para reduzir a incidência da neurite como uma das causas da dor ciática.
Fitoterapia
Usar chá de dente-de-leão em semanas alternadas para evitar um pouco a crise. Durante a crise, tomar trinta gotas de tintura de boldo-do-chile, em meio copo de água, três vezes ao dia (total de noventa gotas diárias). Popularmente emprega-se o chá fraco de aroeira, um copo três vezes ao dia, no intervalo entre as refeições.
Homeopatia
Na crise: Magnesium phosphoricum, Colocinthys, Lycopodium, plumbum, isolados, alternados ou em conjunto (complexo).
Hidroterapia
Compressas quentes e úmidas sobre as partes doloridas, uma vez ao dia, antes de dormir. Ao longo do dia, uma sessão de duchas alternadas, quentes e frias, rápidas, sobre a região do nervo ciático, ao longo de todo o seu percurso; terminar com duchas fortes gerais de água fria.
Medicina oriental
Pontos indicados para shiatsu ou do-in: VB30, VB31, VB32, VB33, VB34, VB35, VB39, B54, B55, B57, B58, B67, BP6, BP18, R23 e E34.

Musicoterapia
Sessões diárias de uma hora de flauta doce (tipo contralto).
Indicações importantes e complementos
Cloreto de magnésio.
Cirrose
Ver em: Hepatite
Cistite
Constitui um processo inflamatório das vias urinárias baixas: bexiga e uretra. O termo serve em medicina para designar apenas a inflamação da bexiga, mas popularmente é utilizado para os casos de ardência no canal da uretra à micção (uretrite). O problema pode ser agudo ou crônico, com fases de recorrência; pode ser provocado por diversas causas, como cálculos na bexiga, infecções urinárias, doenças venéreas variadas, traumatismos de vários tipos (inclusive na mulher, devido a relações sexuais constantes ou traumáticas), friagem nos pés, friagem no abdome e outras.
Alimentação

Dieta leve, sem alimentos de origem animal de nenhum tipo (mesmo leite, queijos, ovos etc.) por alguns dias. Evitar as frutas cítricas ou muito ácidas, o açúcar branco e seus derivados, o tomate, a batata inglesa e as frituras em geral. Utilizar bastante inhame, gengibre, salsinha, arroz integral, gersal, lima-da-pérsia e o jiló, devido às suas propriedades curativas para o aparelho urinário.

Fitoterapia

Ingerir água mineral magnesiana, duas a três vezes ao dia.

Ingerir chá quente feito com as seguintes plantas: cipó prata, panacéia, cana-do-brejo (ou cana-de-macaco) uva ursina (ou uva ursi), cipó-cabeludo, carapiá e cabelo-de-milho.

Pode-se fazer o chá com uma ou mais ervas associadas na mesma fervura. Preferir a decocção moderada e tomar o preparado de três a seis vezes ao dia, entre as refeições.

Para os casos traumáticos e devido a relações sexuais, ingerir tintura comum de arnica na dose de vinte a trinta gotas três vezes ao dia, num pouco d'água, um pouco antes das refeições {total de sessenta ou noventa gotas ao dia), até a melhora substancial; os chás acima podem também ser tomados para estes casos.

Homeopatia

Ver: Berberis vulgaris, Cantharis, Belladonna, Mercurius vivus, para a fase aguda, em baixas potências; Arsenicum album, Thuya, Apis mellifica, Plumbum, Argentum nitricum, e Sulphur, para os casos crônicos, em potências mais elevadas.

Hidroterapia

Nos casos agudos usar apenas aplicações quentes, jamais frias. Fazer escalda-pés bem quentes e banhos de tronco (semicúpios) duas a três vezes ao dia, evitando sempre o contato com a friagem de qualquer tipo, inclusive alimentos gelados.

Geoterapia

Fazer compressa fria de argila em torno apenas da cintura alta, uma vez ao dia, durante uma hora (duas horas antes ou depois do banho de tronco ou do escalda-pés), para os casos de inflamação aguda e dolorosa da bexiga ou da uretra.

Medicina Oriental

Casos agudos: pressão contínua e profunda nos pontos F3, VB35, VB36, E27,E28, BP6, B25, B28, B58 e B65. Fora das crises trabalhar os pontos B32, B38, B54, R2, R3, F8, CS9 e VB29.

Medicina popular

Comer de 50 a 100 gramas de sementes tostadas de abóbora, sem sal, três vezes ao dia, por várias semanas.

Indicações importantes e complementos

Clorela. Óleo de copaíba (em cápsulas). Sumo de lima-da-pérsia. Própolis.

Cistos do ovário

Ver Tumores do ovário

Colesterol, excesso de

As doenças cardiovasculares estão intimamente ligadas ao excesso de colesterol e de triglicerídeos na circulação sanguínea; embora indispensáveis para o organismo, quando em excesso eles tornam o sangue denso e contribuem para a formação das placas ateromatosas que tendem a se fixar dentro das artérias. O colesterol, para ser transportado na circulação, liga-se a certas lipoproteínas, que podem ser de alta densidade (HDL, ou High Density Lipoprotein), de baixa (LDL, ou Low Density Lipoprotein) ou de muito baixa densidade (VLDL, ou Very Low Density Lipoprotein). Dos três transportadores de gorduras, o mais importante é o HDL, pois ele remove os lipídios pesados do interior das artérias e dos tecidos, levando-os para o fígado, onde o colesterol é eliminado sob a forma de bile. O LDL transporta cerca de setenta por cento do colesterol, mas como é de baixa densidade, libera a sua carga com maior facilidade; quando em excesso, é o principal agente da deposição do colesterol dentro

das artérias. O VLDL está encarregado de transportar triglicerídeos produzidos no fígado para os tecidos; quando em demasia, apresenta os mesmos inconvenientes do
LDL. A presença de ácidos graxos não saturados no sangue produz um ligeiro aumento dos níveis de HDL e uma redução tanto do LDL quanto do VLDL.
Além das da angina, do infarto, da arteriosclerose e da aterosclerose, o excesso de colesterol favorece também a formação de cálculos renais e biliares à base desse
mesmo material.
É importante saber que a elevação dos níveis de colesterol e de triglicerídeos está diretamente ligada à ingestão de alimentos ricos nesses compostos, em face um
organismo suscetível, ou com tendência herdada. Apesar dos avanços da bioquímica, poucos médicos sabem que uma dieta bastante pobre em colesterol e em ácidos graxos
saturados ou insaturados, composta por alimentos desintoxicantes (arroz integral, verduras, missô, inhame, nabo comprido, frutas cítricas e outros) pode produzir
níveis mais elevados de colesterol e/ou triglicerídeos no sangue, como resultado da "remoção", ou depuração desses compostos dos seus depósitos; trata-se, obviamente,
de um fenômeno temporário, mas suficiente para enganar ou confundir os menos avisados que tenderiam a interromper os efeitos benéficos de uma dieta desse tipo.

Tratamentos:
Alimentação
Como tratamento, para os casos mais difíceis, praticar a dieta de dez dias de arroz integral a cada três meses; no intervalo adotar uma alimentação natural/integral,
composta por alimentos desintoxicantes como o arroz integral, verduras, missô, inhame, nabo comprido, frutas cítricas e outros.
Como dieta preventiva, evitar as gorduras saturadas, as carnes vermelhas, as frituras em óleo comum, os ovos (principalmente de granja), as vísceras em geral, as
peles, o leite e seus derivados comuns, principalmente os queijos curtidos e fermentados, o açúcar branco e os doces em geral. Usar frutas, raízes, tubérculos, leguminosas,
grãos, verduras e cereais integrais na dieta regular.
Homeopatia
Ver: Sulphur, Cholesterolinum, Nux vomica, Lycopodium.
Fitoterapia
Chá de dente-de-leão, chapéu-de-couro, quebra-pedra, artemísia, gervão-roxo, picão, pau-pereira, sucupira, pariparoba, cipó-cabeludo, cipó-azougue, casca d'anta,
douradinha. Pode-se misturar várias destas plantas no mesmo chá apara efeitos mais pronunciados.

Hidroterapia
Substituir o banho comum por banhos diários de água fria com fricção por bucha natural para auxiliar o processo de depuração do organismo.
Medicina oriental
Pontos: B18, B19, B38, E36, F3, F9, VG20, R1, R3.
Medicina popular
Ferver algumas folhas de batata doce ou de berinjela em 1 litro de água por 7 minutos. Tomar uma xícara antes das refeições, duas vezes ao dia (antes do almoço e
do jantar).
Indicações importantes e complementos
Esqualene. Clorela. Leici.

Cólicas intestinais
São consequências de espasmos ou contraturas fortes dos músculos do tubo intestinal. Podem surgir por envenenamentos (chumbo, mercúrio etc.), por intoxicação alimentar,
congestão, presença de material irritante nos intestinos, gases em excesso, infecções, parasitoses (vermes), doenças psicossomáticas de reflexo intestinal (colites

nervosas, enterites etc), após cirurgias abdominais e outras causas. Geralmente as cólicas são acompanhadas de diarréias, mas a recíproca não é verdadeira.
As cólicas são comuns nas crianças novas, lactentes, devidas mais propriamente aos gases deglutidos ou formados por fermentação do leite; geralmente acompanham as
diarréias comuns dessa faixa etária.
Ver também: Diarréias, Gases intestinais, Colite.
Tratamentos:
Alimentação
Procurar evitar o provável alimento, produto ou fator capaz de produzir cólicas.
Para adultos, o sumo puro de lima-da-pérsia é muito útil para suavizar as cólicas intestinais.
Homeopatia
Ver: Colocynthis, Aconitum, Magnesium phosphoricum, Dioscoreia vilosa, Collinsonia, Nux vomica, Iris versicolor, Sentia, Cina,Mercurius solubilis, Plumbum, Opium,
Alumina, Staphisagria.
Fitoterapia
Para bebês, chá de erva doce ou de erva-cidreira (ou melissa). Para adultos, segundo a causa, ver: macaé, casca d'anta, crisântemo, beladona.
Hidroterapia
Aplicar o recurso hidroterápico segundo a causa das cólicas mas, de modo geral, fazer banhos de baixo ventre (semicúpio) quente por 20 minutos. Pedilúvios quentes
também são úteis para o tratamento da maioria das casos.
Medicina oriental
Pontos: F3, F6, BP9, E25 e E36.

Cólicas menstruais
Resultam de contraturas dolorosas ou espasmos da musculatura uterina durante a menstruação, seja pelo esforço para a expulsão do conteúdo endometrial ou devido a
contrações irregulares. A causa mais frequente deve-se à dificuldade da passagem do fluxo menstrual através do canal cervical uterino; o útero precisa contrair-se
mais vigorosamente para expulsar o seu conteúdo se esse canal de saída for muito estreito ou o material a ser expelido for muito denso. Anormalidades anatômicas
(cervix muito longo e apertado, ou um útero inclinado), também provocam estes sintomas.
Geralmente as mulheres que nunca passaram pelo parto tendem a apresentar cólicas menstruais em graus variados; a maior parte destes casos melhora muito e até desaparece
depois do primeiro parto, quando o cervix uterino dilata-se bem devido à passagem da criança. Há, contudo, causas hormonais, psíquicas e bioenergéticas de difícil
constatação.
Ver também Dismenorréia.
Tratamentos:
Alimentação
Evitar os produtos que podem conter hormônios sintéticos que prejudicam o sutil equilíbrio hormonal: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas, salames,
carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados
por grandes empresas. Hormônios estrogênicos (geralmente o dietiletilbestrol) sintéticos são proibidos, porém largamente aplicados no Brasil através da ração, por
injeções ou em incisões no couro, visando-se a engorda mais lucrativa do animal. Quando o organismo humano absorve doses frequentes desses compostos, mesmo que pequenas,
submete-se continuamente a desajustes hormonais que desequilibram os mecanismos de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis e variados
no terreno ginecológico.
Homeopatia
Ver: Magnesium phosphoricum, Colocynthis, Aconitum, Collinsonia, Nux vomica, Iris versicolor, Senna, Cina, Plumbum, Opium, Staphisagria.

Fitoterapia
Chás, tinturas ou extratos fluidos de agoniada, avenca, perobinha-do-campo, salsa, laranjinha do mato, barba-timão, espinheiro negro.
Hidroterapia
Em caso de dores menos intensas, remédios caseiros, como bolsas de água quente.

Medicina oriental
Pontos VC5 e E36.
Chá de folhas secas de nabo comprido japonês (daikon), três vezes ao dia. Este chá é um recurso milenar da medicina oriental, que deve ser bebido e para se fazer
um banho de assento por 20 minutos antes de dormir, com a temperatura máxima suportável. Repetir diariamente, durante o período das cólicas e na semana que precede
a próxima menstruação.
Medicina popular
Tomar chá de cascas de cebola (a casca fina, semi transparente): uma concha bem cheia, não socada, de cascas para 1 litro e meio de água; ferver por 10 minutos e
tomar várias vezes ao dia.
Colite nervosa
O nome é aplicado a diversas entidades clínicas onde há inflamação do intestino grosso com irritação crônica da mucosa. Ocorre mais frequentemente em períodos de
exacerbação, com a presença de diarreias caracterizadas pela presença de fezes líquidas ou semilíquidas, com muco, pus e sangue. Em geral a causa está ligada a fatores
imunológicos, nutricionais, vasculares e, principalmente, psicoafetivos obscuros, todas estas de difícil precisão. Os episódios podem ser agudos (aparecendo logo
após choques emocionais, traumas etc.) ou crônicos e constantes. As diarreias geralmente são acompanhadas de cólicas (tenesmo) e, quando muito profusas, podem levar
à desnutrição e a vários tipo de carências minerais. A febre, quando existe, só é elevada nas formas mais graves da doença.
O diagnóstico é feito através da radiografias (clister opaco) ou da endoscopia, onde a mucosa do cólon mostra-se reduzida, podendo haver ulcerações (colite ulcerativa)
e formas bizarras de intestinos.
Tratamentos:
É mais uma doença de difícil tratamento se observadas apenas as informações da medicina oficial. Primeiramente trata-se a situação aguda, evitando-se a espoliação
do organismo; dietas muito leves, visando o repouso da mucosa do cólon, associadas a sedativos, tranquilizantes e, eventualmente, antibióticos, representam a conduta
mais comum. Há correntes de pensamento médico que preconizam a aplicação de corticóides. A psicoterapia é um recurso frequentemente indicado para a a maioria dos
casos. A cirurgia é também um recurso de última instância, mas a sua aplicação obviamente significa a expressão de uma quase total ignorância das leis básicas da
natureza e da vida.
A medicina holística tem basicamente a mesma conduta, substituindo os medicamentos por produtos naturais; além disso, ela busca a reequilíbrio global da pessoa,
incluindo o sistema energético, conforme as seguintes indicações:
Alimentação
Principalmente no episódio agudo, evitar qualquer tipo de carne animal. Os ovos, o leite e seus derivados, o açúcar branco, o café comum e todos os produtos picantes
ou fermentados, as frutas muito ácidas e as frituras devem obrigatoriamente ser evitados. Utilizar uma dieta rica em alimentos leves, como os cereais integrais,
os derivados leves da soja, as raízes, os tubérculos (principalmente o inhame, que possui propriedades restabelecedoras da mucosa intestinal). Há certos tipos de
colite alérgica em que o trigo (glúten) integral não deve ser consumido, mas são casos muito raros. As leguminosas devem ser usadas com moderação, assim como as

verduras cruas; preferir alimentos mais cozidos durante essa fase. Os sucos de frutas de fácil digestão, os mingaus, as papas de cereais, as sopas (de missô, por
exemplo) e os cremes devem ser os pratos de escolha. Fora da fase aguda, ou no processo crônico, a dieta não deve ser muito diferente desta.

Homeopatia

Segundo os sinais ou sintomas, ver: Veratrum album, China, Chamomilla (da dentição), Rheum, Podophyllum, Baptisia, Chininum arsenicosus, Dulcamara, Mercurius corrosivus,
Colocynthis, Aloes, Phosphorus, Petroleum, Pulsatilla, Iodoformium, Gelsemium, Arsenicum album, Mercurius iodatus ruber, Croton, Sulphur, Mercurius solubilis, Kali
bichromicum, Spigelia, Calcium aceticum, Calcium carbonicum, Magnesium carbonicum, Colchicinum, Argentum nitricum, Kreosotum.

Fitoterapia

Indicações para chás: aperta-ruão, folhas de goiabeira, macaé, folhas de marmelo, velame do campo, poejo, angico, amor-do-campo, briônia branca, jatobá, carapiá,
capim gordura, rosa vermelha. Aconselha-se a combinar plantas de efeito antidiarréico e outras antiespasmódicas no mesmo chá, caso haja cólica e dor.

Hidroterapia

Fazer banho tipo semicúpio frio, por 10 minutos, massageando o corpo vigorosamente. Para crianças, fazer banhos frios rápidos, do tórax até as coxas, deixando depois
uma compressa abdominal com uma toalha molhada em água fria durante meia hora.
Para adultos, em casos de muita cólica ou tenesmo, aplicar uma bolsa de gelo sobre o abdome por 10 minutos.

Geoterapia

Para os casos crônicos e difíceis, nas colites nervosas antigas, aplicar compressa grossa de argila fria sobre o abdome, em cinta, durante duas horas, diariamente.

Medicina oriental

Pontos: ID1, ID3, ID4, ID8, BP4, E12, E21, E25, E34, E36, F8, F14, B20, B21, B25, B27 e B48.
Para a diarréia muito forte, pontos R13 e VB25; para os casos crônicos, pontos VC8, B20 e B21; para a diarréia infantil, pressionar levemente os pontos E36, E25,
VC8 e BP6; para as diarréias sanguinolentas (disenterias), pontos BP15, E25, E27, E44, E54, B29, R7, R8, CS6, IG8, P6, VG1 e VG14.

Musicoterapia

Canção noturna, de Schumann.
Trio em dó menor, segundo movimento, de Chopin.
Consolação no. 3, de Liszt.
Movimentos musicais no. 3, de Schubert.
Ouvir durante 20 minutos, pela manhã, diariamente, uma obra
a cada dia, obedecendo a ordem sequencial. O tempo de tratamento é indefinido.

Indicações importantes e complementos

Clorela. Levedo de cerveja. Carvão vegetal ativado (em pó).
Para os casos de doenças graves, auto-imunes (ou de auto-agressão), praticar o tai-chi-chuan, ioga, relaxamento, terapias corporais, e tentar a gestalterapia.

Conjuntivite

É a inflamação da conjuntiva, ou membrana interna das pálpebras. Pode ser inflamatória, infecciosa ou alérgica. Ocorre devido a reações alérgicas, à ação da poluição
atmosférica, pela irritação dos olhos por produtos químicos, pela presença de corpos estranhos, pela dilatação dos vasos locais e pela ação de microorganismos, principalmente
vírus e bactérias. Há conjuntivites graves, como a blenorrágica e a granulosa (tracoma), que podem resultar em cegueira. Existe um fator familiar predisponente para
alguns tipos de conjuntivite, mas a maioria dos casos são adquiridos e dependem das condições imunológicas individuais.
A medicina comum indica colírios com ou sem antibióticos para os casos inflamatórios e infecciosos, sem a preocupação com o todo orgânico.

Para a medicina holística, as moléstias inflamatórias e infecciosas dos olhos são entendidas dentro do mesmo campo conceitual aplicado para as demais doenças. Qualquer
alteração orgânica nunca é gerada por fatores somente locais, mas dependem das condições gerais de todo o organismo. Hoje, com o distanciamento do homem em relação
à natureza, da poluição ambiental, da alimentação industrializada, dos hábitos perniciosos (alcoolismo, tabagismo, drogas etc), do uso frequente de medicamentos
alopáticos, tem aumentado a incidência das doenças inflamatórias e degenerativas
O uso excessivo e constante do açúcar branco tem sido ultimamente considerado como capaz de permitir alergias e infecções; juntamente com o açúcar, outros produtos
como as carnes condicionadas, os laticínios industrializados, as gorduras saturadas, os produtos artificiais (coloridos, aromatizados e conservados com aditivos
sintéticos) devem ser considerados capazes de promover o enfraquecimento do organismo.

A recuperação do equilíbrio metabólico, funcional e orgânico geral, na medida do possível e da capacidade do organismo individual, é o alvo da nova medicina no tratamento
dos problemas visuais. Como sempre, os resultados dependem das condições de cada pessoa.
Tratamentos:
Alimentação
Evitar o açúcar branco pela sua ação depressiva e desestabilizadora do metabolismo. Os laticínios (leite e derivados) pela sua ação alergênica, as gorduras saturadas,
pesadas, bem como as frituras. Evitar também os alimentos excitantes, como a carne vermelha, o café, o chá, o mate em excesso, as bebidas alcoólicas e os alimentos
fermentados, azedos, apimentados e excessivamente conservados. Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os
cereais integrais, as frutas, as castanhas em geral, as verduras coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro etc.
Homeopatia
Ver: Mercurius solubilis, Mercurius corrosivus, Cinnabaris, Alumina, Sulphur, Sepia, Aconitum, Beladonna, Arsenicum album, Calcium carbonicum, Calcium sulphuricum,
Graphites, Nitriacidum, Argentum nitricum, Kali bichromicum, Natrum muriaticum.
Para uso local, ver: Colírio de Euphrasia e colírio de Cyneraria marítima.
Fitoterapia
Para uso local, colírio de Ruta graveolens, alternado com colírio de Cyrtopodium, três gotas em cada olho quatro a cinco vezes ao dia, cada dia um. Chá de violeta,
para beber e banhar os olhos.
Medicina oriental
Pontos: P9, P11, IG2, IG4, IG6, El, B2, B9, VB1, VB6, VB41, VB44, F3, TA19, VC2 e VG1.

Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.

Contusões
Resultam de pancadas. Podem ser fechadas ou abertas (ou hemorrágicas).
Tratamentos:
Fitoterapia
Lavar o local com água e sabão, secar cuidadosamente. Se houver hemorragia, estancar com gaze esterilizada. Aplicar tintura de calêndula e deixar secar um pouco;
em seguida aplicar folhas batidas de arnica silvestre, saião ou babosa, deixando em contato por aproximadamente duas horas (fazer uma bandagem não muito apertada).
Homeopatia
Para uso interno em grandes contusões e acidentes: Arnica montam,
Medicina oriental

Pontos: para reduzir a dor, B60; para estancar a hemorragia, CS3, TA4, TA15, R6 e VB21.

Convulsões

Ver: Febre, para o caso de convulsões febris ou Epilepsia, para o caso de convulsões epiléticas.

Coqueluche

É uma moléstia dita epidêmica, contagiosa, desencadeada pelo Hemophilus pertussis, própria da infância, caracterizada por acessos de tosse prolongada e incontrolável (chamada antigamente de "quintosa"), com catarro brônquico. Durante os acessos a pessoa parece que vai sufocar e "perder" a respiração; há geralmente vermelhidão do rosto, lábios roxos, olhos injetados e lacrimosos, febre, com possibilidades de emissão de sangue pela tosse. Pode durar de uma a quatro semanas, geralmente de finalização benigna, mas com o risco remoto de complicações, como a pneumonia, a broncopneumonia, bronquite, tuberculose.

Surge mais frequentemente no inverno, no clima frio, depois da exposição ao ventos gelados ou pelo resfriamento.

As doenças simples próprias da infância, como a coqueluche, a caxumba, o sarampo, a catapora, a rubéola etc, consideradas pela medicina oficial como doenças epidêmicas provocadas por micróbios específicos, são entendidas pela medicina holística como "crises de desintoxicação" do organismo. Afora as principais escolas de homeopatia, pouca atenção é dirigida para certos aspectos peculiares a essas moléstias. O fato, por exemplo, de que estas acontecem dentro de uma faixa etária e num período típico da vida, que após a sua ocorrência as crianças desenvolvem-se muito mais e que provocam "imunidade" definitiva, é o suficiente para instigar um estudo mais dialético da questão e ultrapassar os parcos limites do entendimento apenas "microbiológico" ou epidêmico. Assim como o ciclo menstrual é entendido pela medicina holística (ou integral) como um sistema de descarga periódica de toxinas e energias estruturais negativas, essas moléstias acontecem como resultado também de uma descarga ou fenômeno de autodepuração em que o organismo exterioriza cargas deletérias e material tóxico acumulado nas suas complexas profundezas biológicas e energéticas.

Como esta "descarga" é composta por elementos ácidos, tóxicos, negativos, a sua presença a nível periférico produz um abalo imunológico específico, o que permite a instalação de um microorganismo identificado com o padrão vibratório desse material; obviamente, devido a essa mesma identificação, esse vírus tem certa capacidade para "desencadear" o mesmo processo num organismo que contenha esse mesmo tipo de material que está também prestes a ser eliminado. O caráter epidêmico dessas doenças é relativo. Não se explica claramente quais são os fatores imunológicos que expõem apenas algumas crianças à doença e porque algumas se contagiam e outras não, mesmo convivendo com os "infectados". Certas perguntas, irrespondíveis com base na filosofia da medicina analítica, confirmam mais ainda a posição da medicina holística.

O fato de ainda não se ter desenvolvido uma vacina que erradique estas doenças, quando outras moléstias do mesmo grupo, porém mais graves, praticamente já desapareceram (como a varíola, por exemplo), mostra claramente que estamos diante de fenômenos mais complexos, ainda não compreendidos pela medicina comum. Apesar das campanhas de vacinação, as crianças continuam sujeitas às mesmas doenças "benignas", embora a sua prevalência tenha diminuído um pouco. A maior incidência destas doenças entre crianças carentes, desnutridas ou mal tratadas, aponta a presença de fatores imunológicos importantes. Também não é explicado, mas facilmente observado, que após estes fenômenos as crianças crescem mais, melhoram o seu apetite, tornam-se mais atentas e ativas em comparação à fase anterior à doença. Trata-se de um hábito antigo e ainda corriqueiro na medicina popular, expor crianças saudáveis àquelas que apresentam algum tipo de virose simples destes tipos, de modo a permitir o contágio, capaz de favorecer depois o melhor desenvolvimento infantil.

Nenhuma doença é desejável ou benéfica, mas as doenças da infância precisam ser melhor entendidas; mesmo sendo viroses ou infecções simples, não são simples viroses.

Desse modo, poder-se-ia inverter a concepção e contribuir para a elucidação de muitas dúvidas ou eliminação de muitos problemas ligados às doenças infantis, entendendo que não são os micróbios que as geram, mas estas é que geram os micróbios. Estes podem ser contagiantes apenas se o novo paciente apresentar os mesmos padrões energéticos, bioquímicos e imunológicos necessários, como requisitos básicos sem os quais a "doença" não consegue de modo algum se instalar. Os micróbios funcionariam então como meros "catalisadores" da chamada "virose" e não exatamente como a sua causa. Percebe-se assim que existem novas luzes sobre essa questão tão obscura que tem desafiado a medicina e mantido os médicos limitados e sem ação neste campo. Se a moderna medicina tem ainda tão pouco a oferecer no tratamento das doenças ditas "virais" ou bacterianas de qualquer tipo, isto deve-se a um erro de entendimento e a uma abordagem apenas "microbiológica" da questão, sem considerar o aspecto mais importante desse mecanismo, que é o "terreno", ou o organismo como um todo.

Obviamente que este posicionamento não abole a necessidade dos cuidados gerais para evitar as complicações ou sequelas próprias destas doenças; mesmo assim, quanto a estas complicações, a capacidade de defesa e resistência é importante e, pelo fato de variar de um para outro organismo, já mostra a existência de fatores mais profundos a serem considerados.

Tratamentos

A medicina comum preconiza a aplicação de remédios paliativos (analgésicos, antitérmicos etc.) no combate aos sinais e sintomas das viroses, aguardando a melhora espontânea do próprio organismo. A medicina integral trabalha dentro do mecanismo intrínseco ligado à capacidade de auto-restauração orgânica, uma vez que compreende as causas reais dessas viroses. Ver também Tosse.

Alimentação

Para reduzir a presença de toxinas, de agentes desmineralizantes e de energias mórbidas no organismo, a alimentação deve ser livre de produtos animais do tipo linguiças, presunto, carnes industrializadas, carne de porco, salsicharia, salames, ovos de granja, vísceras, peles de animais, frituras carregadas, carnes prontas para hambúrgueres, gorduras animais concentradas (banha), margarinas etc. O açúcar branco e os produtos que o contenham têm ação desmineralizante (faz depleção de cálcio, magnésio, vitaminas do Complexo B etc.) e desestabilizante do metabolismo, favorecendo o enfraquecimento orgânico e as deficiências imunológicas. Também os produtos aromatizados, coloridos e conservados artificialmente envenenam silenciosamente o organismo, interferindo no sutil funcionamento das células.

A dieta ideal para crianças é baseada em cereais integrais (arroz, aveia, trigo, cevada, milho etc), frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos, leguminosas e outros.

Homeopatia

No princípio, ver: Drosera, Aconitum napellus, Ipecacuanha, Corallium rubrum, Belladonna, Coccus cacti, Magnesium phosphoricum, Kali carbonicum. Depois, para a fase de bronquite persistente, ver: Pulsatilla, Bryonia alba, Trifollium pratense, Moschus, Cupruin metallicum, Cuprum aceticum, Veratrum album, Carbo vegetalis, Sanguinaria, Naphtalinum, Chelidonium,

Fitoterapia

Chá de sabugueiro aos primeiros sinais característicos. Também: açafrão, alfavaca, taiuiá, cambará-do-campo, cará, caraguatá, drosera, grindélia, perobinha-do-campo, embaúba.

Hidroterapia

Pedilúvio quente e uma compressa quente e úmida no tórax, a ser substituída sempre que esfriar. Tempo de tratamento: uma hora.

Medicina oriental

Pontos: P5, P7, E40, B10 e B13.

Medicina popular
Chá de sabugueiro, três vezes ao dia, sem adoçar.

Corrimentos vaginais
Ver Leucorréia
Demência
Ver Psicoses
Depressão
Ver Neuroses ou Psicoses
Desidratação
É a perda de água e/ou sais minerais (eletrólitos) dos tecidos. Observa-se em muitas doenças que são acompanhadas de vômitos incoercíveis, diarréias profusas e outras,
em que a absorção de água pelo organismo está grandemente prejudicada ou a sua eliminação aumentada.
Tratamentos:
O tratamento da desidratação evidente e intensa exige a reposição hidro-eletrolítica sob orientação médica; os casos mais leves, geralmente provocados por vômitos
e/ou diarreias contínuas e espoliativas, também exigem orientação e acompanhamento médico. Para os casos gerais, ver Diarréias e Vômitos.
Diabetes
Distúrbio do metabolismo determinado pela redução da insulina, tendo como resultado a elevação das taxas de açúcar (glicose) no sangue. Existem basicamente dois
tipos de diabetes do tipo mellitus: o insulino-dependente (também chamado de infanto-juvenil) e o comum, ou do adulto. No primeiro caso geralmente a pessoa nasce
com uma quantidade menor de células produtoras de insulina e é obrigada a recebê-la de fontes externas (injeções etc). No segundo caso a pessoa não necessita exatamente
de insulina, mas de substâncias que simplesmente reduzam o açúcar do sangue. No entanto, os dois casos exigem uma dieta pobre em açúcar e em carboidratos em geral.
Considerada uma doença hereditária, o diabetes é atualmente uma doença degenerativa muito mais comum que há alguns séculos. A sua incidência tem aumentado muito,
a ponto de preocupar a Organização Mundial de Saúde. Na década de 60 esta moléstia teve um aumento de aproximadamente oito por cento em relação às décadas anteriores;
mas na década de 80 esse número elevou-se para vinte e cinco por cento, o que significa dizer que, apesar de todo o avanço tecnológico e atividades sanitárias comuns,
a humanidade ficou um pouco mais diabética.
Para a medicina, se um indivíduo tem pais diabéticos, ou um parente paterno mais um materno diabéticos, ele é um pré-diabético, ou seja, pode tornar-se diabético.
Entende-se que a doença está intimamente ligada ao hábito do consumo do açúcar branco, que a humanidade desenvolve há não mais de dois séculos. Antes disso não se
utilizava açúcar na alimentação, pois ele não existia. O açúcar mascavo, feito do melaço da cana, era antes usado apenas na fermentação de algumas cervejas, de alguns
vinhos e na fabricação de certos pães adocicados para o consumo das classes mais abastadas. Hoje o consumo médio mundial per capita está em torno de 300 gramas de
açúcar diariamente. Isso significa que um homem comum pode consumir até 10 quilos mensais do pó branco. E curioso saber que uma pessoa não necessita de nenhuma quantidade
de açúcar branco, pois a alimentação comum fornece toda a glicose necessária às necessidades orgânicas, seja de um sedentário ou de um desportista. Todo açúcar extra,
ingerido por meio das miríades de guloseimas hoje disponíveis, sejam sorvetes, refrigerantes etc, representa uma tremenda sobrecarga que o organismo tem de suportar.
O diabetes pode ser entendido como o resultado do cansaço do organismo por ter de lidar com tanto açúcar.
Vários problemas orgânicos surgem com o desenvolvimento do diabetes, como distúrbios circulatórios variados, infecções pela redução da imunidade geral. Essa doença

degenerativa produz, entre outras coisas, cegueira, impotência sexual masculina, câimbras e infarto.

Tratamentos:

Alimentação

Tradicionalmente, a dieta ideal para o diabético é pobre em carboidratos e com tendência a ser rica em proteínas. Essa dieta, no entanto, tem sido questionada pela moderna medicina, pois a concentração de proteínas animais produz acúmulos de toxinas, incrementação do metabolismo nitrogenado e elevação dos níveis de vários compostos, como o ácido úrico, a ureia, o colesterol etc, que perturbam mais ainda o problema, cronificando e sustentando o desequilíbrio geral. No balanceamento da dieta habitual para o diabético, considera-se quase que somente aspectos quantitativos.

A medicina natural entende a importância de uma dieta basicamente qualitativa, que equilibre, desintoxique e normalize o organismo. É necessário que se incluam alimentos vivos (cereais integrais, verduras frescas, raízes, frutas frescas, frutas oleaginosas etc), energéticos, vitalizantes. O balanceamento dietético pode seguir a orientação acadêmica, mas os alimentos inseridos na nova dieta devem ser integrais, não industrializados, normoprotéicos, frescos, puros e, de preferência, orgânicos. Desse modo o organismo diabético poderá restabelecer um pouco da sua capacidade de auto-regulação, o que determinará uma modificação gradual dos níveis de diversos compostos metabólicos, incluindo a insulina, a glicose e outros.

Principalmente no caso do diabetes adulto, ou não insulino-dependente, a redução das taxas de glicose dependem mais da modificação qualitativa dos alimentos do que da redução drástica dos carboidratos em geral. Quanto aos demais tipos de diabetes, o insulino-dependente e o tipo neurogênico (diabetes nervoso), os resultados, embora mais satisfatórios do que a simples redução quantitativa de açúcares, não são tão exuberantes.

Na macrobiótica clássica existe a recomendação de uma dieta para diabéticos, composta apenas por arroz integral, feijão japonês (do tipo azuki) e abóbora japonesa (tipo hokkaido), durante quinze dias seguidos. Trata-se de uma dieta onde figuram três tipos de alimentos: um cereal, uma leguminosa e um legume, respectivamente; embora todos estes componentes contenham carboidratos, estes não são concentrados (como é o caso do açúcar branco), e o resultado geral desta dieta é muito satisfatório; foram registrados mais de cem casos de vários tipos de diabetes cujos pacientes melhoraram substancialmente a sua condição geral, com significativas reduções da taxa de glicose. Recomenda-se que esta dieta seja realizada a cada três meses, e que no intervalo entre elas a alimentação não se distancie das recomendações dietéticas básicas aqui apontadas.

No caso do diabetes, é mais importante a restauração e a manutenção das condições globais do que simplesmente acompanhar e/ou interferir nas oscilações do complexo insulina/glicose.

Fitoterapia

Plantas recomendadas, como chá ou extrato vegetal (tintura ou extrato fluido): pedra-ume-kaá, pata de vaca, carambola (folhas), jambolão, gerânio (flor), damiana, ipecacuanha. Para uso externo, em caso de úlceras e feridas de difícil cicatrização ou melhora, fazer emplastros de gengibre alternados com emplastros de inhame, numa sessão diária.

Homeopatia

Ver: Aloxana, Plumbum metallicum, Arsenicum album, Phoshporus, Acidum phosphoricum e Sulphur.

Hidroterapia

Duchas frias com jatos de pressão e percussão, três vezes por semana. Realizar fricções frias diariamente nos membros inferiores para os casos de claudicação, ou dores nas pernas ao andar.

Medicina oriental

Sessões de shiatsu com pressão profunda nos pontos R2, R23, C2, C4, TA4, E33, B19, B28, F2, F13 e VG29. Realizar o trabalho duas a três vezes semanalmente.
Indicações importantes e complementos
Gimnema silvestre. Clorela, Esqualene, Zedoária.
Diarréias
Considera-se como diarréia o distúrbio intestinal caracterizado pela emissão muito frequente, dolorosa ou não, de fezes amolecidas, pastosas ou líquidas, com ou
sem flatulência (ver Gases intestinais). Pode ser um problema agudo, de causas imediatas, e crônico. Muitas são as causas e os tipos de diarréia, que sobrevêm quando
há inflamação, agressão, infecção da mucosa intestinal, principalmente do intestino delgado. Há causas imediatas: intoxicações alimentares, ações medicamentosas
ou resposta a um forte estímulo nervoso. Existem as diarréias provocadas por parasitas intestinais, como nos casos de amebíase, giardíase e outros (ver Parasitas
intestinais). Entre as diarreias crônicas existem aquelas produzidas por doenças nervosas e psicossomáticas do intestino delgado e do intestino grosso (ver Colite
nervosa), as diarréias devidas a distúrbios imunológico ou de natureza auto-imune (ver Aids), as diarréias tropicais, as diarreias devidas à falta de enzimas digestivas,
por reação do tipo alérgica a certos alimentos (alergia alimentar) como o leite e seus derivados, o trigo, o milho e outros produtos que o organismo saudável geralmente
aceita bem.
O uso constante de antibióticos também pode produzir diarréias crónicas devido à destruição maciça das bactérias saprófitas e da flora bacteriana normal; estas diarréias
só melhoram com a suspensão do medicamento e com a recuperação da flora atingida.
Há doenças, como a cólera, que produzem diarréias intensas, que rapidamente desidratam, espoliam e podem causar a morte. Estes casos exigem a atuação médico-hospitalar.
Principalmente nas diarréias infantis, é necessário prevenir a desidratação e a perda profusa de minerais e nutrientes. Além das sugestões aqui indicadas, é necessário
proceder à reposição de líquidos e de sais; isto pode ser feito através do posto de saúde e mesmo em casa, após a averiguação médica, aplicando-se o soro caseiro
(ver adiante, no item Complementos); deve-se também ferver toda a água a ser ingerida ou usada no preparo dos pratos, além de esterilizar os alimentos crus.
A medicina convencional geralmente aplica remédios antidiarréicos e obstipantes para a maior parte dos casos de diarréia. Tornou-se até mesmo um hábito popular a
aplicação de medicamentos desse tipo ao menor sinal de diarréia, o que nem sempre é recomendável. Aplicam-se também antibióticos para os casos de diarréia infecciosa.
A medicina integral ou holística compreende que as diarréias eventuais, sem causa aparente, vinculadas porventura à ingestão de algum tipo comum de alimento, podem
acontecer como um fenômeno natural de descarga ou de limpeza espontânea do organismo, que procura desse modo libertar-se de toxinas e de resíduos deletérios. Estes
tipos de diarréias não exigem propriamente um tratamento, mas um entendimento. E necessário estudar bem os sinais e sintomas e auxiliar o organismo no seu sábio
trabalho, evitando até mesmo recursos naturais como ervas anti-diarréicas e outros aqui indicados. Há um momento preciso para se proceder à interrupção de uma diarreia
e isto depende muito da sensibilidade e da experiência. Estas diarreias por desintoxicação não devem receber tratamentos que interrompam esse processo, desde que
este não seja contínuo demais e que não comprometa o equilíbrio hidro-eletrolítico.
Para as infecções intestinais provocadas por bactérias patogênicas, a nova medicina utiliza um recurso inteligente que geralmente dispensa o uso de antibióticos
agressivos à flora bacteriana normal, que é a aplicação via oral de produtos ricos em lactobacilos liofilizados (Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus bulgaricus,
Streptococcus lactis e outros); estes inundam o ambiente intestinal, estabelecendo uma forte competição com as bactérias anormais, que acabam perecendo devido à
redução dos nutrientes disponíveis. Não ocorre destruição ou combate direto a estas bactérias, como fazem os antibióticos. Para diarreias persistentes provocadas

pela destruição das bactérias produtoras de vitaminas do Complexo B resultantes do uso maciço de antibióticos por via oral, resultados são tanto mais notáveis se
forem associados também soluções contendo fungos auxiliares do tipo Saccharomyces boulardii, que também têm ação de inibir o crescimento das bactérias agressoras
através da mesma ação por competição, própria dos lactobacilos. Existem nas farmácias comuns numerosos produtos comerciais à base de lactobacilos liofilizados e
de fungos acima citados (Ladipan, Bac-resistente, Floratil etc).
Todo caso de diarréia deve ser bem esclarecido. De um modo geral, as indicações seguintes são úteis na maioria dos casos comuns.
Tratamentos:
Alimentação
Estabelecer um padrão alimentar ajustado à causa da diarréia, depois de esclarecidas as suas origens
É preciso entender que existem alimentos capazes de produzir diarreias num tipo de organismo mais sensível e nenhum efeito semelhante num organismo normal (como
o leite de vaca, por exemplo). É necessário conhecer então as tendências, características e reações de cada organismo.
Para reduzir uma situação de diarréia, é necessário ingerir alimentos de ação obstipante, como os amidos (fécula de araruta, de arroz, de batata, de mandioca etc),
preferencialmente crus, frutas como a goiaba, o cajá, a carambola, a banana verde, o caju, a maçã, (esta última mais para crianças de colo) etc.
Homeopatia
Segundo o tipo da diarréia e os sinais ou sintomas, ver: Veratrum album, China, Chamomilla (da dentição), Rheum, Podophyllum, Baptisia, Chininum arsenicosus, Dulcamara,
Mercurius corrosivus, Colocynthis, Aloes, Phosphorus, Petroleum, Pulsatilla, Iodoformium, Gelsemium, Arsenicum album, Mercurius iodatus ruber, Croton, Sulphur, Mercurius
solubilis, Kali bichromicum, Spigelia, Calcium aceticum, Calcium carbonicum, Magnesium carbonicum, Colchicinum, Argentum nitricum, Kreosotum.
Fitoterapia
Indicações para chás: aperta-ruão, folhas de goiabeira, macaé, folhas de marmelo, velame do campo, poejo, angico, amor-do-campo, briônia branca, jatobá, carapiá,
capim gordura, rosa vermelha. Aconselha-se a combinar plantas de efeito anti-diarréico e outras antiespasmódicas, no mesmo chá, caso haja cólica e dor.

Hidroterapia
Para casos simples, fazer banho tipo semicúpio frio, por 10 minutos, massageando o corpo vigorosamente. Para crianças, fazer banhos frios rápidos, do tórax até as
coxas, deixando depois uma compressa abdominal com uma toalha molhada em água fria durante meia hora.
Para adultos, em casos de muita cólica ou tenesmo, aplicar uma bolsa de gelo sobre o abdome, por 10 minutos.
Geoterapia
Para os casos crônicos e difíceis, ligados a Aids, ao câncer ou a colites nervosas antigas, aplicar compressa grossa de argila fria sobre o abdome, em cinta, durante
duas horas, diariamente.
Medicina oriental
Para a diarreia simples, pontos ID1, ID3, ID4, ID8, BP4, E12, E21, E25, E34, E36, F8, F14, B20, B21, B25, B27 e B48.
Para a diarreia muito forte, pontos R13 e VB25; para os casos crônicos, pontos VC8, B20 e B21; para a diarreia infantil, pressionar levemente os pontos E36, E25,
VC8 e BP6; para as diarréias sanguinolentas (disenterias), pontos BP15, E25, E27, E44, E54, F329, R7, R8, CS6, IG8, P6, VG1 e VG14.
Medicina popular

Torrar no forno uma semente grande inteira de abacate; depois de esfriar, moer bem fina, peneirar e guardar em recipiente bem seco. Tomar duas colheres de chá numa xícara de água morna uma a três vezes ao dia, antes das refeições.

Indicações importantes e complementos

Levedo de cerveja. Carvão vegetal ativado (em pó).

Soro caseiro - Dissolver duas colheres de sopa de açúcar e uma colher de chá de sal num litro de água bem fervida. Para crianças de até 1 ano, dar uma colher de chá de 15 em 15 minutos; para crianças entre 2 e 3 anos, dar uma colher de sopa a cada 15 minutos; para crianças entre 4 e 6 anos, dar duas colheres de sopa a cada 15 minutos; para crianças entre 7 e 10 anos, dar quatro colheres de sopa a cada 20 minutos; para adolescentes e adultos, dar meio copo de hora em hora.

Para os casos de doenças graves, auto-imunes (ou de auto-agressão), praticar o tai-chi-chuan, ioga, relaxamento, terapias corporais, e tentar a gestalt.

Dilatação abdominal

Diversas doenças podem provocar a distensão anormal do abdome, como doenças do fígado, do baço, tumores, verminoses e outras. Mas aqui o termo serve para designar a distensão dita "não patológica", ou provocada por diversos fatores comuns que levam à perda da forma harmoniosa normal do corpo. Popularmente, o termo "ganhar barriga" é o mais apropriado como sinônimo de dilatação abdominal.

O fenômeno, muito comum nos dias atuais, é resultante de múltiplas causas associadas e não apenas de um fator isolado, como por exemplo o excesso de gordura abdominal que determina a perda da "cintura". Obviamente, o problema afeta diferentemente cada pessoa, mas, em síntese, as causas mais comuns são as seguintes, em ordem de importância:

. Acúmulo de gordura no tecido adiposo próprio do abdome (ver Obesidade).

. Acúmulo de gordura em órgãos abdominais, como o fígado, ao longo do tubo intestinal, rins etc.

. Vida sedentária, sem atividades físicas ou esportes, o que provoca o relaxamento dos músculos do abdome, principalmente o reto abdominal e os oblíquos.

. Excesso de líquidos acumulados no tubo intestinal devido à excessiva ingestão, principalmente durante as refeições (cerveja, refrigerantes, água etc).

. Estômago "hipotônico", dilatado e "caído", devido à má mastigação e volume excessivo de alimentos. Com a dilatação progressiva, o estômago tende a "descer" mais em direção à pelve, forçando o abdome para a frente. Esta é uma das causas mais sérias da distensão da barriga.

. Intestinos dilatados, seja por herança (forma anatômica) ou devido a causas adquiridas. Com isto há maior acúmulo de líquidos, resíduos e matérias fecais dentro do tubo intestinal, o que contribui também para a dilatação abdominal.

. Prisão de ventre crônica. (Ver Prisão de ventre).

. Flatulência crônica, ou gases intestinais constantes. Os gases produzidos pela fermentação dos alimentos deglutidos (má respiração, má mastigação, refeições rápidas, ansiedade alimentar etc), se frequentes ou contínuos, distendem o tubo intestinal devido à pressão maior que determinam (algo semelhante à ação das bolhas de ar de uma garrafa contendo refrigerante gasoso). A flatulência aguda também produz dilatação abdominal, às vezes muito intensa, mas geralmente é acompanhada de cólicas ou dores; a flatulência crónica raramente produz dor e não é tão exuberante. Ver Gases intestinais.

Tratamentos:

Obviamente não existe um tratamento específico para o aumento da barriga. A redução ou a eliminação do problema requer a modificação dos hábitos e uma disciplina.

