

REALIZAÇÃO



**Copyright © 2002,
bookbrasil.com.br**

Todos os direitos reservados ao Autor (a).
Proibida a reprodução do Conteúdo na sua
íntegra ou em partes deste livro em qualquer
meio de comunicação, eletrônico ou impresso,
sem autorização escrita do mesmo.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

A Cura Pelas Plantas



“Aqui você vai encontrar
a cura para o seus males”



Autora: *Guacira Dias* 

INTRODUÇÃO

Uma dieta natural é a chave para uma vida longa e saudável. E se alguma coisa não vai bem com o seu organismo, o melhor é tratar com produtos naturais, pois não têm efeitos colaterais. Na natureza podemos encontrar a cura para todos os Males.

O poder terapêutico das frutas, hortaliças e até do barro é inacreditável, e se utilizados com alguns critérios, a cura para diversos males é certa.

Nossos cabelos, unhas e pele refletem nossa saúde. Quando nos alimentamos de uma forma inadequada a nossa saúde fica prejudicada como consequência nossos cabelos, unhas e pele também. Por isso uma alimentação saudável é a fonte da saúde e da juventude, ou pelo menos o retardamento da velhice.

Nossa felicidade também está ligada a nossa saúde. Não é raro observarmos que uma pessoa mal humorada e infeliz, normalmente sofre de algum mal, podendo ser do estômago, intestino, etc...

Este livro é o resultado de muita pesquisa, principalmente com pessoas simples do campo, onde a vida com a natureza é muito intensa.

Nele consegui reunir vários tratamentos naturais para diversos males, e o mais importante com resultados totalmente positivos.

Para simplificar a sua leitura e posterior consultas específicas, ele está organizado em ordem alfabética, onde o leitor poderá ir direto ao assunto que interessa.

Espero com este livro ajudar muitas pessoas, que como eu procurei curas naturais, para melhorar a qualidade de vida minha e de minha família, ajude também a todos.

INDICE DO LIVRO COMPLETO

COMO USAR PLANTAS E ERVAS.....	9
FLORES, FOLHAS E TALOS;	9
RAÍZES;	9
QUANTIDADE:.....	10
INFUSÃO:.....	10
DECOCÇÃO:	10
MACERAÇÃO:.....	10
MODO DE USAR:.....	10
O QUE É, E COMO FAZER.....	11
CATAPLASMAS DE BARRO	11
INALAÇÃO:.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
GARGAREJOS E BOCHECHOS:.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
COMPRESSA:.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
ALIMENTAÇÃO CERTA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
COMBINAÇÕES ALIMENTARES:.....	13
REMÉDIOS CASEIROS.....	13
ACNE:.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
ACIDEZ DO ESTÔMAGO:.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
AFONIA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
AFTA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
ALERGIA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
AMÍGDALAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
ANEMIA.....	13
ANGÚSTIA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

ARTERIOSCLEROSE	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
ASMA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
AXILAS COM MAU CHEIRO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
BANHOS (TIPO).....	15
BARRO OU ARGILA.....	17
BÓCIO OU PAPO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
BRONQUITE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CALCULOS RENAIIS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CÁLCULOS BILIARES	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CALVÍCIE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CHOQUE ELÉTRICO E RAIOS ...	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CIÁTICA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CIRROSE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
COLESTEROL	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CÓLICAS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
COLITE	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CONTUSÕES	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CORRIMENTO VAGINAL.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
CORTES	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DESIDRATAÇÃO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DESMAIOS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DIABETE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DIARRÉIA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DIGESTÃO DIFÍCIL	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DOENÇAS DO ESTÔMAGO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DOENÇAS DO CORAÇÃO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DOENÇAS DO FÍGADO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DOENÇAS DOS OLHOS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DOENÇAS DOS OUVIDOS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DOENÇAS DA PELE	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

DOENÇAS DOS RINS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DOR DE CABEÇA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DOR DE DENTE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DOR DE GARGANTA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DORES MUSCULARES	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
DORES NA COLUNA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
ENJÔO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
FEBRE	19
FEBRES ERUPTIVAS	20
FERIDAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
FRATURAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
FRIEIRAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
FURÚNCULOS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
GASES, FRATULÊNCIA.	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
GASTRITE	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
GOTA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
GRIPE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
HEMORRAGIAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
HEMORRÓIDAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
HERNIAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
HEPATITE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
ICTERÍCIA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
IMPOTÊNCIA SEXUAL E ESTERILIDADE	ERRO! INDICADOR NÃO
DEFINIDO.	
INSOLAÇÃO.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
INSÔNIA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
MALÁRIA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
MAU HÁLITO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
MENOPAUSA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
MENSTRUAÇÃO IRREGULAR .	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