As providências nesse sentido são as seguintes:

. Observar cada urn dos itens acima relacionados com as causas do problema e buscar a sua correção, buscando neste manual as seções correspondente a cada um deles:

Obesidade, Gases intestinais, Prisão de ventre e outros.
. Mastigar bem os alimentos.
. Evitar líquidos antes, durante e após as refeições, a não ser uma xícara de chá, indicado a seguir.
. Praticar exercícios de musculação, sob orientação técnica. Evitar o exercício isolado chamado "abdominal", para reduzir a barriga, pois isto pode trazer problemas;
o ideal é a série apropriada de exercícios de musculação específica para cada pessoa.
. Praticar esportes, sob orientação profissional adequada.
. Andar mais e evitar o hábito excessivo do automóvel. Quando dirigir, manter a coluna o mais ereta possível.
. Praticar saunas e massagens abdominais com frequência.
. Evitar os vícios posturais, do tipo "coluna dobrada", típicos de quem trabalha em escrivaninhas e similares.
Alimentação
Adotar uma dieta naturista, ou vegetariana, integral. Para os casos mais difíceis, praticar a dieta dos dez dias de arroz integral, conforme a técnica indicada neste
manual.
Homeopatia
Buscar o remédio dito "constitucional".
Fitoterapia
Chá de artemísia comum, ou Artemísia vulgaris, após as refeições. Esta planta tem a propriedade de, lentamente, reduzir a distensão do estômago "caído" e o calibre
do tubo intestinal.
Medicina oriental
Na medicina ayurvédica indica-se a ingestão do chá morno de gengibre, 10 minutos antes de cada refeição, para normalização dos "doshas".
Pontos: BP7, BP8, B49, B50, B5, R19, R20, VB25, VC5, VC12, VC13.
Indicações importantes e complementos
Clorela.
Disenteria
Disenteria é o nome técnico da diarréia com sangue ou emissão de fezes amolecidas, pastosas ou líquidas, frequentes e geralmente dolorosas. Para o seu tratamento
é necessário conhecer bem as causas, que podem ser múltiplas. Em qualquer situação seme

lhante, convém procurar um médico. De um modo geral, o mesmo tratamento e considerações que para Diarréia (Ver).
Dismenorréia
A dismenorréia é uma expressão que significa "hemorragia perturbada" e refere-se não apenas às cólicas do baixo ventre, mas a outros sintomas como transpiração,
náuseas, diarreias, dores musculares, dores nas costas, dor de cabeça e fadiga nas pernas.
As contrações uterinas que ocorrem no início da menstruação podem ser bastante intensas, mas nem sempre dolorosas. O mal estar é provocado pela abertura rítmica
do cérvix uterino, por onde fluem o sangue e os tecidos eliminados, podendo gerar congestão do material intra-uterino.
Estudos recentes mostram que hormônios denominados prostaglandinas podem contribuir para este problema pois as mulheres que apresentam doses acima do normal deste
hormônio no sangue estão mais sujeitas a menstruações dolorosas. Anormalidades anatômicas (cérvix muito longo e apertado, ou um útero inclinado) também provocam
estes sintomas.
Ver também: Cólicas menstruais e Menstruação, problemas da.
Tratamentos:
Alimentação
Evitar o sal refinado em excesso nos dias que antecedem as regras. Evitar sempre o açúcar branco e tudo aquilo que o contenha, pois ele tem ação depressiva sobre

o organismo.
Abstenção dos produtos que podem conter hormônios sintéticos que prejudicam o sutil equilíbrio hormonal: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas, salames,
carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados
por grandes empresas. Quando o organismo humano absorve doses frequentes desses compostos, mesmo que pequenas, submete-se continuamente a desajustes hormonais que
desequilibram os mecanismos de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis e variados no terreno ginecológico.
Recomenda-se uma alimentação baseada em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos e leguminosas, todos frescos e da estação. Produtos como
o missô, o tahine, as algas marinhas, o glúten, o queijo de soja, são muito benéficos, tanto no tratamento quanto na prevenção das doenças ginecológicas em geral.
Homeopatia
Ver: Aconitum, Pulsatilla, Belladonna, Actea racemosa, Sepia, Magnesium phosphoricum, Lachesis, Naja, Nux vomica, Sahina, Collinsonia, Gelsemium, Secale, Caulophyllum,
Cocculus, Borax, Guaiacum, Ustilago maydis, Virburnum, Chamomilla.
Fitoterapia
Chá, tintura ou extraio fluido de agoniada, melissa (erva-cidreira), água de laranjeira.
Hidroterapia
Banhos de assento quentes prolongados antes de deitar produzem relaxamento e são antidepressivos. Combinar com o banho de assento de folhas de nabo comprido, indicado
a seguir.
Medicina oriental
Pontos: BP6, IG4, IG11, ID8, B18, B20, B22, B62, B65, R4, F8, VC5 e E36.
Chá de folhas secas de nabo comprido japonês (daikon), três vezes ao dia. Este chá é um recurso milenar da medicina oriental, que deve ser bebido e usado também
para se fazer um banho de assento por 20 minutos antes de dormir, na máxima temperatura suportável. Repetir diariamente, durante o período das cólicas e na semana
que precede a próxima menstruação.
Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.

Disritmias
Ver Epilepsia
Distonia neurovegetativa
O sistema nervoso é um sistema duplo, composto pelo sistema nervoso central, ou voluntário, e pelo sistema neurovegetativo, ou involuntário, responsável pelas funções
que não controlamos por nossa própria vontade, como os batimentos cardíacos, a digestão etc. O sistema neurovegetativo também é duplo, sendo composto pelo sistema
simpático e pelo parassimpático. Eles possuem ações antagônicas e complementares entre si. O simpático prepara o organismo para a ação, para a luta, a fuga, a defesa
etc. Ao fazer isso, inibe todos os processos anabólicos (por exemplo, a atividade gastrintestinal) e estimula a atividade cardíaca e pulmonar. O parassimpático rege
a conservação e o acúmulo (por exemplo, processos digestivos, a reserva de açúcar no fígado etc).
O sistema simpático está ligado ao estado de vigília e o parassimpático ao estado de sono. De um modo geral, eles representam os dois pólos opostos da vida psicorgânica.
Quando eles estão em desequilíbrio surgem problemas de vários tipos, principalmente sensações subjetivas, algumas de difícil descrição. A medicina moderna conhece
os efeitos do desequilíbrio entre estes sistemas e classifica o problema como uma disfunção, mais comumente chamada de "distonia neurovegetativa" (DNV). Os sintomas
mais comuns desse desarranjo assemelham-se grandemente com alguns próprios do estresse (Ver Estresse), que são a insatisfação com a vida, os medos, a ansiedade,

a angústia, a depressão, a insônia, a incerteza quanto ao futuro, tonteiras, memória deficiente e outros.
A distonia neuro-vegetativa pode ocorrer pela ação excessiva de um ou de outro sistema. As disfunções do simpático ocorrem frequentemente pela constância de situações
de emergência e de luta na vida de um indivíduo, produzindo estados de tensão sem descarga suficiente, o que acarreta congestão de energias. Isto já é o suficiente
para promover o "distanciamento" funcional com o sistema oposto, o parassimpático. Estes fenómenos descritos derivam de complicados mecanismos de defesa ou de repressão
que se instalam no corpo astral e etérico (vital), acarretando uma utilização incorreta das energias, permitindo depois o surgimento eventual de doenças.
A função básica dos sistemas simpático e parassimpático é a de manter o equilíbrio interno do ser humano, havendo assim uma correspondência precisa, a nível fisiológico,
daquilo que se verifica a nível psicológico. O consciente e o inconsciente são os dois pólos da vida psíquica do indivíduo, que por suas funções correspondem, respectivamente,
ao simpático e ao parassimpático. Quando os dois sistemas funcionam bem e harmonicamente entre si, estabelece-se o equilíbrio geral devido ao fluxo e refluxo rítmico
da energia psíquica, numa atividade muito semelhante às sístoles e diástoles do coração ou aos movimentos respiratórios. Numa pessoa saudável e psicologicamente
madura, estes dois movimentos alternam-se como se fossem ondas, através da progressão e da regressão das energias. Na realidade, este estado de equilíbrio é muito
raro; como resultado da vida distante das leis naturais, ocorre comumente a preponderância de um ou de outro movimento, e conseqüentemente mantém-se constante um
estado de conflito, de desarmonia, de mal-estar, tanto a nível fisiológico quanto psíquico.
As ações antagônicas entre os sistemas citados caracteriza uma polaridade que reflete uma verdade universal. Toda a vida cósmica é movida graças à polaridade; em
todos os níveis existe uma dualidade e um ritmo antagônico-complementar, como por exemplo vida e morte, dia e noite, ativo e passivo, positivo e negativo, masculino
e feminino, sombra e luz, expansão e contração, como se fossem os efeitos das batidas do coração universal ou a grande respiração cósmica.
O desequilíbrio ou desarmonia entre os sistemas em estudo são mais observados nas pessoas praticantes de hábitos excessivos, seja quanto aos alimentos, bebidas alcoólicas,
café, cigarros, remédios, drogas, estimulantes etc. Também são mais suscetíveis a essas alterações aqueles que não possuem autodomínio ou que não sabem controlar
as emoções, as paixões e os desejos e, portanto, abandonam-se a eles descontroladamente. Nestes casos há uma constante descarga exagerada de energia, o que provoca
a exaustão do sistema nervoso autónomo.
Tratamentos:
O tratamento de praxe pela medicina ortodoxa é baseado na administração de antidistônicos, compostos por drogas como o Diazepan, o tartarato de ergotamina e outras.
Estes não resolvem o centro do problema causador da distonia, funcionando apenas como paliativos que ainda apresentam o fato extremamente comum e perigoso da formação
de dependência medicamentosa.
A Nova Medicina trabalha buscando a recuperação do todo orgânico, energético, psíquico e mental, através da harmonização integral da pessoa.

Alimentação
Evitar os produtos excitantes ou depressivos, como o café, o álcool, o açúcar branco, as carnes vermelhas, alimentos fermentados, envelhecidos e muito condimentados,
molhos carregados e comidas apimentadas. A alimentação deve ser leve, de fácil digestão, fresca, colorida, compostas por muitos alimentos crus (saladas, frutas da
estação), energéticos, tônicos, vitalizantes.
Na macrobiótica são obtidos ótimos resultados com a dieta dos dez dias de arroz integral, seguida de outra baseada em cereais integrais, verduras, legumes, leguminosas,
frutas cozidas, raízes tonificantes, queijo de soja, missô e outros, por um tempo indeterminado.

A alimentação mais natural, integral e equilibrada é o principal fator de recuperação do organismo estressado.
Homeopatia
Ver: Nux vomica, Acidum phosphoricum, Kalium phosphoricum, Amyl nitrosum, Cannabis saliva, Anacardium orientale, Aconitum napellus, Agaricus muscaria, Arsenicum album, Aurum metallicum, Stramonium, Cocainum, Coffea cruda, Gelsemium, Kali silicatum, Lactuca virosa, Lilium tigrinum, Sulphur, Tarantula hispanica, Thea chinensis.
Fitoterapia
Para a excitação nervosa, chá, tintura ou extrato fluido de mulungu, passiflora e valeriana, juntos ou isoladamente. Chá de marapuama, dente-de-leão, alecrim, erva-de-são-joão, cassaú, pau-pereira, como tônicos gerais; escolher um ou fazer um chá composto de poucos componentes.
Hidroterapia
Substituir os banhos comuns pelo de água fria com fricção por bucha natural, como tonificantes do organismo. Diariamente, antes de deitar, fazer o banho de tronco com água quente por 20 minutos, seguido de uma ducha fria rápida (aproximadamente 30 segundos). No caso de não adaptação ao banho frio com a bucha natural, proceder ao banho morno comum seguido de uma rápida ducha fria.
Praticar saunas no mínimo duas vezes por semana para melhorar o equilíbrio neurovegetativo.
Medicina oriental
Exercícios gerais de do-in matinais.
Pontos: E36, E45, IG13, VG20, R1, R21, C7, C9, TA7, CS6, VB19, B64.
Massagens periódicas de shiatsu.

Musicoterapia
Canção da estrela da tarde, do Tanhauser, de Wagner. Clair de lune, de Debussy.
Melancolia matinal, da suite Peer gynt, de Grieg.
Estudo opus 10, no. 3, de Chopin.
Ouvir todas as manhãs, antes de iniciar o trabalho diário, durante meia hora; cada semana uma obra, na sequência apresentada.

Indicações importantes e complementos
Clorela. Oligoelementos quelatos. Psicoterapias corporais. Hat-ha-yoga. Pranayama. Atividades físicas e esportes sob orientação profissional.

Dor de barriga
Ver: Cólicas intestinais, Diarréias.
Dor de cabeça
São inúmeras as causas da dor de cabeça, sendo as mais comuns aquelas relacionadas com problemas digestivos, problemas do fígado, excesso de álcool, estresse, intestinos presos, flatulência, gripes, enxaquecas (ver Enxaqueca), pressão alta, tensão nervosa, problemas dentários, nevralgias da face, sinusites etc.
Para um tratamento ideal convém localizar a causa e tratá-la.
Para a dor de cabeça comum, súbita, sem causa bem definida, sugere-se o seguinte:
Tratamentos:
Alimentação
Evitar os alimentos muito condimentados, gordurosos, a pimenta, as frituras carregadas, os laticínios em geral, bebidas alcoólicas, dietas ricas em sal refinado etc. Evitar alimentar-se muito tarde, à noite, e dormir em seguida.
Manter os intestinos sempre regulados e funcionando por meio de uma dieta rica em fibras e alimentos naturalmente laxantes (ver Prisão de ventre).
Mastigar algumas ameixas salgadas (umeboshi), chupando depois o caroço por meia hora.
Fitoterapia

De um modo geral: chá de alfazema, por decocção, ou chá de habu, ou sementes de fedegoso, várias vezes ao dia. Na macrobiótica, o ban-chá com algumas gotas de molho
de soja ou uma ameixa salgada do tipo umeboshi produzem bons resultados em qualquer caso.
Devido a pancadas ou traumatismos: tintura de arnica, vinte a trinta gotas, em água, várias vezes ao dia, juntamente com outros recursos aqui apontados.
Homeopatia
Procurar o remédio mais característico e que mais se aproxime do tipo da dor de cabeça em questão. Ver: Paulinea sorbilis, Aconituni, Belladonna, Nux vomica, Magnesium
phosphoricum, Cannabis sativa, Acidum aceticum.
Hidroterapia
Em geral: bolsa de gelo sobre as carótidas (parte anterior e bilateral do pescoço) e simultaneamente na nuca, por 5 a 10 minutos. Massagens com fricção com bucha
natural e água fria por todo o corpo.
Nas gripes e resfriados, compressas quentes e frias alternadas, sobre a cabeça; em seguida um pedilúvio quente por 20 minutos.
Devido a congestão ou excesso de alimentos: ducha fria, em leque, sobre os pés por 2 minutos.
Devido à enxaqueca: jatos frios fortes sobre a região do estômago e pelves durante 10 minutos.
Casos crônicos: ingerir meio copo de água em jejum, diariamente, e fazer banhos frios com fricção com bucha natural, também diariamente, evitando o banho quente
comum.
Geoterapia
Casos crônicos ou repetidos: compressa fria de argila no abdome, por duas horas, diariamente.

Medicina popular
Ferver alguns dentes de cravo-da-Índia em três xícaras de água, durante 5 minutos. Deixar esfriar, adoçar com um pouco de mel e tomar. Repetir a dose a cada hora
até a dor passar.
Aplicar rodelas de batata crua sobre a testa e na sola dos pés, amarrando-as com um lenço.
Folhas batidas de saião aplicadas nas mesmas regiões são igualmente eficazes.
Folhas de abóbora amassadas e aplicadas bem úmidas sobre a testa são também uma boa alternativa.
Medicina oriental
Em geral: pressão profunda e prolongada sobre os pontos BP5, IG4, VG15, ID4, ID6, ID8, B7, B10, B54 e P7.
Cefaléia frontal: pressão profunda e prolongada sobre os pontos IG4, B62, B63, B66, B67, VB18 e VG23.
Cefaléia occipital: ID4, ID6, ID8, ID9, VB7, VB8, VB10, VB43, VB44, VB45, TA1, TA5, TA12, TA16 e VG5.
Cefaléia temporal: VB20, VB38, BP5, B1, B5, B6, R27, TA19 e TA22.
Cefaléia unilateral: B1, B6, B39, VG16, VG18, VG19 e VG24.
Dor de dentes
Pode ser provocada por várias causas. Se devido à cárie, ver Cárie dentária. Se devido a abscessos, ver Abscessos. Se devido a inflamações, ver Inflamações. Se devido
a nevralgias, ver Nevralgias. Se devido a contusões e cirurgias, ver Feridas e contusões.
Dor de ouvidos
Ver Otite
Eczemas
Resultam da eliminação de toxinas pela pele, provocando grande irritação, prurido, descamação etc. Fatores psíquicos devem ser sempre considerados também. Deve-se
proceder a um diagnóstico diferencial pormenorizado entre o eczema e as diversas doenças de pele.

Deve-se também sempre considerar a possibilidade de processos alérgicos como causas de alguns tipos de eczema.
Nos últimos anos têm crescido as evidências sobre os efeitos negativos do leite e seus derivados sobre o organismo humano, como capaz de provocar manifestações alérgicas, inclusive vários tipos de eczema. Até há poucos anos considerados excelentes alimentos, estão hoje sendo postos em questão por muitos médicos e nutricionistas.
Tratamentos:
Na medicina comum são usadas pomadas antibióticas, antifúngicas e à base de corticóides, dependendo da causa do problema.
A Nova Medicina compreende a importância da relação entre a condição tóxica do sangue e a pele, sendo esta um reflexo das condições e da qualidade do sangue. A dieta tem, assim, um importante papel nas doenças da pele, pois aquilo que é absorvido pelos intestinos definirá a qualidade do sangue, que por sua vez influenciará a condição geral da pele.
Alimentação
Evitar os laticínios em geral, as carnes condicionadas ou industrializadas (salsichas, linguiças, presunto, frios etc), o açúcar branco, os produtos que contenham aditivos alimentares (corantes, aromatizantes, conservantes etc), os ovos de granja, as vísceras animais, as peles de aramais, o sal refinado e os temperos industrializados (catchup, mostarda, molho inglês etc).
Fitoterapia
Tratamento do limão para adultos. Chá de folhas de bardana, chá de chapéu-de-couro ou chá de sete-sangrias.
Homeopatia
Ver: Histaminum, Carbo animalis, Graphites, Urtica urens, Hepar sulphuris, Sulphur.
Medicina oriental
Shiatsu/do-in: friccionar vigorosamente a ponta superior de ambas as orelhas, simultaneamente, repetindo o movimento a cada três horas.
Pontos para massagem: B12, TA6, E13, E15, E20, CS7, F8.

Hidroterapia
Banhos de cachoeira. Ingerir água mineral pura, de preferência sulfurosa ou magnesiana. Saunas a vapor semanalmente. Evitar o banho quente e preferir o banho frio.
Medicina popular
Para o eczema do couro cabeludo, ferver três caroços de abacate (cortados em quatro partes cada um) em 1 litro de água. Lavar diariamente a cabeça com esse chá e depois secar levemente com uma toalha, apenas para tirar o excesso; deixar secar o cabelo com esse preparado.

Indicações importantes e complementos
Própolis. Cloreto de magnésio. Umeboshi. Manter os intestinos puros e funcionantes. Praticar esportes ou evitar a vida sedentária. Jejum de um dia por mês. Crianças pequenas devem receber cuidado especial e acompanhamento médico adequado. Os remédios alopáticos do grupo dos corticosteróides são úteis nos casos muito agudos mas ajudam a perpetuar o problema.
Ejaculação precoce
Trata-se de um problema muito mais comum do que se imagina. E determinado por descargas nervosas descontroladas e antecipadas, provocadas por desequilíbrio neurovegetativo resultante de condições como a ansiedade, a neurastenia, o estresse, o uso de drogas (maconha, cocaína etc), excessos generalizados e a certa predisposição herdada, ou ainda como efeito de certos medicamentos (Diazepan e similares). Está frequentemente associado à impotência sexual, a fatores psicológicos e a algumas doenças endócrinas e nervosas.
Tratamentos:

Alimentação
Proceder a uma dieta leve, sem excessos de condimentos, carnes animais vermelhas e industrializadas, açúcar branco e seus derivados, bebidas alcoólicas, tabaco,
estimulantes, café, mate, chá preto e outros.
Na macrobiótica indica-se a dieta de dez dias de arroz integral para restabelecer a harmonia neurovegetativa através da reequilíbrio das cargas "yin" e "yang".

Homeopatia
Ver: Nux vomica, Onosmodium, Staphisagria, Conium maculatum, Moschus, Acidum phosphoricum, Barium carbonicum, Lycopodium, Cantharis, Kalium phosphoricum, Graphites, Selenium.
Fitoterapia
Conforme a característica do caso, ver: passiflora, valeriana, erva-cidreira, taiuiá, cânfora, trevo e meimendro negro.
Hidroterapia
Proceder ao banho diário com fricção por bucha natural embebida constantemente em água fria, e uma ducha final também fria. Antes de dormir, fazer um banho de assento
com água quente, por 20 minutos.
Medicina oriental
Pontos: E27, E36 e B23.
Praticar diariamente os exercícios gerais do do-in e submeter-se a um tratamento regular por shiatsu ou acupuntura com profissional gabaritado.
Indicações importantes e complementos
Praticar ginástica e esportes se possível. Ioga, relaxamento, técnicas respiratórias tipo pranayama, tai-chi-chuan. Florais. Terapias corporais. Gestalt.
Endometriose
É uma doença congênita em que tecido endometrial (que forra a cavidade intra-uterina) implanta-se em quantidades variáveis fora da sua posição normal. Existem duas
formas básicas: a interna, ou uterina, caracterizada pela implantação de tecido anômalo na musculatura uterina (também chamada de adenomiose) e a externa, ou em
outras partes do corpo que não o útero. Esta última pode aparecer em qualquer parte do corpo, mas em geral está confinada aos órgãos e tecidos do abdome e da bacia,
sendo a localização mais comum nos ovários, onde pode dar origem a cistos contendo sangue menstrual envelhecido e de cor castanha.
Por ocasião do período menstrual, o tecido endometrial ectópico (fora do seu local normal) responde também aos mesmos estímulos hormonais, produzindo hipertrofia
e daí sangramentos, dando origem a dores de intensidade variável, como resultado da irritação e pressionamento, pelo sangue, de fáscias e tecidos tais como o peritônio,
por exemplo. Se o tecido endometrial localizar-se em regiões distantes da pelve, como nos pulmões ou estômago, haverá, tipicamente, o surgimento de sinais do tipo
hemoptise ou vômitos sanguinolentos, respectivamente; embora mais raros, estes casos são de diagnóstico médico relativamente fácil,
Caso a endometriose não provoque distúrbios acentuados, não é um problema que costuma agravar-se ou gerar outros secundários. Fora isto, a extirpação cirúrgica do
tecido endometrial anômalo é um recurso a ser ponderado, pois não há tratamento eficaz capaz de eliminá-lo definitivamente.
A endometriose é facilmente tratável quando detectada no início e, apesar de frequentemente ser descoberta durante um exame ginecológico de rotina, pode facilmente
passar despercebida.
A gravidez diminui a possibilidade deste problema, assim como a falta de filhos aumenta a incidência. Como, hoje, adiar a maternidade é uma coisa frequente, a mulher
moderna está mais sujeita à endometriose que as mulheres das gerações anteriores.
Tratamentos:
O mesmo que para Menorragia e Dismenorréia.

Enjôos

Os enjôos ou náuseas são situações que podem ocorrer por muitas causas. Podem ser seguidos ou não de vômitos. Há causas simples, como aquelas derivadas de excessos alimentares ou alimentos deteriorados, os enjôos próprios da gravidez, aquelas náuseas que acompanham as enxaquecas, aquelas provocadas por medicamentos, aquelas derivadas de excessos alcoólicos ou de drogas, os enjôos de fundo nervoso, os enjôos provocados por viagens marítimas, aéreas ou terrestres, enjôos devido a parasitoses gastrintestinais etc; mas existem causas mais sérias e graves, como por exemplo, o enjôo derivado das úlceras gástricas (geralmente devido à presença de sangue no estômago), câncer, doenças adiantadas do fígado e da vesícula biliar e outras.

Os enjôos e vômitos próprios da gestação devem-se a fenômenos orgânicos ligados à desintoxicação ou à eliminação de resíduos e compostos antes presos à estrutura biológica e energética profunda; trata-se de um recurso do organismo para procurar manter o organismo da grávida o mais "limpo" possível, de modo a permitir uma gestação mais adequada. Na verdade, os enjôos apenas representam sintomas da breve passagem de toxinas e compostos deletérios pelo fígado, absorvidas pelo ambiente intestinal ou que tenham sido retiradas de áreas intersticiais para serem descarregadas via pele ou rins; os vômitos não descarregam estas substâncias, mas quando ocorrem, são apenas reflexos da situação exposta.

Os vômitos dos bebês, quando não simples regurgitamento de alimentos excedentes, geralmente significam má adaptação ou rejeição de determinado tipo de alimento (mesmo o leite materno pode possuir toxinas, resíduos de medicamentos, álcool, nicotina, "toxinas" provenientes do estresse ou de tensões etc.) ou alergia ao leite (o leite de vaca líquido ou em pó é capaz de produzir vários tipos de alergias, inclusive com enjôo e vômitos). Quando estas causas podem ser verdadeiramente descartadas, causas mais sérias devem ser pesquisadas, como carências enzimáticas ou de elementos bioquímicos do organismo infantil, doenças hematológicas, doenças hepáticas e outras. Dependendo do tipo de enjôo e de vômito, pode haver inclusive falta de comunicação da boca com o estômago, mas estes casos são muito raros e, quando acontecem, os sinais ocorrem logo nos primeiros dias de nascimento. Qualquer caso ligado a enjoos e vômitos em crianças exige a atuação de um profissional gabaritado.

Tratamentos:

Alimentação

Para os casos comuns e passageiros, basta evitar os excessos alimentares, as refeições exageradas ou os alimentos capazes de provocar o problema. Para a gravidez, sabe-se que as dietas naturais/integrais reduzem um pouco a situação.

Homeopatia

Ver: Ipecacuanha, Tabacum, Cocculus, Phosphorus e Petroleum.

Fitoterapia

Chá de artemísia de meia em meia hora nas crises. Extrato fluido de boldo-do-chile: uma a duas colheres de chá num pouco de água ajudam a prevenir o problema relacionado com as viagens; pode ser tomado simultaneamente com o chá de artemísia ou em vária doses antes ou durante as viagens. Tanto este chá como a tintura de boldo podem ser ingeridos após as refeições em caso de enjôos e vômitos ligados a aspectos alimentares ou digestivos. No caso de gravidez, ministrar apenas a tintura de boldo várias vezes ao dia.

Outras plantas indicadas: carqueja, carapiá, canela-prela, mil-homens, manjericão, mastruço, capim cidreira.

Hidroterapia

Aplicar envoltório de gelo na base do crânio, abrangendo grande parte da nuca e pescoço, e outro sobre a região do plexo solar (entre o umbigo e a "boca" do estômago), durante 10 minutos ou mais.

Geoterapia

Compressa de argila, em faixa, sobre a região do estômago, durante duas horas, diariamente, fora das refeições, para os casos constantes ou ligados a causas mais sérias.

Medicina oriental

Pressão profunda e prolongada sobre os pontos F3 (bilateralmente), E9, El9, E24, E36, VC8, VB8, VB17, VB24, ID4, ID17, BP2, BP4, CS2, e CS5.

Medicina popular

Para os enjôos ou vômitos da gravidez, comer sementes tostadas de abóbora comum, com um pouco de sal marinho.

Indicações importantes e complementos

Ameixa salgada (umeboshi) - mastigar várias, mantendo os caroços na boca durante vários minutos, como preventivo ou durante as crises.

Enurese

Ver Incontinência urinária

Envelhecimento precoce

Devido ao fenômeno de degeneração biológica pela qual está passando atualmente a raça humana, é muito comum que as pessoas envelheçam precocemente. Antigamente as pessoas envelheciam somente com idade bem avançada, esbanjando vigor e saúde até então. Hoje, devido à poluição ambiental, aos excessos de todos os tipos, à vida antinatural, à alimentação desequilibrada e industrializada, ao desgaste emocional, mental e ao estresse, envelhece-se mais cedo. As células passam por intensa sobrecarga, assim como os órgãos e as funções de compensação e equilíbrio. Tudo resulta numa contínua perda de minerais e de microminerais, como o zinco, o magnésio, o selênio, o cobre e outros.

Há cerca de 150 anos as mulheres podiam ter filhos normais até mesmo com 55 e 60 anos, idades em que hoje são consideradas velhas, sem condições para procriar. A menopausa, que antes aparecia após os 60 anos, atualmente ocorre em torno dos 40. A impotência sexual, outrora rara na velhice, é fato comum e representa um dos maiores receios do homem.

Sabe-se que as preocupações desnecessárias, a vida agitada, o desgaste emocional, o abuso sexual, os excessos alimentares, as libações alcoólicas, o fumo, a poluição ambiental e os remédios alopálicos diminuem o tempo de vida, acelerando o envelhecimento. Junto com a descendência física estão também os conflitos, as frustrações, a depressão psíquica e muitos componentes negativos mal resolvidos na estrutura psíquica.

As causas do envelhecimento precoce e da degeneração biológica são múltiplas. Sabe-se que o imenso desgaste físico-psíquico-emocional e mental, aliado à alimentação antinatural irregular e à degradação ambiental são a base do problema; mais especificamente, a carência mineral intracelular provoca alterações no metabolismo celular dos ácidos nucleicos (DNA e RNA), o que determina uma transmissão genética cada vez mais anormal no complexo processo de reprodução celular, resultando no envelhecimento.

Curiosamente, pode-se dizer que, sob esse ângulo, existem semelhanças entre o envelhecimento precoce e o câncer; a diferença está apenas na velocidade em que o erro na transmissão dos dados genéticos registrados no RNA ou no DNA ocorrem; no câncer o mecanismo é muito mais acelerado e desordenado.

O dr. Benjamin Frank, um dos pioneiros no estudo do envelhecimento humano, mostrou que a perda progressiva de energia e a deterioração física estão ligadas a erros sequenciais e progressivos na mensagem genética mediada pelos ácidos nucleicos. Ele desenvolveu a teoria de que, à medida em que envelhecemos, a nossa produção natural de RNA e DNA torna-se cada vez mais lenta, a partir dos 20 anos de idade aproximadamente. Para melhor estudar o mecanismo da reprodução celular, o dr. Frank submeteu seus pacientes a uma dieta rica em RNA e DNA, obtendo aumento dos níveis energéticos e relatos iniciais de bem-estar. Ele percebeu que os pacientes apresentavam

uma aparência mais jovem após alguns meses de tratamento, com melhora substancial de outros problemas como artrite, falta de memória e depressão. Da dieta faziam parte alimentos ricos em RNA: sardinha, salmão, vários frutos do mar, legumes, germe de trigo e folhas verdes. Sardinhas enlatadas são uma das maiores fontes conhecidas de RNA, contendo cerca de 600 mg em cada 100 gramas do produto.

A velhice, antes remota e mais saudável, foi substituída pela velhice doente ou pela decrepitude, acompanhada invariavelmente pela arteriosclerose cerebral, aterosclerose coronariana, câncer, impotência, prostração, fraqueza, psicose senil, calvície e enrugamento da pele.

Dentre os fatores que mais contribuem para o envelhecimento antecipado do ser humano destaca-se o consumo exagerado de alimentos, principalmente da carne animal.

Sabe-se que toda proteína extra, além daquela quantidade diária necessária ao organismo (geralmente 70 gramas por dia), exige para a sua digestão a elaboração, também extra, de enzimas proteolíticas e de humores especiais. Quanto mais carne se ingere, mais os órgãos e as células produtoras destes compostos são requisitados. Sabendo-se também que uma enzima é basicamente proteína, e que todo órgão produtor de enzimas dispõe de uma energia estrutural de reserva limitada, pode-se perceber que, quanto mais trabalha, mais se desgasta e vai perdendo gradativamente a sua vitalidade estrutural intrínseca, ou mesmo genética. A questão não se resume apenas às proteínas; o raciocínio é o mesmo para os carboidratos e as gorduras. Quando se ingere alimentos em excesso, cobra-se do organismo um trabalho extra que produz desgastes crônicos e constantes. Como o organismo é um conjunto global, se uma ou várias de suas partes entrarem em disfunção relativa, toda a economia orgânica também torna-se comprometida, gerando o envelhecimento (perda da vitalidade).

Tratamentos:

A medicina oficial não possui recursos eficazes para combater adequadamente o problema, contando apenas com vitaminas, sais minerais e uns poucos medicamentos sem efeito proveitoso. Se entendermos que a filosofia da medicina comum não conhece, e até nega o fato de que o envelhecimento precoce se deve a um distanciamento do homem em relação às leis da natureza, e pior, que o uso constante de remédios farmacológicos ajuda a acelerar o desgaste orgânico, poderemos reconhecer que estamos diante de uma séria contradição, relativa ao discernimento do médico comum.

A medicina holística ensina que o envelhecimento precoce só pode ser combatido através das suas causas, e não apenas através dos seus efeitos.

Alimentação

Recomenda-se a moderação nos hábitos alimentares, além da observância aos horários, à boa combinação bioquímica dos alimentos, à boa mastigação e à utilização de alimentos integrais, ricos em energia, frescos, orgânicos, puros. A carne animal, o açúcar branco, os laticínios, as gorduras pesadas e os produtos industrializados, obviamente, devem ser evitados.

Homeopatia

Ver: Phosphorus, Sulphur, Acidum phosphoricum, Nux vomica, Arsenicum album, Natrum muriaticum, Nitri acidum.

Fitoterapia

Cápsulas de Pfaffia paniculata. Chá, extrato fluido ou tintura de marapuama, carapiá, quina rosa, cassaú, salsaparrilha, juntos ou isoladamente.

Hidroterapia

Substituir o banho comum, quente ou morno, pelo banho de fricção com bucha natural e água fria.

Geoterapia

Aplicar máscara fina de argila sobre as rugas durante uma hora, diariamente. Aplicar compressa grossa de argila fria no abdome, duas a três vezes por semana.

Medicina oriental

Extrato ou chá de raiz de ginseng coreano, diariamente e por tempo indeterminado.

Exercícios matinais completos de do-in, diariamente.
Pontos: E36, E45, IG1, VG20, F3, F9, BP6, R1, e os pontos de assentimento (nas costas).
Medicina popular
Banhos de cachoeira frequentes.
Não dormir com o estômago cheio.

Indicações importantes e complementos
Esqualene. Clorela. Esportes. Respiração tipo pranayama. Meditação. Hatha-yoga. Caminhadas suaves após as refeições.
Enxaqueca
E um tipo particular de dor de cabeça, que se caracteriza por episódios recorrentes. Geralmente tem início na adolescência ou no princípio da idade madura, tendendo
a desaparecer na menopausa. A medicina comum desconhece a causa exata do problema, mas admite que se deva a um espasmo seguido de dilatação dos ramos cranianos da
artéria carótida externa. O ataque típico é bem característico, consistindo numa dor intensa, pulsátil, que se inicia geralmente num olho e se estende depois à metade
correspondente da cabeça e por fim a toda esta. A dor é habitualmente precedida ou acompanhada por náuseas e perturbações visuais (clarões, riscos luminosos, estrelas
brilhantes, foto-fobia etc), chamadas de aura da enxaqueca. Muitos dos ataques são acompanhados por vómitos. Os ruídos e a luz intensa tendem a agravar a dor. A
duração das crises de enxaqueca é muito variável, sendo que nos casos mais graves pode durar mais de um dia, exigindo o repouso ao leito.
Nos indivíduos suscetíveis, as crises podem ser desencadeadas por várias causas, tais como abusos alimentares, esforço visual prolongado, fadiga física e/ou psíquica,
esforço intelectual prolongado, menstruação, ovulação, odores e perfumes fortes, produtos químicos, poluição atmosférica, friagem e outras. A afecção é, em regra,
familiar e atinge mais frequentemente as mulheres. Mais recentemente têm surgido teorias e evidências do vínculo da enxaqueca com disritmias cerebrais e causas epileptiformes.
A medicina holística reconhece a enxaqueca também como um tipo de reação do organismo contra certas toxinas, certos produtos mucosos e excessos de algumas proteínas
animais ainda não bem classificadas (o que coloca esta afecção dentro do vasto grupo das doenças alérgicas) e reconhece também a importância causal de certos produtos
alimentícios, como o café, o leite e seus derivados, o sal refinado e o açúcar branco como fatores desencadeantes em potencial. Por isso é comum se referir, dentro
do universo da Nova Medicina, que a enxaqueca começa nos intestinos.
Tratamentos:
Habitualmente procede-se à redução drástica dos alimentos, e à ingestão de maior quantidade de líquidos. O tartarato de ergotamina e os analgésicos potentes e anti-histamínicos,
são os recursos farmacológicos mais comuns.
A medicina holística preconiza a suspensão imediata dos produtos alimentícios tidos como capazes de desencadear o processo, mas busca a desintoxicação e a normalização
do conjunto global orgânico e energético.
Alimentação
Dentro ou fora das crises, evitar a carne vermelha, as carnes industrializadas em geral, incluindo aves congeladas, o leite e seus derivados, o café, o mate, o chá
preto, o guaraná natural em pó, o sal refinado, o açúcar branco e todos os produtos que o contenham, os ovos de granja, os alimentos gordurosos, a pimenta, as frituras
e as frutas muito ácidas.
Manter os intestinos sempre regulados e funcionantes, por meio de uma dieta rica em fibras e alimentos naturalmente laxantes (ver Prisão de ventre).
Mastigar algumas ameixas salgadas (umeboshi), chupando depois o caroço por meia hora.
Homeopatia
Para as crises, ver: Paulinea sorbilis, Aconitum napellus, Belladonna, Coffea cruda, Nux vomica, Magneshim phosphoricum. Sós, associados ou alternados. Para os casos

antigos, ver: Iris versicolor, Cannabis sativa, Acidum aceticum, Sanguinaria, Nux vomica, Spigelia, Sepia, Calcium aceticum, Ignatia, Gelsemium.

Fitoterapia
De um modo geral: chá de alfazema, por decocção, ou chá de habu, ou sementes de fedegoso, várias vezes ao dia. Na macrobiótica o ban-chá com algumas gotas de molho
de soja ou uma ameixa salgada do tipo umeboshi, produzem bons resultados em qualquer caso.
Hidroterapia
Em geral: bolsa de gelo sobre as carótidas (parte anterior e bilateral do pescoço) e simultaneamente na nuca, por 5 a 10 minutos. Massagens com fricção com bucha
natural e água fria por todo o corpo. Jatos frios fortes sobre a região do estômago e pelves durante 10 minutos.
Casos crônicos: ingerir meio copo d'água em jejum, diariamente e fazer banhos frios com fricção com bucha natural, diariamente, evitando o banho quente comum.
Devido a congestão ou excesso de alimentos: ducha fria, em leque, sobre os pés por 2 minutos.
Geoterapia
Casos crônicos ou repetidos: compressa fria de argila no abdome por duas horas, diariamente.
Medicina oriental
Em geral: pressão profunda e prolongada sobre os pontos BP5, IG4, VG15, ID4, ID6, ID8, B7, B10, B54 e P7.
Medicina popular
Aplicar rodelas de batata crua sobre a testa e na sola dos pés, amarrando-as com um lenço.
Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.
Epilepsia
Epilepsia é uma doenças antiga, que sempre atraiu a atenção das pessoas em todas as épocas. É basicamente uma suspensão temporária da função cerebral e da consciência,
geralmente caracterizada por crise convulsiva característica. Existem diversos tipos e modalidades. Classifica-se a epilepsia em completas ou parciais, sendo que
as primeiras são chamadas de "Grande Mal Epilético", caracterizadas pela convulsão clássica, com perda súbita da consciência, convulsões musculares (movimentos musculares
violentos, rítmicos), respiração rápida, ofegante e estertorosa, reversão dos globos oculares, dentes cerrados, emissão de espuma pela boca (que pode ser sanguinolenta
se a língua for mordida); estas crises duram em média 20 minutos, são às vezes precedidas de certos sinais visuais, como cores e brilhos estranhos (auras) e são
sucedidas por amnésia passageira e relaxamento muscular. As epilepsias parciais, ou focais, são relativas a setores isolados do cérebro e podem manifestar-se como
movimentos involuntários isolados diversos, como contratura da boca, de um dos braços ou membros, movimentos palpebrais, oculares e outros, sem perda da consciência;
Podem também ocorrer sinais mais sutis e de difícil correlação com a epilepsia, como alterações do humor, alucinações, distúrbios olfativos, táteis, auditivos e
até vômitos, perturbações psíquicas etc.
Há um tipo de epilepsia também denominada de "Pequeno Mal Epilético", mais comum em crianças, na qual a manifestação do problema acontece sob a forma de "ausências"
rápidas, em que a criança permanece inconsciente por alguns segundos, com olhar fixo, e não responde a solicitações; geralmente retorna da "crise" sem ter percebido
o episódio e, frequentemente, sem que ninguém tenha também notado, pois não há convulsão. Este problema, se não tratado convenientemente, pode determinar retardamento
mental com o tempo.
As epilepsias são devidas a diversos fatores, mas é ainda um problema não totalmente esclarecido. São basicamente disritmias cerebrais determinadas, segundo a medicina

convencional, por focos ou áreas anômalas do tecido nervoso, que geram alterações na distribuição normal das ondas de energia, provocando descargas elétricas exageradas.
Estas descargas podem ser reconhecidas por meio da eletrencefalografia.
As disritmias, em seus vários graus, não são exatamente epilepsias, mas pertencem à mesma família de doenças convulsivas; há autores que classificam as disritmias como sendo epilepsias parciais.
Na Antiguidade e para os estudiosos das ciências herméticas, a epilepsia é chamada de "mal sagrado" e ocorre em função de descargas rápidas e incontroladas de uma energia primordial chamada kundalini, que existe em todos os seres humanos, mas só está totalmente desperta nos seres mais evoluídos e adiantados espiritualmente.
Nos epiléticos esta energia estaria sendo despertada precocemente. No passado os epiléticos eram muito respeitados, como sendo mais sensíveis e futuros candidatos à ascensão a categorias espirituais mais elevadas.
A medicina científica atual leva muito em consideração os fatores hereditários no estudo das causas destes problemas. Como tratamento, aplica compostos químicos chamados "anticonvulsivantes", "antiepiléticos" e "antiarrítmicos", que são relativamente úteis para a maioria dos casos e perfeitamente inúteis para outros; apesar do auxílio que prestam, provocam efeitos colaterais, perturbam demais o organismo e a mente dos pacientes. Isto exige o estudo e a aplicação de tratamentos alternativos, sejam associados ao tratamento farmacológico convencional ou independentes. Como sempre, os resultados com os tratamentos aqui indicados variam segundo cada indivíduo e a técnica ou capacidade do terapeuta; há informações de resultados excelentes, com cura completa, e há também fracassos. Como esta é uma "doença" curiosa e imprevisível, os tratamentos não ortodoxos podem ser tentados, não como mera experiência, mas com o objetivo de equilibrar e harmonizar o organismo físico e energético do paciente, aguardando que isto contribua de algum modo para uma melhora do problema.
Tratamentos:
Alimentação
O açúcar branco e seus derivados são produtos a serem evitados. A medicina de vanguarda considera hoje que o açúcar é um produto desnecessário e supérfluo na dieta.
Toda a energia (sob a forma de glicose) de que o organismo necessita pode e sempre foi obtida em quantidades adequadas e suficientes através dos alimentos triviais ao longo de toda a história da humanidade. Criado nos últimos séculos, o açúcar industrial é um carboidrato concentrado (sacarose) que se comporta no organismo como uma "droga", que verdadeiramente é. Uma vez no organismo, ele fornece cargas também muito concentradas de ácido carbônico, favorecendo a acidificação do sangue; esta condição, mantida constante, produz desmineralizações sub-clínicas importantes, havendo depleção de cálcio, magnésio, zinco e cobre, além de outros elementos.
No caso das disritmias e epilepsias, o desbalanceamento mineral, principalmente a redução crônica do magnésio intracelular, reduz o limiar de convulsão, favorecendo as crises.
Para estes casos recomenda-se a abstinência de açúcar branco e de todos os produtos que o contenham, substituindo-o, se necessário, por mel e adoçantes naturais em menor quantidade.
As bebidas alcoólicas são bastante contra-indicadas e o seu uso excessivo pode determinar a formação de doenças convulsivas e epileptiformes. O café e os alimentos excitantes também não são recomendáveis.
A adoção de uma alimentação nos moldes macrobióticos equilibrados tem mostrado resultados muito satisfatórios no tratamento desses distúrbios.
Homeopatia
Ver: Cuprum metallicum, Plumbum metallicum, Hydrocyanicum acidum, Agaricus mascaria, Hioscyamus niger e Phosphorus. Estudar bem as modalidades dos sintomas e sinais, de modo a escolher o remédio correto.
Fitoterapia

Indicações: artemísia vulgar, Pfaffia paniculata, ginseng (coreano), beladona, canforeira, cânhamo-da-Índia, coloquíntida, meimendro negro e perobinha-do-campo.

Hidroterapia

Banhos diários frios com fricção vigorosa com bucha natural para tonificação vital.

Geoterapia

Compressas de argila, tipo envoltório, em faixa, no abdome e na cabeça (tipo capacete) durante uma hora, três vezes por semana, na parte da manhã.

Medicina oriental

Durante a crise, pressionar profundamente o ponto E36, bilateralmente. O ponto VG20 é útil para reanimar mais rapidamente. Fora das crises, realizar tratamento regular nos seguintes pontos VG28, E3, CS6, TA7, TA18, VB4, VB9, VB12, VB13, VB30, ID2, ID3, B3, B5, B53, B57, B58, B62, B64, IG1 e BP4.

Medicina popular

Tomar uma xícara de sumo puro de alface em jejum, diariamente, por tempo indeterminado. Preparar colocando muitas folhas de alface, uma a uma, num liquidificador com um pouco de água; coar e ingerir em seguida, rejeitando-se as fibras das folhas.

Indicações importantes e complementos

Esqualene. Clorela. Leici

Epistaxe

Ver Hemorragias nasais

Escaras (de decúbito)

Ver Úlceras externas

Esgotamento nervoso

Ver Neurastenia

Esquizofrenia

Ver Psicoses

Estresse

A palavra provém de stress, termo inglês criado por Selye na década de 40, para caracterizar a "Síndrome de Adaptação", na qual os estímulos agressivos do meio externo e a agitação moderna provocam reações do organismo, o que resulta numa sintomatologia típica diversa, tanto psíquica, quanto mental e física. Na tentativa de se adaptar ao meio externo, devido às constantes solicitações, às situações de emergência, às tensões cotidianas, há uma constante estimulação do sistema nervoso simpático, que por sua vez ativa as glândulas supra-renais, produzindo adrenalina e uma série de hormônios que, quando em excesso, enfraquecem e desequilibram o organismo.

Em 1950, Alexander mostrou as relações do estresse com doenças físicas, estabelecendo antecipadamente, para a medicina oficial, as bases da medicina psicossomática.

O ser humano foi "programado" biológica e energeticamente para "funcionar" dentro de um ciclo natural harmônico, obedecendo aos estímulos naturais. Dormir cedo, praticar atividades físicas, alimentar-se regularmente, trabalhar sem se desgastar, manter hábitos saudáveis de vida, lazer adequado etc. deveriam fazer parte constante da vida humana. Ao invés disso, o ser humano moderno é obrigado pelos padrões culturais vigentes a identificar-se com a agitação e a luta constante pela vida, resultando na necessidade do organismo requisitar minerais e energia de reserva para poder acompanhar o ritmo e as exigências do meio. No estresse ocorrem mudanças intensivas e extensivas no organismo, em que o desgaste de microminerais ou micronutrientes, a distonia neurovegetativa, o mau balanceamento energético, o excesso de radicais livres circulando pelo sangue, a redução da oxigenação dos tecidos, a acidificação geral, a intoxicação crônica etc, produzem tipos variados de sinais e sintomas.

Pode haver períodos de grande agitação, ansiedade e exuberância energética, seguidos imediatamente de depressão, prostração, preguiça; essa oscilação constante, tanto de sintomas físicos quanto psíquicos, aliados a uma grande variação do humor, são comuns na situação de estresse. Nos casos leves pode haver apenas irritabilidade,

insônia moderada, ansiedade, humor variável, inapetência, distúrbios da memória e outros; com a piora do problema ou em casos mais severos estes sintomas ampliam-se,
podendo instalar-se impotência ou frigidez, ejaculação precoce, desinteresse ou exaltação sexual anormal, tendência a aumento de peso, inchaços, dilatação abdominal
etc. A nível orgânico são comuns as gastrites, as úlceras pépticas, a azia, a prisão de ventre, a flatulência, as dores de cabeça, a elevação ou o rebaixamento acentuado
da pressão arterial, a queda de cabelos, as doenças da pele, os distúrbios afetivos, a instabilidade emocional, às vezes medos infundados e até pânico desnecessário.
Não raro, a pessoa estressada busca lenitivo no álcool, no café ou em outros excitantes, nas drogas, nas anfetaminas, nos soníferos, nos antidistônicos, na "fuga
geográfica" e em outras formas paliativas, muitas das quais, com o tempo, geralmente até pioram a situação geral. A grande dificuldade no diagnóstico do estresse
é que muitos dos seus sinais e sintomas são, isoladamente, muito comuns e frequentes na vida do homem moderno. Apenas a associação dos sintomas pode levar à conclusão
final de "estresse".
Tratamentos:
A medicina oficial preconiza o uso de vitaminas e compostos à base de zinco e outros minerais, a psicoterapia e o acompanhamento sintomático, investigando a presença
de uma moléstia associada. Essas medidas não levam a grandes resultados se não forem associadas a mudanças de hábitos, de costumes, a longos períodos de férias,
à psicoterapia, a mudanças de conceitos existenciais etc.
A medicina holística busca a recuperação do todo orgânico, energético, psíquico e mental através da harmonização da pessoa, integralmente.

Alimentação
Evitar os produtos excitantes ou depressivos, como o café, o álcool, o açúcar branco, as carnes vermelhas, alimentos fermentados, envelhecidos e muito condimentados,
molhos carregados e comidas apimentadas. A alimentação deve ser leve, de fácil digestão, fresca, colorida, compostas por muitos alimentos crus (saladas, frutas da
estação), energéticos, tônicos, vitalizantes.
Na macrobiótica são obtidos ótimos resultados com a dieta dos dez dias de arroz integral, seguida de outra baseada em cereais integrais, verduras, legumes, leguminosas,
frutas cozidas, raízes tonificantes, queijo de soja, missô e outros, por um tempo indeterminado.
A alimentação mais natural, integral e equilibrada é o principal fator de recuperação do organismo estressado.
Homeopatia
Ver: Nux vomica, Acidum phosphoricum, kalium phosphoricum, Amyl nitrosum, Cannabis saliva, Anacardium orientale, Achyrantes calea, Aconitum napellus, Agaricus muscaria,
Ambra grisea, Arsenicum album, Aurum metallicum, Baptisia, Barium muriaticum, Bryonia alba, Calcium carbonicum, Stramonium, Cocainum, Coffea cruda, Gelsemium, Hypericum,
Ignatia amara, Indigo, Iodum, Kali silicatum, Lactuca virosa, Lilium tigrinum, Staphisagria, Sulphur, Tarantula hispanica, Thea chinensis, Zincam metallicum.
Fitoterapia
Para a excitação nervosa, chá, tintura ou extrato fluido de mulungu, passiflora e valeriana, juntos ou isoladamente. Chã de marapuama, dente-de-leão, alecrim, erva-de-são-joão,
cassaú, pau-pereira, como tônicos gerais; escolher um ou fazer um chá composto de poucos componentes.

Hidroterapia
Substituir os banhos comuns pelo de água fria com fricção por bucha natural, como tonificantes do organismo. Diariamente, antes de deitar, fazer o banho de tronco
com água quente, por 20 minutos, seguido de uma ducha fria rápida {aproximadamente 30 segundos). Na não adaptação ao banho frio com a bucha natural, proceder ao
banho morno comum seguido de uma ducha rápida fria.