MICOSE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
MORDIDA DE COBRA E INSETOS VENENOSOS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
NUTRIENTES	21
<i>NUTRIENTES E VITAMINAS, ONDE ENCONTRAR.....</i>	<i>24</i>
OBESIDADE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
OSTEOPOROSE	25
PÉS INCHADOS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
PÉS RACHADOS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
PIOLHOS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
PNEUMONIA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
PRESSÃO ALTA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
PRESSÃO BAIXA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
PRISÃO DE VENTRE	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
PRÓSTATA; PROSTATITE.	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
QUEIMADURAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
QUISTO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
REUMATISMO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
SANGUE SUJO	35
SÍFILIS E DOENÇAS VENÉREAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
SINUSITE.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
SOLUÇOS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
SUOR NOS PÉS.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
TABAGISMO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
TONTURAS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
TORCICOLO.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
TOSSE	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
ÚLCERA DO ESTÔMAGO E DUODENO	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

UNHA ENCRAVADA.....	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
URINA SOLTA	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
VARIZES	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
VERMINOSE	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
VOMITOS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
<i>EXERCÍCIOS FÍSICOS</i>	<i>Erro! Indicador não definido.</i>
<i>EFEITOS BENÉFICOS DAS MASSAGENS</i>	<i>Erro! Indicador não definido.</i>
<i>TIPOS DE MASSAGENS</i>	<i>Erro! Indicador não definido.</i>

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

FITOTERAPIA COMO USAR PLANTAS E ERVAS

- Conhecer bem a planta ou erva.
- Não deve ser colhida à beira de estradas muito movimentadas, nem em lugares poluídos.
- O melhor horário de colher é entre 8 e 10 da manhã e não deve ser colhida molhada.

Flores, folhas e talos;

- Devem ser colhidas no momento em que as flores vão abrir.

Raízes;

- Devem ser colhidas no outono e no inverno.
- As plantas podem ser secadas na sombra, num forno brando ou ao sol, na primeira hora apenas. (colocar em lugar ventilado, aberto, suspenso sobre telas ou grades).
- Depois de secas devem ser guardados em caixas de papelão ou vidros, evite plástico.
- Sementes devem ser colhidas quando maduras.
- Para fazer os remédios de plantas pode-se usar plantas verdes ou secas.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

Quantidade:

- Colocam-se 4 a 5 colheres de erva picada em 1 litro de água.

Infusão:

- Feita com folhas e flores. É feita despejando água fervida em cima e deixando em repouso 10 ou mais minutos.

Decocção:

- Feita com raízes, cascas ou sementes, deixar em água fria até ferver 10 minutos, depois deixar em repouso mais 10 antes de tomar.

Maceração:

- Por de molho as ervas ou raízes na água, álcool, vinho, pinga e deixar durante um bom tempo, depende do que se emprega: folhas, flores e sementes moles ficam de 10 a 12 horas. Talos, cascas e raízes ficam de 16 a 18 horas, se forem duros ficam até 24 horas. Devem ser picados.

Modo de usar:

- É bom tomar em jejum, ao meio-dia, ao por do sol e ao deitar. Em média três xícaras de chá por dia.
- Nunca faça o chá em vasilha de alumínio, é tóxico e prepare o chá cada dia o tanto que vai tomar naquele dia.
- As pessoas doentes devem tomar o chá morno ou quente, faz efeito mais rápido.

O QUE É, E COMO FAZER.

CATAPLASMAS DE BARRO

A terra é um agente curativo extraordinário, pois seu efeito é regenerador, refrescante, descongestionante, cicatrizante, absorvente, desinflamante e purificador.

Inúmeras doenças são curadas mediante as cataplasmas de barro, mas aqui somente mencionaremos algumas: inflamações dos rins, do fígado e do estômago, febres internas, catarros intestinais, etc. As cataplasmas de barro, misturadas com pedaços ralados de alho e cebola, são muito eficazes em casos de úlceras, furúnculos, feridas de qualquer espécie, mordeduras de cachorros e outros animais, picadas venenosas de aranhas e cobras, etc.