Praticar saunas no mínimo duas vezes por semana para melhorar o equilíbrio neurovegetativo.
Medicina oriental
Exercícios gerais de do-in matinais.
Pontos: E36, E45, IG13, VG20, F3, F14, R1, R21, R27, Cl, C5, Cl, C9, TA7, CS6, VB19, VB44, B2, B8, B64. Massagens periódicas de shiatsu.
Indicações importantes e complementos.
Clorela. Oligoelementos quelatos. Psicoterapias corporais. Hat-ha-Yoga. Pranayama. Atividades físicas e esportes sob orientação profissional são importantes.
Estrias
São manchas tipo "vergões" pálidos que surgem espontaneamente em certas regiões como o abdome, as nádegas, os flancos da bacia, as coxas e outras (mais raramente).
Assemelham-se a riscos ou linhas irregulares, de aspecto diferenciado da pele normal. O aparecimento parece estar ligado a desequilíbrios hormonais não bem conhecidos.
Ocorrem devido à homogeneização do colágeno, com rarefação das fibras elásticas e atrofia da epiderme.
As estrias surgem com muita frequência na gravidez, principalmente no abdome, onde as fibras elásticas são submetidas a grandes modificações e as alterações hormonais
são significativas. São quase que restritas ao sexo feminino, atualmente comuns na adolescência, entre os 9 e os 18 anos, mas podem surgir em qualquer idade. Os
sucessivos regimes de emagrecimento, o consumo de açúcar branco e de gorduras saturadas, a vida sedentária e a obesidade encontram-se entre as principais causas
do problema. Geralmente são definitivas, mas podem atenuar-se com o tempo.

Tratamentos:
Não há tratamento eficaz definido. Usualmente aplicam-se cremes, loções e óleos medicinais para hidratação da pele.
Alimentação
O açúcar branco e seus derivados devem ser evitados. A medicina de vanguarda considera hoje que o açúcar é um produto desnecessário e supérfluo na dieta. Toda a
energia (sob a forma de glicose) de que o organismo necessita pode e sempre foi obtida em quantidades adequadas e suficientes através dos alimentos triviais ao longo
de toda a história da humanidade. Criado nos últimos séculos, o açúcar industrial é um carboidrato concentrado (sacarose) que se comporta no organismo como uma "droga",
que na verdade é.
Evitar produtos que possam conter hormônios sintéticos, que prejudicam o sutil equilíbrio hormonal: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas, salames,
carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados.
Quando o organismo absorve doses frequentes desses compostos, mesmo que pequenas, submete-se continuamente a desajustes hormonais que desequilibram os mecanismos
de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis sobre todo o organismo em geral e sobre a derme em particular.
Outros produtos capazes de produzir estrias são as gorduras aramais saturadas e poli-insaturadas (carnes vermelhas em geral, peles, vísceras), o leite integral,
os queijos gordos, as frituras carregadas e o chocolate. O álcool, o café e o excesso de massas e molhos também contribuem.
Para reduzir o problema, é importante adotar uma dieta natural/integral, rica em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos, frutas oleaginosas
e leguminosas.
Homeopatia
Ver: Phosphorus, Graphites, Carbo vegetalis, Natrum muriaticum.
Fitoterapia
Chá, extrato fluido ou tintura oficinal de capim gordura, azedinha-da-horta, erva-de-passarinho (do pau-pombo), artemísia-do-campo, briônia branca.

Hidroterapia
Aplicar trinta compressas quentes e úmidas (toalhas embebidas) nos locais alterados, sempre antecedendo as aplicações dos óleos ou cremes terapêuticos indicados.
Geoterapia
Aplicar uma compressa fina de argila fria, durante uma hora, diariamente, sempre antecedendo bastante qualquer outro tipo de aplicação.
Medicina oriental
Exercícios gerais matinais de do-in, diariamente.
Pontos: E29, E36.
Indicações importantes e complementos
Esqualene (via oral e para aplicação local, em massagens leves, diariamente). Ômega 3, Gelatina de peixe. Clorela. Centella asiatica. Agar-agar.
Faringite
O problema está geralmente ligado à irritação das vias respiratórias superiores e cavidade oral devido a choques térmicos, à presença de agentes externos (germes),
à poluição ambiental, ao fumo, a mudanças de temperatura, a certos aspectos nervosos ou psíquicos obscuros e a idiossincrasias individuais.

Tratamentos:
Torna-se necessário estabelecer um tratamento que melhore as respostas do sistema de defesa do organismo, estabelecendo um equilíbrio que reduza a intensidade das
crises ou que elimine definitivamente o problema.
Alimentação
Fora das crises evitar principalmente os laticínios em geral (leite, queijos etc.) o açúcar branco e os doces, os produtos que contenham aditivos alimentares do
grupo dos corantes sintéticos, dos aromatizantes, dos umectantes, dos conservantes etc. Evitar também os alimentos industrializados, notadamente as carnes. Legumes,
verduras e frutas fora de estação geralmente possuem cargas excessivas de agrotóxicos, suficientes para provocar reações em organismos sensíveis.
Fitoterapia
Gargarejos várias vezes ao dia com chá forte de jiló quente com uma pitadinha de sal marinho. Mastigar pedacinhos de gengibre fresco ao longo do dia.
Homeopatia
Nos casos agudos ver: Aconitum napellus, Belladona atropa, Mercurius iodatus ruber, Phytolacca, Capsicum, Apis mellifica, Sanguinaria, Kalium bichromicum.
Medicina oriental
Massagens por pressão nos pontos P6, P8, R2, F6, TA9, TA10, VB34, VC22 e E44.
Medicina popular
Chupar sem mastigar uma semente de sucupira durante uma hora, diariamente.
Indicações importantes e complementos
Própolis em extrato. Cloreto de magnésio. Geléia real pura. Sumo de limão em jejum.
Febre
Existem muitos tipos de febres, mas a febre comum é caracterizada pela elevação da temperatura corporal, associada com calafrios, frequentemente com sudorese e queda
do estado geral; é necessário fazer a distinção deste estado com a simples hiper-termia, que é a elevação da temperatura desacompanhada dos demais sintomas característicos.
A febre ocorre quando um agente externo penetra no organismo, fazendo com que se desencadeie uma reação que produz o aumento do calor. A Fisiologia considera que
o aumento da temperatura é fundamental para destruir os germes. Portanto, a febre não é uma doença ou um desequilíbrio, mas uma reação natural e importante.
O moderno raciocínio organicista e superficial tem a tendência a combater a febre com "antitérmicos", quase todas às vezes em que o fenômeno se apresenta; este comportamento

tornou-se habitual mesmo a nível doméstico e, apesar de se consumirem quantidades imensas de remédios contra a febre, não existe nenhum embasamento científico para isso. Sendo uma resposta natural, a febre deve ser compreendida e não sumariamente eliminada; quando se age assim, geralmente mascara-se o verdadeiro problema e perde-se a oportunidade de conhecer a situação real que gerou a febre. Contudo, uma vez que o quadro clínico esteja claro, é possível interferir na febre apenas reduzindo-a um pouco, caso o paciente esteja muito prostrado ou haja o risco de convulsões febris.

Como é importante conhecer o que está por trás da febre, é necessário saber que ela pode surgir devido a inúmeras causas; há febres comuns, como as gripais, mas há também febres próprias de viroses da infância (sarampo etc), da mononucleose, da tuberculose, das amigdalites, dos focos dentários, das pneumonias, do reumatismo infeccioso (febre reumática), das doenças tropicais (malária, tifo, dengue e outras), das reações alérgicas, de causas nervosas etc.

Para a medicina natural clássica, ou "naturopatia", existe também a "febre intestinal", que vem a ser o acúmulo de calor na região abdominal, mais propriamente entre as alças intestinais, como resultado de acúmulos de resíduos tóxicos provenientes de uma dieta rica em carne animal, açúcar, produtos artificiais etc. Segundo os estudiosos, como Acharan, Priestnitz, padre Tadeo, Khüne e outros, esses resíduos deletérios provocam reações do tipo "alérgico", fazendo com que elementos de defesa do sangue reajam contra o material recentemente absorvido pela mucosa intestinal, produzindo dilatação dos vasos e uma espécie de "inflamação" crónica; isto, associado ao consumo excessivo de alimentos em geral faz com que volumes sanguíneos acima do normal permaneçam por mais tempo na região. Quanto maior a quantidade de alimentos presentes nos intestinos, maior a quantidade de sangue necessária para a digestão, o que também contribui para o acúmulo de calor. Se este processo tornar-se constante (o que é comum na maioria das pessoas, inclusive nas crianças), surge um tipo de desequilíbrio térmico no organismo, em que ocorre maior concentração de calor no centro e menor na periferia. Para os naturopatas, este fenómeno é a causa de grande parte das doenças que perturbam os seres humanos, pois isto reduz a resistência aos germes, acumula material tóxico no corpo e impede o bom andamento das funções bioquímicas e metabólicas.

Os adeptos dessa modalidade de medicina natural preconizam a necessidade de evitar e de remover o excesso de calor abdominal por meio de compressas frias, cataplasmas de argila, dietas cruas, clisteres, ingestão de água pura etc.

As indicações a seguir mesclam indicações da naturopatia e recomendações da própria medicina integral moderna; devem ser aplicadas segundo cada caso isolado e conhecendo-se bem as condições do doente. Para as febres comuns, aconselha-se aplicar os recursos aqui indicados apenas se o caso for muito agudo, com muita prostração e risco de convulsão, ou quando se queira reduzir a febre após se adquirir a certeza da sua causa.

Para os casos da chamada "febre intestinal", os recursos aqui indicados podem ser aplicados mais livremente, pois não há exatamente uma "febre" no sentido clínico da palavra, mas concentração interna excessiva de calor sem que a pessoa apresente elevação periférica acusável em termômetros.

Tratamentos:

Alimentação

Nas crises agudas, a dieta deve ser muito leve, preferencialmente líquida, composta por alimentos frescos, sucos de frutas, caldos leves etc.

Há uma indicação na macrobiótica para o uso de um chá preparado com calda leve de araruta, com molho de soja ou uma ameixa salgada tipo umeboshi. Recomenda-se também um chá da água de cozimento do nabo branco comprido, ou daikon. Repetir várias vezes ao dia.

Para evitar a "febre intestinal", adotar uma dieta o mais vegetariana e integral possível, como opção de vida.

Homeopatia
Ver: Aconitum, Belladonna, Gelsemium, Bryonia alba, Ferrum phosphoricum, Baptista, Sulphur, Pulsatilla, Rhus toxicodendron e outros.
Fitoterapia
Plantas indicadas para as febres comuns: camomila, cardo-santo, cedro rosa, macaé, fedegoso, pau-pereira, pitanga, vassourinha, tanchagem, artemísia vulgar e sete-sangrias.
Para as febres

próprias das viroses infantis (sarampo, varicela, rubéola etc.) ministrar chá de sabugueiro. Para as febres intermitentes das doenças tropicais, quina rosa, cassaú
(mil-homens), pau-pereira, drosera e zimbro. Para a febre reumática, ver Febre reumática. Para a febre puerperal, ver Gestação, distúrbios da.
Hidroterapia
Compressas de panos embebidos em água fria, aplicadas diretamente sobre o abdome, repetindo-se a esta aplicação quando a compressa esquentar no conta to com o corpo;
em geral são necessárias mais de vinte aplicações até que o pano não mais aqueça tanto ou que a temperatura geral diminua.
Esta técnica baseia-se no fato de ser a febre um fenômeno basicamente físico (elevação da temperatura) e, como tal, deve ser reduzida por métodos também físicos
(água fria).
A medicina moderna lança mão de um recurso hidroterapêutico quando aplica o banho de imersão em água fria ou gelada em casos de febres muito elevadas que não cedem
nem com medicamentos.
Na medicina popular há recomendação para os banhos tépidos contra a febre.
Nos casos mais difíceis, a hidroterapia clássica aconselha a aplicação de bolsas de gelo na cabeça, na nuca e nas axilas, simultaneamente.
Para os casos de febres por gripes e resfriados, recomenda-se a aplicação de envoltórios de panos embebidos em água fria sobre a cabeça e simultaneamente um pedilúvio
quente (pés mergulhados numa bacia contendo água quente).
Medicina oriental
Para a febre aguda, pressão contínua e prolongada nos pontos TA1, TA5, TA23, VB1, P6, PH, BP3, BP17, B40, B67, IG4, IG6, IG7, IG14, IG17, E16, C1, C2, C3, C4, C7
e C8.
Dica da medicina ayurvédica (Hindu antiga): tapar a narina direita do doente com um chumaço molhado de algodão, de modo a fazê-lo respirar apenas com a narina esquerda,
até que a temperatura diminua. Segundo essa antiga tradição médica, a narina esquerda é "lunar", enquanto a direita é "solar"; desse modo, tende a fazer reduzir
a temperatura se acionada distintamente, enquanto que a direita tem o efeito de elevar a temperatura do corpo. Há o interessante relato de que um grupo de 46 marinheiros
chineses conseguiram sobreviver a um naufrágio em águas muito geladas por se encontrar entre eles um professor indiano de ioga, que recomendou a todos obstruir a
narina esquerda (respirando apenas com a direita, ou solar) enquanto aguardavam socorro; diz-se que sentiam frio, mas que este não os incomodava tanto. Aqueles que
não aceitaram a sugestão morreram de frio.
Medicina popular
Para a febre comum, aplicar rodelas grossas de cebola crua ou de batata inglesa crua sobre a testa e na sola dos pés, trocando-as assim que aqueçam, até que a febre
diminua.
Febre reumática
Esta é uma doença distribuída por todo o planeta, acometendo mais as pessoas jovens e do sexo masculino. Caracteriza-se por uma forte inflamação que atinge geralmente
uma grande articulação, com dor, inchaço, calor e acúmulos líquidos, apresentando a característica de tender a migrar para outra articulação, enquanto a inflamação
no local tende a desaparecer, fenômeno conhecido como artrite migratória.

Também conhecida como reumatismo infeccioso, ou reumatismo do sangue, faz parte do grupo das doenças reumáticas, embora alguns autores o neguem. No caso da febre reumática, sabe-se que focos infecciosos determinados por Streptococos beta hemolíticos podem produzir processos articulares do tipo migratório, que invariavelmente exigem doses elevadas de penicilina na sua fase aguda.

Embora as penicilinas naturais e sintéticas de última geração sejam de certo modo eficazes no tratamento da fase aguda da febre reumática, não se consegue atingir o processo oculto que gera o problema.

Como se trata de uma doença séria e muito complexa, que pode produzir alterações cardíacas graves, faz-se necessário um acompanhamento médico gabaritado.

Alimentação

Dieta equilibrada, composta por cereais integrais, frutas alcalinas, verduras, raízes, tubérculos e legumes. O leite e seus derivados, as carnes animais em geral e as vísceras em particular, bem como as peles das aves e dos peixes, devem ser evitados; as leguminosas, ou feijões, devem ser usados com muita moderação. Alimentos favoráveis como o inhame, o mamão, o gergelim, o missô, o queijo de soja, o cará, o gengibre, a cebola crua (ou o seu sumo), são muito recomendados pela sua ação anti-reumática.

Fitoterapia

Diversas plantas podem ser úteis: canela-sassafrás, cipó-azougue, carobinha-do-campo, picão-da-praia, panacéia, salsaparrilha, velame do campo, manacá, pacová. Usar sob a forma de chá, várias vezes ao dia, podendo-se misturar de uma a quatro ervas numa só decocção. Realizar tratamento contínuo, com descansos de quinze dias a cada trinta dias. Para crianças, consultar antes um especialista.

No local, fazer compressas quentes com essência de eucalipto, com gengibre ralado ou inhame cozido (emplastro).

Fora das crises, fazer massagens vigorosas com guaco (sumo da planta ou o glicerôleo comercial) nos locais mais acometidos.

Homeopatia

Ver: Rhus toxicodendron, Bryonia alba, Sulphur, Argentum metallicum, Plumbum, Calcium phosphoricum, para a fase crônica; para a fase aguda, Belladonna, Aconitum, Magnesium phosphoricum, sozinhos, juntos ou alternados (dois ou mais), em baixas potências e em intervalos curtos.

Hidroterapia

Ingerir água mineral magnesiana ou sulfurosa. Aplicar compressas quentes nas áreas afetadas, sobretudo durante as crises. Para os demais casos, realizar banhos quentes de tronco, mãos e pés, separadamente, dependendo da região afetada.

Geoterapia

Realizar aplicações de compressas frias de argila nos locais afetados, principalmente durante as crises, durante uma hora, longe das aplicações quentes apontadas na fitoterapia para uso externo.

Medicina oriental

Fora das crises, pressão contínua e profunda ou moxabustão (em sessões prolongadas) nos pontos B10, B11, TA11, E28, VB4, VB20, VB30, VB40, VB41, Fl, F, F7 e F8.

Nas ocasiões agudas ou com muita dor, pontos B58, BP2, IG2, IG8, E36 e E45.

Indicações importantes e complementos

Esqualene. Clorela. Geléia Real. Própolis. Pólen. Cloreto de magnésio.

Fibroma

Ver Miomas

Flatulência

Ver Gases intestinais

Flebite

E a inflamação aguda ou crônica do tecido que forra as veias, mais comum nos casos de varizes pronunciadas.

Tratamentos:
Ver Varizes e Úlceras varicosas
Furúnculos
O mesmo que para Abscessos
Gastroenterite
Ver Diarréias
Gastrite
Consiste numa anormalidade funcional do estômago caracterizada por vários sintomas, sendo a dor ou a queimação (azia) os mais comuns. As gastrites podem ser crônicas ou agudas. No primeiro caso elas são mais antigas e se manifestam por fases em que os sintomas são mais exuberantes; no segundo caso ocorrem devido a causas recentes, como pela ação de medicamentos na mucosa gástrica, intoxicações, má alimentação e outros. Freqüentemente a gastrite crônica está ligada a fatores nervosos, psicossomáticos, a maus hábitos alimentares ou a uma vida estressante e desequilibrada. A hereditariedade é também um fator importante na maior ou menos suscetibilidade a esta doença.
Na gastrite pode haver excesso ou redução da produção de ácido clorídrico; no primeiro caso o problema é acompanhado de azia, queimações, dores e espasmos, com a possibilidade do surgimento de úlceras no estômago ou no duodeno (úlcera péptica); no segundo caso há má digestão, com a permanência de alimentos por um tempo maior no estômago. Existem outros tipos de gastrite, como o tipo mucoso, mas não são muito comuns.
Tratamentos:
Na medicina comum o tratamento principal é feito com anti-ácidos, enzimas digestivas (no caso das gastrites hipoclorídricas), bloqueadores das células produtoras de ácido clorídrico, cicatrizantes, antiespasmódicos, antidistônicos e outros, secundados por uma restrição alimentar superficial e pouco cuidadosa. Há correntes mais radicais que preconizam intervenções cirúrgicas do tipo "vagotonia seletiva" para os casos mais difíceis.
Um dos grandes ensinamentos da Nova Medicina quanto ao caso do excesso de produção de ácido clorídrico pela mucosa gástrica, é que se deve procurar "alcalinizar" o sangue, ou pelo menos reduzir o excesso de componentes ácidos sanguíneos, o que produz uma menor oferta de radicais ácidos e, conseqüentemente, a diminuição da acidez do suco gástrico anormal; o ataque apenas à mucosa gástrica com compostos alcalinos ou anti-ácidos tem um efeito somente superficial, conforme a prática médica comum tem sobejamente demonstrado.
Seguir a tabela da Combinação bioquímica dos alimentos, apresentada na seção dedicada à Alimentação, na Parte 1 deste manual.
Alimentação
Com base na experiência da medicina natural moderna, pode-se afirmar que o tratamento principal destes casos é alimentar, ou através da correção dos hábitos alimentares errados.
De um modo geral, assim como para a medicina comum, deve-se evitar os tipos de alimentos que agridem a mucosa gástrica, como as frituras, o café, o chá mate, o álcool, os refrigerantes, a pimenta, o vinagre, os produtos fermentados e condicionados. Mas para a medicina integral, além disso, deve-se evitar também os vegetais do grupo das solanáceas, principalmente a batata inglesa, o tomate, o pimentão e a berinjela, pois eles contêm solamina, um composto muito prejudicial ao organismo e à mucosa gástrica em particular. E necessário adotar uma dieta rica em cereais integrais, frutas, raízes, legumes, verduras, tubérculos e leguminosas.
A mastigação deve ser prolongada, os líquidos durante as refeições evitados (ingerir apenas um pouco de chá cerca de 10 minutos após); não se deve exceder três refeições diárias (não beliscar) e nunca ingerir alimentos em situação de tensão, pressa, sem vontade ou pouco antes de dormir.

Na macrobiótica aplica-se a dieta de dez dias de arroz integral, que tem excelente efeito nas doenças do estômago em geral. O chá de artemísia é indicado para os casos de fraqueza do estômago com dilatação, para promover o processo de "yanguização" ou contração gradativa deste.

Homeopatia

Ver: Arsenicum album, Mercurius corrosivus, Kali bichromicum, Iodum, Capsicum, Robinia, Nux vomica, Acidum lacticum, Fluoris acidum, Argentum nitricum e Pulsatilla.

Fitoterapia

Estudar os efeitos e as indicações das seguintes plantas e escolhê-las segundo os sinais e sintomas do doente: artemísia vulgar, badiana, camomila, canela-preta, carapiá, carqueja, capim cidreira, casca d'anta, chicória, condurango, damiana, espinheira santa, manjericão, mastruço, sálvia, taiuiá, urucum e zimbro. Estas plantas devem ser usadas sob a forma de chá ou tintura, mas os seus efeitos são específicos, devendo-se conhecê-los bem. A exceção é feita para a espinheira santa, por tratar-se de um planta que não tem efeitos farmacológicos específicos, mas age fortalecendo e tonificando a função do estômago; pode ser usada em qualquer caso. O condurango sob a forma de extrato, a ser ingerido com um pouco de água momentos antes das refeições, tem o efeito de regularizar a função secretora do estômago, sendo também recomendado para a maioria das doenças gástricas.

Hidroterapia

Para a acidez excessiva, aplicar compressas abdominais frias e duplas, ou toalha molhada em bastante água fria, cobrindo com uma toalha seca; mudar a compressa quando aquecer e repetir a operação várias vezes. Realizar esta aplicação diariamente até melhorar.

Para a dor de estômago moderada, aplicar uma compressa quente e úmida entre os ombros e outra semelhante sobre o abdome, envolvendo-as com pano seco; renovar a cada dez minutos até passar a dor. No caso de dores muito acentuadas, como por exemplo nos casos de câncer, aplicar uma bolsa de gelo sobre o estômago e outra simultaneamente sobre as região da espinha correspondente. Manter por 10 minutos e repetir depois de 20 minutos, sempre que necessário.

Para a falta de suco gástrico, aplicar uma toalha embebida em água fria sobre o abdome, cobrindo com uma toalha seca e depois envolver todo o corpo num lençol e num cobertor, por duas horas. Realizar esta aplicação à noite, antes de dormir.

Para fortalecer o estômago e o duodeno fazer ducha fria, em leque, com pressão moderada, sobre a região do estômago, abaixo das costelas até o umbigo. Repetir diariamente por dez dias seguidos.

Para hemorragias digestivas, seja do estômago ou do duodeno, engolir pedaços de gelo, como se fossem pílulas. Este recurso serve também para dores gástricas muito fortes e para a azia crônica.

Medicina oriental

Para os casos agudos e muito intensos, fazer pressão profunda e contínua sobre os pontos TA6, TA7, F2, F3, CS6, R14, B21 e E36. Para os casos crônicos ou debilidade do estômago, para restabelecer a função gástrica: prática regular de shiatsu, com massagens e pressões sobre os pontos E36, E16, E32, E41, F8, F14, B5, VC22, BP3, BP2, BP3, BP7, B21, B22, VG3, VG5, V10 e VG14

Para a medicina ayurvédica da Índia, o estômago é um órgão que exige "calor" para funcionar bem. Se produtos e líquidos muito frios ou gelados são ingeridos durante as refeições, reduz-se a temperatura interna do estômago e gradativamente a saúde do órgão deteriora-se, abrindo caminho para as doenças gástricas e outras. O calor é fundamental para a boa digestão e assimilação dos alimentos. Segundo essa antiga tradição médica, se o calor da digestão gástrica reduzir-se ocorrem perturbações diversas, a começar com a má assimilação dos nutrientes, fermentações, putrefações e outros problemas. Os médicos ayurvédicos consideram esse fenômeno como o responsável

por desestabilizações e desequilíbrios capazes de gerar a maioria das doenças. Isto realça a importância de se evitar líquidos, principalmente gelados e adocicados,
e de se mastigar bem os alimentos, de modo a preservar o "fogo" do estômago, como uma das funções ocultas mais importantes do organismo.
Uma das recomendações mais especiais nesse sentido, segundo a medicina ayurvédica, além das recomendações já citadas, é de se ingerir meio copo de chá de gengibre
morno ou ligeiramente quente cerca de meia hora antes das refeições. O gengibre tem a propriedade de avivar e de preservar o calor do estômago, servindo principalmente
para recuperar a saúde gástrica de pessoas portadoras de doenças graves, digestivas ou não, que possuem o hábito de ingerir líquidos em excesso e produtos gelados
durante as refeições.
Musicoterapia
Concerto no. 2, para piano, último movimento, de Rachmaninoff.
Estrela noturna e Murmúrio no bosque, de Wagner.
Concerto no. 1, para piano, primeiro movimento, de Tchaikovsky.
Ouvir qualquer uma das peças (a que mais sensibilizar) durante meia hora, diariamente, de preferência antes das refeições principais.
Medicina popular
Ingerir um copo de sumo de lima-da-pérsia, três vezes ao dia no intervalo entre as refeições. Sumo de couve batida com um pouco de água pura no liquidificador: tomar
meio copo, meia hora antes de cada refeição.
Indicações importantes e complementos
Zedoária. Clorela. Esqualene.
Recomenda-se a prática do tai-chi-chuan, de ioga, relaxamento, massagens e meditação. A mudança de hábitos irregulares ou estressantes de vida é uma decisão fundamental.
Gases intestinais
Normalmente um adulto produz cerca de 300 cc de gases nos intestinos, dos quais apenas a terça parte é emitida sob a forma
de flatos. Mas quando a produção de gases é maior e quando não há emissão suficiente para o meio externo, o acúmulo pode provocar distensão abdominal, dores, cólicas,
mal-estar, indisposição, ansiedade e até tonteiras.
Os principais fatores que provocam o aumento do volume dos gases nos intestinos são as fermentações devidas à má combinação bioquímica entre diversos tipos de alimentos,
sempre na dependência de certas condições orgânicas ou bioquímicas do indivíduo. Há pessoas sensíveis demais às leguminosas (feijões em geral, incluindo lentilhas,
ervilhas, guando, grão de bico, favas, tremoços etc), ou aos cereais, às verduras, aos laticínios, à mistura de sucos ácidos com alcalinos e outros. A mastigação
insuficiente, a refeição rápida e agitada, líquidos durante as refeições, excesso de doces, o estresse, as doenças gástricas etc, são alguns dos elementos que contribuem
para uma maior quantidade de gases no ambiente intestinal.
Fará a Nova Medicina, o leite e seus derivados não são exatamente bons alimentos no sentido qualitativo, pois são geralmente indigestos, formadores de gases e fermentações
intestinais, alergênicos para mais da metade da população do planeta.
As crianças recém-nascidas costumam apresentar acúmulo de gases intestinais que são responsáveis pelos constantes episódios de cólicas comuns à idade; este tipo
de problema é provocado por gases de origens diferentes: geralmente há acúmulo de gases que, deglutidos durante a amamentação, se não eructados, passam para o ambiente
intestinal onde tendem a pressionar os tubos; o outro tipo é determinado pela fermentação dos alimentos.

Tratamentos:
Alimentação
No caso de lactentes, tentar fazê-los eructar os gases atmosféricos deglutidos. Se o caso for alimentar, procurar mudar a composição da mamadeira; muitos organismos

infantis tendem a fermentar as composições de cereais, laticínios e açúcar refinado. Há organismos que são naturalmente alérgicos às proteínas do leite de vaca,
ou da soja, que devem ser evitados caso seja verificado esse tipo de problema.
Ainda no caso dos lactentes, a medicina popular acredita que, se a mãe que amamenta sofre de acúmulo de gases intestinais, a criança amamentada apresentará o mesmo
problema; mesmo que o fato não seja admitido pela medicina oficial, aconselha-se a realização de um tratamento para evitar a ocorrência.
Para os casos comuns de flatulência, seguir a Tabela de Combinação Bioquímica dos Alimentos, apresentada na seção dedicada à alimentação.
Homeopatia
Ver: Carbo vegetalis, Lycopodium, Colocynthis, Argentum nitricum, Nux vomica, Asafoetida, Cajaputum, Antimonium crudum, Nux moschata, Rhus glabra, Sparteina sulphurica,
Raphanus.
Fitoterapia
Chá de alfavaca, badiana, anis-estrelado, camomila, canela-preta, erva-cidreira, capim cidreira, louro, mancenilha, macela, artemísia, manjerona, manjericão, macaé,
poejo, sensitiva.
Hidroterapia
Fazer envoltório abdominal com uma toalha molhada em água fria, cobrindo com uma toalha seca e depois o corpo todo com um cobertor. Depois de duas horas fazer banho
geral de fricção com bucha natural e água fria. Para ser feito apenas quando houver muito acúmulo de gases.
Medicina oriental
Pontos BP7, B43, B58, ID5, R3. R15, VB9, VB22 e VC7.
Praticar os exercícios gerais do do-in.
Giárdia
Gênero de protozoário flagelado parasita a que pertence a espécie Giardia intestinalis, ou Lamblia intestinalis, que pode infestar o intestino humano, onde provoca
a giardíase, caracterizada por diarréia, emagrecimento, astenia e às vezes, inflamação da mucosa intestinal (colecistite).
Tratamentos:
Ver Parasitas intestinais.
Glaucoma
É uma doença dos olhos que se caracteriza pelo aumento da pressão interna do globo ocular, com a possibilidade de destruição, por compressão, das fibras do nervo
óptico e por edema da córnea. Pode ser uni ou bilateral e surge em qualquer idade, sendo mais comum após os 40 anos; há também o glaucoma congênito, em que a criança
nasce com o problema. A crise pode apresentar dores fortes, com redução da visão, olhos vermelhos, percepção de um tipo de halo ao redor dos focos luminosos (lâmpadas,
lua cheia etc.) e visualização de cores intensas. Pode haver manifestações leves com sintomas tardios, apresentando uma tonalidade verde ou esverdeada (glaucos,
do grego, significa verde-pálido) nos olhos ou no olho acometido.
As causas do glaucoma ainda não são bem conhecidas, mas há fortes evidências de fatores hereditários. Traumatismos e efeitos de certas doenças são também considerados.
O aumento cia pressão intra-ocular resulta do desequilíbrio fisiológico entre a entrada e saída do líquido do globo ocular. O aumento da secreção ou a redução da
excreção do líquido intra-ocular levam ao aumento da tensão e, no caso de os mecanismos de compensação não funcionarem, surge o glaucoma.
O tratamento clássico visa o reequilíbrio do mecanismo secreção/excreção, e isto pode ser obtido por meio de medicamentos ou por cirurgia.
Todos os casos de glaucoma, ou de sintomas e/ou sinais semelhantes, exigem a atuação de um oftalmologista. As indicações seguintes são uma contribuição auxiliar
para o tratamento e para a prevenção contra a recorrência dessa doença.
Tratamentos:

O tratamento trivial é feito à base de colírios que diminuem temporariamente a pressão intra-ocular. Há também a cirurgia como último recurso para o glaucoma do
adulto e como único do glaucoma congênito.

Alimentação

Evitar o açúcar branco pela sua ação depressiva e desestabilizadora do metabolismo. Os laticínios (leite e derivados), as gorduras saturadas, pesadas, bem como as
frituras. Evitar também os alimentos excitantes, como a carne vermelha, o café, as bebidas alcoólicas e os fermentados, azedos, apimentados e excessivamente conservados.

Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os cereais integrais, as frutas, as castanhas em geral, as verduras coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro etc.

Ingerir 100 gramas de nabo comprido japonês (daikon), cru, ralado, no almoço ou no jantar, diariamente, por muitas semanas.

Homeopatia

Ver: Gelsemium, Osmium, Spigelia, Phosphorus, Bryonia, Physostigma, Prunus spinosa.

Fitoterapia

Chá, tintura ou extrato fluido de jaborandi, chapéu-de-couro, raiz de lótus, pariparoba, gervão-roxo.

Podem ser usados associadamente na mesma fervura.

Hidroterapia

Para a crise forte de glaucoma, aplicar bolsas de gelo sobre a carótida homolateral (se o problema for bilateral, aplicar uma pequena bolsa de gelo em cada lado,
ao mesmo tempo). Simultaneamente, os pés devem estar mergulhados numa bacia funda com água mantida quente, ou fazer um banho quente com jato contínuo sobre as pernas.

Depois de 20 minutos proceder a uma fricção nas pernas com água fria, rapidamente. Repetir duas a três vezes ao dia.

Medicina oriental

Pontos: IG1, E2, E6, B8, B67, VB3, VB14, F3, F9, VG13.

Indicações importantes e complementos

Clorela. Esqualene.

Gota

E uma doença da família do reumatismo, caracterizada por inflamações dolorosas de certas articulações, mais comumente dos membros inferiores, e de outras regiões.

É provocada pela deposição de cristais de ácido úrico que formam grumos inflamatórios. O processo é crônico, ocorrendo crises esporádicas com intervalos variáveis.

Está ligada a fatores hereditários, ambientais (alimentares) e individuais.

A medicina convencional utiliza as dietas pobres em ácido úrico, os agentes redutores do ácido úrico sanguíneo, analgésicos e antiinflamatórios, mas não trabalha
exatamente o distúrbio mórbido responsável pela formação dos sintomas.

Tratamentos:

Na medicina comum são utilizados antiinflamatórios e uricêmicos, do tipo colchicina, alopurinol e outros.

Alimentação

Alimentos como as vísceras animais, ricas em ácido úrico (fígado, rins, moela, coração, intestinos, miolo, chouriço, linguiça, presunto, mortadela etc), as leguminosas
(feijões), o açúcar branco, os doces em geral, a carne vermelha, o leite e seus derivados, devem ser evitados.

Praticar uma dieta rica em frutas, verduras, legumes e tubérculos, moderada em termos de cereais integrais. Alimentos favoráveis como o inhame, o mamão, o gergelim,
o missô, o queijo de soja, o cará, o gengibre, a cebola crua (ou o seu sumo) são muito recomendados pela sua ação anti-reumática.

Fitoterapia

Diversas plantas podem ser úteis: canela-sassafrás, chapéu-de-couro, cipó-azougue, carobinha-do-campo, congonha-de-bugre, picão-da-praia, japecanga, panaceia, velame

do campo, manacá, pacová. Usar sob a forma de chá, várias vezes ao dia, podendo-se misturar de uma a quatro ervas numa só decocção. Realizar tratamento contínuo, com descansos de quinze dias a cada trinta dias.
No local, fazer compressas quentes com essência de eucalipto, com gengibre ralado ou inhame cozido (emplastro).
Fora das crises, fazer massagens vigorosas com guaco (sumo da planta ou o glicerôleo comercial) nos locais mais acometidos.

Homeopatia
Ver: Rhus toxicodendron, Bryonia alba, Sulphur, Ranunculus bulbosus, Ruta graveolens, Plumbum, Calcium phosphoricum, para a fase crônica; para a fase aguda, Belladonna, Aconitum, Mercurius vivus, Magnesium phosphoricum, sozinhos, juntos ou alternados (dois ou mais), em baixas potências e em intervalos curtos.
Hidroterapia
Ingerir água mineral magnesiana ou sulfurosa. Aplicar compressas quentes nas áreas afetadas, sobretudo durante as crises. Para os demais casos, realizar banhos quentes de tronco, mãos e pés, separadamente, dependendo da região afetada.
Geoterapia
Realizar aplicações de compressas frias de argila nos locais afetados, principalmente durante as crises, durante uma hora, longe das aplicações quentes apontadas na fitoterapia para uso externo.
Medicina oriental
Nas crises, pressão profunda e prolongada durante alguns minutos nos pontos R5, BP2, BP18 e E44.

Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene. Cloreto de magnésio.
Gripe
Segundo a medicina oficial, a gripe e os resfriados são provocados pela ação de vírus sobre o organismo. Esse entendimento microbiano ainda persiste, apesar de toda a evolução da imunologia. Correntes mais liberais admitem, contudo, que um vírus só consegue desencadear uma infecção se houverem condições para a sua instalação e proliferação. E devido a isto que se entende o fato de só se adquirir uma gripe ou resfriado depois de um choque térmico, pela exposição à friagem ou à umidade, ou após aborrecimentos, tensões concentradas, má alimentação, excessos etc, pois são fatores que favorecem uma diminuição da resistência do organismo. Diz-se que todos os seres humanos possuem vírus capazes de produzir gripes e resfriados, mas estes só podem agir se o organismo assim permitir.
Para a medicina integral, além da questão imunológica, considera-se muito a questão do equilíbrio térmico do organismo. Quando a distribuição de calor se torna irregular, ou seja, quando por motivos alimentares ou devido a hábitos irregulares há excessiva concentração de calor no abdome interno, ocorre "sequestro" e conseqüentemente redução do calor da periferia do corpo e das extremidades; isto cria uma área vulnerável e de pouca proteção térmica, facilitando então que a exposição ao frio ou à umidade provoquem um abalo térmico, ou um estado de desequilíbrio em que o germe consegue condições para se instalar.

A naturopatia entende que a melhor forma de prevenir gripes e resfriados é através da manutenção de uma boa distribuição da energia térmica do organismo. Com base nesse raciocínio, a medicina natural trata esses problemas através dos recursos da hidroterapia, considerados muito mais eficazes do que os métodos farmacológicos ou mesmo fitoterapêuticos. A maioria dos livros sobre naturopatia clássica apresenta ilustrações onde uma pessoa resfriada apresenta-se com os pés numa bacia de

água quente e uma toalha nas costas. Segundo essa modalidade de medicina, na gripe ocorre excessiva concentração de calor no centro do corpo e uma redução nas extremidades.
O tratamento consiste exatamente em reverter um pouco essa situação, aquecendo as extremidades e esfriando um pouco o centro. O ideal seria colocar também as mãos
numa bacia com água quente e envolver o abdome numa toalha molhada em água fria, trocando-a toda vez que aquecesse. Ver Hidroterapia adiante.
Em caso de febre associada, ver também Febre; em caso de muita tosse associada, ver Tosse.
Tratamentos:
Na medicina comum são aplicados remédios paliativos perfeitamente inúteis para a maioria dos casos. Conforme pode ser observado no comentário prévio, a velha "aspirina"
e a "vitamina C" para o tratamento da gripe, não se aproximam do problema central causador do problema.
Alimentação
Evitar os produtos que desestabilizam o organismo, como a açúcar branco e todos os seus derivados, incluindo sorvetes, refrigerantes etc. O leite e seus derivados
favorecem o surgimento da gripe e dos resfriados devido à sua natural carga de elementos mucóides e polissacarídeos. Também o excesso de carne animal, principalmente
de carnes vermelhas, produz acidificação constante, favorecendo a entrada e a ação dos vírus. Todos estes devem ser evitados caso se queira impedir a instalação
destes problemas e devem ser imediatamente suspensos aos primeiros sinais de calafrios com espirros, prostração, febre, fluxo nasal etc.
Durante a gripe adotar uma dieta leve, composta por sucos vegetais não açucarados, chás, caldos e sopas.
Para a macrobiótica, tanto as gripes como os resfriados são resultantes do excesso de concentração de cargas "yin" no organismo e o seu quadro clínico característico
deve-se à eliminação dessas cargas. O tratamento consiste na "yanguização" do corpo, através das seguintes indicações:
- Logo no início, fazer um creme ralo com araruta, cozinhando
até adquirir a consistência ideal; adicionar um pouco de molho
de soja (shoyu) sem exagerar; ingerir cerca de uma xícara deste
preparado, quatro ou cinco vezes ao dia, fora das refeições.
- Ingerir várias ameixas salgadas do tipo umeboshi, masti
gando a polpa e mantendo os caroços na boca por 20 minutos,
em jejum.
- Chá de raiz de lótus, várias vezes ao dia.

Homeopatia
Ver: Allium cepa, Allium sativum, Gelsemium, Bryonia alba, Antimonium tartaricum, Hydrastis, Sabadilla, Sanguinaria.
Fitoterapia
Assa peixe, cambará-do-campo, cardo-santo, artemísia vulgar, briônia branca, lótus branco (raiz). Ver também Tratamento do limão.
Hidroterapia
No início, aos primeiros sinais e sintomas, para tentar impedir a sua instalação, fazer sauna prolongada, em várias sessões, aspirando-se essência natural de eucalipto.
Se a gripe se instalar, realizar sessões hidroterápicas com pedilúvios associados a manilúvios (pés e mãos dentro de recipientes com água quente) por 20 minutos,
aplicando-se simultaneamente uma toalha molhada (em faixa) em volta do abdome, trocando-a sempre que ela aquecer. Esta aplicação deve ser feita num aposento aquecido,
sem ventos canalizados ou friagens. A pessoa deve estar sentada e o seu tórax protegido por uma camisa, lençol ou toalha grossa e seca. Realizar a aplicação duas
vezes ao dia, ao acordar e o deitar à noite para dormir.
Medicina oriental
Pressão profunda e contínua, por 3 minutos, de cinco a dez vezes ao dia nos pontos IG4, IG11, ID2, P5 e E36.

Medicina popular

Para a gripe em início, bater num liquidificador uma cabeça média de alho descascado, uma xícara grande de sumo de limão, uma xícara de mel puro e uma xícara de cachaça pura. Tomar dez gotas desse preparado numa colher de sopa de água a cada três horas. Cada vez que tomar este remédio, colocar um cubo de gelo debaixo de cada dedo maior dos pés até que derreta completamente.

Indicações importantes e complementos

Cápsulas de óleo de alho.

Para evitar o contágio, estando em contato com pessoas gripadas ou resfriadas, usar um tablete comum de cânfora amarrada num saquinho de gaze, pendurada no pescoço.

Associar o maior número possível de tratamentos aqui indicados, para melhor eficácia.

Hemorragias

Podem ser venosas ou arteriais. As hemorragias arteriais são caracterizadas pela presença de sangue muito vermelho, rutilante, emitido geralmente em "jatos"; as
venosas apresentam sangue escuro.

Dependendo do tipo de hemorragia, ela pode ser interna ou externa, fraca ou intensa. As hemorragias internas e as externas intensas, ou de grande monta, exigem obrigatoriamente
um tratamento médico adequado; as externas leves podem, dependendo da sua localização, receber os tratamentos aqui indicados. De um. modo geral uma hemorragia deve
ser interrompida por haver risco de grandes perdas sanguíneas. Do mesmo modo, procurar tratamento médico em caso de emissão de sangue pela urina (hematúria), tosse
ou catarro sanguinolento (hemoptise), hemorragias vaginais fortes (metrorragia), emissão de sangue pelos ouvidos (otorragia) e outros semelhantes.

Os recursos aqui apontados prestam-se para o tratamento imediato de hemorragias leves comuns (por ferimentos), hemorragias nasais leves e moderadas, hemorragias
gengivais, hemorragias uterinas leves ou menstruais excessivas (ver Menorragias e Metrorragias). Para o tratamento de hemorragias hemorroidárias, ver Hemorróides.

Homeopatia

Ver: Hamamelis, Hypericum, Lachesis, Naja, Bryonia, Carbo vegetalis, Crotalus horridus, Crocus, Ferrum picricum, Ledum, Sabina, Trillium.

Fitoterapia

Indicações para uso interno: avenca, bertalha, cavalinha, copaibeira, erva-de-passarinho (do pu-pombo), jambolão, sucupira, urtiga vermelha e urucum.

Indicações para uso local, em feridas abertas, para ajudar a estancar a hemorragia: aplicar pó de sementes de hamamelis ou folhas maceradas de confrei. Sempre aplicar
compressão moderada associada.

Hidroterapia

Para hemorragias, aplicar gelo por compressão, envolto em gaze esterilizada.

Para hemorragias internas, até que se obtenha atendimento médico, aplicar bolsa de gelo sobre a região.

Medicina popular

Para a hemorragia nasal, pender a cabeça para trás e aplicar algumas gotas de sumo puro de limão taiti, em cada narina, comprimindo-as em seguida.

Para feridas pequenas, existe a indicação bastante empírica de aplicar teias de aranha à lesão.

Há um costume emergencial, para feridas grandes e profundas (tipo por facão, machado, enxada etc.) cortar um pedaço de tronco de bananeira e aplicar dentro da ferida,
comprimindo-se, até se conseguir socorro médico adequado.

Hemorragias nasais

Ver Hemorragias

Hemorragias menstruais

Ver Menstruação, problemas da; Menorragia e Metrorragia.

Hemorragias uterinas Ver Metrorragias

Hemorróides

O nome refere-se à dilatação, inflamação e eventual ruptura ou exteriorização de uma ou mais veias do plexo hemorroidário, presente na parte distai do tubo intestinal, mais propriamente do reto e ânus. Existem várias formas de manifestação do problema, que geralmente acontece em crises eventuais ou periódicas. O mais comum é a simples exteriorização dolorosa de uma ou várias veias pelo período de alguns dia, com regressão espontânea. Mas pode haver dor intensa, com inflamação e sangramento de intensidade variável.

O problema está ligado a uma tendência hereditária, mas pode ocorrer independentemente de precedentes familiares. A prisão de ventre (intestinos presos ou obstipação intestinal), uma alimentação rica em proteínas, pobre em fibras e com excesso de alimentos picantes e doces são fatores fortemente desencadeantes para um organismo predisposto.

A medicina moderna recomenda a cirurgia como recurso radical; os tratamentos clínicos com pomadas e cremes só são relativamente úteis nas crises agudas, não produzindo resultados fora delas nem evitando recorrências. Os próprios resultados das cirurgias para hemorróides são relativos, havendo, em tempo variável, uma tendência natural ao retorno do problema.

A medicina natural integral procura trabalhar o organismo como um todo e aplica recursos de eficácia comprovada ao longo de muitos séculos, até milênios, no tratamento de um dos problemas mais antigos da humanidade.

Contudo, se os tratamentos aqui indicados produzirem poucos ou nenhum efeito, e principalmente em casos de sangramento constante e contínuo, deve-se buscar orientação médica profissional; a cirurgia é um recurso final importante.

Como existem diversas doenças que podem produzir sangramento retal ou anal, é necessário ter-se o diagnóstico correto e certo antes de aplicar os tratamentos indicados a seguir.

Em caso de intestinos presos, ver também Intestinos presos.

Tratamentos:

Os tratamentos corriqueiros são feitos com pomadas cicatrizantes, antiinflamatórias, analgésicas, anestésicas e supositórios especiais. Para os casos mais graves e persistentes indica-se a cirurgia; esta, no entanto, não garante completamente que o problema não ressurja.

Alimentação

Durante as crises ou fora delas, adotar uma dieta rica em fibras e pobres em alimentos adstringentes e obstipantes, como por exemplo as farinhas brancas, pão branco, biscoitos, massas brancas, a farinha de mandioca, as leguminosas (feijões em geral), a maçã, o açúcar e os doces em geral e outros. Evitar também os alimentos e pratos muito condimentados, a pimenta, o vinagre, os produtos fermentados, as frituras, a batata-inglesa e as carnes vermelhas em geral. Preferir os alimentos laxantes, como o mamão, o pão integral forte, o azeite de oliva, as verduras leves etc. Mastigar bem os alimentos e evitar os líquidos durante as refeições.

Na macrobiótica recomenda-se preceder a uma dieta exclusiva de arroz integral durante todo o período de uma crise, sendo o único alimento a ser utilizado.

Homeopatia

Ver: Hamamelis, Collinsonia, Paeonia, Rathania, Nux vomica, Magnesium phosphoricum, Cactus, Ledum, Muriaticum acidum.

Para tratamento local: cremes e supositórios compostos com Hamamelis, Paeonia, Rathania e Aescidus, todos juntos numa nica fórmula a ser preparada em farmácias homeopáticas.

Fitoterapia

Para a crise aguda, fazer diariamente banhos de assento com chá misto de sabugueiro com pau-d'alho, durante 20 minutos, com temperatura elevada porém suportável,

sempre antes de dormir. Por via oral, tomar uma xícara desse chá, três vezes ao dia. Ver também os chás de vassourinha, maxixe, mil-folhas, artemísia vulgar.
Para prevenir novas crises, fazer uso de castanha-da-Índia em drágeas: três a quatro drágeas de 100 gramas em cada refeição, três vezes ao dia. Pode-se também usar
a tintura ou o extrato fluido de Aesculus hippocastanum (castanha-da-Índia) oficinal, na dose de vinte a trinta gotas três vezes ao dia, em água, antes das refeições.
Hidroterapia
Para a crise aguda, com sangramento profuso, aplicar gelo na região afetada, por 10 minutos. É possível também introduzir no reto pequenos pedaços de gelo.
Aplicar compressas de toalhas molhadas em água fria sobre o períneo, abrangendo desde as últimas vértebras lombares, cóccix, ânus e região genital.
Para tratamento posterior à crise, inclusive como preventivo de recorrências, fazer um banho de tronco frio durante 20 minutos e depois rapidamente aplicar duchas
em jatos alternados, quentes e frios, sobre o períneo por mais 10 minutos.
Medicina oriental
Pontos: B24, B25, B32, B35, B51, B57, B58, B59, B60, B65, 1D4, 1D5, CS4, CS8, P7, P9, BP20, VB29, E38. Como primeiro socorro, fazer pressão forte e contínua, por
3 minutos, sobre o ponto CS3, primeiramente na mão esquerda e depois por igual tempo na mão direita; repetir várias vezes ao longo do dia.
Medicina popular
Para as crises, dissolver 100 gramas de pedra ume em pó em 2 litros de água fervendo; aplicar os vapores no períneo enquanto se aguarda que a água fique morna; em
seguida deixar o preparado em pleno contato com a região afetada por 20 minutos, bastando sentar-se sobre a bacia ou recipiente que contenha a mistura.