A terra para as cataplasmas de barro deve ser extraída de uns 30 a 80 centímetros de profundidade, a fim de conseguir terra limpa que não esteja em contato com as sujeiras e o lixo da superfície. A terra pode ser de qualquer cor, pois o importante é que seja limpa. Passa-se numa peneira, para que a terra fique livre de pedrinhas; depois se coloca em um recipiente, acrescenta-se água e amassa-se com uma colher de madeira ou uma tábua pequena, até obter uma pasta nem muito mole nem demasiado dura. Esta pasta se estende num pano

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

apropriado e aplica-se sobre a parte afetada; em seguida, coloca-se outro pano, que pode ser de flanela ou de lã, e enfaixa-se a parte do corpo que se está tratando.

As cataplasmas de barro devem ser colocadas diretamente sobre a pele, onde está localizada a enfermidade. A espessura da pasta de barro deve ser mais ou menos de 1 ½ centímetros para os adultos, e para as crianças em forma proporcional, segundo a idade. As cataplasmas devem ser suficientemente grandes para cobrir todo o ventre e os lados do tronco; renovam-se cada 2 ou 3 horas, conforme a necessidade.

Ao retirar a cataplasma, o paciente deve verificar se o barro está seco. Se este for o caso, indica que existe grande calor interno e então é necessário colocar outra cataplasma, e assim sucessivamente até eliminar a febre. Quando a febre interna desaparece, o barro quase não fica seco, e isto é uma manifestação positiva de que se alcançou o êxito desejado. Finalmente, limpa-se com uma toalha molhada a parte onde foi aplicada a cataplasma.

- Cataplasma é uma aplicação feita de forma externa. A cataplasma é uma espécie de massa de consistência parecida com a de uma "papa" ligeiramente espessa. Podem ser feitas com farinhas, de argila, de polpas ou pó vegetal e com ervas frescas que, depois de bastante amassadas, ficam um tanto quanto macias.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

Aplica-se sobre o local a se tratado através de um tecido fino de algodão, a cataplasma pode ser utilizada quente ou fria, dependendo do local a ser aplicada, uma ou até três vezes ao dia, cada aplicação deve durar de 30 a 60 minutos.

COMBINAÇÕES ALIMENTARES:

- Frutas combinam com cereais e com oleaginosas.
- Hortaliças e verduras combinam com cereais, oleaginosas e leguminosas.
- Cereais combinam com oleaginosos.
- Cereais podem ser usados com leguminosos, desde que os leguminosos sejam em menor quantidade.
- Os leguminosos podem formar uma refeição, se usados com hortaliças e verduras.
- Quanto menos mistura se fizer, menor é a possibilidade de errar.

-

REMÉDIOS CASEIROS

ANEMIA

A principal causa é a alimentação fraca.

- Faça uma compressa de barro na barriga e nas costas ao mesmo tempo 2 horas por dia.
- Um banho de sol por dia.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

- Sucos diários: - meio copo de leite de amêndoa em jejum;
- Meio copo de suco de dente-de-leão ou couve, a tarde;
- Um copo de suco de uva fora das refeições;
- Quatro colheres de melado de cana fora das refeições;
- Tome uma xícara de chá de salsaparrilha e raiz de urtiga três vezes ao dia
- Pegue um maço de cenouras ralada, 6 colheres de açúcar cristal ou mascavo), misture bem e tome o suco extraído, 1 colher das de sopa 3 vezes ao dia.
- Pegue 4 ovos de pata com casca, 1 lata de leite condensado, 1 colher de mel, um pouco de canela em pó, uma garrafa de vinho, 1 vidro de biotônico. Bata tudo no liquidificador e tome 1 colher das de sopa 3 vezes ao dia. Conserve na geladeira.
- Coma bastante: beterraba crua, cenoura, abóbora, espinafre, arroz integral, aveia, trigo e farinha de soja, alho alcachofra, ervilhas, alface, agrião, repolho, castanhas-do-pará, nozes, salsa, gema de ovo, mostarda e frutas em geral.

BANHOS (TIPO)

- **Banho de tronco:** sente dentro de uma banheira com água fria, 17 a 22 graus centígrados, ou ficar meio deitado, de modo que somente o tronco fique dentro da água. Duração média de 10 minutos. É indicado para curar febre. Pessoas fracas crianças e idosos não devem demorar mais que cinco minutos neste banho. Durante o banho deve-se esfregar o baixo ventre com a mão ou uma esponja molhada. A água deve ficar bem fria o tempo todo do banho. É recomendado para tirar febre, para o fígado, rins, intestino, estômago, descongestionar a cabeça. Tomar de 1 a 2 banhos por dia.

- **Banho Genital:** Ele abrange apenas a parte genital do corpo do homem (a ponta do pênis) e da mulher (a vulva). Lava-se estas partes genitais com água bem fria. O homem deve segurar com uma mão a pele cobrindo a ponta do pênis dentro da água e com a outra esfregando de leve com um pano macio somente a ponta do pênis. Para ele pode ser feito também numa torneira de água corrente. A mulher deve lavar somente a vulva, passando sempre água fria com um pano macio. Durante o período da menstruação, suspender o banho. Se as mãos gelarem é sinal de que a água usada para o banho está fria demais. Duração média desse banho é de 15 a 20 minutos, podendo ser vários

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

dias, mas sempre de estômago vazio e não comer logo em seguida. Esse banho fortifica os nervos, elimina matérias estranhas que estão atrapalhando dentro do corpo, é poderoso para normalizar a digestão, refresca o interior do corpo, elimina febre, cura dor de cabeça em meia hora, e inflamações de garganta, curra prisão de ventre, é calmante, bom para rins e fígado, etc.

- **Banho de vapor ou sauna caseira:** a senta-se em uma cadeira vazada, cobre-se com uma capa de plástico, e põe debaixo da cadeira uma panela com água fervente, alimentada por um rabo quente elétrico que fica dentro da água e ligado à tomada elétrica. Os pés ficam em cima de um banquinho. A cada 3 ou 4 minutos a pessoa sai da capa e passa água fria por todo o corpo com um pano ou mesmo chuveiro rápido, sem molhar a cabeça pois ela fica fora do vapor. Vai repetindo sempre assim até completar pelo menos meia hora de duração o banho todo. Depois tome um banho frio rápido no final e se vista. Quando terminar o banho beba água ou coma frutas e saladas cruas, para compensar a perda de água no banho. Pode-se colocar plantas medicinais na água. Tome um banho por dia. Esse banho normaliza a circulação do sangue, purificando-se e expulsando dele toda espécie de impurezas orgânicas, através dos poros. Assim o corpo se liberta de venenos como: ácido úrico, sais minerais inorgânicos, medicamentos

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

e toxinas. Este banho é muito bom para quem sofre de sífilis, gonorréia ou blenorragia, uremia, reumatismo, doenças dos rins, do coração, sistema nervoso, etc.

- **Banho de Escalda-Pés:** indicado para combater problemas de garganta, cabeça, sinusite, problemas de ouvido, gripe, etc.

- **Banhos alternados frios quentes:** consiste em ficar 1 minuto na água fria e outro na água quente trocando sempre a cada minuto. O primeiro e o último minuto devem ser na água fria. O mínimo de duração do banho é de 7 minutos, o máximo 10 minutos. É indicado para a cura de várias doenças inclusive reumatismo, problemas dos rins, bexiga, gripe, é ótimo para a circulação do sangue.

- **Banho frio:** é mais saudável que o quente, porque esquenta a pele, puxa febre interna, ajuda à circulação do sangue, combate gripes e resfriados.

BARRO OU ARGILA

A terra tem capacidade de absorver impurezas do nosso organismo, purificar, refrescar tirando a febre, cicatrizar feridas, acalmar.

Os índios usam a terra para terem saúde, para se curarem de uma picada de cobra ou ferroadada de abelha colocam a terra úmida do mato sobre o local da mordida e assim sai todo o veneno,

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

pois a terra é o maior contra-veneno que se conhece, tanto interna como externamente.,

Como usar o barro: deve-se cavar a terra virgem, no mato ou lugar que nunca teve nenhuma contaminação nem esterco, ferrugem, inseticida, etc. cava-se pelo menos meio metro de profundidade. Deve-se escolher a terra liguenta, argila, terra de fazer telha ou tijolo, esta é muito boa, desde que seja pura. Mistura-se água até ficar como pasta, aplica-se em cima de panos bem limpos e em seguida sobre o corpo e enfaixa-se por cima. Quando a ferida estiver aberta deve-se protege-la com gaze. Pode-se usar o barro em qualquer parte do corpo a qualquer hora, sempre fria, a não ser sobre o coração, rins e coluna vertebral onde é aconselhável aplicar barro morno aquecido em banho-maria ou no sol.