Hepatite
Processo inflamatório ou infeccioso do fígado. Pode ser agudo ou crônico. No primeiro caso pode haver dor localizada no lado direito do abdome, com irradiações para
as costas, omoplata direita, costelas, estômago etc, e tonalidade amarela da conjuntiva e da pele branca (icterícia). A hepatite aguda geralmente é provocada por
vírus, mas existem hepatites devidas ao alcoolismo e provocadas por drogas hepatotóxicas. A hepatite crônica é uma doença séria, resultante da evolução geralmente
silenciosa (sem sinais ou sintomas claros) de um ou vários episódios de hepatite aguda ou pela ação constante de um grupo determinado de vírus, num organismo predisposto
ou imunologicamente deficiente.
A medicina oficial pouco pode fazer e trata apenas sintomaticamente estes problemas, possuindo recursos muito pobres. A tendência da hepatite crónica é evoluir para
a cirrose hepática, quando então há perda progressiva da função do fígado.

Tratamentos:
Alimentação
Na hepatite aguda, adotar uma dieta exclusiva de arroz integral, durante duas semanas seguidas, como melhor método hoje conhecido pela medicina natural para recuperação
completa do doente e para evitar a cronificação da moléstia. Na hepatite crônica, realizar períodos trimestrais da dieta de dez dias de arroz integral.
Em qualquer dos casos, adotar uma alimentação natural/integral, livre de carnes vermelhas, bebidas alcoólicas, gorduras saturadas e comidas fermentadas, como dieta
de manutenção diária. Incluir sempre alimentos como o missô, o queijo de soja (tofu), a carne de glúten, o tahine, as algas marinhas e os cereais integrais, por
serem benéficos ao fígado.
Homeopatia
Na hepatite aguda, ver: Mercurius solubilis, Mercurius dulcis, China, Lachesis, Arsenicum album, Hepar sulphuris, Cardus marianus, Magnesium phosphoricum.
Na hepatite crônica, ver: Chelidonium, Lycopodium, Sulphur, Phosphorus.

Fitoterapia
Na hepatite aguda: chá de gervão-roxo, picão-da-praia, erva tostão, fava-de-santo-inácio, sapé, juntos ou isoladamente. Na hepatite crónica ou na cirrose, utilizar
estas plantas misturadas num só chá, em períodos de três semanas, com intervalo de uma semana entre eles, por longo tempo. Ao contrário do que se pensa, o boldo,
a jurubeba e a alcachofra não têm muita ação sobre as células do fígado, mas são excelentes para o sistema biliar (ação colagoga e colerética).
Hidroterapia
Compressas abdominais duplas com toalhas embebidas em água fria, mantidas durante toda a noite; proteger a compressa com um plástico. Podem ser feitas durante a
hepatite aguda ou por tempo prolongado (acima de seis meses) na hepatite crônica ou na cirrose.

Geoterapia
Durante o dia, envolver toda a cintura com uma compressa fria de argila e manter por duas horas.
Medicina oriental
Aguda ou crônica, pontos B17, B18, B19, B20, B31, F13, F14, CS6, VB37, VB38, VC12, E36, E45 e BP4. Indicações importantes e complementos Clorela. Esqualene.
Hipermetropia
Ver Visão, distúrbios da
Hipertensão arterial
Os níveis da pressão arterial podem elevar-se por diversos motivos e causas. Existe a pressão alta típica ou constante e a momentânea, geralmente determinada por
fatores emocionais ou lensionais, que se reduz espontaneamente. Considera-se uma pessoa "hipertensa" quando os níveis da pressão arterial elevam-se constantemente
e tendem a se manter bem acima dos valores normais (entre 120 e 80 mm/Hg, aproximadamente), sem que haja uma causa emocional evidente.
Existem também muitos tipos de hipertensão real, associadas a muitas causas, como aquelas ligadas a problemas renais, à arteriosclerose, à retenção de sal e água
no organismo e outras. Mas, de um modo geral, esta é uma doença cardiovascular que geralmente surge sem causa conhecida, quando é denominada "hipertensão idiopática",
ou clássica.
Os órgãos máximos mundiais de saúde consideram a hipertensão arterial como uma das doenças cardiovasculares que mais matam atualmente, estando associada a diversas
causas, como o estresse da vida moderna, a hereditariedade, os hábitos alimentares excessivos, o consumo exagerado de gorduras saturadas e açúcar, o tabagismo etc.
A medicina oficial trata a hipertensão por meio de drogas hipotensoras e diuréticas, na maioria dos casos. Mas sabe-se que SÓ se consegue, circunstancialmente, reduzir
os níveis de pressão enquanto existe a presença desses remédios no organismo; assim que estes desaparecem, se não houver reposição sistemática, a pressão tende a
elevar-se novamente; significa que com medicamentos não se "cura" a pressão alta, ou seja, não se consegue eliminar a "doença" propriamente dita. Com o tempo, usando-se
regularmente e de forma exclusiva o método alopático, surgem efeitos adversos variados, além da diminuição da eficácia dos remédios, o que exige a sua substituição
por outros mais potentes. Depois de muitos anos assim, o organismo tende a descompensar e aparecem alterações múltiplas, como o enfraquecimento da função cardíaca,
renal e outras. Mas se a hipertensão for mantida sem nenhum tratamento e os seus níveis permanecerem constantemente elevados, o comprometimento cardíaco e renal
será maior do que aquele provocado pelo uso crônico de hipotensores e de diuréticos de rotina.
Para a moderna medicina integral, resultado da evolução do pensamento dialético aplicado à saúde, a hipertensão arterial não é exatamente uma "doença", mas um conjunto
de sinais e sintomas produzidos por múltiplos fatores associados. Portanto, jamais poderá haver uma "cura" para a hipertensão, que é um apenas um efeito; só poderá

desaparecer se removidos os seus elementos determinantes.
Além dos fatores conhecidos, como o consumo de sal refinado, de remédios diversos, do estresse, da vida sedentária, da poluição ambiental, do tabagismo, do alcoolismo,
da predisposição hereditária, das doenças circulatórias etc, é preciso levar em conta um dos elementos mais importantes, muito negligenciado pela medicina oficial,
que é a questão dietética. A alimentação moderna, se rica em carne animal, gorduras saturadas, frituras, açúcar, café, álcool, doces, suflês, massas brancas e outros,
produz constante acidificação do sangue e elevação da sua viscosidade; um sangue rico em resíduos (ácido úrico, uréia, colesterol, triglicerídios...), em material
ácido, em sais (sódio, cálcio, potássio etc), em proteínas pesadas, em medicamentos, rico em toxinas mas pobre em oxigênio, torna-se um fluido denso e carregado,
favorecendo as deposições arteriais e a elevação da pressão, principalmente sistólica. Em hidráulica sabe-se que um fluido denso tem maior dificuldade de passar
por um tubo e, se forçado, tende a pressionar as paredes. Se isto, por analogia, é verdadeiro para as grandes artérias, imagine-se para o sistema capilar, de pequeníssimos
vasos. Devido a isso, a medicina natural empírica sempre preconizou a necessidade de se "afinar" o sangue dos hipertensos por meio de chás medicinais, banhos, massagens
e uma alimentação mais simples, rica em frutas e verduras alcalinizantes e diuréticas.
No passado, a hipertensão arterial era chamada de "pletora", e os pacientes eram geralmente obesos, glutões, egoístas, sedentários, ricos e tensos. O tratamento,
na maioria das vezes, consistia em sangrias para tentar reduzir o "excesso" de sangue; acontecia que geralmente os doentes melhoravam temporariamente. Com o advento
da era farmacológica, este raciocínio foi considerado ultrapassado e até mesmo ridículo. Mas, de um modo ou de outro, ele contém um ensinamento que não deve ser
esquecido. Atualmente a medicina integral leva em consideração essas questões e a isso se devem os seus resultados interessantes no combate à hipertensão. Se a medicina
oficial tivesse já conseguido erradicar, ou pelo menos compreender o problema, teria então autoridade para desconsiderar o entendimento dos antigos sobre esta questão.
Hoje sabemos que a indústria farmacêutica lucra bilhões de dólares no mundo inteiro com a comercialização de remédios para o tratamento da hipertensão. Apesar disso,
as estatísticas oficiais da Organização Mundial de Saúde mostram que a incidência de hipertensão tem crescido mundialmente, pois as drogas alopáticas não só são
incapazes do curar como ajudam a perpetuar esse distúrbio do gênero humano, uma vez que os hipertensos não curados transmitem geneticamente os seus desequilíbrios.
Esta questão é bastante negligenciada pelos médicos de visão analítica ou parcial, que não conseguem enxergar o conjunto ou a unidade da vida.
Outro aspecto muito importante, cada vez mais considerado pelos médicos mais qualificados é a relação entre hipertensão e temperamento, estrutura de caráter ou características
da personalidade. Sabe-se que pessoas que "guardam" ou que reprimem coisas dentro de si, que são muito contidas ou que são capazes de "engolir" e reter tudo (ordens,
castigos, desaforos, traumas, conflitos, experiências negativas, ódios, frustrações), são sérios candidatos à hipertensão. Ao reprimirem as "coisas" dentro de si,
ou seja, por serem incapazes de descarregar energias acumuladas ou por terem que suportar situações adversas durante longo tempo, tornam-se bioenergeticamente rígidos,
o que determina o aumento das cargas tensionais internas, refletindo-se isto sobre a circulação sanguínea; o hipertenso "comprimido" ou "explodindo" por dentro faz
com que os vasos periféricos se contraiam, elevando os níveis de pressão. Considerando estes aspectos, incluímos neste item indicações de recursos voltados para
estas causas.
Tratamentos:
Na alopatia são aplicadas drogas hipotensoras e diuréticas.
Alimentação
A dieta do hipertenso, ou a dieta para se evitar a hipertensão, deve ser leve, nutritiva e sadia, composta por alimentos frescos, puros, não condimentados. Deve-se

evitar as carnes animais vermelhas em geral, as gorduras animais, as peles e vísceras de qualquer animal (incluindo pele de aves, fígado, intestinos, rins, miolo, mocotó, chouriço, tutano, linguiças etc), as frituras, os laticínios gordurosos, os queijos fermentados, as bebidas alcoólicas, a pimenta e o sal refinado. Usar o sal marinho (que contém bem menor concentração de sódio que o refinado, com a vantagem de possuir muitos elementos importantes como o magnésio primário, o iodo primário e outros), que pode ser adicionado numa quantidade pequena aos alimentos. Fazer uso de frutas, verduras, saladas coloridas, cítricos, legumes frescos, algas marinhas, cereais integrais, inhame, mel puro, carne de glúten, queijo de soja, sementes, grãos etc.

Na macrobiótica recomenda-se a dieta de quinze dias de arroz integral para tratar as crises de pressão e para ser realizada trimestralmente como preventivo.

Homeopatia

Ver: Ambra grisea, Ignatia, Nux vomica, Phosphorus, Lachesis, Thireoidinum, Aurum muriaticum, Strontium, Barium carboniucum, Barium iodatum, Barium muriaticum, Natrum iodatum, Plumbum, Lycopodium, Sulphur.

Fitoterapia

Indicações para um chá de uma só planta ou composto por várias: chapéu-de-couro, embaúba, jaborandi, folhas secas de abacateiro, folhas frescas de chuchu, sete-sangrias, dente-de-leão, mulungu, pariparoba. Colocar sempre uma colher de sopa de alpiste comum (de passarinhos) para ferver juntamente com o chá escolhido.

Hidroterapia

Para os casos de picos elevados de pressão, banho quente de imersão prolongado. Fora das crises, ou quando a pressão estiver menor, como banho de rotina, fazer fricção com bucha natural e água fria, diariamente.

Medicina oriental

Fazer percussão com o martelinho de cinco ou sete pontas, ou então pressão digital profunda e contínua, por 3 minutos, sobre os pontos IG8, IG11, IG16, IG17, IG19, C6 (específico), C7, ID16, R1, R3, CS1, CS6, CS9, TA10, TA22, VB12, VB18, VB20, VB23, E9, E29 e VG21.

Exercício especial ensinado pela medicina ayurvédica para baixar a pressão arterial: em pé, com as pernas ligeiramente afastadas, tapar a narina direita e respirar apenas com a esquerda, rápida e profundamente e, ao mesmo tempo, bater com a mão espalmada em volta da região do umbigo, vigorosamente, em movimentos circulares destrógiros, ou que sigam os ponteiros de um relógio (circundando o umbigo como se ali houvesse um relógio voltado para a frente); proceder assim por 10 minutos, repetindo-se várias vezes ao dia.

Um hábito recomendado pela medicina antiga para manter a pressão normal é caminhar descalço sobre pedriscos por bastante tempo; caminhar pela relva ou grama molhada pela manhã, por 20 minutos aproximadamente, é também um conselho da medicina chinesa.

Geoterapia

Banhos em tanques de argila bem mole, por meia hora, diariamente, ou aplicar compressas de argila, em cinta, no abdome, por duas horas, diariamente.

Musicoterapia

Valsa no. 15 em lá bemol, de Brahms.

Canção da primavera, de Mendelssohn.

Sonho de amor, de Liszt.

Ouvir durante meia hora, diariamente, pela manhã e à noite, cada dia uma peça, por tempo indefinido.

Medicina Popular

Esmagar bem de cinco a dez sementes de bergamota (o mesmo que laranja-cravo ou mandarina) e colocar num copo de água pura, deixando descansar por uma noite inteira.

Pela manhã coar e tomar o copo todo em jejum. Repetir o processo diariamente. E necessário sempre verificar a pressão arterial; se esta baixar muito, reduzir o número de sementes até um ajuste ideal.

Indicações importantes e complementos

Esqualene. Clorela. Leici. Cápsulas de óleo de alho às refeições. Jejum para os casos mais difíceis.

Herpes simples

As formas mais comuns são o herpes labial e genital, mas pode surgir em qualquer parte do corpo.

Doença contagiosa desencadeada por um vírus infectante. O contágio se dá por meio do contato sexual ou oral com um portador sintomático ou não desde que o organismo seja suscetível ou esteja imunologicamente debilitado.

Inicia-se mais comumente com prurido local, vermelhidão, dores leves, surgindo em seguida algumas vesículas aquosas. Há geralmente aumento de um ou mais gânglios linfáticos. A doença tem nitidamente uma forte relação com a ansiedade, a tensão emocional, a depressão e outros fatores semelhantes. Raramente ocorre em apenas um episódio, tendendo a reaparecer em intervalos que podem variar muito, desde episódios anuais, semestrais, trimestrais, bimestrais, mensais, quinzenais e até semanais.

Quanto menores os intervalos entre os episódios, maior é o comprometimento do sistema imunológico e maior a influência dos fatores psicossomáticos. Num caso adiantado de Aids, por exemplo, o herpes simples, onde quer que surja, costuma ser frequente e muito pronunciado, às vezes grave. Mas episódios frequentes de infecção por herpes não significam absolutamente que um indivíduo esteja infectado pelo vírus da Aids; aliás, é comum este fenômeno entre executivos e profissionais submetidos constantemente a situações de estresse e hábitos excessivos.

A duração da infecção dura de quatro a quinze dias, podendo ser bem pequena ou de amplas proporções, atingindo quase toda a boca, a vulva, o pênis ou a região onde habitualmente surja. Não causa geralmente dores muito fortes, mas pode incomodar bastante. Desaparece após ligeira descamação amarelada, sem deixar cicatrizes ou marcas; contudo, pode sangrar um pouco antes de cicatrizar.

Como para a maioria das viroses, a moderna medicina tem ainda pouco a oferecer; isto deve-se a um erro de entendimento e a uma abordagem apenas "microbiológica" da questão, sem considerar o aspecto mais importante desse mecanismo, que é o "terreno", ou o organismo como um todo.

Uma vez que se preste a devida atenção às características do herpes simples, fica muito claro que as doenças virais estão profundamente ligadas às condições psicomentais e energéticas (que por sua vez influenciam o sistema imunológico) da pessoa. Isto pode ser imensamente útil para a melhor compreensão de outras doenças da mesma família, como a Aids, por exemplo.

Tratamentos:

A medicina comum tem apenas recursos sintomáticos e os estudos sobre uma vacina contra o herpes simples são ainda decepcionantes.

Para a Nova Medicina, o herpes, assim como a Aids e qualquer doença catalisada por vírus, exige um tratamento global, com vários recursos associados e simultâneos, visando a harmonização e o reequilíbrio tanto do organismo físico quanto do veículo energético, psíquico e mental.

Alimentação

Evitar o açúcar branco e tudo aquilo que o contém, devido à sua ação desmineralizante, antinutriente e depressora, o que faz desse produto um agente imunodepressor.

A dieta deve ser rica em cereais integrais, proteínas vegetais, verduras frescas, raízes tonificantes e frutas suculentas, ricas em vitaminas e minerais. Usar sucos vegetais preparados com suco de laranja (lima-da-pérsia) para diluir folhas de salsa, de agrião, de dente-de-leão, de almeirão, couve etc, preparados em liquidificador;

tomar dois a três copos grandes por dia. Recentemente cientistas japoneses descobriram no tofu (queijo de soja) propriedades estimuladoras das defesas orgânicas;
deve ser usado com bastante frequência, além do seitan (carne de glúten), raiz de bardana, missô, algas marinhas e tahine (pasta de gergelim), recomendados como
fontes de nutrientes de alto valor reconstituinte. A aveia integral deve ser usada continuamente (sob várias formas) por ser rica em manganês, um micromineral que
estimula as defesas do organismo.
Homeopatia
Para a crise, ver: Rhus toxicodendron, Croton, Mercurius solubilis, Mezereum, Ranunculus bulbosus, Graphites, Sempervivum tectorum, Cistus canadensis.
Para prevenir novas crises: Arsenicum album.
Fitoterapia
Para aplicação local: Tintura oficinal ou extrato fluido de quaçatonga, uma gota três a quatro vezes ao dia.
Chá, extrato fluido ou tintura oficinal de canela-preta, cipó prata, cipó mil-homens (cassaú), japecanga, panacéia, pau-pereira, quina rosa, salsaparrilha.
Hidroterapia
Substituir o banho quente habitual pelo banho com fricção por bucha natural e água fria, para tonificação e desintoxicação do organismo.
Banhos vitalizantes de cachoeira, mar ou duchas hidroterapêuticas.
Medicina oriental
Série de exercícios de do-in, diariamente.
Pontos: VC5, VC20, IG1, IG4, IG5, IG10, IG13, E36.
Indicações importantes e complementos
Clorela. Extrato forte de ginseng coreano. Esqualene. Cloreto de magnésio.
Histeria
Ver Neuroses
Icterícia
O mesmo que para Hepatite

Impotência sexual
É um distúrbio masculino que pode ser provocado por muitas causas, inclusive psicológicas. Neste trabalho indicamos recursos mais propriamente ligados às causas
orgânicas, ou à impotência gerada por fatores patológicos físicos, fisiológicos, químicos e bioquímicos.
Muitas doenças como o diabetes, os distúrbios hormonais, traumatismos, infecções urinárias e genitais, tabagismo, alcoolismo e outras podem produzir impotência;
além disso, fatores alimentares e etários, excessos sexuais, hábitos e costumes errados estão também envolvidos, assim como a ansiedade, a neurastenia, o estresse,
o uso de drogas (maconha, cocaína etc), excessos generalizados, predisposição herdada ou efeito de certos medicamentos (Diazepam e similares). Para o tratamento
ideal deste problema tão comum na população masculina, convém localizar a causa mais próxima possível e executar o seu tratamento. E necessário separar os episódios
de impotência eventual do problema de ordem crônica ou constante.
De um modo geral, as seguintes sugestões terapêuticas podem ser úteis para todos os tipos de impotência sexual, podendo ser tentadas inclusive para os casos vinculados
à esfera psicológica, afetiva, aos bloqueios bioenergéticos e à estrutura de caráter.

Tratamentos:
Alimentação
Evitar o açúcar branco e os produtos adocicados, o abuso das bebidas alcoólicas, o tabaco, a carne vermelha e os laticínios. Sabe-se que uma dieta rica em raízes,
produtos bem temperados, apimentados, fortes e concentrados favorecem a atividade sexual. Indica-se temperos como a salsinha, o alho, a cebola, o manjericão, a manjerona,

o alecrim, o gengibre, a páprica, a pimenta calabresa, o orégano e a noz -moscada.
Para a macrobiótica, a impotência resulta também de um acúmulo de cargas "yin", e o seu tratamento deve basear-se na administração de alimentos neutros ou equilibrados
(cereais integrais) e alimentos "yang", tais como a bardana, o missô, o shoyu, e por meio do uso consciente do calor, da pressão, do sal e do tempo, como recursos
para a "yanguização" dos alimentos, que nunca deve ser excessiva.

Homeopatia
Ver: Bufo rana, Onosmodium, Staphisagria, Conium maculatum, Moschus, Acidum phosphoricum, Barium muriaticum, Ammonium carbonicum, Lycopodium, Kalium phosphoricum,
Graphites, Selenium, Nuphar lacteum, Nux vomica.
Fitoterapia
Chás ou extratos fluidos de marapuama, catuaba, damiana, Sabal serrulata, Tribulus terrestris e Turnera afrodisíaca, juntos ou isoladamente.
Hidroterapia
Banhos de assento com água quente, por 20 minutos, antes de dormir, diariamente.
Medicina oriental
Pontos: E23, E21, E36, R2, R3, R4, R6, R10, R13, CS4, CS6, CS9, B22, F2, F3, F13, ID14, VC2, VC3, VC5, VC6, VC7, VG1, VG2, VG3, VG4 e VG9.
Usar extrato ou chá de ginseng regularmente, em quantidades moderadas.
Praticar diariamente os exercícios gerais do do-in e submeter-se a um tratamento regular por shiatsu ou acupuntura com profissional gabaritado.
Indicações importantes e complementos
Praticar ginástica e esportes se possível. Ioga, relaxamento, técnicas respiratórias tipo pranayama, tai-chi-chuan. Esqualene. Florais. Terapias corporais. Gestalt.
Incontinência urinária
E a incapacidade de reter a micção. Pode ser devida a muitas causas, como paralisias, distúrbios nervosos, arteriosclerose cerebral e outras. Muito comum na infância.
A incontinência noturna na infância, geralmente a partir dos 3 anos, chama-se nictúria, ou enurese noturna. As indicações a seguir prestam-se mais apropriadamente
para este último caso.

Tratamentos:
Alimentação
Evitar regularmente os produtos doces, açucarados, artificiais. Não oferecer líquidos pouco antes de dormir ou frutas, devido à sua evidente ação diurética. Na necessidade
de mamadeiras, oferecê-las bem antes da hora de dormir. O mesmo procedimento deve ser feito em relação a sopas e à água.
Homeopatia
Ver: Sulphur, Sepia, Pulsatilla, Causticum, Calcium carbonicum, Thireoidunum, Silicea, Cina, Ferrum phosphoricum, Staphisagria, Plantago.
No caso de não resolverem isoladamente, escolher os remédios mais indicados e preparar uma fórmula homeopática composta, de média potência, e ministrar regularmente.

Hidroterapia
Banhos de água fria, de 2 a 3 minutos diariamente. Evitar o contato constante com friagem nos pés e roupas úmidas. De manhã, andar na água fria (pela altura da barriga
da perna) durante 5 minutos, terminando com um banho frio rápido nos braços; secar imediatamente. Antes de dormir, proceder a um banho de tronco e assento quente,
durante 10 minutos, seguindo-se imediatamente um outro banho semelhante, mas frio, por 30 segundos apenas. Secar o corpo, esvaziar a bexiga (se possível) e ir para
a cama logo em seguida.

Medicina oriental
Pontos: E23, E36, B2, B3, B28, B32, VC4 e VC5.
Indicações importantes e complementos
Florais.
Infarto cardíaco
Ver Angina pectoris
Insônia
Pode ser de vários tipos e provocada por inúmeras causas. Há insônias leves, caracterizadas por sono leve e agitado; há insônias intermitentes em que a pessoa dorme
profundamente mas acorda diversas vezes; há insônias severas, em que o paciente quase nunca dorme e há aquelas muito graves, ligadas a processos psicóticos, em que
a pessoa jamais dorme. Há casos em que a pessoa passa por períodos de insônia, restabelecendo completamente o sono fora deles.
De um modo geral, a insônia é um processo de hiperexcitação nervosa. As indicações seguintes são úteis para o tratamento da maioria dos casos comuns.
Tratamentos:
Tradicionalmente são aplicadas drogas soníferas que condicionam a pessoa e criam dependências de difícil tratamento.
Alimentação
Em qualquer caso, evitar o café, os chás excitantes (mate, chá preto, chá verde japonês, ban-chá etc), os remédios e drogas estimulantes, as anfetaminas e as fórmulas
alopáticas para emagrecimento.
O açúcar branco e as carnes vermelhas são também desaconselhados.
Para os casos mais difíceis, proceder a dietas de cereais integrais, dietas de frutas, de alimentos crus ou jejuns curtos, sob orientação gabaritada.
Homeopatia
Ver: Coffea cruda, Cocainum, Paulinea sorbilis, Nux vomica, Aconitum napellus, Ignatia, Pulsatilla.
Fitoterapia
Chá de alface, papoula, passiflora, mulungu, valeriana, podendo-se associar vários para os casos mais difíceis ou isoladamente para os casos leves ou eventuais.
Usar o chá à noite, antes de dormir. O maracujá (fruto) tem propriedades calmantes e sedativas.
Hidroterapia
Os banhos mornos de imersão antes de dormir têm ação relaxante e sonorífera. Se não surtirem efeito, após o banho citado aplicar uma compressa quente e úmida na
cabeça e simultâneamente aplicar jatos alternados quente e frios sobre as pernas, durante 10 minutos, e deitar em seguida.
Para os casos de perda de sono pela madrugada, fazer um banho de assento com água fria durante 1 a 2 minutos; deitar em seguida sem secar o corpo.
A aplicação de compressas quentes, por 10 minutos, sobre a base da espinha, antes de deitar, também produz bons resultados para os casas de insônias comuns.
Para os casos crônicos, fazer massagens e fricções com luva de bucha natural e água fria diariamente. A noite colocar os pés numa bacia com água bem quente (numa
temperatura suportável), enquanto se fazem três compressas quentes sobre a parte inferior da coluna lombar. Tentar dormir em seguida. Repetir diariamente por muitos
meses.
Musicoterapia
Noturno, opus 48, de Chopin.
Sonata ao luar, de Beethoven.
Sonho de amor, de Liszt.
Canção noturna, de Schumann.
Ouvir uma peça por dia, na sequência apresentada. O melhor horário é justamente à noite, na hora de dormir, em que se deixa a música tocar próximo à cama até que

se consiga adormecer. No início não são conseguidos bons resultados, principalmente se a pessoa está acostumada a tomar soníferos, mas após alguns dias de prática o sono natural e sereno vem surgindo e se firmando.

Medicina oriental
Pontos: E12, E16, E21, E27, E44, E45 (todos duas horas antes ou depois das refeições), P1, P2, P9, P10, CS, C6, C7, C9, TA1, TA10, BP2, BP4, BP6, BP9, BP18, BP20, VB2, VB15, VB41, VB43, F2, F3, F10, VC14, VG24, VG51, R3, R6, R24, R26, R27.
Indicações importantes e complementos
Praticar ioga. Exercícios respiratórios do tipo pranayama. Praticar esportes, trabalhos físicos e evitar a vida sedentária.
Intestino preso
Caracteriza-se pela retenção das fezes no intestino grosso, determinando a redução da frequência da evacuação. Normalmente uma pessoa elimina de uma a duas vezes por dia o conteúdo intestinal, sendo que a não evacuação de pelo menos uma vez ao dia já significa "prisão de ventre". Este problema tão comum pode ser eventual, mas frequentemente é crônico e representa uma tendência do organismo. Pode haver ou não o desejo ou a sensação da necessidade de evacuar. Há situações leves, quando a evacuação é quase diária, acontecendo em intervalos variáveis, não ultrapassando mais que dois dias; há outras que são severas, com a evacuação ocorrendo a cada três, quatro, cinco, seis dias, e às vezes semanal ou quinzenalmente. Nestes casos raramente as fezes apresentam a sua forma comum, ocorrendo em pequenas porções (quando muito pequenas são chamados de "abalos"), muito comumente ressecadas, provocando dor e exigindo muito esforço para serem eliminadas. É comum que o esforço excessivo para eliminar as fezes ressecadas e retidas contribua para a formação de hemorróides (ver Hemorróidas).
A prisão de ventre está diretamente relacionada com uma predisposição herdada e, fundamentalmente, com o tipo de alimentação. Outros fatores também contribuem para o problema, como hábitos de vida não naturais, vida profissional (com falta de tempo ou de condições para atender à necessidade de evacuar), estresse, vida sedentária etc.
O exame iridológico de pessoas que apresentam intestinos presos geralmente revela uma condição de dilatação variável das porções distais dos intestinos, mais frequentemente do cólon descendente. Esta situação favorece a retenção das fezes por existir um tubo de maior capacidade de conteúdo volumétrico; desse modo, é fácil haver compactação e repressão da massa fecal. Infelizmente, muitas pessoas nascem atualmente com essa condição anômala, como resultado dos erros, dos excessos e dos desrespeitos às leis naturais por parte dos ascendentes e antepassados recentes. A íris aponta claramente esse sinal, quase sempre presente nas pessoas que apresentam prisão de ventre crónica, estrutural e de difícil tratamento, mesmo com laxantes fortes.
A prisão de ventre produz efeitos que perturbam muito o organismo. Com a retenção das fezes há maior fermentação, formação de gases, flatulência, distensão abdominal, assimilação de maior quantidade de toxinas e resíduos (principalmente se a dieta for rica em carne animal e carnes industrializadas). Diversos compostos deletérios, além de toxinas perigosas, podem ser encontradas nos intestinos das pessoas carnívoras, como a cadaverina, o escatol, o fenol, o ácido úrico, a uréia, a putrescina e muitos outros. Em caso de prisão de ventre permanecem por maior tempo no tubo intestinal e acabam sendo assimilados para o sangue em quantidades maiores. Além de sobrecarregarem e congestionarem o fígado, a cada sístole o coração projeta esses compostos para todas as células do organismo, onde irão prejudicar as funções celulares mais importantes e sutis. A constante assimilação de uréia, por exemplo (mesmo que as taxas sanguíneas permaneçam dentro dos níveis normais), perturba o trabalho das sensíveis células do sistema nervoso central, produzindo sintomas comuns entre as pessoas que sofrem de prisão de ventre crônica e acentuada, como

irritabilidade constante, dores de cabeça, falta de memória, insatisfação etc. Estes problemas desaparecem sempre que se consegue descarregar as fezes retidas ou,
na melhor das hipóteses, regularizar a função intestinal.
A irritabilidade, o temperamento explosivo e a tendência ao descontrole emocional ou gênio irascível, próprios das pessoas que sofrem de prisão de ventre, são sinais
e sintomas relatados nos livros de medicina clássica, inclusive nas obras de Hipócrates, de Avicena, de Paracelso e de outros. O próprio termo enfezado tem a sua
origem nessa idéia e parece indicar um indivíduo "cheio de fezes".
Para a medicina antiga e para a medicina holística, os intestinos representam a raiz da vida do organismo; se não funcionam bem, todo o resto do sistema fica comprometido.
Há grupos e escolas de medicina natural que preconizam a limpeza intestinal por meio de lavagens intestinais e clisteres especiais, sempre que se vai iniciar um
tratamento. Segundo a tradição da naturopatia (que segue a linha de Hipócrates), mesmo que os intestinos funcionem diariamente, ocorrem acúmulos de resíduos nas
vilosidades, bolsões, nas bridas e diretamente na parede dos intestinos; a limpeza rotineira dos intestinos por meio das técnicas naturopáticas é tida como uma das
condições básicas para a saúde global. Há estudos que revelam a tendência dos intestinos pouco regulados de acumular resíduos por meses a fio; outros estudos apontam
que, mesmo diante do funcionamento intestinal diário, pode haver "prisão de ventre", pois pode ocorrer uma eliminação fecal incompleta ou parcial apenas. Existem
casos mais raros, em que as fezes acumulam-se tanto (a pessoa pode passar semanas sem evacuar), que dentro dos intestinos formam-se massas fecais gigantescas, conhecidas
tecnicamente como "fecalomas"; em situações como estas frequentemente recorre-se a cirurgias.
A medicina holística entende que a prisão de ventre não é exatamente uma doença, mas um efeito. Com base nessa posição, conclui-se que o problema obviamente não
pode ser resolvido com remédios ou laxantes, mas com a "reeducação intestinal". O uso apenas de laxantes químicos ou mesmo naturais, e até métodos mais drásticos
como supositórios de glicerina e clisteres, embora sejam recursos eventualmente úteis, condicionam o organismo, que passa a funcionar apenas com a atuação deles,
exigindo doses cada vez maiores. A maior parte dos laxantes disponíveis na farmácia, e algumas plantas com esse efeito, agem irritando a mucosa intestinal, o que
produz o estímulo para a ativação intestinal; com o tempo de uso, a lâmina mucosa tem reduzida a sua espessura, favorecendo a instalação de doenças sérias, como
a enterite, a síndrome do cólon irritável, a colite ulcerativa e até o câncer. Os laxantes comerciais à base de Psyllium (Metamucil etc), um mucóide hidrófilo, são
mais recomendáveis por agirem fisiologicamente e não irritarem a mucosa.
A condição de intestinos presos é um grande tormento, principalmente porque a medicina oficial pouco tem a oferecer como tratamento, pois quase não se trabalha no
sentido de reeducar hábitos ou utilizar recursos eficazes quanto à restauração da função intestinal normal.
Vários fatores devem ser considerados no tratamento adequado da prisão de ventre, entre eles a questão da composição dos alimentos, da hidratação e da "lubrificação"
da massa fecal, dos movimentos intestinais (peristaltismo), dos estímulos cíclicos determinados pela frequência das refeições e da rotina intestinal de evacuação.
A Nova Medicina, obedecendo a sabedoria antiga, entende que os intestinos são a raiz da vida; quando funcionam corretamente e cumprem bem a sua função, a saúde global
do corpo é favorecida. Estudos em centros de pesquisas japoneses apontaram a profunda relação entre o intestino delgado (onde mais de noventa e cinco dos nutrientes
digeridos são absorvidos) e a formação das células vermelhas do sangue. Segundo um notável cientista, dr. Kikuo Shishima, da Universidade de Toho, os intestinos
são o nosso verdadeiro órgão hematopoético (formados de células sanguíneas), sendo a medula óssea apenas um reservatório de células precursoras. O dr. Shishima provou

que, através de um sistema complexo, grupamentos de nutrientes, principalmente aminoácidos, corpos di e tripeptídicos, ácidos graxos, vitaminas e carboidratos de cadeia curta, fundem-se nas membranas das vilosidades intestinais do jejuno e de partes proximais do íleo, formando corpúsculos que se transformam depois em células anucleadas (eritrócito?). Ele demonstrou também que a célula vermelha (curiosamente a única célula sem núcleo e que vive!) é a célula do organismo capaz de se transformar em qualquer outra célula. Esse novo ramo da medicina, denominado neohematologia, obviamente tem sido combatido pelos conservadores, mas fornece respostas e cria horizontes que a hematologia comum, estática e repleta de dúvidas, não é capaz.

Tudo isso realça mais a importância dos intestinos nas nossas vidas e torna a clorela um auxiliar mais importante ainda para a nossa saúde.

Tratamentos:

Na medicina comum são ministradas drogas e compostos laxantes. Muito raramente existe uma orientação alimentar no sentido de se evitar os alimentos sem fibras ou por demais adstringentes. Os laxantes viciam os intestinos e tornam o organismo dependentes desses estímulos.

Alimentação

Para um bom funcionamento intestinal, a dieta deve ser rica em fibras vegetais que estão presentes nos cereais integrais (trigo, arroz, aveia, milho, centeio, cevada e outros), nas verduras, nas frutas, em muitas raízes e tubérculos e na casca das leguminosas. As fibras aumentam o volume da massa fecal, favorecendo a sua movimentação ao longo do tubo digestivo, além de favorecerem a constante retirada de pequenos resíduos da mucosa. Uma dieta pobre em fibras, rica em elementos pastosos, fermentados, adocicados, em produtos animais (carne, ovos, leite etc.) em alimentos adstringentes (farinhas brancas) e obstipantes, favorecem grandemente a prisão de ventre.

Entre os produtos alimentícios indicados tanto para o tratamento como para a prevenção da prisão de ventre, estão: os produtos derivados do trigo integral, o mamão, o abacate, a banana bem madura, a polpa do tamarindo, o azeite de oliva, a ameixa seca e outros. Para um bom funcionamento intestinal, a medicina natural faz as seguintes indicações:

- Ingerir uma colher de sopa de farelo de trigo (não é o germe), três vezes ao dia, às refeições, misturada com água, suco de frutas, vitaminas, no feijão, na sopa etc.
- Deixar ameixas pretas (secas) de molho num copo de água. Mastigar bem três a quatro delas como sobremesa após cada refeição, jogando fora o caroço. A água pode ser bebida, pois também tem efeito laxante.
- Mastigar muito bem os alimentos e não ingerir líquidos nas refeições mais substanciais.
- Fazer no máximo três refeições diárias, evitando "beliscar" ou comer algo entre as refeições. O bom funcionamento intestinal depende do estímulo provocado pela presença de alimentos no estômago; a presença de comida emite "avisos" aos intestinos, que se preparam para funcionar algumas horas após, numa perfeita sincronia. Se é constante a presença de alimentos, principalmente fora da rotina normal das refeições, o estímulo passa a ser desordenado e mal compreendido pelos intestinos que, por essa razão, passam a ter a sua função prejudicada.
- No desdejum ingerir regularmente mamão com algumas sementes e uma laranja lima ou lima-da-pérsia (descascada), mastigando e engolindo a fruta com o bagaço.
- Evitar as refeições excessivas e à noite antes de deitar.
- Seguir a Tabela de Combinação Bioquímica dos Alimentos, apresentada na Parte 1 deste manual, na seção dedicada à alimentação.

Homeopatia

Na homeopatia verdadeira não existem remédios de efeito laxantes; eles agem restabelecendo naturalmente a função alterada do organismo. Ver: Sulphur, Nux vomica,

Opium, Veratrum album, Bryonia alba, Plumbum, Graphites, Calcium carbonicum.

Fitoterapia

Geralmente busca recursos laxantes ou drásticos (fortemente laxantes). Caso se queira este efeito, os remédios clássicos são: abutua, agoniada, batata-de-purga,
cascara sagrada, cipó mil-homens, guaraná, pau-pereira e sene.

Hidroterapia

Fazer banhos frios de assento (atingindo o baixo ventre) antes de dormir, por 15 minutos, diariamente.

Medicina oriental

Aplicar um pouco de azeite de oliva no abdome e realizar uma massagem com a ponta de dois dedos, em movimentos circulares amplos, dextrogiros (no sentido dos ponteiros
do relógio), ao redor do umbigo, como se quisesse fazer os intestinos expulsarem as fezes retidas; esta massagem não deve ser muito profunda ou muito vigorosa, mas
cada um deve conhecer os seus limites e a característica do seu organismo. O horário ideal para a massagem é bem cedo, em jejum, e ela não deve exceder 20 minutos.

Desenvolver o hábito de evacuar pela manhã bem cedo, próximo às 7h00, por ser este o "horário dos intestinos", segundo o "relógio cósmico" da tradicional medicina
chinesa.

Após a massagem, proceder à série de exercícios gerais de do-in, aplicando pressão sobre os pontos IG1, IG4, IG21, E27, E36, B3, B4, B5, B8, B15, B25, B27, B33,
B46, B50, B52, B56, R3, R4, R16, TA6, TA21, VB13, VB27, VB34, F1, F3, F8 e VG1.

Medicina popular

Deixar uma colher de sopa de sementes de linhaça de molho em meio copo d'água, antes de deitar. Pela manhã, em jejum, ingerir todo o conteúdo do copo sem mastigar.

Não tem efeito laxante ou drástico, mas ajuda a "lubrificar" os intestinos, reduzindo a secura das fezes.

Como laxante leve, misturar meio copo de sumo de acelga (feito no liquidificador com um pouco de água e em seguida coado) com uma colher de sopa de azeite de oliva
puro e beber tudo antes do jantar.

Indicações importantes e complementos

- Criar um "horário intestinal" ou uma rotina, preferencial
mente pela manhã, bem cedo, de modo a acostumar os intestinos
a evacuarem sempre à mesma hora.
- Responder às solicitações dos intestinos e procurar evacuar
assim que surgirem os seus sinais característicos, mesmo que se
jam fracos.
- Procurar colocar-se de cócoras sobre o vaso para evacuar;
esta é a postura mais natural possível para a função, pois tanto
o cólon descendente quanto o sigmóide e o reto assumem uma
posição ideal e a pressão adequada para a descarga do seu conteúdo. A posição habitual, sentada no vaso, com a coluna curvada, é a posição menos fisiológica para
a evacuação e representa mais um vício inventado pela tendência moderna ao conforto.
- Evitar forçar a evacuação, tentando sempre a eliminação espontânea do conteúdo intestinal.

Clorela. Em farmácias de manipulação: Psyllium. Fucus vesiculosus.

Laringite

O problema está geralmente ligado à irritação das vias respiratórias superiores e cavidade oral devido a choques térmicos, à presença de agentes externos, germes,
poluição ambiental, fumo, mudanças de temperatura, certos aspectos nervosos ou psíquicos obscuros e idiossincrasias individuais.

Tratamentos:

Torna-se necessário estabelecer um tratamento que melhore as respostas do sistema de defesa do organismo, estabelecendo um equilíbrio que reduza a intensidade das

crises ou que elimine definitivamente o problema. Antibióticos, antiinflamatórios e similares têm ação apenas paliativa e provisória.

Alimentação

Fora das crises evitar principalmente os laticínios em geral (leite, queijos etc.) o açúcar branco e os doces, os produtos que contenham aditivos alimentares do grupo dos corantes sintéticos, dos aromatizantes, dos umectantes, dos conservantes etc. Evitar também os alimentos industrializados, notadamente as carnes. Legumes, verduras e frutas fora de estação geralmente possuem cargas excessivas de agrotóxicos, suficientes para provocar reações de organismos sensíveis.

Fitoterapia

Gargarejos várias vezes ao dia com chá forte de jiló quente com uma pitadinha de sal marinho. Mastigar pedacinhos de gengibre fresco ao longo do dia.

Homeopatia

Nos casos agudos, ver: Aconitum napellus, Belladonna Atropa, Mercurius vivus, Phytolacca, Capsicum, Apis mellifica, Sanguinaria, Ferrum phosphoricum, Spongia, Rumex naphtalinum. Nos casos crônicos, ver: Causticum, Hepar sulphuris, Arsenicum iodatum, lodum e Nitri acidum.

Medicina oriental

Massagens por pressão nos pontos IG1, E4, E6, P6, ID2. Indicações importantes e complementos Própolis em extrato. Cloreto de magnésio. Geléia real pura. Sumo de limão em jejum.

Leucemia

Doença de causa desconhecida, caracterizada pelo aumento acentuado da quantidade de células brancas (leucócitos) do sangue. Pode ser aguda ou crônica, sendo considerada como da família das neoplasias. Trata-se de doença grave que exige obrigatoriamente tratamento médico especializado. As presentes indicações terapêuticas devem ser entendidas como recursos auxiliares dentro de um plano maior de tratamento. Mesmo associados ao tratamento quimioterápico de praxe, os recursos aqui apresentados são de grande utilidade, uma vez que contribuem para uma melhor condição qualitativa do organismo, além de favorecerem a desintoxicação e um equilíbrio bioenergético maior. Nos Estados Unidos e depois também no Brasil, os médicos que aplicaram estes recursos em associação com os programas quimioterápicos contra a leucemia, obtiveram resultado muitas vezes superior, inclusive em termos de sobrevida maior e até com a "cura" radical de vários casos. Há profissionais que hoje praticamente dispensam até o tratamento quimioterápico para a maior parte dos casos de leucemia, optando apenas pelas técnicas holísticas, principalmente para a leucemia infantil e infanto-juvenil.

A idéia de publicar estas informações baseia-se no fato de que muitas famílias e médicos, lidando com o problema da leucemia, frequentemente deparam-se com situações aflitivas e dificuldades sérias, sem perspectivas claras ou certezas. A insegurança e as preocupações que a doença gera no seio familiar são determinadas pelas poucas garantias e opções da medicina oficial, acostumada ao combate exclusivo das células "malignas", esquecendo-se do paciente, das suas características, da sua alimentação (há centenas de produtos cancerígenos na indústria alimentar moderna), do conjunto global do organismo, dos sinais iridológicos que apontam as funções orgânicas mais fracas (e que precisam ser fortalecidas para restaurar a saúde como um todo), das carências de microminerais no interior das células, da quantidade de radicais livres nos interstícios celulares e no sangue etc.

Assim como as demais doenças hematológicas, o aparecimento da leucemia num organismo deve-se a fatores complexos, mas sempre ligados à globalidade ou ao conjunto dos aparelhos e sistemas; quando se instala um certo tipo de desarmonia entre estas funções, alterações celulares quantitativas variadas aparecem como um reflexo, e não como causa do problema.

Estudos em centros de pesquisas japoneses apontaram a profunda relação entre o intestino delgado (onde mais de noventa e cinco por cento dos nutrientes digeridos
são absorvidos) e a formação das células do sangue. Segundo o notável cientista, dr. Kikuo Shishima, da Universidade de Toho, os intestinos são o nosso verdadeiro
órgão hematopoético (formado de células sanguíneas), sendo a medula óssea apenas um reservatório de células precursoras. O dr. Shishima provou que, através de um
sistema complexo, grupamentos de nutrientes, principalmente aminoácidos, corpos di e tripeptídicos, ácidos graxos, vitaminas e carboidrato de cadeia curta, fundem-se
nas membranas das vilosidades intestinais do jejuno e de partes proximais do íleo, formando corpúsculos que se transformam depois em células anucleadas (eritrócitos?).
Ele demonstrou também que a célula vermelha (curiosamente a única célula sem núcleo e que vive!) é capaz de se transformar em qualquer outra célula. Esse novo ramo
da medicina, denominado neo-hematologia, realça a importância dos intestinos e a sua função na formação do sangue; obviamente tem sido combatido pelos conservadores,
mas fornece respostas e cria horizontes para a hematologia e para a compreensão das causas da leucemia.
A medicina holística procura trabalhar o conjunto, restaurar a harmonia entre os sistemas orgânicos e bioenergéticos e depois prevenir o retorno do problema. Como
a medicina acadêmica oficial (de um modo geral) ainda não sabe agir assim, estes dados são uma pequena contribuição para a mudança da mentalidade médica alopática
radical.
Tratamentos:
Alimentação
A medicina holística ensina que as doenças ocorrem devido à presença de um ou mais fatores desencadeantes sobre um organismo suscetível, ou predisposto. No caso
da leucemia o mesmo acontece. Existem diversos produtos alimentícios capazes de promover alterações das células sanguíneas de pessoas com tendência a elas. Entre
eles destacamos o açúcar branco e tudo aquilo (|ue o contenha. A sacarose concentrada, e em volumes intoleráveis por um organismo não diabético (ou pré-diabético),
determina a perda (depleção) constante de minerais e microminerais importantes, como o magnésio, o zinco, o cromo, o selênio e outros. Essa espécie de "anemia mineral",
ou carência crônica de oligoelementos, associada à acidificação constante provocada pelas concentrações de açúcar (ácido carbônico, ácido lático etc.) enfraquece
as células sanguíneas precursoras, permitindo, por um complexo mecanismo, a perturbação funcional intrínseca das linhagens dos elementos figurados do sangue.
Estudos científicos relativamente recentes mostram que vários produtos alimentícios industrializados são capazes de provocar leucemia em cobaias e em seres humanos:
a sacarina, os ciclamatos (presentes em praticamente todos os produtos "diet"), o dietiletilbestrol (hormônio sintético feminino aplicado ao gado bovino para produzir
mais peso; também presente na carne das aves e nos ovos de granja), o sulfito de sódio (usado para colorir as carnes de açougue e as carnes industrializadas: salsichas,
presuntos, linguiças, salames, mortadelas, e outros), o nitrato de potássio (ou salitre, aplicado às carnes para maior conservação), os óleos industriais (presentes
em biscoitos, nos "chips", nas batatas fritas em pacotes etc), o benzopireno (um dos maiores cancerígenos ambientais, presentes nas gorduras escuras das frituras,
na carne dos hambúrgueres industrializados etc.) e outros.
Pode-se notar que todas as pessoas habituadas à alimentação Comum, sem nenhum controle, estão expostas a muitas doenças sem que tenham conhecimento dos perigos que
correm. As autoridades médicas e sanitárias, principalmente no Brasil, são muito omissas e até mesmo inconsequentes quanto a tudo isso. Nos Estados Unidos, no Japão
e na Europa existe uma grande conscientização geral sobre estas questões e a própria indústria alimentícia tem sido obrigada a modificar o seu comportamento e a
produzir alimentos mais saudáveis.

Uma dieta preventiva, não só cia leucemia, como para a maioria das doenças, deve ser livre de açúcar branco bem como dos seus derivados, de carnes vermelhas e industrializadas, de alimentos artificiais ou sintéticos, massas de tomate, laticínios fermentados, ovos de granja. Uma dieta para o tratamento da leucemia deve ser rica em cereais integrais, principalmente de arroz integral. Deve também ser rica em verduras de todas as qualidades e tipos (a clorofila é tonificante do sangue). Deve-se incluir produtos como o missô (pasta fermentada de soja e cereais), o seitan (carne de glúten), o tahine (pasta de gergelim), a raiz de bardana, todos de ação tonificante; incluir também o inhame, verduras como o agrião, a salsa, o aipo, a chicória; temperos naturais como o orégano, a sálvia, a manjerona, o manjericão, o alho, a cebola, precisam estar constantemente presente nos pratos.
Na macrobiótica recomenda-se a prática da dieta de dez dias de arroz integral, seguida de uma dieta natural/integral composta por cereais integrais, legumes, verduras, leguminosas, raízes, tubérculos, frutas oleaginosas (nozes, castanhas, gergelim, avelãs etc.) e poucas frutas frescas (aproximadamente vinte por cento do total do volume, e mesmo assim preferir as frutas cozidas ou assadas). Usar o chá Mu, ou o chá de ginseng verdadeiro (não é a Pfaffia paniculatta) após as refeições, por longos períodos, mesmo depois da dieta do arroz integral.
Homeopatia
Ver: Phosphorus, China, Thuya, Ceanothus americanas, Ferrum picricum, Scrophularia nodosa.

Fitoterapia
Conforme a situação, aveloz, raiz preta (ou cainca), Pfaffia paniculata, ipê-roxo, carapiá, pau-pereira, aperta-ruão, tiririca.
Hidroterapia
Ingerir água mineral magnesiana, regularmente. Banhos de água fria com fricção com bucha natural, diariamente, para tonificação.
Geoterapia
Compressa abdominal de argila fria, em faixa, uma hora por dia, longe das refeições.
Medicina oriental
Pontos: ID4, ID5, ID8, ID4 C7, VC4, B28, E36 Indicações importantes e complementos Clorela. Leici. Geléia real. Oligoelementos quelatos. Banhos matinais de sol.
Sumo de lima-da-pérsia, um copo grande, uma vez ao dia, fora das refeições, menos durante a dieta de dez dias de arroz integral. Sucos vegetais (agrião, salsa, aipo, chicória, hortelã etc), um copo por dia.

Leucorréia
É o nome genérico de todo corrimento ou fluxo vaginal, de caráter agudo ou crônico, de aspecto, densidade e odores variados, produzindo ou não prurido ou irritação na região genital. Assim, os corrimentos podem ser brancos, amarelados, esverdeados ou escuros, sanguinolentos ou não, espessos ou ralos, constituídos ou não de pus. A leucorréia não é uma doença, mas um sintoma que acompanha diversos tipos de infecções do trato genilo-urinário feminino, como as vaginites, as inflamações dos ovários, do útero, do colo do útero, as doenças venéreas (blenorragia, tricomonas etc), infestações por parasitas intestinais que atinjam a mucosa vaginal, por fungos (candidíase, monilíase etc).
Podem também surgir como reação alérgica a certos materiais sintéticos utilizados na confecção de roupas íntimas. A vagina é muito sensível, e por isso a vaginite pode ser também uma manifestação alérgica a produtos como sabonete, tampões, soluções, ducha ou roupas apertadas. Para a medicina holística, a leucorréia deriva da eliminação de toxinas, de componentes ácidos presentes em quantidades excessivas no sangue e de outros compostos mais complexos. A medicina natural clássica entende

que toda mucosa, assim como a pele (epitélio) é também um órgão de excreção, encarregado de descarregar componentes em excesso dentro do organismo. Hoje sabe-se que o leite de vaca e seus derivados contêm concentrações elevadas de mucopolissacarídeos em comparação com o leite humano. Até há poucos anos considerados excelentes alimentos, os laticínios estão hoje sendo postos em questão por muitos médicos e nutricionistas, principalmente nos Estados Unidos e na Europa, apontados como agentes desencadeadores de descargas de muco respiratório (catarro), de crises de bronquite e de fluxos vaginais. Os estudos do doutores Franck A. Oski e John D. Bell apontam que, mesmo não acrescentando nenhum aditivo ou açúcar aos laticínios, não são alimentos apropriados para o homem, uma vez que a natureza faz com que cada espécie de mamífero produza o leite adequado para a sua cria. Pouco depois dos 3 anos de idade, ou assim que a primeira dentição começa a se definir, o organismo humano vai perdendo uma enzima denominada lactase; com isso o leite de vaca torna-se um produto de difícil digestão, perturbando a assimilação de outros nutrientes e favorecendo as fermentações digestivas. O leite de vaca possui vários componentes em quantidades desproporcionais para o homem, como a caseína, a lactoalbumina. Contém também alérgenos diversos (produzem reações alérgicas de vários tipos), como as imunoglobulinas, por exemplo, capazes de provocar alergias em mamíferos diferentes do bezerro.

A concentração excessiva de compostos mucóides e mucogênicos, os alérgenos, o inevitável ácido láctico, fazem do leite e dos seus derivados produtos capazes de provocar descargas vaginais também. O excesso de consumo de açúcar branco, doces etc, sem que se consuma todas as suas calorias com trabalhos físicos, permite o acúmulo de ácido carbônico em trechos da circulação sanguínea, o que contribui para a acidificação do sangue e conseqüentemente para maior disponibilidade de material ácido a ser descarregado pelas mucosas.

Com base nestas observações, percebe-se que os corrimentos vaginais não são exatamente "doenças", mas meros reflexos de uma função orgânica que pode ser considerada como normal. Fora os casos de corrimentos resultantes de inflamações e infecções ginecológicas (colpite, metrite, ooforite, salpingile etc.) ou decorrentes do período pós-parto, por cistos ovarianos e no câncer, as causas mais comuns dos fluxos vaginais devem ser assim entendidas. Quando o organismo descarregar material ácido ou mucoso através dessa via, reduz-se o PTT da vagina e, juntamente com o excesso de secreção, cria-se e mantem-se um ambiente propício ao desenvolvimento de germes, principalmente de fungos (Candida albicans e outros). Portanto, a concepção ainda corrente em ginecologia, de que grande parte das leucorréias é causada por microorganismos, é uma idéia ultrapassada, fundamentada ainda nas bases anacrônicas da teoria microbiana organicista. Este posicionamento carece de uma visão integral que valoriza mais a importância do terreno do que do germe "invasor". Ainda se acredita que os germes observados no exame da lâmina contendo material colhido são os únicos responsáveis pelo problema. É por esta razão que fracassam grande parte dos tratamentos com cremes anti-fúngicos aplicados contra as leucorréias. Pior ainda é que quando não se consegue debelar esses sinais, ou quando eles retornam insistentemente após tratamentos incômodos, habituou-se a considerá-los como "normais" para a medicina oficial.

Quando o equilíbrio da flora vaginal é alterado pela presença de material ácido ou destruído por outros fatores, um determinado microorganismo pode se multiplicar de maneira exagerada, contribuindo para vários tipos de vaginile. As mais comuns são:

Monilíase ou candidíase: causadas por um fungo chamado Candida albicans, aparece, muitas vezes, pelo uso de antibióticos que alteram o equilíbrio da vagina, por anticoncepcionais orais, por diabetes, ou elevado nível de açúcar no sangue. Amonilíase provoca muita coceira, corrimento branco, pesado. Quando intensa, pode provocar inchaço da vulva e dores insuportáveis.

Tricomoníase: provocada por um parasita unicelular chamado Trichomonas vaginalis, que se desenvolve na vagina por um desequilíbrio hormonal. Este parasita também

existe na uretra do homem que é geralmente um transmissor assintomático; embora não produza sintomas, pode trazer infecções graves para o homem. A tricomoníase provoca coceira intensa, dores na relação e na micção, além de corrimento fétido e amarelo-esverdeado. E diagnosticada pelo exame desse material e é tratável através de medicamentos locais ou orais, também recomendáveis para o homem infectado.

Vaginite por "hemophilus": a bactéria Hemophilus vaginalis está presente normalmente na vagina, mas quando cai a resistência orgânica e o seu crescimento deixa de ser controlado, uma infecção se desenvolve. Pode ser transmitida também sexualmente, por parceiro infectado. Seus sintomas são coceira e corrimento fétido branco acinzentado.

Vaginite não específica: a vagina é quente e úmida, ambiente perfeito para o crescimento de microorganismos. Uma vaginite não específica é a que pode ser causada por uma série de coisas introduzidas na vagina e, sobretudo, por uma higiene anal mal feita (não se deve usar o papel higiênico com movimentos do Ânus para a vagina).

O tratamento depende do agente causador. As chances de ter uma segunda vaginite são grandes embora se possa diminuí-las mantendo a vagina sempre muito limpa, evitando duchas e usando calcinhas de algodão, ao invés de produtos sintéticos, que podem reduzir o fluxo de ar para a área genital.

Cervicite: Também chamada de "ferida no útero", a cervicite e a inflamação dos tecidos do cérvix, ou "gargalo" do útero, que pode ser causada por uma variedade de microorganismos. Seus sintomas incluem corrimento espesso, fétido e amarelo, e dores nas costas. Os sintomas de uma cervicite crônica podem ser tão dolorosos que se tornem insuportáveis. A cervicite pode também ser causada por traumas durante o trabalho de parto, superestimulação hormonal durante a gravidez, pílulas anticoncepcionais com elevado teor de estrógeno ou difusão de bactérias vindas da vagina. As infecções cervicais são fáceis de detectar e tratar, mas podem ser intensas, se prolongadas.

Quando a cervicite é suave, ela é curada espontaneamente, sem medicação. Em casos mais intensos, antibióticos, cremes e supositórios vaginais são eficientes e, quando é mais grave ainda, reage a tratamentos como uma cauterização ou uma criocirurgia (tipo de cirurgia que emprega temperaturas muito baixas para a incisão ou extração da afecção), ambas indolores, que ajudam a formar novos crescimentos saudáveis. Podem resultar de agressões inflamatórias ao colo do útero exposto ao ambiente vaginal mais ácido; podem também aparecer como resultado de infecções bacterianas locais inespecíficas. Muitas vezes precedem a menstruação e outras a seguem, permanecendo por longo tempo. A leucorréia eventual é mais comumente classificada como aguda e a persistente é considerada como crônica.

Corrimentos vaginais podem aparecer também no câncer ginecológico do baixo ventre, sendo geralmente acompanhados por sinais e sintomas graves e persistentes; embora um corrimento fétido, de aspecto achocolatado, sanguinolento, viscoso, não signifique a presença tumor maligno, exige uma atenção médica especial.

A Nova Medicina sabe que o único modo de "curar" o corrimento vaginal desse tipo é através da interrupção do "fornecimento" de material capaz de dar andamento ao problema, no caso os laticínios, o açúcar e seus derivados; mas como só isto não basta, é necessário proceder a uma depuração do material ácido/mucoso residual ainda presente no organismo (geralmente no espaço intersticial e intra-articular) e de uma ação terapêutica sobre a mucosa vaginal. Obviamente que antes de assim agir é necessário dispor de um diagnóstico diferencial preciso entre as demais causas de leucorréia. Mas, de qualquer modo, a suspensão imediata de laticínios, bem como de açúcar branco, é um recurso aconselhado pela atual vanguarda médica mundial para todos os casos de leucorréia, de qualquer causa, mesmo dentro do campo da ginecologia, hoje mais evoluída (menos analítica) nos países mais adiantados.

A mulher tem a função de gerar seres dentro do seu corpo e, para isso, a sábia natureza dota-a desse recurso especial, cíclico, para que se possa descarregar toxinas,

humores e energias condensadas que poderiam perturbar o desenvolvimento quantitativo e qualitativo do ser dentro do útero em caso de gestação; a menstruação, portanto,
é um fenômeno purificador e depurativo complexo em que a mulher pode também eliminar as suas próprias cargas tóxicas, ácidas etc. (mesmo psíquicas e bioenergéticas)
de modo a estar melhor preparada para a sua nobre função criadora. Quando os níveis de material tóxico aumentam demais (em função de uma dieta rica em laticínios,
em doces, em carnes vermelhas, em gorduras saturadas, frituras etc), somente a descarga menstrual não é suficiente para uma eliminação eficaz de todas as impurezas;
com isto, o organismo tem de usar como alternativa a descarga mucosa, e o faz através do aumento das secreções vaginais. Muitos tipos de corrimento, principalmente
aqueles escuros, fétidos e densos, são causados pela eliminação extra de material tóxico devido a estas causas; não raro, estas situações são acompanhadas de distúrbios
menstruais como a dismenorréia (ver Dismenorréia) e outros, como efeito da perturbação funcional provocada pela presença de toxinas e impurezas no campo ginecológico.
Se a medicina oficial como um todo se abrisse a este tipo de entendimento (dialético), com certeza obteria resultados muito mais amplos no desempenho da sua função.
Sem isso, a ginecologia é forçada a trabalhar dentro de um campo muito limitado, oferecendo resultados parciais e contribuindo até para a manutenção das doenças;
do mesmo modo, não pode agir dentro do importante campo da prevenção, uma vez que desconhece as causas das doenças e a fisiopatologia global dos distúrbios orgânicos.
O tratamento natural ou holístico da leucorréia visa primeiramente a depuração e a desintoxicação do organismo, para depois buscar a tonificação e a harmonização
das diversas funções, o entendimento do paciente quanto às causas reais do problema e a profilaxia (prevenção). Por esta razão os seus resultados práticos são superiores,
permitindo o restabelecimento integral da saúde, do bem estar e da segurança psicológica da mulher, o que raramente se consegue apenas com cremes.

Tratamentos:
Na medicina convencional, mais particularmente na ginecologia, dependendo do tipo de leucorréia, são aplicados cremes vaginais ou comprimidos orais antifúngicos,
cujos resultados são dificilmente satisfatórios.
Alimentação
Evitar o açúcar branco e todos os produtos que o contenham; evitar principalmente o leite, sobretudo o fresco ou de fazenda, os queijos em geral, o iogurte, os requeijões,
o excesso de manteiga, a margarina. Um dos piores hábitos, dentre os que favorecem os corrimentos vaginais, é a ingestão de leite com açúcar antes de dormir.
Abstenção também dos produtos que podem conter hormônios sintéticos que prejudicam o sutil equilíbrio hormonal: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas,
salames, carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados
por grandes empresas. Quando o organismo humano absorve doses frequentes desses compostos, mesmo que pequenas, submete-se continuamente a desajustes hormonais que
desequilibram os mecanismos de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis e variados no terreno ginecológico.
Proceder a uma dieta com restrição de produtos animais, principalmente a carne bovina e suína industrializada e proveniente dos grandes produtores. O excesso de
proteínas animais incrementa o metabolismo nitrogenado, favorecendo o surgimento e o crescimento de tumores benignos e malignos.
Recomenda-se uma alimentação baseada em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos e leguminosas, todos frescos e da estação. Produtos como
o missô, o tahine, as algas marinhas, o glúten, o queijo de soja, o inhame, a bardana, o nabo comprido japonês, o aipo (salsão), a salsa e outras verduras são muito
benéficos, tanto no tratamento quanto na prevenção das doenças ginecológicas em geral.
Para os casos mais difíceis, proceder à dieta dos dez dias de arroz integral.

Como tratamento geral, ingerir cerca de 100 gramas de nabo comprido ralado numa refeição do dia, diariamente.

Homeopatia
Ver: Nitri acidum, Sepia, Cantharis, Kreosotum, Lilium tigrinum, Calcium carbonicum, Borax, Actea racemosa, Hydrastis, Kali bichromicum, Graphites, Carbo vegetalis,
Alumina, Dulcamam, Pulsatilla, Causticum, Bovista, Nux moschata, Cocculus, China.
Fitoterapia
Chá, tintura ou extrato fluido de maravilha (Hamamelis), alecrim, bálsamo-de-tolú, barbatimão, caapeba, cana-do-brejo, copaíba, guariroba, jequitibá rosa, camomila,
urtiga branca.
Externamente: banhos com chá forte de folhas, sementes, flores e raízes (a planta toda) de maravilha (Hamamelis).
Hidroterapia
Evitar a friagem no baixo ventre e nos pés (por exemplo, lavar roupas com o abdome continuamente molhado ou manter os pés sempre no chão úmido.
Banhos de assento quentes prolongados antes de deitar produzem relaxamento e são antidepressivos. Combinar com o banho de assento de maravilha, indicado anteriormente
ou de folhas secas de nabo comprido, indicado a seguir nos tratamentos da medicina oriental.
Medicina oriental
Pontos B3, VG4, VC2, BP6, IG4, IG11, E36.
Chá de folhas secas de nabo comprido japonês (daikon), três vezes ao dia. Este chá é um recurso milenar da medicina oriental, que deve ser bebido e para se fazer
um banho de assento por 20 minutos antes de dormir, na máxima temperatura suportável. Repetir diariamente durante 21 dias, sempre após o período menstrual.
Medicina popular
Descascar um dente médio de alho fresco, envolvê-lo numa gaze esterilizada, amarrar com um barbante bem fervido (fazendo uma trouxinha), deixando uma ponta de uns
15 centímetros; introduzir suavemente este preparado no interior da vagina, o mais fundo possível, deixando a ponta do barbante de fora, de modo a permitir a retirada
fácil do alho posteriormente. Manter durante toda uma noite, retirando o alho pela manhã; repetir todos os dias até a eliminação do problema. Caso este tratamento
produza algum tipo de irritação crescente, ele deve ser suspenso; o comum é que haja uma ligeira ou moderada ardência nas primeiras horas, mas tudo desaparece em
seguida.
Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.
Evitar a vida sedentária. Praticar esportes como a natação. Praticar sauna com regularidade. Realizar lavagens intravaginais medicamentosas apenas sob orientação
médica.
Manter rigorosa higiene corporal em geral e genital em particular.
Lombrigas
E o nome popular para a infestação intestinal pelo Ascaris lumbricoides, a ascaridíase. Quando em pequena quantidade estes vermes produzem poucos sintomas, como
a fome exagerada ou a inapetência, a fraqueza, a prostração etc. Doença muito comum entre as crianças nas áreas rurais e onde há poucos cuidados higiênicos. A infestação
depende de certos fatores imunológicos ainda não muito claros, mas a sua instalação depende da assimilação por via oral dos ovos dos parasitos, presentes em verduras,
legumes e frutas mal lavados que contenham esses ovos, provenientes de áreas de infestação. Quando a quantidade de vermes é muito grande, pode haver a formação de
conglomerados que podem obstruir os intestinos e causar diversos problemas, com a penetração dos vermes em condutos e orifícios digestivos, emissão de vermes pelo
ânus ou pelo vômito. Nestes casos mais exuberantes, o tratamento deve ser eficaz a ponto de não agitar os vermes; por isso, em caso de suspeita de "bolo" de áscaris,

convém buscar auxílio médico. Os sintomas mais agravados, a inapetência acentuada, a emissão de vermes adultos pelas fezes e o exame parasitológico positivo, são sinais que exigem a participação de um médico responsável.

Tratamentos:

Ver Parasitas intestinais

Loucura

Ver Psicoses

Má digestão

Ver Gastrite

Mastite

E a inflamação das glândulas mamarias, caracterizada por endurecimento global ou localizado dos seios, com febre, dores de cabeça e incômodo local. Pode ou não ocorrer supuração ou formação de abscesso (ver Abscesso). O fenômeno pode se repetir e se tornar crônico por meses. É importante o acompanhamento especializado por profissional competente devido à necessidade de um diagnóstico diferencial com o câncer de mama.

Tratamentos:

Os recursos comuns são os antiinflamatórios. os antibióticos e o tratamento hormonal para certos casos. Localmente aplicam-se soluções antibióticas.

Para a medicina integral a mastite é sinal de desequilíbrio hormonal, imunológico e metabólico, que exige uma atenção mais ampla que apenas as medidas terapêuticas citadas. E necessário restabelecer o equilíbrio de todos os setores envolvidos.

Alimentação

Não consumir produtos alimentícios que possam conter hormônios sintéticos prejudiciais ao sutil equilíbrio hormonal, carregados de toxinas que favorecem os processos inflamatórios ou infecciosos: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas, salames, carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados por grandes empresas. Quando o organismo humano absorve doses frequentes desses compostos, mesmo que pequenas, submete-se continuamente a desajustes hormonais que desequilibram os mecanismos de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis e variados no terreno ginecológico.

Evitar o açúcar branco e os produtos que o contêm, devido à sua ação desestabilizadora, desmineralizante e depressiva do organismo. Os produtos diet também são prejudiciais e favorecem o surgimento de tumores, principalmente aqueles compostos por ciclamatos e sacarina sádica. Como substituto inicial recomenda-se aqueles à base de estévia natural, mas com o tempo a dieta deve ser livre de adições edulcorantes (para adoçar).

Recomenda-se uma alimentação baseada em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos e leguminosas, todos frescos e da estação. Produtos como o missô, o tahine, as algas marinhas, o glúten, o queijo de soja, o inhame, o gengibre, são muito benéficos, tanto no tratamento quanto na prevenção das doenças da mama em geral.

Homeopatia

Ver: Bryonia alba, Phosphorus, Belladonna, Mercurius solubilis, Calcium sulphuricum, Chamomila, Silicea, Graphites, Phytolacca, Calcium fluoricuni.

Fitoterapia

Chá, extraio fluido ou tintura de carobinha-do-campo, douradinha, beldroega, berinjela. Localmente aplicar extrato vegetal ou pomada especial de cirtopodio, calêndula, hamamélis, principalmente se houver supuração. No caso de abscesso, ver em Abscessos.

Hidroterapia

Substituir o banho habitual pelo de fricção com bucha natural com água fria.

Aplicar diversas compressas quentes alternadas com compressas frias para os casos de dor forte ou incômodo acentuado.

Geoterapia
Compressas finas de argila apenas sobre a região da mama, por duas horas, diariamente.
Medicina oriental
Pontos: IG8, E12, E16, E34, E36, IG8, R2, F14, VB41, VC17.
Indicações importantes e complementos
Esqualene.

Menopausa
E o período da vida reprodutiva feminina quando não há mais menstruação. Comumente ocorre hoje entre os 45 e 55 anos, embora possa aparecer antes ou depois. Salvo em casos de doenças, costuma ser rara antes dos 40 anos.
Com base nos relatos médicos antigos, a menopausa antes ocorria em idades mais avançadas, sendo que muitos autores consideravam anormal a suspensão definitiva das regras antes dos 65 anos. No passado, as mulheres continuavam férteis e eram capazes de gerar filhos normais até idades avançadas. Hoje, com a alimentação desequilibrada, com a poluição ambiental, os remédios alopáticos, os hormônios, os anticoncepcionais, a tensão e o estresse, o organismo feminino também degenera-se precocemente e a função reprodutora, bem como os distúrbios do climatério ocorrem mais cedo. Na verdade, no envelhecimento natural normal não existem propriamente os sintomas característicos da menopausa (ondas de calor, sudorese, irritabilidade, ressecamento acentuado da mucosa vaginal, pele precocemente desidratada etc), que só aparecem em função da vida e dos hábitos antinaturais da mulher moderna.
A medicina holística entende que muitos processos de envelhecimento precoce de funções orgânicas são realmente irreversíveis, mas a adoção de uma dieta mais natural, os tratamentos homeopáticos, as ervas medicinais, os pontos de acupuntura, a hidroterapia, os remédios da medicina biológica e hábitos gerais mais saudáveis melhoram muito o quadro clínico do climatério, reduzindo e, ás vezes, fazendo desaparecer os sintomas, sem oferecer riscos.
Tratamentos:
A medicina convencional procura minorar os sinais e sintomas da menopausa por meio da administração de hormônios sintéticos estrogênicos, acreditando que esses distúrbios ocorrem como resultado da perda progressiva da função ovariana de produção de hormônios sexuais. Mesmo diante do risco de câncer e de outras doenças, esses medicamentos sintéticos são largamente empregados no tratamento da menopausa e dos seus problemas correlatos.
Alimentação
Evitar os produtos e os hábitos dietéticos que desgastam e intoxicam o organismo, como as bebidas alcoólicas, o tabaco, as carnes animais em excesso, as carnes industrializadas, as gorduras saturadas, as frituras o açúcar branco e os seus derivados em geral. Evitar os excessos alimentares, as refeições fora de hora e à noite antes de deitar.
Utilizar alimentos frescos, sadios, vivos (saladas, frutas, raízes, cereais etc.) preferencialmente orgânicos, integrais, coloridos. Lembrar que a carne vermelha, a carne de frango comum, as salsicharias e os ovos de granja geralmente contêm hormônios sintéticos em quantidades variáveis, o que pode perturbar o metabolismo endócrino humano.
Homeopatia
Ver: Sepia, Lachesis, Phosphorus, Actea racemosa, Veratrum viride, Sanguinaria, Amyl nitrosum, Glonoinum, China, Aurum muriaticum, Ustilago maydis, Nitri acidum, Calcium arsenicosus.
Fitoterapia
Não utilizar plantas emenagogas. Empregar apenas as ervas de efeito equilibrante do sistema endócrino feminino, tais como: agoniada, alfazema, folhas de nabo comprido (daikon), aipo, sálvia, manjericão.
Medicina oriental

Para os distúrbios da menopausa, pontos B10, B31, R6, E30, TA1, VG6 e VC15.
Para reduzir o envelhecimento precoce dos ovários, pontos E36, BP6, F3, CS5, IG4 e VC20.
Para os distúrbios da menopausa, fazer banho de assento de chá de folhas de nabo comprido japonês (daikon), por 20 minutos, em água bem quente, ao deitar, por 21
dias seguidos. Este é um dos recursos milenares da medicina oriental para o tratamento dos distúrbios ginecológicos, sendo também útil como calmante, sonífero, relaxante,
ansiolítico, antidistônico e antidepressivo.

Indicações importantes e complementos
Esqualene. Leici. Clorela.
Menorragia
A menorragia, também chamada de hipermenorréia, caracteriza-se por uma menstruação extremamente abundante ou prolongada, provocada por um desequilíbrio hormonal
(excesso de estrógeno, e/ou falta de progesterona) que leva à formação de um revestimento excessivo das paredes do útero (hiperplasia endométrica). Quando este revestimento
é expulso, o sangramento é profuso. Pode ou não ser acompanhada de outros problemas que anormalmente acometem o período menstrual (ver Dismenorréia). O tipo de sangue
difere da hemorragia uterina (ver Metrorragia) por ser escuro e frequentemente formando coágulos. A menorragia pode ser causada por pólipos ou fibromas uterinos
(ver Tumores do útero), mas raramente por tumores malignos (que comumente causam hemorragias independentes do período menstrual).
O aborto espontâneo produz sinais semelhantes a uma menorragia acompanhada de dismenorréia (ver Aborto). Mulheres que utilizam um DIU (Dispositivo Intra-Uterino)
passam frequentemente por menstruações muito intensas, uma vez que a presença deste corpo estranho pode causar irritação no útero.
A medicina holística considera que a menstruação normal não é somente o resultado da eliminação do revestimento uterino em caso de não fecundação. A mulher tem a
função de gerar seres dentro do seu corpo e, para isso, a sábia natureza dota-a desse recurso especial, cíclico, para que possa descarregar toxinas, humores e energias
condensadas que poderiam perturbar o desenvolvimento quantitativo e qualitativo do ser dentro do útero em caso de gestação; a menstruação, portanto, é um fenômeno
purificador e depurativo complexo onde a mulher pode também eliminar as suas próprias cargas psíquicas e bioenergéticas de modo a estar melhor preparada para a sua
nobre função criadora. As alterações da menstruação geralmente produzem perturbações tanto físicas quanto psíquicas e até mentais.
Nas menorragias é necessário conhecer bem as causas e tratá-las convenientemente (ver Tumores do útero; ver Aborto) Recomenda-se orientação médica gabaritada para
a maioria dos casos de regras excessivas muito constantes. Um dos efeitos imediatos da menorragia de qualquer origem é a perda de minerais, principalmente de ferro,
tendendo à anemia e ao enfraquecimento orgânico. Nas moças novas a perda excessiva de sangue menstrual (antigamente chamada clorose) é um quadro típico deste problema.
Tratamentos:
Na medicina convencional o tratamento depende da etiologia, ou causa do problema. Para a maior parte dos casos mais sérios a cirurgia (histerectomia) está indicada.

Alimentação
Evitar o açúcar branco e todos os produtos que o contenham; Abstenção também dos produtos que possam conter hormônios sintéticos, que prejudicam o sutil equilíbrio
hormonal: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas, salames, carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru
temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados por grandes empresas. Quando o organismo humano absorve doses frequentes desses compostos,
mesmo que pequenas, submete-se continuamente a desajustes hormonais que desequilibram os mecanismos de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados

imprevisíveis e variados no terreno ginecológico.
Proceder a uma dieta com restrição de produtos animais, principalmente a carne bovina e suína industrializada e proveniente dos grandes produtores. O excesso de
proteínas animais incrementa o metabolismo nitrogenado, favorecendo o surgimento e o crescimento de tumores benignos e malignos.
Recomenda-se uma alimentação baseada em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos e leguminosas, todos frescos e da estação. Produtos como
o missô, o tahine, as algas marinhas, o glúten, o queijo de soja, o inhame, a bardana, o nabo comprido japonês, o aipo (salsão), a salsa, e outras verduras são muito
benéficos, tanto no tratamento quanto na prevenção das doenças ginecológicas em geral.
Para os casos mais difíceis, proceder à dieta dos dez dias de arroz integral.
Homeopatia
Ver: Crocus, Hamamelis, Ipecacuanha, China, Sabina, Gossypium herbaceum, Ustilago maydis, Chamomilla, Arsenicum album, Naja, Ignatia amara, Calcium carbonicum, Arama diadema, Ammonium carbonicum, Cinnamomum.
Fitoterapia
Chá, tintura ou extraio fluido de barbatimão, canforeira, casca-d'anta, cipó carneiro, mangue vermelho, mil folhas, rupala.
Hidroterapia
Bolsa de gelo sobre o baixo ventre por 15 minutos, ou aplicar compressas frias sobre a mesma região.

Medicina oriental

Pontos: Fl, E18, B20, B22, B26, B62, B65, B67, BP6.
Indicações importantes e complementos
Para combater a anemia e a fraqueza pela perda excessiva de sangue: Clorela e Oligoelementoterapia com minerais aminoácido-quelatos.
Metrorragia
É a hemorragia entre os períodos menstruais, geralmente devida a uma leve deficiência de progesterona, quando ocorre sob a forma de manchas marrons alguns dias antes
e/ou depois do período. Algumas mulheres sangram na ovulação ou quando estão se adaptando a uma pílula anticoncepcional de baixo nível de estrogênio. Quando a hemorragia apresenta sangue vermelho vivo e rutilante, sem relação com o período menstrual, é necessária a atenção médica. Quando a mulher já passou pela menopausa, deve ficar
alerta aos sintomas da metrorragia, porque estes costumam ser os, primeiros sinais de câncer de endométrio.
Tratamentos:
Na medicina convencional o tratamento depende da etiologia, ou causa do problema. Para a maior parte dos casos mais sérios a cirurgia (histerectomia) está indicada.
Alimentação Ver Menorragia
Homeopatia
Ver: Ipecacuanha, Millefolium, Hydrastis, Secale, Chamomilla, Sabina, Trillium, Cinamomum, Hamamelis, Nitri acidum, Ledum palustre, Kreosotum, Ambra grisea, Cina,
Arsenicum album, China.
Fitoterapia Ver Menorragia
Hidroterapia
Bolsa de gelo sobre o baixo ventre por 15 minutos, ou aplicar compressas frias sobre a mesma região.

Medicina oriental
Pontos: F1, E18, B20, B22, B26, B62, B65, B67, BP6.
Indicações importantes e complementos
Ver Menorragia

Menstruação, problemas da

A ginecologia e a endocrinologia entendem que o ciclo menstrual é um mecanismo complexo, ligado ao sistema neuro-hormonal, dependente do delicado processo de feed
back, ou "retroalimentação". O nível de estrógeno, hormônio feminino, aumenta muito durante a semana seguinte à menstruação, fazendo com que o revestimento do útero
inche e o óvulo amadureça. Este processo de preparação leva cerca de duas semanas, a partir do primeiro dia após a menstruação. Depois da ovulação o óvulo viaja
para o útero, passando pela trompa de Falópio onde, se não for fertilizado, se desintegra. O mesmo acontece se as trompas estão bloqueadas. A produção de estrógeno
continua subindo nas duas últimas semanas do ciclo menstrual, quando também aumentam, os níveis de progesterona, o segundo hormônio feminino, que deve estar presente
no corpo para que a gravidez possa ocorrer. Depois disto, o nível dos hormônios baixa repentinamente e o revestimento do útero (endométrio) é expelido através do
fluxo menstrual.

O ciclo menstrual normal tem 28 dias: 14 dias para a preparação da ovulação e 14 dias da ovulação até a regra menstrual. As variações, entretanto, são comuns: setenta
e cinco por cento das mulheres têm ciclos que vão de 25 a 31 dias. O número de dias do fluxo menstrual também varia entre 3 a 7 dias, assim como a quantidade de
sangue expelido.

A ovulação, ou liberação do óvulo, é geralmente indolor, mas há casos em que ocorrem, neste período, leves dores nas costas ou na pélvis; estas dores podem melhorar
com o repouso e o desconforto desaparece espontaneamente em dois ou três dias. Mais raramente, pode aparecer uma dor forte que chega a ser confundida com apendicite
ou gravidez nas trompas.

Para a medicina holística, a menstruação não é somente o resultado da eliminação do revestimento uterino em caso de não fecundação. A mulher tem a função de gerar
seres dentro do seu corpo e, para isso, a sábia natureza dota-a desse recurso especial, cíclico, para que possa descarregar toxinas, humores e energias condensadas
que poderiam perturbar o desenvolvimento quantitativo e qualitativo do ser dentro do útero em caso de gestação; a menstruação, portanto, é um fenômeno purificador
e depurativo complexo em que a mulher pode também eliminar as suas próprias cargas psíquicas e bioenergéticas de modo a estar melhor preparada para a sua nobre função
criadora. As alterações da menstruação geralmente produzem perturbações tanto físicas como psíquicas e até mentais.

Deve-se considerar que atualmente existem disponíveis muitos tipos de alimentos contendo quantidades variáveis de hormônios sintéticos de atividade orgânica semelhante
ao estrogênio (dietiletilbestrol e outros), presentes na carne bovina, na carne suína, nos frangos e ovos de granja, nas carnes condicionadas (salsichas, presuntos,
linguiças, salames etc.) nas aves industrializadas, como o chester, o peru e outras. Estes hormônios são adicionados à ração animal ou então aplicados de outros
modos visando a engorda mais rápida ou o aumento lucrativo de peso. Trata-se de uma atividade proibida por lei, mas largamente praticada. As quantidades destes hormônios
podem variar de um produto para outro; circunstancialmente, um produto pode conter grandes doses de hormônios sintéticos e também nenhuma. Portanto, há sempre dúvida
quanto à sua presença. Como o sistema endócrino humano é caracterizado por transformações que acontecem pela ação de pequeníssimas doses de hormônios e o seu equilíbrio
está na dependência de um perfeito "comando central" neuro-endócrino, qualquer quantidade adicional de compostos que com certeza atuam nesse nível, determina modificações
imprevisíveis, mas que certamente perturbarão a ordem geral. Com base nos conhecimentos endocrinológicos modernos, os hormônios sintéticos nos alimentos podem contribuir
para numerosos problemas, desde a menarca (primeira menstruação), passando pelas cólicas menstruais, excesso de regras, escassez de regras, síndrome pré-menstrual,

até os nódulos mamários, cistos ovarianos, miomas, câncer de mama, câncer de ovários, câncer do útero, câncer ginecológico em geral, alterações da gravidez, perturbações congênitas do feto, menopausa precoce e o envelhecimento feminino mais acentuado.
Ver Cólicas menstruais, Síndrome pré-menstrual, Dismenorréia, Amenorréia, Oligomenorréia, Menorragia, Metrorragia, Endometriose e Menopausa.

Miopia
Ver Visão, distúrbios da
Miomas
Miomas são tumores benignos do útero que surgem devido a alterações hormonais, de causas geralmente desconhecidas. Podem surgir em qualquer idade mas são mais comuns entre os 35 e os 55 anos. Podem ser únicos ou múltiplos, localizar-se na cavidade uterina (endométrio), na musculatura do órgão ou na capa serosa que envolve o útero; somente no primeiro caso a miomatose tende a produzir hemorragias menstruais (menstruações prolongadas e abundantes).
Tratamentos:
Ver Tumores do útero, Menorragia
Náuseas
Ver Enjôos
Neurastenia
O termo, etimologicamente, significa "fraqueza dos nervos". Consiste basicamente em um esgotamento nervoso crônico, que pode ser provocado por inúmeros fatores, como excessos constantes (trabalho, preocupações, excessos sexuais, traumas nervosos ou psicológicos, situações tensas prolongadas etc.), uso de drogas, alcoolismo, estresse, uso de produtos excitantes em grandes quantidades e outras causas. Os sintomas mais comuns são: debilidade muscular, fraqueza nervosa, irritabilidade excessiva, memória fraca, preocupação constante com o próprio estado de saúde, fadiga dos olhos com perturbações da acuidade visual, problemas digestivos variados, como flatulência, prisão de ventre, distensão abdominal, má digestão etc; pode haver depressão, alterações constantes do humor, temores injustificáveis, melancolia, tendência ao suicídio, dores nas costas e dores de cabeça.
Tratamentos:
A medicina oficial indica o uso de vitaminas e minerais, sedativos, tranquilizantes, antidistônicos, psicoterapia e o acompanhamento sintomático conforme a presença de uma moléstia associada. Não levam a grandes resultados se não forem associados a mudanças de hábitos e costumes, a longos períodos de férias, à psicoterapia de abordagem energética ou corporal, a mudanças de conceitos existenciais etc.
A medicina holística busca a recuperação do todo orgânico, energético, psíquico e mental, através da harmonização da pessoa, integralmente.
Alimentação
Evitar os produtos excitantes ou depressivos, como o café, o álcool, o açúcar branco, as carnes vermelhas, alimentos fermentados, envelhecidos e muito condimentados, molhos carregados e comidas apimentadas. A alimentação deve ser leve, de fácil digestão, fresca, colorida, compostas por muitos alimentos crus (saladas, frutas da estação), energéticos, tônicos, vitalizantes.
Na macrobiótica são obtidos ótimos resultados com a dieta dos dez dias de arroz integral, seguida de outra baseada em cereais integrais, verduras, legumes, leguminosas, frutas cozidas, raízes tonificantes, queijo de soja, missô e outros, por um tempo indeterminado.
A alimentação mais natural, integral e equilibrada é o principal fator de recuperação do organismo estressado.
Homeopatia
Ver: Nux vomica, Acidum phosphoricum, Kalium phosphoricum, Amyl nitrosum, Cannabis sativa, Anacardium orientale, Achyrantes calca, Aconitum napellus, Agaricus muscaria,

Ambra grisea, Arsenicum album, Aurum metallicum, Baptisia, Barium muriaticum, Bryonia alba, Calcium carbonicum, Stramonium, Cocainum, Coffea cruda, Gelsemium, Hypericum,
Ignatia amara, índigo, Iodum, Kali silicatum, Lactuca virosa, Lilium tigrinum, Staphisagria, Sulphur, Tarantula hispanica, Thea chinensis, Zincum metallicum.

Fitoterapia

Cápsulas de Pfaffia paniculata, às refeições.

Para a excitação nervosa, chá, tintura ou extrato fluido de mulungu, passiflora e valeriana, juntos ou isoladamente. Chá de marapuama, dente-de-leão, alecrim, erva-de-são-joão,
cassaú, pau-pereira, como tônicos gerais; escolher um ou fazer um chá composto de alguns poucos componentes.

Hidroterapia

Substituir os banhos comuns pelo de água fria com fricção por bucha natural, como tonificante do organismo. Diariamente, antes de deitar, fazer o banho de tronco
com água quente, por 20 minutos seguido de uma ducha fria rápida (aproximadamente 30 segundos). Na não adaptação ao banho frio com a bucha natural, proceder ao banho
morno comum seguido de uma ducha rápida fria.

Praticar saunas de duas a três vezes por semana para melhorar o equilíbrio neurovegetativo.

Medicina oriental

Extrato de ginseng coreano, ou chá da mesma raiz, por longo período.

Exercícios gerais de do-in matinais.

Pontos: E36, E45, IG13, VG20, F3, F14, R1, R21, R27, C1, C5, C7, C9, TA7, CS6, VB19, VB44, B2, B8, B64.

Massagens periódicas de shiatsu.

Medicina popular

Comer diariamente uma salada crua de folhas tenras de aipo (salsão) por várias semanas seguidas para fortalecimento dos nervos.

Indicações importantes e complementos

Florais de Bach. Clorela. Oligoelementos quelatos. Psicoterapias corporais. Hatha-Yoga. Pranayama. Atividades físicas e esportes sob orientação profissional.

Neuroses

Distúrbio que pertence ao campo das alterações psicoafetivas, existenciais e bioenergéticas. As suas características são agitação relativa, graus variáveis de ansiedade,
depressões circunstanciais, desmotivação, eventual insatisfação, pensamentos incidentes, estruturação rígida do caráter, alterações psicossomáticas variadas (pode
haver, por exemplo, gastrite, úlcera digestiva, ejaculação precoce, impotência ou estimulação excessiva da ansiedade sexual, insônia ou sono excessivo etc), obesidade
ou magreza excessiva (mais comum é a tendência a engordar, alcoolismo ou tendência ao consumo de drogas e excitantes, como café e outros.

Resulta de conflitos e de experiências negativas introjetadas, que não foram resolvidos. Muito comum nos dias agitados atuais, sendo que a moderna psiquiatria considera
que, tendo em vista as condições atuais da vida, todas as pessoas teriam um grau maior ou menor de neurose. Os sintomas e sinais deste problema são semelhantes aos
do estresse, com a diferença de que este último é agudo e de certo modo superficial, enquanto a neurose é crônica, estrutural e profunda.

A diferença entre as neuroses e as psicoses ou "doenças mentais" propriamente ditas, está basicamente no fato de que no primeiro caso a pessoa tem consciência dos
seus problemas, procura livrar-se deles ou busca tratamento; no caso das psicoses isto raramente ocorre.

Alimentação

Evitar os alimentos excitantes, como a carne vermelha, o café, o chá, o mate em excesso, as bebidas alcoólicas e o açúcar branco pela sua ação depressiva e desestabilizadora
do metabolismo. Evitar também aqueles fermentados, azedos, apimentados e excessivamente conservados, como por exemplo os queijos velhos (gorgonzola, camembert, roquefort,

parmesão, provolone e outros), salames, linguiças, picles, patês industrializados, produtos defumados etc.
Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os cereais integrais, as frutas, as castanhas em geral, as verduras
coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro e outros alimentos capazes de fornecer vivacidade, liberdade e alegria ao organismo.
Homeopatia
Ver: Aconitum, Arsenicum album, Nux vomica, Chiaram, Calcium carbonicum, Amyl nitrosum, Kalium phosphoricum, Acidum phosphoricum, Anacardium orientale, Calcium phosphoricum, Aurum iodatum, Aurum metallicum, Agnus castus, Cannabis sativa, Stramonium, Iodum metallicum, Abies nigra, Plumbum metallicum, Hyosciamus niger, Alumina, Tarantula hispanica e Veratrum album.
Fitoterapia
Segundo o caso, aplicar as seguintes plantas, obedecendo a situação e o estado físico ou psicomental no momento: mulungu, passiflora, valeriana, marapuama. Estes recursos são evidentemente paliativos.
Hidroterapia
Depende das condições de momento. Banhos e duchas mornas, com massagens hídricas por fricção são recomendáveis. Os banhos frios são tonificantes e os quentes são relaxantes. Longos banhos quentes de imersão produzem relaxamento mais profundo ainda; neles pode-se incluir ervas medicinais sedativas, do tipo passiflora, ou erva-cidreira.
Para vitalização geral, fazer uso de banhos frios matinais com fricção através de bucha natural.
Musicoterapia
Sétima sinfonia, de Beethoven.
Concerto no. 2, (último movimento), de Rachmaninoff.
Concerto em lá menor para piano, de Grieg.
Dança húngara no. 5, de Brahms.
Lohegrin (prelúdio do terceiro ato), de Wagner.
Canção da estrela da tarde, do Tanhauser, de Wagner.
Spectrum suite, Confort zone e Starborn zone, de Stephen Halpern
Obras gerais e Ragas de cítara, de Ravi Shankar.
Escolher as obras de maior efeito e ouvi-las, uma de cada vez, durante meia hora, pela manhã, diariamente, antes de iniciar as tarefas diárias.
Medicina oriental
Pontos: E36, E37, F2, F3, VB39, P4, P5, IG13, R26, R27, C4, C5, B8, B15, B55, B61 e ID16.
Indicações importantes e complementos
Florais: Rescue (B); Buquê de 5 flores (M).
Tai-chi-chuan. Ioga. Meditação. "Pranayama" ou técnicas orientais de respiração. Técnicas de relaxamento. Psicoterapias de apoio são recomendáveis, particularmente as modalidades de abordagem corporal, bioenergéticas e a gestalt.
Nevralgias
O termo significa literalmente dor dos nervos. É empregado tanto em linguagem popular como científica, de uma maneira um tanto imprecisa, para descrever dores cuja origem não se pode determinar com exatidão. Refere-se à dor relativa ao território de um nervo sensitivo e/ou de seus ramos sem que existam alterações claras que a expliquem.
Para as nevralgias existem causas constitucionais, hereditárias ou adquiridas. Podem surgir devido a um enfraquecimento geral do organismo, devido a alimentação imprópria, por esgotamento nervoso (ver Neurastenia), pelo estresse (ver Estresse), durante a anemia (ver Anemia), nos processos reumáticos (ver Reumatismo), na gota (ver Gota), na sífilis, na malária (ver Febre), em muitas situações ansiosas ou depressivas, pelo excesso de trabalho intelectual, pela ação de excesso de estimulantes (café, álcool, drogas, remédios), por intoxicações (chumbo, arsênico, mercúrio etc.) e ao longo de doenças infecciosas crônicas. Mas o fator desencadeante mais importante

são a exposição ao frio e à umidade, que parecem excitar o nervo enfraquecido pelos fatores anteriormente citados.
Podem surgir nevralgias devido a traumatismos, por dentes cariados (abscessos dentários), e outras causas.
As nevralgias são caracteristicamente dores de intensidade variada, geralmente fortes, esporádicas, que aparecem por períodos, repentinamente, num certo momento
do dia ou da noite. Na maioria das vezes existem contraturas musculares também dolorosas. As mais frequentes são as do nervo trigêmeo, de toda a cabeça ou de apenas
uma parte dela (que se confunde com um a enxaqueca (ver Enxaqueca), e a ciática (ver Ciática). Mas ocorrem também em outras partes do corpo, como nos braços, nas
mãos, nas pernas, havendo as nevralgias intercostais, retais, oftálmicas, mamárias, escrotais, ovarianas etc.
Tratamentos:
O tratamento depende da causa na nevralgia, sendo que os mais comuns são feitos à base de analgésicos, aplicação de calor local e injeções (mais comumente faz-se
inoculações com álcool ou anestésicos).
Na medicina natural aplicam-se recursos para reduzir a dor e para prevenir as recorrências.
Alimentação
Urna dieta livre de açúcar branco, doces, café, carnes vermelhas, vísceras, peles, frituras, produtos industrializados, ovos de granja e bebidas alcoólicas, rica
em cereais integrais, verduras, frutas, legumes, frutas oleaginosas, tubérculos, leguminosas etc, é muito indicada para reduzir a incidência das nevralgias.
Homeopatia
Ver: Magnesium phosphoricum, Silicea, Thuya, China, Aconitum, Belladonna, Chamomilla, Spigelia, Nux vomica, Kali bichromicum, Cedron, Pulsatilla, Mercurius solubilis,
Arsenicum album, Bryonia, Rhus toxicodendron, Staphisagria, Colocynthis e Acidum phosphoricum.
Fitoterapia
Indicações para chás, tinturas ou extratos fluidos: anil, arnica montana, arruda, beladona, cipó-cruzeiro, cipó-mil-homens, condurango, cordão-de-frade, guaco, marapuama
e tuia.
Para aplicações locais, massagear com um preparado de 1 litro de álcool de cereais, 100 gramas de folhas frescas de eucalipto, 50 gramas de guaco fresco e uma pedra
comum de cânfora, depois de ter deixado em maceração por um dia.

Hidroterapia
Aplicações de compressas quentes e úmidas (panos embebidos em água quente) diretamente sobre a região afetada aliviam as dores. Para evitar a recorrência, fazer
saunas diárias de vapor.
Para as nevralgias do trigêmeo ou provocadas por problemas dentários, manter água quente na boca por horas a fio. Nos casos mais agudos, aplicar bolsa de gelo sobre
a carótida do mesmo lado, por 10 minutos.
Medicina oriental
Nevralgia simples, pontos IG2, VB3, VB5 e VB6.
Nevralgia do trigêmeo, ID18, ID4, P7, E3, E4, E7, TA23, B10 e IG9.
Nevralgia facial, B4, B27, B62, VB1 e TA10.
Nevralgia da cabeça, B9, B36 e B39.
Nevralgia das costas, ID2, B41, VB34, F3, F14, e BP17.
Nevralgia dos membros superiores, ID5.
Nevralgia múltipla, TA5, IG11, E36 e BP6.
Nevralgias pélvicas, B28.
Nevralgias lombares, VB27, VB28, VB29, VB30 e VB41.

Nictúria

Ver Incontinência urinaria

Nódulos mamários

Ver Tumores da mania

Obesidade

Estado que se caracteriza pela acumulação excessiva de gordura no tecido subcutâneo e à volta de certos órgãos internos. Não há uma fronteira definida entre normais e obesos, os quais representam o extremo superior de uma curva razoavelmente normal. Há situações onde se mesclam o acúmulo de gordura com a retenção de líquidos, seja devido a fatores endócrinos, renais, circulatórios ou hepáticos.

A tendência familiar ou hereditária é muito importante. Sabe-se que a obesidade "herdada" é de tratamento mais difícil que a obesidade adquirida.

As causas mais comuns da obesidade não estão ainda completamente esclarecidas e, embora vários fatores tenham um papel demonstrativo na sua gênese, é difícil analisar a contribuição de cada um e em cada caso. Há doenças endócrinas que podem gerar obesidade de difícil tratamento, como aquelas determinadas por disfunções das glândulas supra-renais (síndrome de Cushing, por exemplo).