Usa-se camada fina de meio centímetro de espessura até 2 centímetros. Quando se trata de uma picada de cobra é bom enterrar no chão o membro atingido e também em caso de raio ou choque elétrico enterre todo o corpo no chão por algum tempo.

Para conservar o barro: seca-se a terra no sol, quebra-se os torrões e se guarda num saco bem limpo, não se deve usar vasilhas que oxidam. A terra tem ação antibacteriana. Ela tem uma certa radioatividade, energia positiva útil para o organismo.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

Hoje em dia, já encontramos Argila em pó, em várias lojas de produtos naturais.

FEBRE

A febre pode ser interna ou externa. a perigosa é a interna porque destrói a digestão azedando a comida no tubo digestivo. Por isso o corpo fica desnutrido.

Quem tem esta febre interna tem a pele fria, os resfriados constantes, ou mãos e pés frios, o pulso acelera e as funções do corpo não vão bem.

- Provoque o suor pelo sol, pelo banho de vapor. Mas só suar não basta, é preciso que a pele depois não esfrie, mas fique quente.
- Faça 4 banhos de tronco por dia, de 25 minutos cada.
- Aplique uma cataplasma lombo-ventral de barro de 2 horas diárias.
- Faça um ou mais escalda-pés por dia; coloque os pés na água quente durante 3 minutos e na água fria 1 minuto.
- Faça compressa fria sobre o ventre renovando-as a cada 10 minutos
- Tome 1 xícara de chá de sabugueiro, folha-de-laranjeira, alho e mel 2 vezes por dia.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

- Passar um pano molhado em água fria 6 vezes ao dia por todo o corpo
- Jejuar ajuda a eliminar a febre, mas bebendo bastante suco natural de frutas ou verduras, ou água pura a cada 3 horas pelo menos.
- Tome bastante limão.
- Tome banhos frios rápidos e esfregue pelo corpo algodão embebido em álcool.
- Tome chá de alguma dessas plantas: alfavaca, cipó-mil-homens, caroba, carqueja, casca-de-anta, cipreste, fel-da-terra, jaborandi, picão, pitanga, quina, tansagem.

FEBRES ERUPTIVAS (difteria, sarampo, etc.)

Estas febres só se produzem quando existem no corpo substâncias estranhas acumuladas porque não foram digeridas. Elas fermentam e entram em erupção.

- É preciso controlar a febre que em geral é alta e perigosa.
- Passe uma toalha molhada com água fria no corpo.
- Provoque o suor com banhos de vapor.
- Faça cataplasma de barro ao redor do tronco do doente pelo menos 3 horas por dia.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

- Ter ar puro para respirar, mas evite a correnteza.
- Coloque compressa fria no ventre e renove a cada 10 minutos.
- Tome um banho frio rápido misturando álcool na água.
- Os alimentos indicados são: sucos naturais de frutas e verduras, amêndoas, nozes, castanhas e saladas cruas. Evitar comidas fritas e produtos animais.
- Tomar bastante suco de limão e também faça gargarejos com ele misturado meio a meio com água.
- Manter o intestino funcionando bem.
- Evite apanhar o vento frio quando sai o sarampo para não recolher novamente.
- Tome chá das seguintes ervas: abutua, alfavaca, alho, arruda, azedinha, camomila, casca-de-anta, guaco, pitanga, salsa, tansagem, folhas de laranjeira, etc.

NUTRIENTES

Em cada fase da vida o organismo necessita de reforços para manter seu equilíbrio perfeito: **Vitaminas e minerais** são essenciais ao funcionamento dessa incrível máquina. No quadro abaixo, os requisitos em nutrientes e

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

suplementações para um equilíbrio orgânico e uma alimentação saudável e balanceada.

CRIANÇA

- **Abaixo de 2 anos**

Ferro - para prevenir a anemia: 6 mg até 6 meses e 10 mg dos 6 meses a 2 anos.

Vitamina D - Evita o raquitismo: 300 UI até 6 meses e 400 UI dos 6 meses a 2 anos.

- **De 2 a 5 anos**

Ferro - Para evitar a anemia 10 mg.

Zinco - Auxilia no crescimento (ossos) e na recuperação rápida de ferimentos: 10 mg.

- **De 6 a 10 anos**

Fibras - Ingestão recomendada: 0,25 g por cada 450 g de peso corporal. Evita a prisão-de-ventre, irritação intestinal, câncer do cólon e doenças cardíacas.

- **De 11 a 18 anos**

Cálcio - Para ossos saudáveis e prevenção da osteoporose: 1200 mg.