Quanto às questões dietéticas, o pensamento corrente entre médicos, nutricionistas e leigos pode resumir-se no conceito de que os obesos são pessoas que comem excessivamente, além das suas necessidades energéticas normais. Mas atualmente se reconhece o fato de que muitos obesos podem manter-se assim através de uma dieta com baixo teor calórico, enquanto muitos magros não engordam mesmo ingerindo grandes quantidades de alimentos energéticos. Isto torna o estudo do balanceamento energético um campo mais complexo do que se imagina. De qualquer modo, a ingestão excessiva de hidratos de carbono, açúcares concentrados (sacarose) e demais produtos calóricos está diretamente relacionada com o aumento de peso, na maioria dos casos.

Hoje sabemos que somente com dietas de restrição calórica não se conseguem bons resultados contra o excesso de peso ou contra a doença "obesidade". Quando se perde peso muito rapidamente, ganha-se também rapidamente. Quando se emagrece e se engorda continuamente, os tecidos (pele, tecido adiposo, fáscias etc.) tornam-se flácidos favorecendo as estrias e a celulite. E um fato já comprovado na prática.

Deve-se considerar também o importante (mas geralmente negligenciado) fato de que dietas restritivas muito prolongadas e frequentes enfraquecem e desvilatizam o organismo, dando lugar a carências e desequilíbrios metabólicos de difícil tratamento. É comum que pacientes ansiosos por emagrecer adotem dietas nutricionalmente pobres, mal balanceadas e mal orientadas. Acrescente-se a isso que a maioria dos médicos que lidam com a obesidade, raramente endocrinologistas especializados e peritos em dietas, desconhecem quase completamente a ciência da nutrição, receitando dietas padronizadas e valendo-se de tabus científicos, de tabelas arcaicas e de teorias ultrapassadas ou anacrônicas.

Tratamentos:

Merece comentários um tipo de tratamento contra a obesidade muito comum atualmente e que consiste em dietas restritivas radicais associadas com a ingestão cie fórmulas alopáticas compostas, às vezes chamadas falsamente de "homeopáticas". Estas contêm geralmente uma associação de várias drogas de efeitos diferentes, como anorexígenos (diminuidores de apetite), sedativos, diuréticos, hormônios, laxantes, anfetaminas etc. Apesar de proibidos pelos Conselhos e Associações médicas, são usados largamente por profissionais inescrupulosos que enganam os seus clientes com resultados falsos. Estes remédios forçam demasiadamente inúmeras funções orgânicas, só produzem resultados iniciais, prejudicam profundamente o sistema nervoso, endócrino e circulatório; com o tempo de uso os resultados tornam-se menos efetivos, dando lugar a uma inversão de efeitos, onde a pessoa tende a acumular líquidos, à irritabilidade, à depressão, à insônia, aumentando muito a ansiedade. Pode-se inferir que este tipo de tratamento medicamentoso contra a obesidade é a antítese de uma medicina inteligente e holística; representando um total desrespeito ao obeso, além de não

se conhecer a real causa do problema, estes tratamentos farmacológicos padronizados por vezes geram resultados nefastos definitivos. Conclui-se que representam a perfeita expressão da ignorância e da obscuridade médicas atuais.

Todos os sistemas de emagrecimento natural através da recuperação da qualidade do organismo e da perda lenta e constante, produzem resultados geralmente definitivos, graças ao reequilíbrio metabólico, ao respeito à elasticidade dos tecidos e à harmonização dos mecanismos de compensação.

Alimentação

As dietas de restrição calórica são hoje questionadas quanto à sua eficácia no tratamento da obesidade ou mesmo na simples tendência ao aumento de peso. Tem-se gradativamente abandonado a abordagem quantitativa e caminhado para uma visão dietética mais qualitativa, com base no fato de que a obesidade não é um fenômeno isolado, mas o reflexo de uma desarmonia do conjunto orgânico. Embora o balanceamento dietético quantitativo (energético, proteico, lipídico, vitamínico e mineral) seja importante, ele não é tudo; sabe-se que a qualidade biológica e energética dos alimentos ingeridos influi diretamente na condição metabólica, nos mecanismos de compensação, nos processos biológicos intrínsecos de feed back (retroalimentação), notadamente no terreno hormonal. Desse modo, a medicina holíslica compreende que uma dieta equilibrada, rica em produtos naturais, frescos, leves, nutritivos, preferencialmente orgânicos e necessariamente integrais, é um caminho muito melhor e mais inteligente para a manutenção do peso corporal. Obviamente que toda dieta deve ajustar-se aos hábitos do indivíduo e certas orientações são fundamentais, como por exemplo:

. Fazer no mínimo duas refeições ao dia, evitando ingerir alimentos a toda hora. Este hábito pernicioso favorece os acúmulos e as retenções.

. Obedecer horários fixos das refeições, mas só se alimentar se houver fome real, e não compulsão em busca de sabores e prazeres fúteis e passageiros.

. Mastigar bem os alimentos.

. Fazer as refeições com serenidade e sem pressa. Às vezes é muito mais saudável suprimir uma refeição do que ingerir apressadamente os alimentos ou em climas de tensão.

. Não usar líquidos às refeições, somente um chá apropriado logo após as mesmas.

. Evitar ingerir alimentos muito tarde, à noite.

. Evitar dormir após as refeições, mesmo durante o dia, preferindo caminhar um pouco.

. Manter sempre os intestinos funcionantes (ver Intestinos presos).

. Praticar esportes, ginástica ou trabalhos físicos com regularidade.

. A compulsão aos alimentos deve ser trabalhada por meio da disciplina dos hábitos. As dificuldades iniciais cedem após alguns dias ou semanas de treinamento.

. Seguir a Tabela de Combinação Bioquímica dos Alimentos, apresentada no capítulo Os Recursos Terapêuticos, na seção dedicada à alimentação.

Homeopatia

Ver: Calcium carbonicum, Graphites, Aurum metallicum, Pulsatilla, Sepia, Bryonia e outros. Buscar o remédio constitucional através da repertorização minuciosa com base nas características individuais.

Fitoterapia

Chá de congonha-de-bugre, chapéu-de-couro, artemísia, sete-sangrias, gervão-roxo. Pode-se também combinar várias ervas num só chá. Ingerir após as refeições.

Tintura ou extrato fluido de Phytolaca bagas e/ou Fucus vesiculosus, num pouco de água, antes das refeições.

Hidroterapia

Banhos diários habituais apenas com água fria e fricção vigorosa com bucha natural.

Praticar sauna seca ou úmida duas a três vezes por semana, para os casos comuns, se necessário sob orientação médica.

Medicina oriental

Praticar os exercícios matinais gerais de do-in.
Pontos: E29, E34, E36, BP6, R1, K4, R8, VC12, VC24, VB25, B22, B23, B50, B54, B57, B60 e F9. Tratar simultaneamente os pontos específicos para os problemas associados à obesidade, como a ansiedade (ver Ansiedade), a depressão (ver Depressão), ou qualquer outro.
Medicina popular
Escolher um dia da semana e nesse dia comer apenas melão, ou abacaxi bem maduro, em três refeições, sem restrição de quantidade apenas durante a refeição. Repetir o procedimento todas as semanas, sempre no mesmo dia e por longos meses.
A cada quatro meses, por vinte dias, ingerir em jejum sumo de limão taiti. No primeiro dia ingerir a quantidade relativa a um limão, no segundo dia dois, no terceiro dia três e assim por diante, de um modo crescente até o décimo dia; depois disso decrescer um limão por dia. Durante o tratamento evitar o desjejum e só ingerir alimentos no almoço e no jantar.
Musicoterapia
Panava, de Debussy. Danças eslavas, de Dvórak. Dança húngara no. 5, de Brahms.
Traumergi, de Schumann.
Ouvir uma peça por dia, na sequência apresentada, durante meia hora, diariamente, por tempo indefinido.
Indicações importantes e complementos
Clorela, sempre meia hora antes das refeições. Ginseng. Cápsulas de agar-agar. Jejum mensal de um dia completo. Lecitina de soja.
Caminhadas. Exercícios respiratórios. Psicoterapia corporal e/ou gestalt, principalmente para os casos de excesso de ansiedade do tipo "alimentar".
OBS. As orientações aqui presentes prestam-se tanto para leigos como orientação profissional para médicos interessados ou já práticos em medicina holística. Contudo, são orientações gerais que devem ser dimensionadas segundo a condição de cada um. Sugerimos um acompanhamento médico (técnico) para os casos incomuns.

Obstipação intestinal
Ver Intestinos presos
Oligomenorréia
A oligomenorréia é a situação em que o volume de fluxo menstrual apresenta-se sempre pequeno ou escasso. Pode ser normal (estrutural) ou decorrente de inúmeras alterações endócrinas, congênitas ou genéticas. Em geral, está associada a distúrbios hormonais, à esterilidade ou a processos de masculinização; raramente pode ser curada com hormônios ou cirurgia. Pode ocorrer com cólicas. Ver Cólicas menstruais.
A menstruação não é somente o resultado da eliminação do revestimento uterino em caso de não fecundação. A mulher tem a função de gerar seres dentro do seu corpo e, para isso, a sábia natureza dota-a desse recurso especial, cíclico, para que possa descarregar toxinas, humores e energias condensadas que poderiam perturbar o desenvolvimento quantitativo e qualitativo do ser dentro do útero em caso de gestação; a menstruação, portanto, é um fenômeno purificador e depurativo complexo onde a mulher pode também eliminar as suas próprias cargas psíquicas e bio-energéticas de modo a estar melhor preparada para a sua nobre função criadora. As alterações da menstruação geralmente produzem perturbações tanto físicas quanto psíquicas e até mentais. Quando elimina pouco fluxo menstrual, tende a acumular toxinas, tensões etc. que podem produzir resultados imprevisíveis a longo prazo. A medicina oficial oferece recursos muito limitados quanto ao tratamento da escassez das regras, pois as causas não são bem conhecidas na sua totalidade; mas a medicina holística apresenta resultados interessantes que permitem esperanças aliviadoras.
Tratamentos:
Alimentação

Abstenção dos produtos que podem conter hormônios sintéticos que prejudicam o sutil equilíbrio hormonal: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas, salames, carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados por grandes empresas. Quando o organismo humano absorve doses frequentes desses compostos, mesmo que pequenas, submete-se continuamente a desajustes hormonais que desequilibram os mecanismos de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis e variados no terreno ginecológico.

Ver também Menstruação, problemas da.

Recomenda-se uma alimentação baseada em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos e leguminosas, todos frescos e da estação. Produtos como o missô, o tahine, as algas marinhas, o glúten, o queijo de soja, são muito benéficos, tanto no tratamento quanto na prevenção das doenças ginecológicas em geral.

Homeopatia

Ver: Sepia, Pulsatilla, Magnesium phosphoricum, Calcium carbonicum, Nux vomica, Caulophillum, Actea racemosa, Phosphorus.

Fitoterapia

Chá, tintura ou extrato fluido de artemísia vulgar, agoniada, barbatimão, rosa (chá das pétalas), salsa comum, caapeba.

Hidroterapia

Banhos de assento quentes prolongados antes de deitar. Combinar com o banho de assento de folhas de nabo comprido, indicado a seguir.

Medicina oriental

Pontos: BP6, IG4, IG11, ID8, B18, B20, B22, B62, B65, 1567, R4, F8, VC5 e E36.

Chá de folhas secas de nabo comprido japonês (daikon), três vezes ao dia. Este chá é um recurso milenar da medicina oriental, que deve ser bebido e para se fazer um banho de assento por 20 minutos antes de dormir, na máxima temperatura suportável. Repetir diariamente, durante o período das cólicas e na semana que precede a próxima menstruação.

Indicações importantes e complementos

Clorela. Esqualene.

Osteoporose

E uma alteração difusa do tecido ósseo, de um ou mais ossos, caracterizada pela diminuição da espessura de todo o tecido mineralizado, enquanto ocorre simultaneamente um aumento do tecido fibroso. Há uma atrofia óssea, com fragilidade progressiva das trabéculas ósseas esponjosas e na zona cortical. Na osteoporose há o constante risco das fraturas, seja por tração ou espontâneas.

Trata-se de um problema mais comuns nas mulheres e é mais frequente após a menopausa. Quanto mais a paciente envelhece, tende a piorar a rarefação óssea. Para a Nova Medicina, a osteoporose, um problema raríssimo na antiguidade e hoje tão comum, é mais uma doença degenerativa, resultante do afastamento do homem em relação às leis naturais.

Não há uma causa isolada para o problema, que é resultante da somatória de múltiplos fatores que se associam. O uso de hormônios e de anticoncepcionais durante longo tempo na juventude e na vida madura é um dos motivos da desmineralização óssea, se principia exatamente nele e evolui lentamente. A alimentação desbalanceada, principalmente rica em açúcar branco e em doces, pela ação antinutriente e desmineralizante destes, deve ser sempre considerada como um dos elementos que contribuem para esse processo anômalo. A influência hereditária é hoje levada em conta por muitos grupos de pesquisadores.

Tratamentos:

São recomendados sais especiais de cálcio e outros minerais. Na Nova Medicina estes são atualmente evitados, preferindo-se manter a mineralização do organismo por

meio de microminerais (oligoelementos) primários, quelatos com aminoácidos (ver Medicina ortomolecular, na primeira parte deste manual), de modo a se obter uma absorção verdadeira e eficaz de íons.
Além disso, a medicina integral busca melhorar todas as funções orgânicas degradadas pela vida e pelos hábitos antinaturais.
Alimentação
Evitar os produtos capazes de desestabilizar e desmineralizar o organismo, como é o caso do açúcar branco e de todos aqueles que o contêm. O leite e seus derivados, como os queijos, o iogurte, o requeijão e os demais laticínios, embora recomendados pela medicina comum por serem boas fontes de cálcio, são contra-indicados pela medicina de vanguarda. Estes contêm um tipo de cálcio denominado "secundário", ou seja, elaborado do cálcio primário (proveniente do reino vegetal) por um organismo animal; este cálcio não contribui para a melhora ou para a interrupção da osteoporose e, pior, se usado com frequência favorece a arteriosclerose cerebral e a aterosclerose.
Evitar os produtos e os hábitos dietéticos que desgastam e intoxicam o organismo, como as bebidas alcoólicas, o tabaco, as carnes animais em excesso, as carnes industrializadas, as gorduras saturadas, as frituras, o açúcar branco e os seus derivados em geral. Utilizar alimentos frescos, sadios, vivos (saladas, frutas, raízes, cereais etc), preferencialmente orgânicos, integrais, coloridos e cheios de vida.
Homeopatia
Ver: Phosphorus, Calcium phosphoricum, Calcium fluoricum, Calcium carbonicum, Barium muriaticum, Acidum fluoricum, Acidum phosphoricum, Ferrum phosphoricum, Silicea.

Fitoterapia
Extrato ou sumo de babosa (Aloe vera), misturado com dez por cento de sumo de erva-de-santa-maria: um cálice antes das refeições, três vezes ao dia, misturado com um pouco de suco de laranja.
Medicina oriental
Pontos: E36, B11, B17, BP5, VG13, VC1.
Indicações importantes e complementos.
Clorela. Esqualene. Oligoelementos aminoácido-quelatos.
Otite
Pode ser causada por vários fatores, tendo geralmente como base a inflamação da parte externa, média ou interna dos ouvidos, sendo a primeira a mais comum. Os sintomas mais comuns são a dor forte, pulsátil ou estática, com ou sem corrimentos e secreções purulentas.

Tratamentos:
Comumente são usados soluções antibióticas, antiinflamatórias e analgésicas e, às vezes, anestésicas, para as dores provenientes do ouvido externo ou médio; os tratamentos farmacológicos por via oral são geralmente reservados para os casos mais graves ou então são aplicados apenas analgésicos comuns. É muito importante conhecer a causa destas dores, pois há situações que podem provocar sérias agressões à membrana do tímpano ou ao nervo ótico, o que pode determinar surdez parcial ou total; o acompanhamento por especialistas é importante, mesmo para as dores de ouvidos comuns às crianças muito novas ou lactentes.
Alimentação
Evitar os produtos alimentícios capazes de desestabilizar, desmineralizar e reduzir as defesas orgânicas, corno é o caso do açúcar branco e de todos aqueles que o contêm. O leite e seus derivados, como os queijos, o iogurte, o requeijão etc. devem também ser evitados pela sua capacidade de produzir reações alérgicas em muitos tipos de organismos; isto, aliado à tendência dos laticínios de formar mucos e secreções capazes de ficar retidas nas câmaras fechadas do organismo, faz com que

o consumo exagerado ou frequente destes tipos de alimentos possa provocar otites, principalmente em crianças. Muitas correntes da medicina natural também apontam o consumo de carnes vermelhas, principalmente industrializadas, como um hábito capaz de elevar a quantidade de toxinas circulantes no organismo, o que favorece as inflamações e as supurações.

Procurar estabelecer uma dieta onde o leite de vaca e seus derivados sejam substituídos pela soja e pelos seus subprodutos, o açúcar seja bem reduzido, ou, de preferência eliminado ou substituído pelo mel, açúcar mascavo ou adoçantes naturais não concentrados nem sintéticos (estévia, por exemplo); a carne vermelha, ou a industrializada (salsichas, presunto etc), substituída pela carne branca ou se assuma uma alimentação completamente vegetariana e natural.

Homeopatia

Para o episódio agudo, ver: Magnesium phosphoricum, Pulsatilla, Belladonna, Calcium picricum, Verbascum, Ferrum phosphoricum, Chamomilla. Para os casos crônicos, ver: Carbo vegetalis, Kali muriaticum, Silicea, Tellurium, Gelsemium, Calcium carbonicum. Para evitar a reincidência, ver: Sulphur, Nitri acidum, Oscilococcinum.

Fitoterapia

Principalmente para as dores de ouvido, chá de açucena branca, cirtopodio, douradinha-do-campo, fava tonka, mamica-de-cadela, vassourinha.

Hidroterapia

Para os casos dolorosos, aplicar compressas alternadas, quentes e frias, por 3 minutos cada, num total de 10 de cada uma, sobre a região do ouvido afetado; todo o procedimento deve ser realizado com toalhas de tamanho suficiente para cobrir uma área relativa a um palmo ao redor do ouvido.

Medicina oriental

Para as dores, aplicar pressão contínua com as unhas sobre os pontos IG2, IG3, IG4, TA1 e TA10, durante alguns minutos em cada ponto.

Medicina popular

Aplicar três a quatro gotas de óleo de trombeteira morno sobre o canal auditivo do ouvido afetado, deixando o paciente deitado com a área lesada voltada para cima, obstruindo-se temporariamente esse mesmo ouvido com um algodão seco. Deixar por 10 minutos, aproximadamente. Caso os dois ouvidos estejam afetados, realizar esta aplicação primeiramente num lado e depois no outro. Repetir a aplicação diariamente. Este procedimento deve ser evitado para os casos de suspeita ou certeza de perfuração do tímpano, ou em situações de corrimentos (otorréia).

O sumo do talo da abóbora comum, uma gota aplicada ao canal auditivo, é um recurso contra a dor de ouvidos comum.

Indicações importantes e complementos

Cloreto de magnésio.

Ovários policísticos

Ver Tumores do ovário

Paranóia

Ver Psicoses

Parasitas intestinais

São seres capazes de habitar o intestino humano, onde provocam distúrbios funcionais ou competem com o hospedeiro na assimilação de nutrientes, reduzindo a quantidade destes no organismo. Podem ser pluricelulares ou macroscópicos como o Áscaris lumbricoides, o Ancilostomo duodenale, o Trichiuris trichiura (tricocéfalos), a Tenia saginata e a Tenia solium, que produzem respectivamente a ascaridíase, a ancilostomíase, a triquiuríase e a teníase. Podem ser unicelulares, ou microscópicos, como

as amebas e a giárdia (Entamoeba hystolitica e Giardia lamblia), que produzem a amebíase e a giardíase. Estes são os parasitas mais comuns para o homem; há outros
mais raros que podem ceder com a mesma conduta apontada a seguir.
O diagnóstico das parasitoses intestinais são facilmente realizados através de exames de fezes, após a suspeita clínica devido à presença de sintomatologia variada;
entre os vários sinais e sintomas os mais comuns são: inapetência ou apetite voraz, apetite imediatamente satisfeito à ingestão das primeiras porções de alimentos,
dores abdominais, ventre volumoso, prurido anal (para a triquiuríase), tendência a comer terra (ancilóstomos) ou barro, palidez, coceira constante no nariz, diarréia
ou não, ranger noturno dos dentes, olhos brilhantes, pupilas dilatadas, irritabilidade ou apatia e outros. Podem haver também infestações sem sinais ou sintomas,
que só podem ser descobertas por meio de exames de fezes regulares e detalhados (tipo MIF).
Tratamentos:
Na medicina oficial, muitas vezes os vermífugos à base de polivalentes como o mebendazol, são suficientes para eliminar vermes como o áscaris, o ancilóstomo, o triquiura,
as solitárias e outros, mas no caso de superinfestação por áscaris, recomenda-se a administração prévia de levamisol. Ambos os remédios são bem tolerados pelo organismo
humano, não produzem efeitos colaterais. São remédios de nova geração, sem as agravações dos antigos vermífugos (piperazina etc), de eficácia geralmente maior do
que os recursos naturais tradicionais que exigem tratamentos prolongados e repetidos. Para o tratamento farmacológico da amebíase e da giardíase, existe o thiabendazol,
que embora também de última geração, tem boa eficácia, não é muito tóxico, mas apresenta alguns efeitos colaterais. Para os casos mais resistentes, principalmente
da teníase, da ancilostomíase e da triquiuríase, às vezes é necessário aplicar outros tipo de drogas mais fortes, a critério médico.
A prevenção contra a reinfestação é uma conduta muito importante após qualquer tratamento. Recomenda-se lavar as mãos antes das refeições, principalmente das crianças,
limpando-lhes bem as unhas frequentemente. Lavar bem os alimentos, sobretudo as verduras, deixando-as depois de molho em água ozonizada ou numa solução com quatro
colheres de sopa de vinagre durante 15 minutos antes de consumir. Evitar que se ande com os pés descalços em locais onde cães possam ter evacuado. Não consumir carne
de vaca ou de porco mal passadas ou suspeitas, que não tenham sido fiscalizadas pelo serviço de controle sanitário. Ferver sempre a água a ser bebida ou usada no
preparo dos alimentos.
Na medicina holística esses remédios são raramente usados, uma vez que se procura elevar a resistência e a capacidade imunológica do organismo e prevenir a reinfestação,
enquanto se procura criar um ambiente intestinal inóspito para parasitas de qualquer tipo, seja por meio de ervas, restrições dietéticas, alimentos especiais, homeopatia
etc. Significa que se procura compreender e combater os fatores que permitiram a instalação de uma verminose. Somente o contato com ovos ou larvas de parasitas não
explica completamente a infestação, pois sabe-se que jovens e adultos saudáveis constantemente absorvem um ou outro tipo de forma contagiante de parasitas através
dos alimentos ou por outros meios, sem que desenvolvam parasitoses típicas, mas as crianças novas e os organismos depauperados pela desnutrição ou outras doenças,
são suscetíveis de adquirir uma verminose.
Alimentação
O açúcar branco e todos os alimentos que o contêm, devido à sua capacidade fermentativa, espoliativa e acidificante, mesmo usado em pequenas quantidades, é um dos
fatores que contribuem para a instalação das parasitoses intestinais, principalmente nas crianças novas. Sem que seja de conhecimento de todos, a maior parte do
leite em pó infantil comercial disponível contém sacarose, ou açúcar, bem como o pão branco comum e muitos produtos enlatados.
Para jovens e adultos, a macrobiótica recomenda mastigar prolongadamente quatro porções de arroz integral cru em jejum, diariamente, para eliminar os parasitas que

tendem a infestar os intestinos. Em seguida ingerir chá de artemísia e só ingerir alimentos no almoço e no jantar. O tempo de tratamento é de aproximadamente sete
dias. Durante esse período não ingerir açúcar branco, leite e derivados, carne animal, pão branco e biscoitos, massas brancas, bebidas alcoólicas, café, frutas em
excesso (principalmente a banana) e ingerir pouco líquido.

Homeopatia
Ver: China, Spigelia, Acidum lacticum, Phosphorus, Mercurius solubilis, Sulphur, Teucrium marum verum, Cina, Viola odorata, Stannum, Antimonium crudum, Anacardium
occidentale, Alumina, Nux vomica, Nitri acidum, Sabadilla, Veratrum album.
Fitoterapia
Chás: artemísia vulgar, hortelã-pimenta, hortelã comum, beldroega, canforeira, carqueja, cravo-de-defunto, lírio, lombrigueiro, tamarindo.
Extrato fluido ou tintura de folhas de eucalipto: três a quatro colheres de chá, em meio copo de água, antes das refeições, por uma semana, repetindo mensalmente.
Medicina oriental Pontos: TA8 e BP14.
Medicina popular
Sumo puro de erva-de-santa-maria, duas colheres de sopa para meio copo de leite morno com um pouco de mel, diariamente, em jejum, por dez dias seguidos.
Mastigar aproximadamente uma concha de sementes de abóbora (jerimum) levemente tostadas e salgadas, um pouco antes do almoço e do jantar.
Comer apenas coco-da-baía não muito verde, ingerindo a água batida em liquidificador juntamente com a polpa branca, sem adoçar com nada, durante dias seguidos; não
comer absolutamente nenhum outro tipo de alimento ou líquido nesse período. Muito eficaz para todos os tipos de parasitas intestinais.
Indicações importantes e complementos
Clorela.
Parotidite
É a inflamação da glândula parótida, que pode ser provocada por bactérias ou, mais comumente, por um vírus. Quando epidêmica e durante a infância mais tenra, chama-se
mais popularmente de caxumba (Ver Caxumba). Há crescimentos dolorosos das parótidas, geralmente unilaterais, resultantes de obstruções nos canalículos que comunicam
esta glândula com a cavidade oral; muitas vezes estes casos exigem cirurgias.
Pedras nos rins
Ver Cálculos renais

Pedras na vesícula
Ver Cálculos biliares
Pólipos do útero
Ver Tumores do útero
Presbiopia
O mesmo que "vista cansada". Ver Acuidade visual
Pressão alta
Ver Hipertensão arterial

Pressão baixa
A pressão arterial pode diminuir devido a diversas causas. Mais comumente o problema está associado a condições estruturais ou orgânicas, quando o indivíduo apresenta tendência natural a ter níveis baixos de tensão arterial.
Tratamentos:
Na medicina convencional usam-se produtos farmacêuticos hipertensores, estimulantes e energizantes.
Alimentação

Durante as fases de pressão mais baixa, adotar um regime composto por alimentos consistentes e nutritivos. Incluir na dieta os produtos macrobióticos missô e shoyu, por serem ricos em sal marinho orgânico. Substituir o sal refinado habitual por sal marinho.
Fazer uso de sucos de verduras, tais como agrião, alface, couve, chicória, hortelã, salsa e aipo (salsão), diariamente.
Homeopatia
Ver: Veratrum album, Phosphorus, Acidum phosphoricum, Gelsemium.
Fitoterapia
Para a crise ou para momentos de pressão muito baixa, ingerir chá de fedegoso, com uma pitada de sal grosso bem dissolvido. Fora das crises, para a manutenção do tônus circulatório, usar o chá das seguintes plantas, juntas ou separadamente: marapuama, dente-de-leão, chicória.
Hidroterapia
Para o momento de pressão baixa, tomar uma ducha forte de água fria, aplicando fricção vigorosa na pele de todo o corpo com bucha natural. Para o tratamento da pressão baixa estrutural, realizar este tipo de banho diariamente.

Medicina oriental
Na crise, pressionar profundamente por 3 minutos os pontos C1, C7 e E36. Fora das crises praticar os exercícios gerais do do-in, diariamente, ou submeter-se a um tratamento regular com shiatsu.
Usar regularmente o extrato de ginseng coreano.
Exercício especial da medicina antiga para elevar a pressão: de pé, com as pernas ligeiramente afastadas, tapar a narina esquerda, respirando rapidamente pela narina direita; ao mesmo tempo, com a mão direita, bater vigorosamente em volta do umbigo, realizando um movimento circular dextrogiro (obedecendo O sentido dos ponteiros do relógio, imaginando-se que houvesse um na região do umbigo, com a sua face voltada para a frente). Proceder assim por 10 minutos, repetindo a operação várias vezes ao dia.
Indicações importantes e complementos
Cloreto de magnésio. Ameixa salgada "umeboshi".

Prisão de ventre
Ver Intestinos presos
Próstata, hipertrofia da.
O termo é próprio para designar o aumento do tamanho da próstata. E um fenômeno comum após a idade madura, principalmente na velhice, e não tem causa precisamente conhecida. Geralmente não é produzida por tumores, podendo ser de grau leve ou acentuado. Quando leve produz pequenos sintomas, como necessidade mais constante de urinar, emissão de um pouco de urina após a micção, às vezes dificuldade de urinar, necessidade de levantar várias vezes para urinar à noite e outros; quando em grau acentuado, que pode ser a evolução do grau leve, há obstrução da uretra que pode exigir a aplicação de sondas e até cirurgias. E preciso proceder a um diagnóstico diferencial preciso entre os demais problemas da próstata, como a prostatite (ver Prostatite) e os tumores da próstata (ver Tumores da próstata).
Tratamentos:
Poucos medicamentos são utilizados neste problema e, mesmo assim, com resultados pobres. A cirurgia é o recurso mais aplicado para a maioria dos casos.
Alimentação
Evitar os alimentos que desestabilizam o organismo como o açúcar branco e seus derivados, o sal refinado, os alimentos industrializados em geral. Evitar também os produtos que possam conter hormônios sintéticos femininos (estrogênios anabolizantes do grupo do dietiletilbestrol), como a carne fresca de vaca, as salsichas, o presunto, todas as carnes industrializadas,

inclusive aves (frango, chester, peru, pato e outros, defumados, temperados ou congelados), o presunto, o salame, as
linguiças industriais etc. Estes hormônios, mesmo absorvidos em pequenas quantidades, favorecem as alterações da próstata, que é também um órgão endocrinamente sensível.
Para os casos mais difíceis, recomenda-se a adoção da alimentação macrobiótica, sob orientação profissional adequada.

Homeopatia
Ver: Barium carbonicum, Barium muriaticum, Pulsatilla, Secale cornutum, Thuya, Conium maculatum, Ferrum pricricum, Selenium.
Fitoterapia
Tintura ou extrato fluido de Sabal serrulata e Chimaphila umbellata. Chá de linho, pau d'alho, cana-do-brejo, salsaparrilha, separados ou conjuntamente na mesma
decocção.

Hidroterapia
Banhos quentes de assento, por 20 minutos antes de deitar, diariamente, por tempo indefinido.
Medicina oriental
Exercícios gerais matinais de do-in, diariamente.
Pontos: VG1, VG2, BP9, BP16, BP18 e VC6.
Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.
Próstata, problemas da
As anomalias mais comuns da próstata são o aumento da glândula (ver Próstata, hipertrofia da), a sua inflamação ou infecção (ver Prostatite) e os tumores (ver Tumores
da próstata).
Prostatite
É a inflamação da próstata, que pode ser aguda ou crônica. Quando aguda apresenta micção dolorosa, sensação de peso no baixo ventre, dificuldade de evacuar, febre,
emissão de esperma ou secreção uretral de aspecto variado (geralmente branco-amarelado espesso ou viscoso), principalmente durante a evacuação. Pode se fazer acompanhar
de impotência, neurastenia e pode resultar de infecções venéreas de várias origens, sendo a mais comum a blenorrágica. Os casos crônicos são aqueles em que os fenómenos
agudos são frequentes ou eventuais.

Tratamentos:
Alimentação
Evitar os alimentos que desestabilizam o organismo, como o açúcar branco e seus derivados, o sal refinado, os alimentos industrializados em geral. Evitar também
os produtos que possam conter hormônios sintéticos femininos (estrogênios anabolizantes do grupo do dietiletilbestrol), como a carne fresca de vaca, as salsichas,
o presunto, todas as carnes industrializadas, inclusive aves (frango, chester, peru, pato e outros, defumados, temperados ou congelados), o presunto, o salame, as
linguiças industriais etc. Estes hormônios, mesmo absorvidos em pequenas quantidades, favorecem as alterações da próstata, que é também um órgão endocrinamente sensível.
Para os casos mais difíceis, recomenda-se a adoção da alimentação macrobiótica, sob orientação profissional adequada.
Homeopatia
Para os casos agudos ver: Mercurius solubilis, Pulsatilla, Thuya, Nitri acidum, Sulphur.
Fitoterapia
Tintura de Sabal serrulata, parreira brava, Chimaphila umbellata, juntos ou separados. Chá de salsaparrilha, pau d'alho, linho, uva ursina, japecanga, carobinha-do-campo,
cana-do-brejo, caapeba.
Hidroterapia

Banhos quentes de assento, por 20 minutos antes de deitar, diariamente, por tempo indefinido.
Medicina oriental
Pontos: IG6, VG1, VG2, BP9, BP11, BP16, BP18, VC6, B22, B2, B50.
Medicina popular
Comer de 50 a 100 gramas cie sementes de abóbora levemente tostadas, sem sal, várias vezes ao dia, por longo tempo.
Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.
Psicoses
São distúrbios do comportamento, da personalidade e do humor, relativos à esfera psíquica e mental, caracterizados por distanciamento ou inadequação à realidade.
Existem vários tipos de psicoses descritos pela psiquiatria clássica, como a psicose maníaco-depressiva, as esquizofrenias, as psicoses cíclicas etc. Mas para a
psiquiatria moderna estes "rótulos" servem apenas como referência didática, pois a tendência atual é conhecer cada caso ou pessoa na sua individualidade profunda
de modo a evitar o tratamento ou a atenção apenas aos sintomas da psicose.
Assim como na neurose, a psicose pode ser também classificada em aguda (ou surto) e crônica, ou estrutural e constante. Existem, contudo, centenas de variações possíveis,
o que permite considerar a psicose como um grupo de problemas. Diferentemente dos casos de neurose simples, na psicose o paciente geralmente não tem consciência
real dos seus problemas e não é comum que busque auxílio ou tratamento, a não ser em casos particulares e principalmente quando há fobias associadas.
As psicoses, de um modo geral, exigem a atuação de profissionais gabaritados. Os pacientes devem receber sempre muita atenção e os seus problemas devem ser respeitados,
pois ninguém pode avaliar adequadamente a sua situação, as suas angústias, as suas dificuldades, o "mundo" em que vivem e outros detalhes. Mas pode-se afirmar que
a época dos eletrochoques, dos choques insulínicos, da rígida psiquiatria farmacológica, está com os seus dias contados, pois cresce o entendimento dialético dos
problemas de ordem existencial e desenvolvem-se plenamente as técnicas mais sutis de tratamento, voltadas para a integração do ser na sua própria consciência. Os
tratamentos a seguir são auxiliares muito úteis na realização desse objetivo.
Alimentação
Não são recomendáveis os produtos excitantes, como o café, o chá, o mate em excesso, as bebidas alcoólicas e o açúcar branco pela sua ação depressiva e desestabilizadora
do metabolismo. Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os cereais integrais, as frutas, as castanhas em
geral, as verduras coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro, e outros alimentos capazes de fornecer vivacidade, liberdade e alegria ao organismo. Na macrobiótica
são obtidos excelentes resultados com dietas exclusivas de cereais integrais, particularmente de arroz integral, durante quinze dias, a cada três meses; no intervalo
destas dietas, a alimentação deve ser conforme antes indicado.
Homeopatia
Ver: Aurum metallicum, Argentum metallicum, Cuprum metallicum, Stannum metallicum, Aconitum, Arsenicum album, Calcium carbonicum, Amyl nitrosum, Alumna silicata,
Castoreum, Argentum nitricum, Hidrocyanicum acidum, Kalium phosphoricum, Kalium bromatum, Acidum phosphoricum, Anacardium orientale, Calcium phosphoricum, Aurum
iodatum, Cannabis sativa, Stramonium, Iodum metallicum, Plumbum metallicum, Sulphur, Chlorum, Hyosciamus niger, Alumina, Tarantula hispanica e Veratrum album.
Fitoterapia
Segundo o caso, aplicar as seguintes plantas, obedecendo a situação e o estado físico ou psicomental no momento: mulungu, passiflora, valeriana, marapuama. Estes
recursos são evidentemente paliativos.
Hidroterapia

Depende das condições de momento. Banhos e duchas mornas, com massagens hídricas por fricção são recomendáveis. Os banhos frios são tonificantes e os quentes são
relaxantes. Longos banhos quentes de imersão produzem relaxamento mais profundo ainda; neles pode-se incluir ervas medicinais sedativas, do tipo passiflora, ou erva-cidreira.
Para vitalização geral, fazer uso de banhos frios matinais com fricção através de bucha natural.
Medicina oriental
Pontos: CS5, CS6, F2, TA10, TA21, TA23, VB9, VB12, VB34, VB36, VB37, E5, E23, E24, E36, ID3, ID8, IG6, IG7, IG11, C3, B15, B54, B62 e B64.
Musicoterapia
Coro dos peregrinos, do Tanhauser, de Wagner.
A cavalgada das valquírias, de Wagner.
Primeira sinfonia, de Beethoven
Segunda sinfonia, de Beethoven.
Variação no. 18, Sobre um tema de Paganini, de Rachmaninoff.
Obras gerais de Paganini.
Estas músicas devem ser tocadas continuamente, uma após a outra, sem intervalo, e na sequência apresentada, no ambiente onde vive(m) a(s) pessoa(s) a ser(em) tratada(s).
O volume deve ser baixo. E um recurso muito eficaz para clínicas psiquiátricas, consultórios etc.

Indicações importantes e complementos
Florais.
Psoríase
E uma moléstia crônica da pele, caracterizada por pápulas escamosas que se alargam e se agregam, formando aspectos circulares, com descamações amarelas ou prateadas,
que, quando destacadas, deixam aparecer uma superfície vermelha. Pode ser de pequenas ou de grandes dimensões, às vezes limitada a uma pequena dobra (cotovelo, joelho)
ou a grandes áreas corporais. Quando surge no couro cabeludo, produz descamações semelhantes à dermatite seborréica.
Muitas são as teorias que procuram explicar a sua causa. Antes considerada como o resultado do mal aproveitamento das gorduras e do metabolismo das vitaminas lipossolúveis,
hoje já se admite ser a psoríase uma doença nervosa, de bases psicossomáticas, associada a fatores alimentares e imunológicos complexos.
Tratamentos:
Não existe ainda um tratamento específico para a psoríase. Há diversos tipos de remédios locais e pomadas, mas nenhum de efeito eficaz notável. Os corticóides produzem
pronta remissão, mas ela é depois seguida de ou retorno das lesões, as vezes mais intensas e graves que as originais, sendo, por esta razão, contra-indicados.
A medicina integral produz resultados muito satisfatórios para a maioria dos casos, desde que se consiga aplicar diversos tratamentos simultaneamente, conforme indicado
a seguir.
Alimentação
Evitar o açúcar branco pela sua ação depressiva e desestabilizadora do metabolismo. Os laticínios (leite e derivados), as gorduras saturadas, pesadas, bem como as
frituras. Evitar também os alimentos excitantes, como a carne vermelha, o café, as bebidas alcoólicas e os fermentados, azedos, apimentados e excessivamente conservados.
Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os cereais integrais, as frutas, as castanhas em geral, as verduras
coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro etc. O inhame é particularmente um produto a ser usado em abundância contra esta doença, produzindo efeitos notáveis.
Homeopatia
Ver: Sulphur, Kali bromatum, Borax, Thyrcidinum, Arsenicum album, Sepia, Carbolicum acidum, Psorinum, Arsenicum sulphuratum flavus.
Fitoterapia

Chá, tintura ou extrato fluido de bardana-maior, canela-sas-safrás, canjerana, celidônia-maior, cipó-azougue, coerana, copaibeira, erva-pombinha, espinheira santa,
fumária, inhame branco, japecanga, língua-de-vaca, mancenilha, salsaparrilha, velame do campo.
Hidroterapia
Indica-se a ingestão de água sulfurosa ou magnesiana por períodos de 21 dias a cada trimestre, incluindo-se banhos sulfurosos mornos de imersão. Realizar saunas
secas ou úmidas de duas a três vezes por semana.

Medicina oriental
Pontos: IG4, IG8, IG11, VB33, B13, F2 e F5.
Indicações importantes e complementos
Esqualene. Ômega 3. Clorela. Psicoterapia de apoio.
Queda de cabelos
São muitas as causas da perda de cabelos e pelos, desde causas nervosas, hereditárias, a alterações bioquímicas, metabólicas etc.
Alimentação
Manter sempre uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, tubérculos, raízes e moderada em cereais integrais. Substituir os laticínios pelo leite e pelo queijo
de soja. Usar o missô e o inhame com frequência.
Evitar agressões ao fígado, evitando o álcool, os alimentos muito condimentados, a pimenta, as frituras e as carnes condicionadas ou industrializadas.

Fitoterapia
Chás indicados: sete-sangrias, chapéu-de-couro, artemísia, cipó cravo, gervão-roxo, picão-da-praia.
Aplicar massagens diárias, vigorosas, sobre o couro cabeludo, com sumo de babosa, por 15 minutos; deixar secar por meia hora e enxaguar sem usar xampu ou sabonete.
Repetir por uma semana. Depois passar a lavar os cabelos diariamente com chá morno de jaborandi.
Homeopatia
Ver: Sulphur, Lycopodium, Kalium carbonicum, Phosphorus, Chelidonium.
Hidroterapia
Beber água morna em jejum e água mineral magnesiana ou alcalina ao longo do dia.
Banhos diários com fricção com bucha natural por todo o corpo. Duchas alternadas quente e frias. Fazer saunas semanais.
Medicina oriental
Massagens e pressões contínuas, moderadas, sobre os pontos B16, ID7, F1, F3, F9, E36, IG4 e VG20.
Indicações importantes e complementos
Esqualene. Clorela. Gingko biloba.
Queimaduras
Podem ser classificadas em lesões de primeiro, segundo e de terceiro grau. Há também as queimaduras solares leves.
De um modo geral, as queimaduras muito extensas exigem tratamento médico adequado.
Tratamentos:

Fitoterapia
Lavar o local com água e sabão, secar cuidadosamente. Se houver bolhas, evitar estourá-las de imediato. Aplicar folhas batidas de saião ou babosa, deixando em contato
por aproximadamente duas horas (fazer uma bandagem não muito apertada).
Para as queimaduras solares, aplicar o sumo da babosa, com algodão, várias vezes ao dia.

Homeopatia

Para o tratamento posterior de queimaduras extensas, ver: Causticum, Graphites, Kali bichromicum, Belladonna, Aconitum, Cantharis, Rhus toxicodendron.
Hidroterapia
Imergir a área lesada em água gelada.
Medicina oriental
Para as queimaduras pela exposição ao sol, pontos E1 e B65. Para o tratamento posterior de qualquer tipo de queimadura: IG3, IG11, E36.
Medicina popular
Separar uma clara de ovo e misturar com duas colheres de sopa de azeite puro de oliva, batendo bem com um garfo. Aplicar essa mistura às queimaduras com o auxílio de uma gaze limpa, renovando a aplicação a cada hora.
Resfriados
O mesmo que para Gripe. Ver também Rinites.
Regras escassas
Ver Oligomenorréia
Regras excessivas
Ver Menorragia
Regras, falta das
Ver Amenorréia
Regras, problemas das
Ver Menstruação, problemas da

Reumatismo
Reumatismo é uma designação geral usada para caracterizar não apenas uma, mas um grupo de doenças cujas manifestações principais são a inflamação ou a degenerescência do tecido conjuntivo das articulações, dos músculos e de outros órgãos. A palavra origina-se do grego reumatismós, ou fluxo de humores (rheuma: fluxo). O termo é bastante antigo e baseado na idéia de que a doença produziria acúmulo de líquidos nas articulações.
Existem numerosas doenças pertencentes ao grupo do reumatismo, como a febre reumática, a artrite reumatóide (também considerada como uma doença auto-imune), a artrite comum, a artrose, a gota, e outras.
Ainda não se tem uma classificação bem definida sobre a questão do reumatismo, sendo que os médicos atuais preferem observar isoladamente cada um dos diversos tipos de moléstias reumáticas.
As doenças reumáticas podem afetar somente articulações ou simultaneamente o tecido conjuntivo de outros órgãos, o tecido nervoso, quer seja de uma forma aguda ou crônica, em ciclos ou episódios isolados. Em geral há muita dor local ou generalizada, com inflamação e incapacitação física, temporária ou progressiva.
O tratamento convencional da medicina comum é apenas sintomático, sendo incapaz de atingir o processo mórbido causador da doença. Não se sabe oficialmente a causa do reumatismo de um modo geral. Para a medicina natural, o reumatismo ocorre numa situação de predisposição herdada (degeneração biológica da raça) provocada por fatores ambientais desencadeantes, principalmente por alimentos acidificantes, tóxicos e mucogênicos. Os laticínios, o açúcar branco, as vísceras animais ricas em toxinas e ácido úrico, são basicamente reumatogênicos.
Alguns tipos de reumatismo são desencadeados pelo constante contato com a friagem, sendo característicos nas profissões como a das lavadeiras, dos carregadores de gelo etc. Hábitos irregulares como o alcoolismo, o tabagismo, o consumo excessivo de remédios (antibióticos, corticóides etc), contribuem bastante para o surgimento e a manutenção desse problema.
Deve-se considerar também a influência do leite de vaca e dos laticínios em geral na gênese das doenças reumáticas. Nos últimos anos têm crescido as evidências sobre

os efeitos negativos do leite e seus derivados sobre o organismo humano. Até há poucos anos considerados excelentes alimentos, estão hoje sendo postos em questão
por muitos médicos e nutricionistas, principalmente nos Estados Unidos e na Europa. Ao consumo de laticínios estão ligadas doenças como a bronquite, a asma, as alergias
em geral, a sinusite, a rinite alérgica e comum, a aterosclerose, a arteriosclerose, os eczemas, a seborréia, as dermatites alérgicas e outras. Quando não aparecem
os problemas habituais determinados pelo consumo dos laticínios, e mesmo com a presença deles, o consumo contínuo desses produtos ao longo de muitos anos favorece
a retenção e a deposição crônica de material mucóide e hialino ainda não bem conhecido em diversas partes do organismo, principalmente nos interstícios e nos espaços
intra-articulares; por esta razão, os laticínios são considerados uma das causas do reumatismo, da artrite, das artroses e doenças similares.

Tratamentos:

Alimentação

Dieta equilibrada, composta por cereais integrais, frutas alcalinas, verduras, raízes, tubérculos e legumes. O leite e seus derivados, as carnes animais em geral
e as vísceras em particular, as peles das aves e dos peixes, devem ser evitados; as leguminosas, ou feijões, devem ser usados com muita moderação. Alimentos favoráveis
como o inhame, o mamão, o gergelim, o missô, o queijo de soja, o cará, o gengibre, a cebola crua (ou o seu sumo), são muito recomendados pela sua ação anti-reumática.

Fitoterapia

Diversas plantas podem ser úteis: canela-sassafrás, chapéu-de-couro, cipó-azougue, carobinha-do-campo, alecrim, congonha-de-bugre, picão-da-praia, japecanga, panaceia,
velame do campo, manacá, pacová. Usar sob a forma de chá, várias vezes ao dia, podendo-se misturar de uma a quatro ervas numa só decocção. Realizar tratamento contínuo,
com descansos de quinze dias a cada trinta dias.

No local, fazer compressas quentes com essência de eucalipto, com gengibre ralado ou inhame cozido (emplastro).

Fora das crises, fazer massagens vigorosas com guaco (sumo da planta ou o gliceróleo comercial) nos locais mais acometidos.

Homeopatia

Ver: Rhus toxicodendron, Bryonia alba, Sulphur, Actea racemosa, Ranunculus bulbosus, Ruta graveolens, Sanguinaria, Argentum metallicum, Plumbum, Calcium phosphoricum,
para a fase crônica; para a fase aguda, Belladonna, Aconitum, Mercurius vivus, Magnesium phosphoricum, sozinhos, juntos ou alternados (dois ou mais), em baixas potências
e em intervalos curtos.

Hidroterapia

Ingerir água mineral magnesiana ou sulfurosa. Para o reumatismo provocado por friagem, evitar o contato com o fenômeno causador e aplicar compressas quentes nas
áreas afetadas, sobretudo durante as crises. Para os demais casos, realizar banhos quentes de tronco, mãos e pés, separadamente, dependendo da região afetada.

Geoterapia

Realizar aplicações de compressas frias de argila nos locais afetados, principalmente durante as crises, durante uma hora, longe das aplicações quentes apontadas
na fitoterapia para uso externo.

Cromoterapia

Envolver a articulação ou a área acometida com papel celofane verde e manter sob exposição ao sol matinal durante cerca de 20 minutos, sempre que possível, durante
o tempo necessário para obter os resultados desejados; é um tratamento curioso que produz resultados interessantes.

Medicina oriental

Fora das crises, pressão contínua e profunda ou moxabustão (em sessões prolongadas) nos pontos B10, B11, TA11, E28, VB4, VB20, VB30, VB40, VB41, F1, F, F7 e F8.

Nas ocasiões agudas ou com muita dor, pontos B58, BP2, IG2, IG8, E36 e E45.

Medicina popular
Fazer massagens leves com o sumo de folhas amassadas de aipo no local dolorido.

Indicações importantes e complementos
Esqualene. Clorela. Geléia Real. Própolis. Pólen. Cloreto de magnésio.

Rinites
As rinites são inflamações da mucosa nasal. Podem ser agudas ou crônicas, de fundo alérgico, inflamatório ou infeccioso. Na fase aguda há fluxo nasal profuso ou
então obstrução nasal, com dificuldade respiratória; o fluxo nasal pode ser aquoso, purulento ou catarral. São comuns nas gripes e nas sinusites.
Diversas são as causas das rinites, mas atualmente têm crescido as evidências sobre os efeitos do leite de vaca, dos laticínios e do açúcar nos processos alérgicos.
Até há poucos anos considerados excelentes alimentos, estão hoje sendo postos em questão por muitos médicos e nutricionistas, principalmente nos Estados Unidos e
na Europa. Os estudos do doutor Franck A. Oski e John D. Bell apontam que, mesmo não acrescentando nenhum aditivo ou açúcar aos laticínios, não são alimentos apropriados
para o homem, uma vez que a natureza faz com que cada espécie de mamífero produza o leite adequado para a sua cria. Pouco depois dos três anos de idade, ou assim
que a primeira dentição começa a se definir, o organismo humano vai perdendo uma enzima denominada lactase; com isso o leite de vaca torna-se um produto de difícil
digestão, perturbando a assimilação de outros nutrientes e favorecendo as fermentações digestivas. O leite de vaca possui vários componentes em quantidades desproporcionais
para o homem, como a caseína, a lactoalbumina. Contém também alérgenos diversos (produzem reações alérgicas de vários tipos), como as imunoglobulinas, por exemplo,
capazes de provocar alergias em mamíferos diferentes do bezerro. É por esta razão que muitos humanos reagem com diarréias à presença do leite de vaca no tubo intestinal.
Em síntese, o leite, os queijos e todos os laticínios, antes considerados quantitativamente excelentes fontes de nutrientes, sabe-se hoje que apresentam quantidades
exageradas de vários minerais e desbalanceamentos inadequados para o organismo humano. O excesso de albuminas, de mucopolissacarídeos e de outros compostos mucóides
fazem do leite integral um dos produtos mais mucogênicos, capaz, portanto, de aumentar a secreção das mucosas. Muitos organismos descarregam o excesso de compostos
mucóides lácteos através dos "emunctórios naturais", os seja, das áreas forradas por mucosas, como as paredes dos brônquios, a mucosa nasal, as paredes dos seios
da face, as paredes vaginais e também através da pele e do couro cabeludo, contribuindo para o surgimento, respectivamente, de bronquites, rinites, sinusites, corrimentos
vaginais, eczemas, descamações, caspas e seborréias. Tudo isto ocorre pelo simples fato do organismo tender a eliminar os excessos presentes no leite de vaca, uma
vez que este leite é um fluido apropriado para seres de porte ósteo-muscular denso e não para os seres humanos. O leite humano apresenta proporções e quantidades
menores de vários minerais e nutrientes, mas plenamente balanceados e ajustados às necessidades humanas, inferiores às do gado bovino.
A medicina holística compreende que a rinite resulta do fenômeno de descarga de toxinas e material ácido do sangue na mucosa nasal, produzindo inflamações e até
mesmo infecções. O tratamento ideal visa interromper o "fornecimento" de material mucoso de modo a "abortar" o processo; isto é feito principalmente por meio da
abstenção dos alimentos mucogênicos, alergênicos e enfraquecedores do organismo (laticínios, açúcar, produtos artificiais etc.) como único caminho para a eliminação
do problema e a prevenção do seu retorno. Fora isto, o que se consegue é melhorar as crises com analgésicos e antialérgicos, sem que nada se faça em relação à causa
verdadeira destes distúrbios.
Tratamentos:

Aconselha-se o tratamento paralelo com vacinas por via oral, compostas por antígenos múltiplos associados. Produtos comerciais podem ser encontrados nas farmácias comuns, mas devem ser obtidos e acompanhados por orientação médica.

Alimentação

Abolir todo e qualquer laticínio da dieta é uma das recomendações mais importantes da moderna medicina de vanguarda para o tratamento das rinites. O açúcar branco é um outro produto a ser evitado. Em sua ação desmineralizante, o açúcar faz depleção de vários elementos, como o magnésio, o cálcio primário (o cálcio do leite é "secundário", portanto não é muito bem assimilado), vitaminas do Complexo B e outros, favorecendo assim instalação de infecções e inflamações localizadas. O açúcar também contribui para a atividade formadora de muco (secreções, fluxos e catarro) dos laticínios, pois transforma-se em ácido carbônico que, junto com o ácido láctico presente no leite e nos seus derivados, ajuda a manutenção de um ambiente sanguíneo de PH mais baixo, favorável às inflamações e infecções.

Segundo a medicina natural, a dieta ideal para o tratamento e prevenção das rinites e sinusites deve ser rica em frutas cítricas não muito ácidas (lima-da-pérsia, por exemplo), frutas alcalinas em geral (mamão, melão, melancia, maçã, uvas doces, jaboticaba, manga etc), verduras em abundância, raízes, tubérculos (menos a batata comum) e cereais integrais com moderação. As frituras e os alimentos fermentados devem também ser evitados.

Na macrobiótica indica-se a dieta dos dez dias de arroz integral durante a crise para abortá-la.

Homeopatia

Ver: Hydrastis, Sambucus, Allium cepa, Silicea, Hepar sulphuris, Pulsatilla, Kali bichromicum, Gelsemium, Paris quadrifolia, Comocladia dentata, Calcium sulphuricum, Mecurius iodatus ruber, Aurum muriaticum, Calcium carbonicum e Sulphur.

Fitoterapia

Chá fraco de folhas de eucalipto, entre as refeições. Ver também: poejo, salsa, cipreste, folhas de berinjela. Fazer inalações do cozimento das folhas do eucalipto.

Hidroterapia

Banhos quentes de imersão, sem molhar a cabeça, aplicando-se uma compressa fria na fronte, por 20 minutos, diariamente, para a crises. Evitar a friagem, os golpes de ar e as correntes de vento. Fora das crises, andar sobre a água fria ou a grama molhada pela manhã, em jejum, antes do desjejum. Os banhos habituais devem ser frios, com fricção por bucha natural.

Procurar fazer um período de tratamento com banhos hidrominerais (em estâncias hidrominerais, como São Lourenço, Poços de Caldas, Caldas Novas etc.) mornos ou quentes.

Medicina oriental

Pontos: P1, P7, IG1, IG2, IG3, IG4, IG20, E2, E45, ID8, B2, B3, B7, B9, B10) e VG23.

Medicina popular

Ferver meia buchinha-do-norte (Luffa operculata) em 1/2 litro de soro fisiológico, em recipiente de vidro refratário, por 5 minutos. Deixar esfriar e guardar em frasco esterilizado e fechado. Aplicar vinte a 35 gotas em cada narina, três vezes ao dia, aspirando bem profundamente. Se não surtir o efeito de drenar as secreções presas, repetir o preparo, desta vez com uma buchinha inteira; esta planta depende muito dos influxos lunares, apresentando concentrações variáveis de princípios ativos. Por vezes produz resultados drásticos, e por esta razão deve ser usada com cuidado.

Indicações importantes e complementos

Clorela.

Rubéola

É uma doença contagiosa própria da infância, semelhante ao sarampo, porém bem mais branda e sem tantos riscos de complicação. Como o diagnóstico diferencial da rubéola forte com o sarampo fraco é difícil, convém tratar a primeira como se fosse um sarampo. A rubéola é uma doença de caráter e evolução benigna, mas é necessário evitar

o contato de crianças infectadas com mulheres grávidas, devido à possibilidade de vários tipos de problemas com o feto em desenvolvimento. Na dúvida, buscar orientação médica.

Tratamentos:

O mesmo que para o Sarampo, a seguir.

Sarampo

É uma doença contagiosa própria da infância, de caráter eruptivo, que apresenta pápulas vermelhas pelo corpo, com tendência confluente, às vezes pequenas, outras vezes largas, produzindo ou não no final uma descamação farinácea. Há inflamação das membranas mucosas respiratórias. Começa geralmente com fluxo nasal, espirros, olhos vermelhos, febre, prostração, dor de cabeça, seguidos num ou dois dias das erupções características na pele e tosse parecida com a da bronquite. O período de incubação é de sete a 14 dias e as erupções tendem a secar depois de alguns dias. Como complicação grave a ser temida está a broncopneumonia, que é a causa de morte mais frequente no sarampo.

As viroses simples próprias da infância, como a caxumba, o sarampo, a catapora, a rubéola, consideradas pela medicina oficial como doenças epidêmicas provocadas por vírus específicos, são entendidas pela medicina holística como "crises de desintoxicação" do organismo. Afora as principais escolas de homeopatia, pouca atenção é dirigida para certos aspectos peculiares a essas moléstias. O fato, por exemplo, de que estas acontecem dentro de uma faixa etária e num período típico da vida, que após a sua ocorrência as crianças desenvolvem-se muito mais e que provocam "imunidade" definitiva, é o suficiente para instigar um estudo mais dialético da questão e ultrapassar os parcos limites do entendimento apenas "microbiológico" ou epidêmico. Assim como o ciclo menstrual é entendido pela medicina holística (ou integral) como um sistema de descarga periódica de toxinas e energias estruturais negativas, essas "viroses" acontecem como resultado também de uma descarga ou fenômeno de autodepuração em que o organismo exterioriza cargas deletérias e material tóxico acumulado nas suas complexas profundezas biológicas e energéticas. Como esta "descarga" é composta por elementos ácidos, tóxicos, negativos, a sua presença a nível periférico produz um abalo imunológico específico, o que permite a instalação de um microorganismo identificado com o padrão vibratório desse material; obviamente que, devido a essa mesma identificação, esse vírus tem certa capacidade para "desencadear" esse mesmo processo num organismo que contenha esse mesmo tipo de material que está também prestes a ser eliminado. O caráter epidêmico dessas doenças é relativo. Não se explica claramente quais são os fatores imunológicos que expõem apenas algumas crianças à doença e porque algumas se contagiam e outras não, mesmo convivendo com os "infectados".

Certas perguntas, irrespondíveis com base na filosofia da medicina analítica, confirmam mais ainda a posição da medicina holística. O fato de ainda não se ter desenvolvido uma vacina que erradique estas doenças, quando outras moléstias ditas "virais" mais graves já praticamente desapareceram (como a varíola, por exemplo), mostra claramente que estamos diante de fenômenos mais complexos, ainda não compreendidos pela medicina comum. Apesar das campanhas de vacinação, as crianças continuam sujeitas às mesmas viroses "benignas", embora a sua incidência tenha diminuído um pouco. A maior incidência destas viroses entre crianças carentes, desnutridas ou maltratadas, aponta a presença de fatores imunológicos importantes. Também não é explicado, mas facilmente observado, que após estes fenômenos as crianças crescem mais, melhoram o seu apetite, tornam-se mais atentas e ativas, em comparação à fase anterior à doença. Trata-se de um hábito antigo, e ainda corriqueiro na medicina popular, expor crianças saudáveis àquelas que apresentam algum tipo de virose simples destes tipos, de modo a permitir o contágio, capaz de favorecer depois o melhor desenvolvimento infantil.

Nenhuma doença é desejável ou benéfica, mas as viroses da infância precisam ser melhor entendidas; mesmo sendo viroses simples, não são simples viroses. Os vírus

não são considerados exatamente como microorganismos, mas como um tipo de vida complexa, ainda não compreendida pela medicina comum; alguns ramos da medicina apontam que os vírus não têm "vida" independente, mas são "produzidos" ou gerados pelas células do próprio doente, desde que existam energias mórbidas (fatores de contágio)
que funcionem como agentes pré-determinantes na formação dos vírus. Desse modo, poder-se-ia inverter a concepção e contribuir para a elucidação de muitas dúvidas
ou eliminação de muitos problemas ligados às doenças virais, entendendo que não são os vírus que geram as viroses, mas estas é que geram os vírus. Estes podem ser
contagiantes apenas se o novo paciente apresentar os mesmos padrões energéticos, bioquímicos e imunológicos necessários, como requisitos básicos sem os quais a "doença"
não consegue de modo algum se instalar. Os vírus funcionariam então como meros "catalisadores" da chamada "virose" e não exatamente como a sua causa. Percebe-se
assim que existem novas luzes sobre essa questão tão obscura que tem desafiado a medicina e mantido os médicos limitados e sem ação neste campo. Se a moderna medicina
tem ainda tão pouco a oferecer no tratamento das doenças ditas "virais" de qualquer tipo, isto deve-se a um erro de entendimento e a uma abordagem apenas "microbiológica"
da questão, sem considerar o aspecto mais importante desse mecanismo, que é o "terreno", ou o organismo como um todo.
Obviamente que este posicionamento não abole a necessidade dos cuidados gerais para evitar as complicações ou sequelas próprias destas doenças; mesmo assim, quanto
a estas complicações, a capacidade de defesa e resistência é importante e, pelo fato de variar de um para outro organismo, já mostra a existência de fatores mais
profundos a serem considerados.
Tratamentos:
A medicina comum preconiza a aplicação de remédios paliaativos (analgésicos, antitérmicos etc.) no combate aos sinais e sintomas das viroses, aguardando a melhora
espontânea do próprio organismo. A medicina integral trabalha dentro do mecanismo intrínseco ligado à capacidade de auto-restauração orgânica, uma vez que compreende
as causas reais dessas viroses.
Alimentação
Para reduzir a presença de toxinas, de agentes desmineralizantes e de energias mórbidas no organismo, a alimentação deve ser livre de produtos animais do tipo linguiças,
presunto, carnes industrializadas, carne de porco, salsicharia, salames, ovos de granja, vísceras, peles de animais, frituras carregadas, carnes prontas para hambúrgueres,
gorduras animais concentradas (banha), margarinas etc. O açúcar branco e os produtos que o contenham têm ação desmineralizante (faz depleção de cálcio, magnésio,
vitaminas do Complexo B etc.) e desestabilizante do metabolismo, favorecendo o enfraquecimento orgânico e as deficiências imunológicas. Também os produtos aromatizados,
coloridos e conservados artificialmente envenenam silenciosamente o organismo, interferindo no sutil funcionamento das células.
A dieta ideal para crianças é baseada em cereais integrais (arroz, aveia, trigo, cevada, milho etc), frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos, leguminosas e
outros.
Homeopatia
Ver: Gelsemium, Aconitum, Belladonna, Euphrasia, Sabadilla, Ipecacuanha, Coffea cruda, Drosera, Antimonium tartaricum, Pulsatilla, Veratrum album, Bryonia alba,
Viola odorata, Dulcamara, Phosphorus, Lachesis, Crotalus horridus, Cuprum aceticum.
Fitoterapia
Chá de sabugueiro, principalmente aos primeiros sinais. Também: capim-rei, briônia branca, carobinha-do-campo, cambará-do-campo.
Hidroterapia
Nenhuma indicação específica diferentes daquelas apontadas para a febre. Proteger contra ventos e friagens. Não fornecer alimentos gelados.
Medicina oriental

Pontos: P6, P8, P11, IG11, IG12, E16, R1.
Medicina popular
Chá de sabugueiro, aos primeiros sinais de qualquer virose da infância.
Síndrome pré-menstrual
Trata-se de um desequilíbrio do sistema nervoso e endócrino que determina um quadro clínico que ocorre alguns dias antes da menstruação e se caracteriza por edemas
(mais comumente dos membros inferiores), ansiedade, depressão, irritabilidade, indisposição e às vezes insônia, náuseas, vômitos, dores lombares, dores de cabeça
e outros, que desaparecem espontaneamente durante ou após as regras. A medicina comum atribui esta síndrome à retenção de água no organismo, causada por níveis mais
elevados de estrogênio. Como este hormônio interfere na eliminação do sal (cloreto de sódio) pelos rins, níveis elevados podem levar os tecidos do corpo a reter
água, o que provoca aumento de peso, inchaços, dores de cabeça e nas costas, além de nervosismo e irritabilidade. Provavelmente porque o líquido acumulado edemacia
os nervos e dificulta a transmissão dos impulsos nervosos. A intensidade varia de um período menstrual a outro, e de mulher para mulher. Câimbras nas pernas e dores
abdominais podem vir, por outro lado, de uma inabilidade temporária do corpo em armazenar cálcio. A moderação no sal, pelo menos nos últimos dias antes da menstruação
contribui para a redução destes sintomas.
O tratamento de praxe pela medicina académica é através da administração de anticoncepcionais de baixo nível de estrogênio e de calmantes, ansiolíticos, antidepressivos, exercícios e caminhadas.
Para a medicina holística, a menstruação não é somente o resultado da eliminação do revestimento uterino em caso de não fecundação. A mulher tem a função de gerar
seres dentro do seu corpo e, para isso, a sábia natureza dota-a desse recurso especial, cíclico, para que possa descarregar toxinas, humores e energias condensadas
que poderiam perturbar o desenvolvimento quantitativo e qualitativo do ser dentro do útero em caso de gestação; a menstruação, portanto, é um fenómeno purificador
e depurativo complexo em que a mulher pode também eliminar as suas próprias cargas psíquicas e bioenergéticas de modo a estar melhor preparada para a sua nobre
função criadora. As alterações da menstruação geralmente produzem perturbações tanto físicas como psíquicas e até mentais. Quando uma pessoa tem o sangue muito carregado
de toxinas (principalmente oriundas da alimentação errada) e as cargas psíquicas e energéticas negativas se acumulam muito, pode surgir a síndrome pré-menstrual,
que desaparece após a "descarga" menstrual mas tende a reaparecer no próximo ciclo se as mesmas causas continuarem presentes.
Tratamentos:
A medicina convencional usa ansiolíticos, antidepressivos, analgésicos, calmantes e similares durante a fase de crise.
Alimentação
Evitar o sal refinado, pela sua capacidade de ceder grandes cargas de sódio. O sal marinho (e os produtos que o contêm) não fornece sódio concentrado pois possui
mais quatro elementos que apresentam sabor semelhante ao sódio, como o magnésio. Evitar sempre o açúcar branco e tudo aquilo que o contenha, pois ele tem ação depressiva
sobre o organismo.
Abstenção dos produtos que podem conter hormônios sintéticos que prejudicam o sutil equilíbrio hormonal: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas, salames,
carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados
por grandes empresas. Hormônios estrogênicos (geralmente o dietiletilbestrol) sintéticos são proibidos, porém largamente aplicados no Brasil através da ração, por
injeções ou em incisões no couro, visando-se a engorda mais lucrativa do animal. Quando o organismo humano absorve doses frequentes desses compostos, mesmo que pequenas,

submete-se continuamente a desajustes hormonais que desequilibram os mecanismos de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis e variados no terreno ginecológico.

Homeopatia

Ver: Pulsatilla, Sepia, Lachesis, Naja, Nux vomica, Phosphorus, Calcium carbonicum, Natrum muriaticum, Barium muriaticum, Platinum, Aurum metallicum, Argentum metallicum, Amyl nitrosum.

Fitoterapia

Chá, tintura ou extrato fluido de agoniada, melissa (erva-cidreira), água de laranjeira.

Hidroterapia

Banhos de assento quentes prolongados antes de deitar produzem relaxamento e são antidepressivos. Combinar com o banho de assento de folhas de nabo comprido, indicado a seguir.

Medicina oriental

Pontos BP6, IG4, IG11, ID8, B18, B20, B22, B62, B65, R4, F8, VC5 e E36.

Chá de folhas secas de nabo comprido japonês (daikon), três vezes ao dia. Este chá é um recurso milenar da medicina oriental, que deve ser bebido e para se fazer um banho de assento por 20 minutos antes de dormir, na máxima temperatura suportável. Repetir diariamente, durante o período das cólicas e na semana que precede a próxima menstruação.

Indicações importantes e complementos

Clorela. Esqualene.

Sinusite

A sinusite propriamente dita consiste na inflamação da mucosa dos seios da face, que são espaços existentes nos ossos da face que em geral comunicam-se com a mucosa nasal através de pequenos canais. Pode ser aguda ou crônica. Na fase aguda há dor, cefaléia, pontos dolorosos, fluxo nasal purulento geralmente unilateral.

São diversas as causas desse tipo de inflamação, sendo a sua maioria de difícil tratamento.

Nos últimos anos têm crescido as evidências sobre os efeitos negativos do leite e seus derivados sobre o organismo humano. Até há poucos anos considerados excelentes alimentos, estão hoje sendo postos em questão por muitos médicos e nutricionistas, principalmente nos Estados Unidos e na Europa. Os estudos do doutor Franck A. Oski e John D. Bell apontam que, mesmo não acrescentando nenhum aditivo ou açúcar aos laticínios, não são alimentos apropriados para o homem, uma vez que a natureza faz com que cada espécie de mamífero produza o leite adequado para a sua cria. Pouco depois dos 3 anos de idade, ou assim que a primeira dentição começa a se definir, o organismo humano vai perdendo uma enzima denominada lactase; com isso o leite de vaca torna-se um produto de difícil digestão, perturbando a assimilação de outros nutrientes e favorecendo as fermentações digestivas. O leite de vaca possui vários componentes em quantidades desproporcionais para o homem, como a caseína, a lactoalbumina.

Contém também alérgenos diversos (produzem reações alérgicas de vários tipos), como as imunoglobulinas, por exemplo, capazes de provocar alergias em mamíferos diferentes do bezerro. É por esta razão que muitos humanos reagem com diarréias à presença do leite de vaca no tubo intestinal.

Em síntese, o leite, os queijos e todos os laticínios, antes considerados excelentes fontes de nutrientes, sabe-se hoje que apresentam quantidades exageradas de vários minerais e desbalanceamentos inadequados para o organismo humano; o excesso de cálcio e as taxas altas de colesterol e triglicerídeos, por exemplo, favorecem o surgimento de cálculos renais e biliares, da arteriosclerose e da aterosclerose. O excesso de albuminas, de mucopolissacarídeos e de outros compostos mucóides fazem do leite integral um dos produtos mais mucogênicos, capaz, portanto, de aumentar a secreção das mucosas. Muitos organismos descarregam o excesso de compostos

mucóides lácteos através dos "emunctórios naturais", ou seja, das áreas forradas por mucosas, como as paredes dos brônquios, a mucosa nasal, as paredes dos seios
da face, as paredes vaginais e também através da pele e do couro cabeludo, contribuindo para o surgimento, respectivamente, de bronquites, rinites, sinusites, corrimentos
vaginais, eczemas, descamações, caspas e seborréias. Tudo isto ocorre pelo simples fato do organismo tender a eliminar os excessos presentes no leite de vaca, uma
vez que este leite é um fluido apropriado para seres de porte ósteo-muscular denso e não para os seres humanos. O leite humano apresenta proporções e quantidades
menores de vários minerais e nutrientes, mas plenamente balanceados e ajustados às necessidades humanas, inferiores às do gado bovino.
A medicina holística compreende que a sinusite resulta do fenômeno de descarga de toxinas e material ácido do sangue num compartimento de certo modo fechado, que
são os seios da face; com a impossibilidade de eliminação desse material para o meio externo, as secreções acumulam-se nesses compartimentos,
produzindo inflamações e até mesmo infecções. O tratamento ideal visa interromper o "fornecimento" de material mucoso, de modo a "abortar" o processo; isto é feito
principalmente por meio da abstenção dos alimentos mucogênicos, alergênicos e enfraquecedores do organismo (laticínios, açúcar, produtos artificiais etc.) como único
caminho para a eliminação do problema e a prevenção do seu retorno. Fora isto, o que se consegue é melhorar as crises com analgésicos sem que nada se faça em relação
à causa verdadeira destes distúrbios.
Tratamentos:
Muitas vezes a medicina convencional aplica antiinflamatórios, analgésicos e antibióticos.

Alimentação
Abolir todo e qualquer laticínio da dieta é uma das recomendações mais importantes da moderna medicina de vanguarda para o tratamento da sinusite. O açúcar branco
é um outro produto a ser evitado. Em sua ação desmineralizante, o açúcar faz depleção de vários elementos, como o magnésio, o cálcio primário (o cálcio do leite
é "secundário", portanto não é muito bem assimilado), vitaminas do Complexo B e outros, favorecendo assim instalação de infecções e inflamações localizadas. O açúcar
também contribui para a atividade formadora de muco (secreções, fluxos e catarro) dos laticínios, pois transforma-se em ácido carbônico que, junto com o ácido láctico
presente no leite e nos seus derivados, ajuda a manutenção de um ambiente sanguíneo de PH mais baixo, favorável às inflamações e infecções.
Segundo a medicina natural, a dieta ideal para o tratamento e prevenção da sinusite deve ser rica em frutas cítricas não muito ácidas (lima-da-pérsia, por exemplo),
frutas alcalinas em geral (mamão, melão, melancia, maçã, uvas doces, jaboticaba, manga etc), verduras em abundância, raízes, tubérculos (menos a batata comum) e
cereais integrais com moderação. As frituras e os alimentos fermentados devem também ser evitados.
Na macrobiótica indica-se a dieta dos dez dias de arroz integral durante a crise para abortá-la.
Homeopatia
Ver: Hydrastis, Sambucus, Allium cepa, Silicea, Hepar sulphuris, Pulsatilla, Kali bichromicum, Gelsemium, Paris quadrifolia, Comocladia dentata, Calcium sulphuricum,
Mercurius iodatus ruber, Aurum muriaticum, Calcium carbonicum e Sulphur.
Fitoterapia
Chá fraco de folhas de eucalipto, entre as refeições. Ver também: poejo, salsa, cipreste, folhas de berinjela. Fazer inalações do cozimento das folhas do eucalipto.

Hidroterapia
Banhos quentes de imersão, sem molhar a cabeça, aplicando-se uma compressa fria na fronte, por 20 minutos, diariamente, para a crises. Evitar a friagem, os golpes

de ar e as correntes de vento. Fora das crises, andar sobre a água fria ou a grama molhada pela manhã, antes do desdejum. Os banhos habituais devem ser frios, com
fricção por bucha natural.
Procurar fazer um período de tratamento com banhos hidro-minerais (em estâncias hidrominerais, como São Lourenço, Poços de Caldas, Caldas Novas etc.) mornos ou quentes.
Medicina oriental
Pontos: P1, P7, IG1, IG2, IG3, IG4, IG20, E2, E45, ID8, B2, B3, B7, B9, B10 e VG23.
Medicina popular
Ferver meia buchinha-do-norte (Luffa operculata) em 1/2 litro de soro fisiológico, em recipiente de vidro refratário, por 5 minutos. Deixar esfriar e guardar em
frasco esterilizado e fechado. Aplicar vinte a 35 gotas em cada narina, três vezes ao dia, aspirando bem profundamente. Se não surtir o efeito de drenar as secreções
presas, repetir o preparo, desta vez com uma buchinha inteira; esta planta depende muito dos influxos lunares, apresentando concentrações variáveis de princípios
ativos. Por vezes produz resultados drásticos, e por esta razão deve ser usada com cuidado.
Indicações importantes e complementos
Clorela.
Solitária
Ver Teníase

Teníase
E uma infestação que pode ser provocada por dois tipos de vermes, a Tenia saginata e a Tenia solium, sendo o primeiro o mais comum. É adquirida principalmente pela
ingestão de carne bovina (saginata) ou suína (solium) crua ou mal cozida. O verme assemelha-se a uma fita de cerca de 1 cm de largura e pode atingir vários metros
de comprimento. Aloja-se nos intestinos, onde passa a competir com o hospedeiro na absorção de alimentos, pois o seu corpo funciona inteiro como um "mata borrão"
capaz de assimilar nutrientes. O sintoma mais comum é uma fome exagerada, muitas vezes insaciável, sem que a pessoa ganhe peso; aliás, tendendo exatamente ao oposto,
ou seja, a perder massa corporal, enquanto o abdome tende a ser volumoso. O sinal mais comum é a emissão dos "proglotes" ou pequenos segmentos, geralmente móveis,
pelas fezes ou pelo ânus. Estes proglotes contêm enorme quantidade de ovos da tênia e, se acidentalmente ingeridos, podem provocar a doença chamada cisticercose,
que é a fixação de ovos ou de pequeníssimas larvas de tênia em qualquer região do corpo, onde passam a produzir problemas devido à reação inflamatória do organismo;
a cisticercose cerebral, por exemplo, pode gerar sinais semelhantes à epilepsia ou aos tumores cerebrais. E uma doença de diagnóstico radiológico relativamente fácil,
mas o único tratamento disponível é a cirurgia, nem sempre possível, pois depende fundamentalmente da localização do problema.
Tratamentos:
Na medicina convencional existem diversos produtos capazes de eliminar as tênias, mas geralmente, fora o mebendazol, são tóxicos para o organismo.

Alimentação
De um modo geral, evitar a ingestão de carne crua ou mal passada de vaca ou de porco.
O açúcar branco e todos os alimentos que o contêm, devido à sua capacidade fermentativa, espoliativa e acidificante, mesmo usado em pequenas quantidades, é um dos
fatores que contribuem para a instalação das parasitoses intestinais, principalmente nas crianças novas. Sem que seja de conhecimento de todos, a maior parte do
leite em pó infantil comercial disponível contém sacarose, ou açúcar, bem como o pão branco comum e muitos produtos enlatados.
Para jovens e adultos, a macrobiótica recomenda mastigar prolongadamente quatro porções de arroz integral cru em jejum, diariamente, para eliminar os parasitas que

tendem a infestar os intestinos. Em seguida ingerir chá de artemísia e só ingerir alimentos no almoço e no jantar. O tempo de tratamento é de aproximadamente sete
dias. Durante esse período não ingerir açúcar branco, leite e derivados, carne animal, pão branco e biscoitos, massas brancas, bebidas alcoólicas, café, frutas em
excesso (principalmente a banana) e ingerir pouco líquido.
Homeopatia
Ver: Filis mas, China, Spigelia, Acidum lacticum, Phosphorus, Sulphur, Teucrium marum verum, Cina, Viola odorata.
Fitoterapia
Chás: artemísia vulgar, hortelã-pimenta, hortelã comum, beldroega, canforeira, carqueja, cravo-de-defunto, lírio, lombrigueiro, tamarindo.
Extrato fluido ou tintura de folhas de eucalipto: três a quatro colheres de chá, em meio copo de água, antes das refeições, por uma semana, repetindo-se mensalmente,
para prevenir a reinfestação.
Medicina oriental Pontos: TA8 e BP14.
Medicina popular
Sumo puro de erva-de-santa-maria, duas colheres de sopa para meio copo de leite morno com um pouco de mel, diariamente, em jejum, por dez dias seguidos.
Mastigar aproximadamente uma concha de sementes de abóbora (jerimum) levemente tostadas e salgadas, um pouco antes do almoço e do jantar.
Comer apenas coco-da-baía não muito verde, ingerindo a água batida em liquidificador juntamente com a polpa branca, sem adoçar com nada, durante dias seguidos; não
comer absolutamente nenhum outro tipo de alimento ou líquido nesse período. Muito eficaz para todos os tipos de parasitas intestinais.
Indicações importantes e complementos
Clorela.

Tensão pré-menstrual
Ver Síndrome pré-menstrual
Terçol
E a inflamação de uma ou mais glândulas sebáceas ou folículo piloso do bordo da pálpebra, como se fosse um tipo de furúnculo. Pode ter caráter reicidivante.
Tratamentos:
Alimentação
Evitar o açúcar branco pela sua ação depressiva e desestabilizadora do metabolismo. Os laticínios (leite e derivados), as gorduras saturadas, pesadas, bem como as
frituras. Evitar também os alimentos excitantes, como a carne vermelha, o café, as bebidas alcoólicas e os fermentados, azedos, apimentados e excessivamente conservados.
Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os cereais integrais, as frutas, as castanhas em geral, as verduras
coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro etc.
Homeopatia
Ver: Pulsatilla, Calcium carbonicum, Hepar sulphuris, Rhus toxicodendron. Para prevenir a recorrência ver: Staphisagria, Pulsatilla, Apis mellifica, Graphites, Lycopodium.
Para uso local: pomada de Cyrtopodium.
Fitoterapia
Uso local: cirtopodio (folhas), marinheiro, violeta (pétalas).
Hidroterapia
No princípio, para impedir o crescimento do terçol, aplicar gelo prolongadamente, levemente, sobre o local, várias vezes ao dia.
Medicina oriental Pontos: ID4, E36, F3 e B1.
Medicina popular
Aos primeiros sinais, esfregar prolongadamente uma aliança de ouro num pano até esquentar bem; aplicar bem sobre a cabeça do terçol em início, repetindo a operação

seguidamente e muitas vezes ao dia, para impedir o surgimento da inflamação.
Indicações importantes e complementos
Clorela.
Tosse
O problema está geralmente ligado à irritação das vias respiratórias devido à presença de agentes externos, germes, poluição ambiental, fumo e mudanças de temperatura,
a certos aspectos nervosos ou psíquicos obscuros e a idiossincrasias individuais.
Tratamentos:
Torna-se necessário estabelecer um tratamento que module melhor as respostas do sistema de defesa do organismo, estabelecendo um equilíbrio que reduza a intensidade
das crises ou que elimine definitivamente o problema. Remédios alopáticos do tipo anti-histamínicos, xaropes antitussígenos, embora possam ser bem recomendados durante
a crise aguda, não são capazes de eliminar o problema central. Além disso, a ingestão de xaropes que inibem a tosse, conforme indicado por médicos pouco experientes,
por balconistas de farmácia e por "curandeiros" sem preparo, pode provocar acúmulo de secreção nas vias respiratórias e gerar processos inflamatórios e infecciosos
agudos, principalmente a pneumonia e similares.
Alimentação
Fora das crises evitar principalmente os laticínios em geral (leite, queijos etc.) o açúcar branco e os doces, os produtos que contenham aditivos alimentares do
grupo dos corantes sintéticos, dos aromatizantes, dos umectantes, dos conservantes etc. Evitar também os alimentos industrializados, notadamente as carnes. Legumes,
verduras e frutas fora de estação geralmente possuem cargas excessivas de agrotóxicos, suficientes para provocar reações em organismos sensíveis.
Homeopatia
Ver: Blatta orientalis, Antimonium tartaricum, Bryonia alba, Ipe-cacuanha, Drosera, Tarantula hispanica, Aconitum napelus, Histaminum, Bacillinum, Sanguinaria, Psorinum,
sozinhos ou misturados em compostos, tanto para a crise aguda como para os períodos calmos.
Fitoterapia
Chá de assa peixe, cambará-do-campo e cordão-de-frade, misturados em partes iguais por decocção, durante a crise aguda. Fora da crise ingerir sumo fresco de agrião
com um pouco de mel em jejum, diariamente. Outras ervas indicadas para a crise ou fora dela: alcaçuz, hortelã-pimenta, mulungu, tanchagem, agoniada, marmelo, cânhamo-da-India
e bálsamo-de-tolú.
- Xarope especial - Ferver juntos numa panela não metálica os seguintes ingredientes:
Cambará do campo, fresco 50 g
Poejo fresco 30 g
Nabo comprido cru, ralado 100 g
Agrião fresco 100 g
Broto de mamoeiro macho 50 g
Flor de laranjeira 30 g
Manjericão fresco 50 g
Raiz de lótus seca 100 g
Acrescentar 2 litros de água e ferver por meia hora em fogo brando, com a panela tampada. Coar e levar novamente ao fogo brando e ferver até que o produto fique
grosso e escuro. Deixar esfriar e adicionar mel de jataí, de bracatinga ou de eucalipto a gosto. Ministrar uma colher de sopa três a quatro vezes ao dia.
Hidroterapia
Na crise aguda, compressa de gelo por trás da cabeça, simultaneamente com pedilúvio quente e uma compressa quente e úmida no tórax, a ser substituída sempre que
esfriar. Tempo de tratamento: uma hora. Como preventivo, andar pela manhã em água bem fria por meia hora, secar os pés e calçar sapatos com meias. Tomar apenas banhos
frios com fricção por bucha natural.

Medicina oriental
Nas crises agudas, massagens e pressões contínuas nos pontos P1, P3, P5, P7, P8, VB23, VB25, B13, B18, B23, B39, E15, E40, R25, VC16, VC17, VC22, TA10, ID15, IG8, CS2F12, F17, F38. No pro-

cesso crônico, massagens diárias e pressão nos pontos B7, P5, P9, E16 e R20.
Exercícios respiratórios diários, preferencialmente do tipo pranayama, a respiração do hatha-yoga.
Indicações importantes e complementos
Clorela.
Tumores da mama
Dentro do campo conceituai da medicina holística, toda formação tumoral, seja maligna (câncer) ou benigna é entendida sob o mesmo ponto de vista, ou seja, uma anomalia que expressa um desgoverno metabólico, orgânico, funcional, energético e bio-energético profundo, além de um colapso da capacidade do organismo (ou do indivíduo) para gerenciar a si próprio. As novas correntes de pensamento médico têm demonstrado que os tumores são produzidos e surgem devido a múltiplas causas associadas.
Os desequilíbrios hormonais, tidos como causas de muitas doenças ginecológicas - entre elas os tumores - podem resultar da ação de fatores externos desencadeantes (alimentos ricos em hormônios sintéticos, por exemplo) sobre um organismo genética ou congenitamente suscetível, numa pessoa emocional ou mentalmente propícia. Há que se considerar também que muitos bloqueios bioenergéticos (ou conflitos psico-afetivos não resolvidos projetados e concentrados sobre a estrutura física) geram áreas de condensação energética focais que muito contribuem para a formação de tumores. Estudiosos do comportamento humano têm observado que o "medo da maternidade" ou a incapacidade psicológica de dar carinho, amor, amamentar etc. podem contribuir para a formação de tumores de mama muito mais do que os traumatismos ou desequilíbrios hormonais.
As doenças tumorais mais comuns da mama são os nódulos (solitários, múltiplos ou bilaterais), os cistos, os miomas, e outros menos frequentes; o câncer de ovário é mais raro, mas a sua incidência tem aumentado ultimamente. Deve-se fazer uma clara diferenciação entre os tumores citados e as nodulações por ingurgitamento dos gânglios linfáticos que ocorrem, em diversos casos, antes e durante o período menstrual ou no princípio da gravidez. Os tumores aqui apontados são aqueles que persistem, e geralmente crescem, mesmo após a menstruação. São de estrutura variada, mais comumente de tecido glandular e podem ser diminutos ou muito grandes. Podem produzir vários sintomas e sinais, sendo os mais comuns as dores, mas frequentemente não são dolorosos.
A medicina comum geralmente indica a cirurgia para os tumores muito expressivos o o tratamento com hormônios para mulheres jovens. Infelizmente os resultados destes métodos não são muito satisfatórios, bem como a retirada cirúrgica dos nódulos. A mastectomia parcial ou total (retirada cirúrgica de parte ou de toda uma mama), recurso frequente para o tratamento do câncer de mama, pode resultar em sérios danos à economia orgânica e ao mundo psíquico da pessoa, que tende a sentir-se mutilada.
Após as cirurgias de extirpação da mama, as pacientes geralmente devem ingerir hormônios, produtos quimioterápicos pesados ou radioterapia, o que produz sérios danos ao organismo energético e sutil, ainda desconhecido pela medicina analítica. Esse tipo radical de tratamento, com o tempo, aumenta a exposição do organismo ao próprio câncer ginecológico (ver Câncer ginecológico).
Por questões práticas, este manual apresenta o tratamento holístico para o câncer de mama no item geral para essa anomalia (Ver Câncer).
As campanhas de prevenção do câncer ginecológico são de grande importância, mas carecem de um posicionamento mais holístico e integral, pois quase nenhuma abordagem

psicoafetiva ou psicoterapêutica, alimentar ou relacionada com os efeitos cancerígenos ambientais é realizada. Em lugar disso, o uso de anticoncepcionais, os tratamentos hormonais para cistos e outros problemas ginecológicos e a prática cirúrgica não atingem exatamente o âmago das causas do câncer nesse setor. O fato de muitas pacientes desenvolverem câncer ginecológico (de mama, de ovários ou de útero, de vagina etc.) apesar de assistidas pelas campanhas e de cumprirem os tratamentos à risca, mostra claramente que o serviço de saúde pública carece de uma ação realmente preventiva, no sentido amplo do termo.

Há dados estatísticos oficiais que apontam a maior incidência de tumores de mama em mulheres que não amamentam ou que o fazem de modo escasso; por esta razão, a amamentação regular é um dos melhores preventivos contra todos os tipos de tumores de mama, principalmente o câncer.

O tratamento alternativo para os tumores benignos de mama são indicados a seguir. Os resultados mostram-se bem superiores àqueles apresentados pela medicina convencional, mas eles dependem fundamentalmente de cada organismo e de cada reação ou condição particular. Recomenda-se sempre a participação de um médico ou profissional da área de saúde instruído na arte da Nova Medicina.

Tratamentos:

Há ainda uma forte tendência à cirurgia dentro da medicina convencional.

Alimentação

Abstenção dos produtos que podem conter hormônios sintéticos e prejudicar o sutil equilíbrio hormonal: salsicharia em geral, linguiças, presunto, mortadelas, salames, carne vermelha fresca, carne de porco, banha de porco, frango de granja congelado, peru temperado, chester congelado, carnes enlatadas, ovos e queijos industrializados por grandes empresas. Quando o organismo humano absorve doses frequentes desses compostos, mesmo que pequenas, submete-se continuamente a desajustes hormonais que desequilibram os mecanismos de feed back e de compensação, o que pode produzir resultados imprevisíveis e variados no terreno ginecológico.

Evitar o açúcar branco e os produtos que o contêm, devido à sua ação desestabilizadora, desmineralizante e depressiva do organismo. Os produtos diet também são prejudiciais e favorecem o surgimento de tumores, principalmente aqueles compostos por ciclamatos e sacarina sádica. Como substituto inicial recomenda-se aqueles à base de estévia natural, mas com o tempo a dieta deve ser livre de adições edulcorantes (para adoçar).

Recomenda-se uma alimentação baseada em cereais integrais, frutas, verduras, legumes, raízes, tubérculos e leguminosas, todos frescos e da estação. Produtos como o missô, o tahine, as algas marinhas, o glúten, o queijo de soja, o inhame, o gengibre, são muito benéficos, tanto no tratamento quanto na prevenção das doenças da mama em geral.

Homeopatia

Ver: Conium maculatum, Carbo animalis, Scrophularia nodosa, Calcium fluoricum, Phytolacca, Phosphorus, Thuya.

Fitoterapia

Avelós, sumo fresco (leite) dos talos carnudos: uma gota do sumo para um copo de água pura; tomar uma colher de sopa a cada hora, repetindo-se o preparado quando terminar. Uso contínuo por três semanas a cada três meses.

Chá de folhas de nabo comprido japonês. Tintura ou extrato fluido de avenca, celidônia maior, jurema-preta, Hidrastis canadense.

Hidroterapia

Substituir o banho habitual pelo de fricção com bucha natural com água fria.

Geoterapia

Compressas finas de argila apenas sobre a região da mama, por duas horas, diariamente.

Medicina oriental

Exercícios matinais diários de do-in. Pontos: E15, VC12, VC13, VC14, VC15.

Musicoterapia
Quinta sinfonia, de Beethoven.
Concerto em lá menor para piano (primeiro movimento), de Grieg.
Dança das flores, de Strauss.
Canção da estrela da tarde, do Tanhauser, de Wagner.
Starborn suite, de Stephen Halpern.
Ouvir (ou deixar tocar no ambiente) durante uma hora, diariamente, num momento próprio para meditar. Escolher uma música para cada dia e realizar este tratamento
por tempo indefinido. A pessoa deve prestar atenção à música.
Indicações importantes e complementos
Clorela.
Tumores do ovário
Para a Nova Medicina toda formação tumoral, seja maligna (câncer) ou benigna é entendida sob o mesmo ponto de vista, ou seja, de que esse tipo de anomalia representa
a expressão de um desgoverno metabólico, orgânico, funcional, energético e bio-energético profundo e de um colapso da capacidade do organismo (ou do indivíduo) em
gerenciar a si próprio. Embora a teoria virai como causa de muitos tipos de tumores ainda predomine no campo médico acadêmico analítico, as novas correntes de pensamento
têm demonstrado que os tumores são produzidos e surgem devido a múltiplas causas associadas, e não como resultado de uma só. Os desequilíbrios hormonais, tidos como
causas de muitas doenças ginecológicas - entre elas os tumores - podem resultar da ação de fatores externos desencadeantes (alimentos ricos em hormônios sintéticos,
por exemplo), sobre um organismo genética ou congenitamente suscetível, numa pessoa emocional ou mentalmente propícia. Há que se considerar também que muitos bloqueios
bioenergéticos (ou conflitos psicoafetivos não resolvidos projetados e concentrados sobre a estrutura física) geram áreas de condensação energética focais que muito
contribuem para a formação de tumores.
As doenças tumorais ovarianas mais comuns são os ovários policísticos (cistos múltiplos e geralmente bilaterais), o cisto ovariano, que pode ser uni ou bilateral;
o câncer de ovário é mais raro, mas a sua incidência tem aumentado ultimamente. Os cistos são tumores benignos, geralmente de conteúdo aquoso, que podem ser diminutos
ou muito grandes. Podem produzir vários sintomas e sinais, sendo os mais comuns as dores laterais típicas do baixo ventre e sobre a região correspondente ao(s) ovário(s)
acometido(s); corrimentos vaginais são também comuns, mas não são necessariamente produzidos por cistos (Ver Leucorréia). A medicina comum geralmente indica a cirurgia
para os tumores muito expressivos o o tratamento com hormônios para os ovários policísticos em mulheres jovens. Infelizmente os resultados destes métodos não são
muito satisfatórios e a retirada cirúrgica dos ovários, mesmo que de parte deles, pode resultar em sérios danos à economia orgânica e ao mundo psíquico da pessoa,
com a instalação de uma menopausa precoce e envelhecimento antecipado. Após as cirurgias de extirpação dos ovários, as pacientes geralmente devem ingerir hormônios
sintéticos, o que reduz os sintomas típicos por algum tempo, mas aumenta a exposição do organismo ao câncer ginecológico (ver Câncer ginecológico).
Por questões práticas, este manual apresenta o tratamento holístico para o câncer de ovário no item geral para essa anomalia (Ver Câncer).
As campanhas de prevenção do câncer ginecológico são de grande importância, mas carecem de um posicionamento mais holístico e integral, pois quase nenhuma abordagem
psicoafetiva ou psicoterapêutica, alimentar ou relacionada com os efeitos cancerígenos ambientais é realizada. Em lugar disso, o uso de anticoncepcionais, os tratamentos
hormonais para cistos e outros problemas ginecológicos e a prática cirúrgica, não atingem exatamente o âmago das causas do câncer nesse setor. O fato de muitas pacientes
desenvolverem câncer ginecológico (de mama, de ovários ou de útero, de vagina etc.) apesar de assistidas pelas campanhas e de cumprirem os tratamentos à risca, mostra

claramente que o serviço de saúde pública carece de uma ação realmente preventiva, no sentido amplo do termo.
O tratamento alternativo para os tumores benignos de ovário são indicados a seguir. Os resultados mostram-se bem superiores àqueles apresentados pela medicina convencional,
mas eles dependem fundamentalmente de cada organismo e de cada reação ou condição particular. Recomenda-se sempre a participação de um médico ou profissional da
área de saúde instruído na arte da Nova Medicina.
Tratamentos:
A cirurgia é o tratamento mais indicado pela medicina convencional para este problema.
Alimentação
Ver Tumores da mama
Homeopatia
Ver; Silicea, Thuya, Apis mellifica, Kali bromatum, Colocynthis, Actea racemosa, Naja, Collinsonia, Staphisagria, Mercurius corrosivus, Graphites, Carbo animalis,
Pulsatilla.
Fitoterapia
Chá, tintura ou extraio fluido de cipó-timbó, timbó, ou indaiá-açú. Chá de camomila, pétalas de rosa branca, folhas de nabo branco japonês.
Hidroterapia
Banhos de assento quentes, por 20 minutos, antes de dormir, diariamente. No meio do dia substituir o banho tradicional pelo de fricção com água fria por meio de
bucha natural. O banho de assento pode ser associado àquele recomendado a seguir pela medicina oriental.
Geoterapia
Compressa grossa de argila fria, em faixa, em redor do abdome, atingindo todo o baixo ventre, durante uma hora, diariamente, pela manhã.
Medicina oriental
Pontos: BP10, E28, B10, B31, R8, VC12, VC13, VC14, VC15.
Chá de folhas secas de nabo comprido japonês (daikon), três vezes ao dia. Este chá é um recurso milenar da medicina oriental, que deve ser bebido e para se fazer
um banho de assento por 20 minutos antes de dormir, na máxima temperatura suportável. Repetir diariamente, durante 21 dias, depois do período menstrual.
Indicações importantes e complementos
Clorela.
Tumores da próstata
As doenças tumorais prostáticas mais comuns são o adenoma, os cistos fibrosos e o câncer.
Os sintomas iniciais assemelham-se àqueles do simples aumento da próstata, como vontade frequente de urinar, nictúria (vontade constante de urinar à noite) progressiva
e aumento da glândula ao toque retal.
Segundo os conceitos da medicina natural integral moderna e para a medicina holística, toda formação tumoral, seja maligna (câncer) ou benigna representa a expressão
de um desgoverno metabólico, orgânico, funcional, energético e bioenergético profundo e de um colapso da capacidade do organismo (ou do indivíduo) em gerenciar a
si próprio. Embora a teoria virai como causa de muitos tipos de tumores ainda predomine no campo médico acadêmico analítico, as novas correntes de pensamento têm
demonstrado que os tumores são produzidos e surgem devido a múltiplas causas associadas, e não corno resultado de urna só. Os desequilíbrios hormonais, tidos como
causas de muitas doenças - entre elas os tumores - podem resultar da ação de fatores externos desencadeantes (alimentos ricos em hormônios sintéticos, por exemplo),
sobre um organismo genética ou congenitamente suscetível, numa pessoa emocional ou mentalmente propícia. Há que se considerar também que muitos bloqueios bioenergéticos
(ou conflitos psicoafetivos não resolvidos projetados e concentrados sobre a estrutura física), principalmente relacionados com a área sexual, geram áreas de condensação
energética focais que muito contribuem para a formação de tumores.

Tratamentos:
A medicina comum geralmente indica a cirurgia para os tumores muito expressivos o o tratamento com hormônios para os casos mais raros. Infelizmente a retirada cirúrgica
da próstata, necessária para a maior parte dos casos de adenomas e cistos muito grandes, geralmente produz impotência sexual e pode resultar em sérios danos à economia
orgânica e ao mundo psíquico da pessoa, com a instalação de uma andropausa precoce e envelhecimento antecipado. As cirurgias de extirpação da próstata devido ao
câncer são invariavelmente acompanhadas da extirpação também dos testículos, uma vez que o hormônio masculino parece estimular o crescimento de tumores malignos,
quando eles existem.
A opção pelo tratamento alternativo para os tumores benignos da próstata dependem de decisões sérias e competentes. Os resultados dos tratamentos holísticos são
muito promissores; com base na filosofia da Nova Medicina, conseguem-se resultados muito animadores quanto à restauração da saúde global do organismo.
Por questões práticas, este manual apresenta o tratamento holístico para o câncer de próstata no item geral para essa anomalia (Ver Câncer).
Alimentação
Evitar os alimentos que desestabilizam o organismo, como o açúcar branco e seus derivados, o sal refinado, os alimentos industrializados em geral. Evitar também
os produtos que possam conter hormônios sintéticos femininos (estrogênios anabolizantes do grupo do dietiletilbestrol), como a carne fresca de vaca, as salsichas,
o presunto, todas as carnes industrializadas, inclusive aves (frango, chester, peru, pato e outros, defumados, temperados ou congelados), o presunto, o salame, as
linguiças industriais etc. Estes hormônios, mesmo absorvidos em pequenas quantidades, favorecem as alterações da próstata, um órgão endocrinamente sensível.
Para os casos mais difíceis, recomenda-se a adoção da alimentação macrobiótica, principalmente a dieta dos dez dias de arroz integral, sob orientação profissional
adequada.
Homeopatia
Ver: Barium carbonicum, Scrophularia nodosa, Medhorrhinum, Mercurium solubilis, Thuya, Sempervivum tectorum.
Fitoterapia
Tintura de Sabal serrulata, parreira brava, Chimaphila umbellata, juntos ou separados. Chá de salsaparrilha, pau-d'alho, linho, aperta-ruão.
Hidroterapia
Banhos quentes de assento, por 20 minutos antes de deitar, diariamente, por tempo indefinido.
Medicina popular
Comer de 50 a 100 gramas de sementes de abóbora levemente tostadas, sem sal, várias vezes ao dia, por longo tempo.
Compressa no baixo ventre de gengibre, alternadas com emplastro de inhame, diariamente.
Medicina oriental
Pontos: IG6, VG1, VG2, BP9, BP11, BP16, BP18 e VC6, B22, B2, B50.
Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene. Leici.

Tumores dos seios
Ver Tumores da mama
Tumores do útero
A medicina natural integral, ou medicina holística, entende toda formação tumoral, seja maligna (câncer) ou benigna sob o mesmo ponto de vista, ou seja, de que esse
tipo de anomalia representa a expressão de um desequilíbrio metabólico, orgânico, funcional, energético e bioenergético profundo e de um colapso da capacidade do
organismo (ou do indivíduo) em gerenciar a si próprio. Embora a teoria virai como causa de muitos tipos de tumores ainda predomine no campo médico acadêmico analítico,

as novas correntes de pensamento têm demonstrado que os tumores são produzidos e surgem devido a múltiplas causas associadas, e não como resultado de uma só. Os desequilíbrios hormonais, tidos como causas de muitas doenças ginecológicas - entre elas os tumores - podem resultar da ação de fatores externos desencadeantes (alimentos ricos em hormônios sintéticos, por exemplo), sobre um organismo genética ou congenitamente suscetível, numa pessoa emocional ou mentalmente propícia. Há que se considerar também que muitos bloqueios bioenergéticos (ou conflitos psicoafetivos não resolvidos projetados e concentrados sobre a estrutura física) geram áreas de condensação energética focais que muito contribuem para a formação de tumores.

As doenças tumorais uterinas mais comuns são os miomas e os pólipos; o câncer de útero é mais raro, mas a sua incidência tem aumentado ultimamente. Os miomas são tumores benignos compostos por massas musculares uterinas atípicas e desordenadas, mas não o suficiente para caracterizar o câncer, que seria um estágio de desorganização tissular mais acentuado. Podem ser diminutos ou muito grandes. Podem produzir sintomas e sinais, sendo os mais comuns as dores tipo cólica durante o período menstrual, corrimentos vaginais, inchaços, aumento do volume abdominal, sensação de peso no baixo ventre, às vezes prisão de ventre e dificuldade de urinar; no começo, contudo, podem ser completamente "silenciosos", sem produzir nenhuma dor ou sinal.

A medicina comum geralmente indica a cirurgia para os tumores muito expressivos o o tratamento com hormônios para alguns tipos de miomas em mulheres jovens férteis.

Infelizmente os resultados destes métodos não são muito satisfatórios e a retirada cirúrgica do útero, mesmo que de parte dele, pode resultar em sérios danos à economia orgânica ou energética sutil e ao mundo psíquico da pessoa, com a instalação de uma menopausa precoce e envelhecimento antecipado. Quanto aos miomas, acredita-se que eles podem degenerar para tumores malignos e muitos segmentos da medicina oficial recomendam a histerectomia total (retirada de todo o útero) ou parcial (retirada apenas dos nódulos miomatosos). As cirurgias de extirpação do útero geralmente são acompanhadas de extração também dos ovários, pois acredita-se que os hormônios por eles produzidos contribuem para a possibilidade de novas ocorrências tumorais; a partir disso, as pacientes geralmente devem ingerir hormônios sintéticos de farmácia para se tentar reduzir os sinais e sintomas de uma inevitável menopausa precoce, o que reduz os sintomas típicos por algum tempo, mas aumenta a exposição do organismo ao câncer ginecológico (ver Câncer ginecológico).

Por questões práticas, este manual apresenta o tratamento holístico para o câncer de útero no item geral para essa anomalia (Ver Câncer).

As campanhas de prevenção do câncer ginecológico são de grande importância, mas carecem de um posicionamento mais holístico e integral, pois quase nenhuma abordagem psicoafetiva ou psicoterapêutica, alimentar ou relacionada com os efeitos cancerígenos ambientais é realizada. Em lugar disso, o uso de anticoncepcionais, os tratamentos hormonais para cistos e outros problemas ginecológicos e a prática cirúrgica não atingem exatamente o âmago das causas do câncer nesse setor. O fato de muitas pacientes desenvolverem câncer ginecológico (de mama, de ovários ou de útero, de vagina etc.) apesar de assistidas pelas campanhas e de cumprirem os tratamentos à risca, mostra claramente que o serviço de saúde pública carece de uma ação realmente preventiva, no sentido amplo do termo.

O tratamento alternativo para os tumores benignos do útero são indicados a seguir. Os resultados mostram-se bem superiores àqueles apresentados pela medicina convencional, mas eles dependem fundamentalmente de cada organismo e de cada reação ou condição particular.

Tratamentos:

Em geral, e principalmente quando os sinais e sintomas são muito exacerbados e há risco de malignização, a cirurgia é quase sempre o único caminho a seguir.

Alimentação

Ver Tumores da mama

Homeopatia

Ver: Calcium iodatum, Ustilago maydis, Secale comutum, Lachesis, Platina, Thuya, Thyreoidinum, Kali iodatum, Scrophularia nodosa.

Fitoterapia

Chá, tintura ou extraio fluido de agoniada, casca d'anta, barbatimão, carapiá, cordão-de-frade, velame do campo, erva-de-são-joão.

Hidroterapia

Banhos de assento quentes, por 20 minutos, antes de dormir, diariamente. No meio do dia substituir o banho tradicional pelo de fricção com água fria por meio de
bucha natural. O banho de assento pode ser associado àquele recomendado a seguir pela medicina oriental.

Geoterapia

Compressa grossa de argila fria, em faixa, em redor do abdome, atingindo todo o baixo ventre, durante uma hora, diariamente, pela manhã.

Medicina oriental

Pontos: F1, R8, R14, BP6, BP10, E28, E36, B10, B31, VC12, VC13, VC14, VC15.

Chá de folhas secas de nabo comprido japonês (daikon), três vezes ao dia. Este chá é um recurso milenar da medicina oriental, que deve ser bebido e para se fazer
um banho de assento por 20 minutos antes de dormir, na máxima temperatura suportável. Repetir diariamente, durante 21 dias, depois do período menstrual.

Indicações importantes e complementos

Clorela.

Úlceras digestivas

Podem ser gástricas ou duodenais. Consistem em feridas abertas para a luz do estômago ou do duodeno resultantes de anormalidades funcionais do estômago. Caracterizam-se
clinicamente por vários sintomas, sendo a dor ou a queimação (azia) os mais comuns. As úlceras podem ser crônicas ou agudas. No primeiro caso elas são mais antigas
e se manifestam por fases em que os sintomas são mais exuberantes; no segundo caso ocorrem devido a causas recentes, como pela ação de medicamentos na mucosa gástrica,
intoxicações, má alimentação e outros. Frequentemente estão ligadas a fatores nervosos, psicossomáticos, a maus hábitos alimentares ou como resultado de uma vida
estressante e desequilibrada. A hereditariedade é também um fator importante na maior ou menos susceptibilidade a esta doença.

Como resultantes de gastrites, pode haver excesso de produção de ácido clorídrico ou então redução; no primeiro caso o problema é acompanhado de azia, queimações,
dores e espasmos, com a possibilidade do surgimento de úlceras no estômago ou no duodeno (úlcera péptica); no segundo caso, há má digestão, com a permanência de
alimentos por um tempo maior no estômago. O risco das úlceras é a sua perfuração, que produz hemorragia digestiva interna ou passagem de material ácido para a cavidade
peritonial, sendo que qualquer um destes casos significa um problema emergencial.

Tratamentos:

Na medicina comum o tratamento principal é feito com anti-ácidos, enzimas digestivas (no caso das gastrites hipoclorídricas), bloqueadores das células produtoras
de ácido clorídrico, cicatrizantes, antiespasmódicos, antidistônicos e outros, secundados por uma restrição alimentar superficial e pouco cuidadosa. Há correntes
mais radicais que preconizam intervenções cirúrgicas do tipo gastrectomias parciais e até a "vagotomia seletiva" para os casos reincidentes.

Um dos grandes ensinamentos da Nova Medicina quanto ao caso do excesso de produção de ácido clorídrico pela mucosa gástrica, é que se deve procurar "alcalinizar"
o sangue, ou pelo menos reduzir o excesso de componentes ácidos sanguíneos, o que produz uma menor oferta de radicais ácidos e, conseqüentemente, a diminuição da
acidez do suco gástrico anormal; o ataque apenas à mucosa gástrica com compostos alcalinos ou anti-ácidos tem um efeito somente superficial, conforme a prática médica

comum tem sobejamente demonstrado.

Alimentação

Com base na experiência da medicina natural moderna, pode-se afirmar que o tratamento principal destes casos é alimentar, ou através da correção dos hábitos alimentares errados.

De um modo geral, assim como para a medicina comum, deve-se evitar os tipos de alimentos que agridem a mucosa gástrica, como as frituras, a pimenta, o vinagre, o café, o chá mate, o álcool, os refrigerantes, os produtos fermentados e condicionados. Mas para a medicina integral, além disso, deve-se evitar também os vegetais do grupo das solanáceas, principalmente a batata-inglesa, o tomate, o pimentão e a berinjela, pois eles contêm solamina, um composto muito prejudicial ao organismo e à mucosa gástrica em particular. É necessário adotar uma dieta rica em cereais integrais, frutas, raízes, legumes, verduras, tubérculos e leguminosas.

A mastigação deve ser prolongada, os líquidos durante as refeições evitados (ingerir apenas um pouco de chá cerca de 10 minutos após); não se deve exceder a três refeições diárias (não beliscar) e nunca ingerir alimentos em situação de tensão, pressa, sem vontade ou pouco antes de dormir.

Na macrobiótica aplica-se a dieta de dez dias de arroz integral, que tem excelente efeito nas doenças do estômago em geral. O chá de artemísia é indicado para os casos de fraqueza do estômago com dilatação, para promover o processo de "yanguização" ou contração gradativa deste.

Homeopatia

Ver: Arsenicum album, Mercurius corrosivus, Kali bichromicum, Iodum, Capsicum, Robinia, Nux vomica, Acidum lacticum, Fluoris acidum, Argentum nitricum e Pulsatilla.

Fitoterapia

Estudar os efeitos e as indicações das seguintes plantas e escolhê-las segundo os sinais e sintomas do doente: artemísia vulgar, badiana, camomila, canela-preta, carapiá, carqueja, capim cidreira, casca d'anta, chicória, condurango, damiana, espinheira santa, manjericão, mastruço, sálvia, taiuiá, urucum e zimbro. Estas plantas devem ser usadas sob a forma de chá ou tintura, mas os seus efeitos são específicos, devendo-se conhecê-los bem. A exceção é feita para a espinheira santa, por tratar-se de um planta que não tem efeitos farmacológicos específicos, mas age fortalecendo e tonificando a função do estômago; pode ser usada em qualquer caso. O condurango sob a forma de extrato, a ser ingerido com um pouco de água momentos antes das refeições tem o efeito de regularizar a função secretora do estômago, sendo também recomendado para a maioria das doenças gástricas.

Hidroterapia

Para a acidez excessiva, aplicar compressas abdominais frias e duplas, ou toalha molhada em bastante água fria, cobrindo com uma toalha seca; mudar a compressa quando aquecer e repetir a operação várias vezes. Realizar esta aplicação diariamente até melhorar.

Para a dor de estômago moderada, aplicar uma compressa quente e úmida entre os ombros e outra semelhante sobre o abdome, envolvendo-as com pano seco; renovar a cada dez minutos até passar a dor. No caso de dores muito acentuadas, como por exemplo nos casos de câncer, aplicar uma bolsa de gelo sobre o estômago e outra simultaneamente sobre as região da espinha correspondente. Manter por 10 minutos e repetir depois de 20 minutos, sempre que necessário.

Para a falta de suco gástrico, aplicar uma toalha embebida em água fria sobre o abdome, cobrindo com uma toalha seca e depois envolver todo o corpo num lençol e num cobertor, por duas horas. Realizar esta aplicação à noite, antes de dormir.

Para fortalecer o estômago e o duodeno, fazer ducha fria, em leque, com pressão moderada, sobre a região do estômago, abaixo das costelas até o umbigo. Repetir diariamente por dez dias seguidos.

Para hemorragias digestivas, seja do estômago ou do duodeno, engolir pedaços de gelo, como se fossem pílulas. Este recurso serve também para dores gástricas muito
fortes e para a azia crônica.
Medicina oriental
Para os casos agudos e muito intensos, fazer pressão profunda e contínua sobre os pontos TA6, TA7, F2, F3, CS6, R14, B21 e E36. Para os casos crônicos ou debilidade
do estômago, para restabelecer a função gástrica: prática regular de shiatsu, com massagens e pressões sobre os pontos E36, E16, E32, E41, F8, F14, B5, VC22, BP3,
BP2, BP3, BP7, B21, B22, VG3, VG5, V10 e VG14.
Para a medicina ayurvédica da Índia, o estômago é um órgão que exige "calor" para funcionar bem. Se produtos e líquidos muito frios ou gelados são ingeridos durante
as refeições, reduz-se a temperatura interna do estômago e gradativamente a saúde do órgão deteriora-se, abrindo caminho para as doenças gástricas e outras. O calor
é fundamental para a boa digestão e assimilação dos alimentos. Segundo a antiga tradição médica, se esse calor da digestão gástrica reduzir-se, ocorrem perturbações
diversas, a começar com a má assimilação dos nutrientes, fermentações, putrefações e outros problemas. Os médicos ayurvédicos consideram esse fenómeno como o responsável
por desestabilizações e desequilíbrios capazes de gerar a maioria das doenças. Isto realça a importância de se evitar líquidos, principalmente gelados e adocicados,
e de se mastigar bem os alimentos, de modo a preservar o "fogo" do estômago, como uma das funções ocultas mais importantes do organismo.
Uma das recomendações mais especiais nesse sentido, segundo a medicina ayurvédica, além das recomendações já citadas, é de se ingerir meio copo de chá de gengibre
morno ou ligeiramente quente cerca de meia hora antes das refeições. O gengibre tem a propriedade de avivar e de preservar o calor do estômago, servindo principalmente
para recuperar a saúde gástrica de pessoas portadoras de doenças graves, digestivas ou não, que possuem o hábito de ingerir líquidos em excesso e produtos gelados
durante as refeições.
Musicoterapia
Estudo opus 10, No. 3, de Chopin.
Prelúdio dos mestres cantores, de Wagner.
Clair de lune, de Debussy.
Canção sem palavras, andante cantabile, primeiro quarteto para cordas em ré, de Tchaikovsky.
Sonho de uma noite de verão, de Mendelssohn.
Escolher as peças que mais agradam ou produzem mais inspiração e ouvir durante meia hora, pela manhã, antes de iniciar as atividades gerais do dia. Pode-se variar
bastante ou ouvir sempre a música de escolha.
Medicina popular
Ingerir um copo de sumo de lima-da-pérsia, três vezes ao dia no intervalo entre as refeições. Sumo de couve batida com um pouco de água pura no liquidificador: tomar
meio copo, meia hora antes de cada refeição.
Indicações importantes e complementos

Zedoária. Clorela. Esqualene.
Recomenda-se a prática do tai-chi-chuan, de ioga, relaxamento, massagens e meditação. A mudança de hábitos irregulares ou estressantes de vida é uma decisão fundamental.
Úlceras externas
São lesões externas que podem surgir por inúmeras causas, sendo comuns as ulcerações por erisipela, no diabetes, devido à má circulação arterial (como resultado
do tabagismo, de acidentes, de embolias, por permanência forçada no leito etc.) venosa (varizes) ou linfáticas e outras.
Tratamentos:
Geralmente aplicam-se pomadas e compostos cicatrizantes.
Alimentação

Evitar as carnes vermelhas, principalmente condicionadas, tais como as salsichas, o presunto, os patês, linguiças, as vísceras etc. Evitar também o açúcar branco,
os ovos e a batata-inglesa (devido à solamina, que contribui para a degeneração dos tecidos), o álcool, o café, o tabaco, as drogas e os medicamentos em geral.
Homeopatia
Ver: Silicea, Nitri acidum, Sulphur, Psorinum, Eupatorium, Graphites, Lachesis, Arsenicum album e Phosphorus.

Fitoterapia
Tratamento local: Lavar com chá de aroeira; depois de seco, aplicar um pouco de tintura fraca (ou diluída) de calêndula ou de Hypericum; pouco depois aplicar uma
folha de saião, de babosa ou de confrei batida, de tamanho suficiente para cobrir toda a lesão; deixar por duas horas.
Como tratamento interno ingerir o chá das seguintes plantas, isoladas ou associadas na mesma decocção: carobinha-do-campo, lírio branco, sucupira e confrei.

Hidroterapia
Fazer banhos gerais diários de fricção com bucha natural e água fria por todo o corpo, menos na área lesada.
Medicina popular
Amassar bem duas folhas frescas de abóbora juntamente com três ou quatro flores e aplicar o sumo sobre a lesão. Muito eficaz também contra a erisipela.
Medicina oriental
Pontos: CS7, E16, E36, VB21, VB42.
Indicações importantes e complementos
Extrato de própolis no local, várias vezes ao dia. Esqualene. Clorela. Aplicar Clorela em pó no local.
Úlceras varicosas
Ver Varizes e Úlceras externas
Urticária
Resulta da reação da pele a certos agentes químicos, venenos, alimentos, toxinas etc.

Tratamentos:
Dependendo do caso são aplicados anti-histamínicos, antialérgicos locais ou sistêmicos (injetáveis). Os corticóides são indicados para os casos agudos, mas o seu
uso regular ajuda a perpetuar o problema para certos casos crônicos.
Alimentação
Evitar os laticínios em geral, as carnes condicionadas ou industrializadas (salsichas, linguiças, presunto, frios etc), o açúcar branco, os produtos que contenham
aditivos alimentares (corantes, aromatizantes, conservantes etc), os ovos de granja, as vísceras animais, as peles de animais, o sal refinado e os temperos industrializados
(catchup, mostarda, molho inglês etc).
Fitoterapia
Tratamento do limão para adultos. Chá de folhas de bardana, chá de chapéu-de-couro ou chá de sete-sangrias.
Homeopatia
Ver: Histaminum, Carbo animalis, Graphites, Urtica urens, Hepar sulphuris, Sulphur.

Hidroterapia
Banhos de cachoeira. Ingerir água mineral pura, de preferência sulfurosa ou magnesiana. Saunas a vapor semanalmente. Evitar o banho quente e preferir o banho frio.
Medicina oriental
Shiatsu/do-in: Friccionar vigorosamente a ponta superior de ambas as orelhas, simultaneamente, repetindo o movimento a cada três horas.

Pontos para massagem: B12, TA6, IG4, E13, E15, B20, CS7, F8.
Indicações importantes e complementos
Própolis. Cloreto de magnésio. Umeboshi. Manter os intestinos puros e funcionantes. Praticar esportes ou evitar a vida sedentária. Jejum de um dia por mês. Crianças
pequenas devem receber cuidado especial e acompanhamento médico adequado.
Urina solta
Ver Incontinência urinária
Varicela
Ver Catapora

Varizes
São dilatações das veias, principalmente dos membros inferiores, sendo mais comuns na maturidade, na gravidez (pela compressão retro abdominal das veias cavas) e
na idade mais avançada. Podem ser muito pequenas ou "microvarizes", moderadas ou acentuadas; podem também ser externas ou internas. Os sintomas mais observados são:
sensação de peso nas pernas, eventualmente dores leves ou moderadas; os sinais são, obviamente, as veias azuladas dilatadas, pequenas ou muito grandes e salientes,
formando sinuosidades e meandros característicos e produzindo certa protrusão que cede com a pressão digital.
A influência hereditária é importante no surgimento das dilatações venosas. Entre os fatores predisponentes ou desencadeantes das varizes estão a vida sedentária,
as profissões que exigem a permanência parada, sentada ou de pé, por longo tempo (dentistas, cirurgiões, caixas, motoristas etc).
As veias se dilatam pelo acúmulo de sangue nos seus compartimentos, o que acaba por elevar a sua pressão interna e distender o contato entre as "valvas", que são
sistemas de isolamento entre os segmentos venosos; com o tempo, mais compartimentos vão se dilatando, determinando a expansão das paredes venosas e, dependendo do
calibre do vaso, haverá a formação da tortuosidade típica. Com a redução da função venosa de retornar o sangue ao coração, surge a estase sanguínea em diversos trechos
dilatados, o que pode favorecer a inflamação e a infecção, condição mais comumente conhecida como flebite; a cronicidade deste estado e a sua repetição constante,
pode produzir úlceras na pele próxima às dilatações (úlceras varicosas) e favorecer a erisipela.
A gravidez sem orientação naturista e em pessoas predispostas, a obesidade, o diabetes, o uso de drogas e medicamentos em excesso, o alcoolismo, o estresse, a alimentação
rica em açúcar e em gorduras saturadas, e outros, são fatores que contribuem para a existência das varizes.
Tratamentos:
A medicina comum não dispõe de recursos farmacológicos eficazes para curar as varizes muito pronunciadas, contando apenas com as injeções esclerosantes para as pequenas
veias e a cirurgia como único caminho terapêutico para as grandes. Considera-se que as veias muito dilatadas devem ser retiradas cirurgicamente (safenectomia, por
exemplo). Após esta cirurgia formam-se os ramos venosos colaterais que permitem, de certo modo, o fluxo sanguíneo normal de retorno venoso; com o tempo, infelizmente
há tendência ao reaparecimento do problema e à instalação do linfedema, que é um inchaço global do membro acometido como sinal de dificuldades do fluxo venoso e
sinal de impedimento para novas safenectomias. Após a cirurgia, as varizes tendem a reaparecer após alguns anos ou mesmo meses, mas a adoção de hábitos e comportamentos
mais naturais, a mudança de profissão ou as atividades físicas reduzem um pouco essa tendência.
O uso de meias compressivas especiais é um bom meio de tratamento auxiliar.
Na medicina natural busca-se restaurar a função venosa e/ou impedir o desenvolvimento do problema; caso isto não seja possível, recomenda-se a cirurgia ou a terapia
esclerosante, seguida de um programa preventivo da recorrência com base na aplicação de ginásticas, dietas, ervas, remédios homeopáticos e outros, conforme indicado

a seguir.
Alimentação
Evitar o açúcar branco pela sua ação acidificante do sangue, pelos seus efeitos depressivos e desestabilizadores do metabolismo. Evitar também a carne vermelha industrializada,
os alimentos excitantes, o café, o chá, o mate em excesso, as bebidas alcoólicas e os alimentos fermentados, azedos, apimentados e excessivamente conservados, como
por exemplo os queijos velhos (gorgonzola, camembert, roquefort, parmesão, provolone e outros), salames, linguiças, picles, patês industrializados, produtos defumados
etc.
Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os cereais integrais, as frutas, as castanhas em geral, as verduras
coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro, o missô, o queijo de soja e outros.
O inhame e o gengibre são dois recursos importantes para o tratamento e a prevenção das varizes; usá-los continuamente nas refeições.
Homeopatia
Ver: Fluoris acidum, Sulphur, Mercurius solubilis, Ferrum aceticum, Polygonum punctatum, Staphisagria, Zincum metallicum, Arnica, Pulsatilla, Clematis vitalva, Calcium
iodatum.

Fitoterapia
Extrato fluido ou tintura de hamamélis (Hamamelis virginica) e/ou castanha-da-Índia (Aesculus hippocastanum), em água, um pouco antes das principais refeições. Contra-indicado
durante a gravidez.
Hidroterapia
Banhos diários frios, com fricção feita com bucha natural.
Para a flebite, aplicar envoltórios quentes e úmidos por uma hora, com as pernas elevadas acima do plano do tronco. A noite fazer pedilúvios ou banhos das pernas,
quentes e frios alternados.
Medicina oriental
Para analgesia, pontos E2, P9, BP5, BP6, F1, F2, JF8, F13, VB4 e VB38.

Medicina popular
Fazer massagens muito leves, em rotação, sobre as varizes, com o seguinte preparado:
Picar uma dúzia de folhas secas de abacateiro e colocar num recipiente grande de vidro; acrescentar três pedras comuns de cânfora e álcool a 90 graus até cobrir
um pouco. Tampar bem e deixar no escuro por uma semana.
Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.
Caminhadas matinais. Sempre que possível manter os membros inferiores mais elevados em relação ao tronco. Não cruzar as pernas por tempo maior que 1 minuto.
Vermes intestinais
Ver Parasitas intestinais
Verrugas
São pequenas tumorações externas benignas, geralmente pequenas, agrupadas ou isoladas, únicas ou múltiplas. Quando surgem na região genital deve-se fazer o diagnóstico
diferencial com o Condiloma acuminata, que é uma doença venérea desencadeada por um vírus.
A medicina oficial entende a causa das verrugas do mesmo modo que os demais tumores benignos, associando o problema a certos vírus. Existe o risco de certas verrugas
"malignizarem" e se tornarem câncer, mas isso depende da suscetibilidade do indivíduo, do tipo de verruga, do seu grau de irritação constante etc. As verrugas escuras
e pigmentadas são as mais perigosas, principalmente se posicionadas em áreas de atrito como a face, onde o barbear constante pode gerar estímulo celular.

Para a Nova Medicina toda formação tumoral, seja maligna (câncer) ou benigna é entendida sob o mesmo ponto de vista, ou seja, de que esse tipo de anomalia representa a expressão de um desgoverno metabólico, orgânico, funcional, energético e bio-energético profundo. Embora alguns tipos de verrugas possam ser desencadeados por vírus e a teoria virai como causa de muitos tipos de tumores ainda predomine no campo médico acadêmico analítico, as novas correntes de pensamento têm demonstrado que os tumores são produzidos e surgem devido a múltiplas causas associadas, e não como resultado de uma só. Sabe-se, por exemplo, que o consumo de cargas de proteínas animais além das necessidades orgânicas e da capacidade do metabolismo em bem direcionar esses nutrientes, favorece a proliferação celular além do controle do organismo.

Tratamentos:

Oficialmente recomenda-se a extirpação cirúrgica das grandes verrugas, sendo que as mais suspeitas devem ser retiradas com bisturi comum ao invés do bisturi elétrico ou termocautério. Esse procedimento, no entanto, não modifica a causa do problema nem a tendência do organismo a produzir mais verrugas.

Alimentação

Evitar o consumo de proteínas animais. Aconselha-se a adoção do vegetarianismo e de uma dieta natural/integral.

Homeopatia

Ver: Thuya, Natrum carbonicum, Calcium carbonicum, Ferrum picricum e Sabina.

Fitoterapia

Extrato forte de Thuya officinalis sobre a verruga várias vezes ao dia.

Medicina oriental

Pontos: IG5, IG8 e E13.

Medicina popular

Aplicar fatias finas de alho cru sobre a verruga, cobrir com um esparadrapo e deixar por duas horas, diariamente. Pode-se aplicar também o sumo puro do alho várias vezes ao dia.

Para as verrugas maiores e pedunculares, desde que não sejam escuras, pigmentadas, inflamadas ou suspeitas, amarrar um fio de nylon bem fino na base da verruga, sem apertar demais, mantendo uma tensão apenas leve; deixar por vários dias sem que se provoque dor ou incômodo, mas que se sinta levemente a tensão do fio; o nó deve ser de um tipo que permita apertar cada vez mais um pouco, de modo a "estrangular" lentamente a base da verruga que, desse modo, tende a "cair" após alguns dias.

Visão, perturbações da

A este grupo pertencem a miopia, o astigmatismo e a hipermetropia, sendo que a esta última pertence também a presbiopia, ou "vista cansada". Estes problemas referem-se a anomalias da refração, ou acuidade visual.

A miopia é basicamente a dificuldade de focalizar ou enxergar bem objetos à distância; ela ocorre devido à convergência anômala dos raios luminosos à frente da retina.

Sua correção exige lentes divergentes (côncavas) para projetar o foco visual para trás.

A hipermetropia é exatamente o oposto da miopia, havendo dificuldade para focalizar objetos próximos e principalmente a leitura, o que exige o ajuste da distância do texto para a obtenção do foco ideal. Ela ocorre devido à convergência dos raios luminosos para um ponto depois da retina e exige lentes convergentes ou convexas para a sua correção. Existe a hipermetropia chamada "vista cansada" ou "presbiopia", que começa a ocorrer depois de certa idade, geralmente é progressiva e a sua causa está ligada a um afrouxamento dos músculos do cristalino ou a outras causas menos comuns.

O astigmatismo é uma alteração da refração que faz com que a visão se torne cada vez menos nítida, tanto para perto como para longe; resulta de modificações estruturais das curvaturas da córnea ou de alterações do cristalino, exigindo lentes cilíndricas para a regularização da visão.

O astigmatismo pode ocorrer isoladamente ou associado à miopia ou à hipermetropia, o que exige lentes mistas. Certos casos de miopia, principalmente a juvenil, podem desaparecer espontaneamente ao se instalar uma presbiopia com a idade.

A medicina oficial desconhece as causas básicas destas alterações, mas conhece alguns problemas que podem gerá-las. Por enquanto as doenças da acuidade visual são trabalhadas com lentes corretivas que, obviamente, não eliminam o problema e nem está comprovada a sua capacidade de impedir a evolução do distúrbio. Ultimamente surgiram técnicas cirúrgicas que têm demonstrado resultados interessantes no tratamento da miopia.

Para a medicina holística, as moléstias da acuidade visual são entendidas dentro do mesmo campo conceituai aplicado para as demais doenças. Qualquer alteração orgânica nunca é gerada por fatores somente locais, mas dependem das condições gerais de todo o organismo. Hoje, com o distanciamento do homem em relação à natureza, da poluição ambiental, da alimentação industrializada, dos hábitos perniciosos (alcoolismo, tabagismo, drogas etc), do uso frequente de medicamentos alopáticos, tem-se transmitido geneticamente muitos tipos de enfraquecimento e doenças, principalmente aquelas ligadas a uma das funções mais importantes, que é a visão.

A função dos olhos é alterada por muitos fatores, geralmente esquecidos pela medicina comum; além da tendência familiar, ligada à degeneração biológica da raça humana (cada vez as pessoas precisam mais de óculos...) é preciso saber que existem outros determinantes capazes de enfraquecer os olhos, como os hábitos alimentares antinaturais e os abusos do sentido da visão. O uso excessivo e constante do açúcar branco tem sido ultimamente considerado como capaz de reduzir a acuidade visual, contribuindo para a instalação, manutenção ou piora dos quadros clínicos do astigmatismo, da miopia e da hipermetropia; juntamente com o açúcar, outros produtos como as carnes condicionadas, os laticínios industrializados, as gorduras saturadas, os produtos artificiais (coloridos, aromatizados e conservados com aditivos sintéticos) devem ser considerados como capazes de promover o enfraquecimento dos olhos.

A recuperação do equilíbrio metabólico, funcional e orgânico geral, na medida do possível e da capacidade do organismo individual, é o alvo da Nova Medicina no tratamento dos problemas visuais. Como sempre, os resultados dependem das condições de cada pessoa. Sabe-se que as lentes são importantes, mas não se deve acomodar apenas nesse recurso; é importante saber que existem outros tratamentos, conforme aqui apontados. Para melhores resultados, são aqui apontados exercícios com os olhos e aconselhamentos visando a boa condição visual.

Tratamentos:

Na medicina convencional utilizam-se lentes corretivas para permitir melhor acuidade, apenas enquanto estas lentes são usadas.

Alimentação

Evitar o açúcar branco pela sua ação depressiva e desestabilizadora do metabolismo. Evitar também os alimentos excitantes, como a carne vermelha, o café, o chá, o mate em excesso, as bebidas alcoólicas e os fermentados, azedos, apimentados e excessivamente conservados, como por exemplo os queijos velhos (gorgonzola, camembert, roquefort, parmesão, provolone e outros), salames, linguiças, picles, patês industrializados, produtos defumados etc.

Preferir alimentos leves, nutritivos, substanciais, ricos em energia viva da natureza, tais como os cereais integrais, as frutas, as castanhas em geral, as verduras coloridas, as raízes tonificantes, o mel puro etc.

Ingerir 100 gramas de nabo comprido japonês (daikon), cru, ralado, numa refeição do dia, diariamente, para reforçar a visão.

Homeopatia
Ver: Lilium tigrinum, Physostigma, Natrum sulphuricum, Gratiola, Conium maculatum.
Fitoterapia
Plantas para serem ingeridas como alimentos, regularmente, para fortalecimento dos olhos: abóbora japonesa, acelga, agrião, avelãs, beterraba, castanha-do-pará,
cenoura, coco, gergelim, girassol, nabo, nozes, pepino, serralha, uvas roxas.
Hidroterapia
Substituir o banho habitual pelo banho hidroterápico frio, com fricção por bucha natural.
Sempre que possível, fazer banhos de cachoeira, deixando correr bastante água na região dos olhos (fechados) por 10 minutos, aproximadamente, sem permitir impacto
muito forte.
Medicina oriental
Praticar os exercícios gerais de do-in, diariamente.
Pontos: IG4, IG11, IG13, E36, VB1, VB14, VB16, VB20, VB37, R4, R5.
Tomar chá de ginseng coreano, durante dez dias, mensalmente, por longo tempo. Pode-se também mastigar pedacinhos da raiz no lugar do chá.
Medicina popular
Para fortalecer os olhos e tratar qualquer deficiência visual, aplicar um ovo recém-posto, apenas encostando-o (sem quebrar) no olho fechado, alternando-se um pouco
em cada olho, por vários minutos, uma vez ao dia, sempre que possível e por tempo indeterminado (quanto mais melhor). Este é um segredo antigo muito útil, usado
pelos hindus e pelos chineses, que os ensinaram aos piratas; estes costumavam levar galinhas nas longas viagens pelo mar somente para aplicarem ovos aos olhos de
modo a permitir a manutenção da sua visão apurada. Os piratas antigos eram famosos pela sua capacidade de enxergar a longas distâncias.
Indicações importantes e complementos
Esqualene. Clorela.
Dicas para a boa visão:
. Evitar a leitura com pouca luminosidade.
. Evitar a leitura em conduções, com exceção dos aviões a jato.
. Assistir televisão numa distância superior a 5 metros do aparelho.
. Evitar a leitura ou o uso dos olhos para pequenas coisas (costura, por exemplo) em situações de cansaço excessivo, de pouca luz, antes de dormir ou em posturas
com a coluna cervical muito encurvada.
. Proceder aos seguintes exercícios para fortalecimento dos músculos orbiculares e da visão em geral:
1. De pé, com o pescoço ereto, olhando para a frente e para
uma parede vazia, girar os olhos durante 5 minutos, primeira
mente no sentido horário e depois mais cinco minutos no sentido
anti-horário, procurando sempre a maior amplitude possível do
campo visual periférico.
2. Em seguida forçar a visão, primeiro para um lado e ime
diatamente para o outro, seguidamente, durante cinco minutos.
3. Terminar forçando a visão para a ponta do nariz e em se
guida para a região situada entre as sobrancelhas, durante 5 minutos.
OBS. Executar este exercício pela manhã, diariamente, por tempo indeterminado.
Dica importante: Existem anualmente óculos especiais que, no lugar de lentes, apresentam redes perfuradas, para serem usados no tratamento de qualquer distúrbio
visual e para a restauração da acuidade. Estes artefatos baseiam-se na idéia de estimular a ação dos músculos ciliares (que trabalham no cristalino), que são ativados
pela necessidade de se ver através dos pequenos orifícios, exercitando os olhos. Com o uso destes óculos durante meia hora diária, obtêm-se resultados muito satisfatórios
a longo prazo. Diferentemente das lentes comuns que acomodam a condição visual, estes óculos são um exercício para combater a inércia das estruturas do órgão da

visão. Eles podem ser obtidos no comércio especializado em materiais oftalmológicos no Brasil.
Vista cansada
Ver em Visão, perturbações da
Vitiligo
Doença da pele em que aparecem manchas esbranquiçadas, despigmentadas; onde os pelos porventura existentes são também brancos. A sua volta a pele está geralmente
mais pigmentada do que o resto do tegumento. A sua causa é desconhecida, mas são fortes os fatores hereditários. São consideradas fatores desencadeantes a depressão,
o esgotamento físico ou psíquico, os traumatismos, as anemias, o diabetes, a doença de Addison, o hiper e o hipotireoidismo. Surge principalmente em pessoas de pele
morena ou escura e em qualquer parte do corpo.
Tratamentos:
Não existe tratamento convencional definitivo eficaz. Há diversos recursos empíricos e ainda experimentais em andamento, sendo que Cuba é um dos centros mundiais
mais desenvolvidos no tratamento dessa doença.
A medicina holística entende que o vitiligo, assim como as demais doenças, depende basicamente da condição geral do conjunto do organismo; um tratamento voltado
apenas para os sinais da pele só pode esbarrar em eficácia temporária ou ineficácia, pois para eliminar o problema é necessário restabelecer o equilíbrio global
do todo.
Alimentação
Evitar a carne animal e os alimentos excitantes (café, mate, álcool, chocolate etc), o açúcar branco, os produtos industrializados e as solanáceas (batata, tomate,
berinjela, pimentão, tabaco etc). Usar alimentos crus e cereais integrais em abundância, principalmente frutas, verduras e legumes da estação.
Homeopatia
Ver: Arsenicum sulfuratum flavus, Natrum carbonicum, Nitri acidum, Sumbulus, Zincum phosphoricum, Thuya, Natrum muriaticum, Paraminobenzoicum acidum.
Fitoterapia
Tintura de Amni majus, para aplicações locais. Chá, tintura ou extraio fluido de bardana-maior, canela-sassafrás, canjerana, celidônia maior, cipó-azougue, coerana,
copaibeira, erva-pombinha, espinheira santa, fumaria, inhame branco, japecanga, língua-de-vaca, mancenilha, salsaparrilha, velame do campo.
Hidroterapia
Substituir o banho comum pelo de água fria com fricção por bucha natural, diariamente.
Medicina oriental
Exercícios gerais matinais de do-in, diariamente.
Pontos: B54, CS8, IG8, E36.
Medicina popular
Fricções diárias locais com óleo de bergamota misturado com umas pitadas de urucum em pó.
Indicações importantes e complementos
Clorela. Esqualene.
Psicoterapia corporal de apoio. Hatha-Yoga. Pranayama. Florais.
Vômitos
Os vômitos são situações que podem ocorrer por muitas causas. São resultantes de várias situações como excessos alimentares, alimentos deteriorados, intoxicações
variadas, gravidez, enxaquecas, medicamentos, álcool ou drogas, fundo nervoso (forte tensão), viagens marítimas, aéreas ou terrestres, parasitoses gastrintestinais
etc. Existem causas mais sérias e graves, como por exemplo as úlceras gástricas (geralmente devido à presença de sangue no estômago), câncer, doenças adiantadas
do fígado e da vesícula biliar, infecções, doenças microbianas do sistema nervoso (meningite, encefalite) e outras.
Os enjôos e vômitos próprios da gestação devem-se a fenômenos orgânicos ligados à desintoxicação ou à eliminação de resíduos e compostos antes presos à estrutura

biológica e energética profunda; trata-se de um recurso do organismo para procurar manter o organismo da grávida o mais "limpo" possível, de modo a permitir uma gestação mais adequada. Na verdade, os enjôos apenas representam sintomas da breve passagem de toxinas e compostos deletérios pelo fígado, absorvidas pelo ambiente intestinal ou que tenham sido retiradas de áreas intersticiais para serem descarregadas via pele ou rins; os vômitos não descarregam estas substâncias, mas quando ocorrem, são apenas reflexos da situação exposta.

Os vômitos dos bebês, quando não simples regurgitamento de alimentos excedentes, geralmente significam má adaptação ou rejeição de determinado tipo de alimento (mesmo o leite materno pode possuir toxinas, resíduos de medicamentos, álcool, nicotina, "toxinas" provenientes do estresse ou de tensões etc.) ou alergia ao leite (o leite de vaca líquido ou em pó é capaz de produzir vários tipos de alergias, inclusive com enjôo e vômitos). Quando estas causas podem ser verdadeiramente descartadas, causas mais sérias devem ser pesquisadas, como carências enzimáticas ou de elementos bioquímicos do organismo infantil, doenças hematológicas, doenças hepáticas e outras. Dependendo do tipo de vômito, pode haver inclusive falta de comunicação da boca com o estômago, mas estes casos são muito raros e quando acontecem os sinais são evidentes (vômitos ocorrem logo nos primeiros dias de nascimento). Qualquer um destes casos ligados aos enjôos e vômitos de crianças exigem a atuação de um profissional gabaritado. Os vómitos infantis contínuos podem levar à desidratação e à perda de minerais e nutrientes; recomenda-se oferecer sempre o soro caseiro (ver adiante, no item Complementos), principalmente se os vômitos forem acompanhados de diarréias (ver Diarreias).

Podem ocorrer vômitos devidos a causas epiléticas ou convulsivas, o que torna mais importante ainda a orientação médica responsável para os casos de vómitos constantes ou de difícil tratamento, que surjam com certa regularidade e independentemente de fatores alimentares ou circunstanciais.

Tratamentos:

Alimentação

Para os casos comuns e passageiros, basta evitar os excessos alimentares, as refeições exageradas ou os alimentos capazes de provocar o problema. Para a gravidez, sabe-se que as dietas naturais/integrais reduzem um pouco a situação.

Para os problemas digestivos crônicos, principalmente hepáticos ou biliares, adotar dietas vegetarianas/integrais. Dietas macrobióticas ricas em cereais integrais são úteis para os casos mais graves.

Homeopatia

Ver: Ipecacuanha, Tabacum, Cocculus, Phosphorus e Petroleum.

Fitoterapia

Chá de artemísia de meia em meia hora nas crises. Extrato fluido de boldo-do-chile: uma a duas colheres de chá num pouco de água ajudam a prevenir o problema relacionado com as viagens; pode ser tomado simultaneamente com o chá de artemísia ou em várias doses antes ou durante as viagens. Tanto este chá como a tintura de boldo podem ser ingeridos após as refeições em caso de enjôos e vômitos ligados a aspectos alimentares ou digestivos. No caso de gravidez, ministrar apenas a tintura de boldo várias vezes ao dia.

Outras plantas indicadas: carqueja, carapiá, canela-preta, mil-homens, manjericão, mastruço, capim cidreira.

Hidroterapia

Aplicar envoltório de gelo na base do crânio, abrangendo grande parte da nuca e pescoço, e outro sobre a região do plexo solar (entre o umbigo e a "boca" do estômago), durante 10 minutos ou mais.

Geoterapia

Compressa de argila, em faixa, sobre a região do estômago, durante duas horas, diariamente, fora das refeições, para os casos constantes ou ligados a causas mais sérias.

Medicina oriental
Pressão profunda e prolongada sobre os pontos: F3 (bilateralmente), E9, E19, E24, E36, VC8, VB8, VB17, VB24, ID4, ID17, BP2, BP4, CS2, e CS5.
Medicina popular
Para combater os vômitos da gravidez, mastigar bem e engolir sementes levemente tostadas de abóbora comum, com um pouquinho de sal marinho fino.
Indicações importantes e complementos
Ameixa salgada (umeboshi) - mastigar várias, mantendo os caroços na boca durante vários minutos, como preventivo ou durante as crises.
Soro caseiro: dissolver duas colheres de sopa de açúcar e uma colher de chá de sal em 1 litro de água bem fervida. Para crianças de até 1 ano, dar uma colher de chá de 15 em 15 minutos; para crianças entre 2 e 3 anos, dar uma colher de sopa a cada 15 minutos; para crianças entre 4 e 6 anos, dar duas colheres de sopa a cada 15 minutos; para crianças entre 7 e 10 anos, dar quatro colheres de sopa a cada 20 minutos; para adolescentes e adultos, dar meio copo de hora em hora.
Indicações terapêuticas extras
Corrimentos do ouvido
Tomar Elaps erinus C3, da homeopatia, dez gotas três vezes ao dia.

Erupções da pele com prurido
Tomar Dolicho pruriens C3, da homeopatia, dez gotas três vezes ao dia.
Frieiras
Torrar folhas de figueira e colocar entre os dedos, principalmente quando for usar calçados.
Expor diariamente os pés (ou as mãos) ao sol matinal por meia hora. Evitar usar calçados prolongadamente e desnecessariamente.
Gengiva, principais problemas
Mastigar prolongadamente folhas frescas de abacateiro, sem engolir. Em seguida proceder a uma vigorosa massagem gengival com a polpa do dedo indicador, por 10 minutos, diariamente.
Micose das unhas
Aplicar extrato de própolis, uma gota em cada unha três vezes ao dia. Em caso de persistência após duas semanas, aplicar, do mesmo modo, a seguinte composição:
. Extrato de própolis a 30% 2 ml
. Tintura de calêndula a 30% 2 ml
. Creolina medicinal "Pearson" 2 ml
. Óleo forte de alho 2 ml
. Sumo puro de cebola crua 2 ml
Misturar tudo, agitar bem e aplicar. Quando terminar, preparar mais se necessário.
Picadas de insetos
Esfregar apertando o local com o seguinte preparado: Num vidro colocar dentes picados de alho cru e um punhado de folhas frescas de eucalipto. Cobrir com álcool a 90 graus. Tampar e deixar descansar por 24 horas.
Rugas e pele ressecada
Lavar bem e cortar um pepino inteiro em rodelas; esmagar com um soquete até produzir um creme; coar e acrescentar duas colheres de sopa de mel puro. Misturar bem e passar no rosto ou nos lugares onde houver espinhas, sempre ao deitar, só lavando o local pela manhã.
Tártaro dentário
Fórmula homeopática: Calcium renalis C5, Chininum sulphuricum, C5 e Muriatis acidum C5. Misturar 20 ml de cada um e tomar dez gotas três vezes ao dia.

Terceira Parte
LISTAS

LISTA DE ALIMENTOS NATURAIS MENCIONADOS

Abóbora moranga
Abóbora "Hokkaido" japonesa
Algas marinhas
Ameixa salgada "umeboshi"
Araruta (fécula)
Arroz integral
Aveia integral
Azeite natural de soja
Ban-chá
Bardana (raiz)
Café de cevada
Centeio integral
Cevada
Chá de arroz integral
Chá de artemísia
Chá de dente-de-leão
Chá de feijão azuki
Chá de gengibre
Chá habú
Chá de hortelã
Chá Mú
Chá de raiz de lótus
Dentie
Dentie composto
Feijão azuki
Feijão soja
Gergelim
Gersal
Ginseng
Girassol
Hortaliças
Leite de cereais
Macarrão de trigo sarraceno
Milho orgânico integral
Mingau de farinha de arroz integral tostado
Missô
Nabo comprido japonês
(daikon)
Óleo de gergelim
Queijo de soja (tofu)
Sal marinho
Shoyu Tahine
Trigo integral
Trigo sarraceno

LISTA DE PRODUTOS NATURAIS MENCIONADOS

Agar-agar Leici
Alcaçuz Leite de soja
Brotos em geral Lêvedo de cerveja
Brotos de alfafa Linhaça (sementes)
Cacau Maçã seca
Carvão vegetal Magnésio
Catuaba Malte de cereais
Centelha asiática Mel
Clorela Noz de cola
Colírios naturais Óleo de alho
Confrei Óleo de copaíba
Cosméticos naturais Óleo de fígado de
Damasco bacalhau
Dentifrícios naturais Óleo de gergelim
Enzimas Óleo de gérmen de
Espirulina trigo
Esqualene Óleo de pinho
Estévia Óleo de sementes de
Farelo de trigo uva
Garra do diabo Óleo de soja
Gelatina de peixe Ômega 3
Geléia real Papaia
Gérmen de trigo Pfaffia paniculata
Gingko biloba Pólen de flores
Ginseng Própolis
Gymnema silvestre Rosa mosqueta (óleo)
Girassol Vinagre de arroz
Iogurte natural integral

Lecitina de soja
Glúten
Granola
Guaraná em pó

Guaraná (refresco) Vinagre de maçã Zatar Zedoária

QUELAÇÃO DE CHUMBO

- **B**1
- **V**it. D
- **C**álcio-quelado
- **L**-cisteína
- **D**L-Metionina
- **S**elênio-quelado
- **P**ectina-Bentonita e alginato
- **C**humbo em diluição infinitesimal
- **V**it. C ou Ascorbato de cálcio
- **V**it. E (succinato de tocoferol)
- **B**etacaroteno

Em casos graves:EDTA E.V.