Ferro - Contra a anemia. Meninas devem tomar 15 mg e meninos, 12 mg.

ADOLESCENTE

Suplementação nutricional - Para energia: vitaminas B1, B2, B6, B9, E e cálcio para os ossos.

MULHER

- **Para as que usam contraceptivos orais**

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

Suplementação nutricional - vitaminas A, B1, B2, B6, e também cálcio, ácido fólico e magnésio.

- **Durante a gravidez e amamentação**
Calorias - Nesse período não se deve contar calorias. A mulher precisa ingerir de 300 a 500 calorias além do habitual. Nunca ficar abaixo das 2.200 calorias/dia, das quais 75 g de proteínas.

Suplementação nutricional - Vitamina A, B1, B2, B5, PP, C, além de ácido fólico e ácidos graxos essenciais da família Omega 3 (óleos de peixe). O ácido fólico é fundamental na prevenção de má-formação fetal.

Minerais - Cálcio (mínimo de 1,2 g/dia), fósforo, magnésio, zinco e ferro (18 mg/dia).

- **Na menopausa**

Cálcio e vitamina D - Para deter a perda óssea, já que nos cinco anos que se seguem à menopausa a mulher pode perder até 15% de seu capital ósseo, tornando-se mais susceptível a fraturas.

A PARTIR DOS 50 ANOS

Antioxidantes - Vitaminas A (betacarotenos), B e C, flavonóides ou fatores vitamínicos P e selênio, para o combate aos RL responsáveis por muitas doenças degenerativas.

SITUAÇÕES ESPECÍFICAS

- **Fadiga ou estresse**

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

Suplementação nutricional - Vitaminas C, E, as do grupo B e magnésio.

- **Exposição ao sol**

Suplementação nutricional - O betacaroteno favorece a melanogênese e o bronzeado. Associando-se a vitamina E, protege-se as células da pele da oxidação resultante dos radicais livres (raios solares).

- **Nos períodos de inverno**

Vitamina C - Reforça o sistema imunológico.

Óligo-elementos - Associação de cobre, ouro, prata, manganês e enxofre para reforçar as defesas do organismo contra afecções rinofaríngeas, principalmente entre jovens e idosos.

- **Para os esportistas**

Suplementação nutricional - Vitaminas B1, B6 e E, além do cálcio, magnésio, ferro e zinco.

- **Para os fumantes**

Suplementação nutricional - Os fumantes necessitam de um suporte diário de 120 mg de vitamina C, 600 UI de vitamina A além do que se recomenda cotidianamente, para contrabalançar os estragos provocados pelo fumo.

NUTRIENTES E VITAMINAS, ONDE ENCONTRAR

- **FERRO** - Carne, aves, peixes, feijão.
- **CÁLCIO** - Brócolis, laticínios, amêndoas, sardinhas, salmão, camarão.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

- **MAGNÉSIO** - Nozes, frutas, vegetais verdes e grãos integrais.
- **FÓSFORO** - Carne, aves, peixe, ovos, laticínios e grãos integrais.
- **ZINCO** - Carne magra, peixe, carneiro, ostras, sementes de girassol, cereais integrais.
- **SELÊNIO** - Brócolis, laticínios, aipo, carnes magras, aves, frutos do mar e grãos integrais.
- **BETACAROTENO** - Frutos amarelos e alaranjados, verduras.
- **VITAMINA A** - Carne, peixe, ovos, queijo, leite.
- **VITAMINA B1** - carnes magras, germe de trigo, peixe, ervilhas, cereais integrais.
- **VITAMINA B6** - Abacates, bananas, farelos, cenoura, trigo, lentilha, arroz, camarão, soja, atum e germe de trigo.
- **VITAMINA B12** - Carne, fígado, ovos, laticínios, mariscos, linguado, sardinha.
- **ÁCIDO FÓLICO** - Cevada, feijões, frutas, verduras, lentilhas, laranja, ervilha, arroz, soja, germe de trigo.

OSTEOPOROSE

É um aumento da porosidade do osso. Este "afinamento" é resultado da diminuição da quantidade de tecido ósseo. Assim, osteoporose

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

significa diminuição da massa óssea. O osso, tornando-se poroso, é menos apto para suportar o peso do corpo e sua movimentação. O risco de ocorrerem fraturas é uma realidade que passa a fazer parte do seu dia-a-dia.

A osteoporose afeta todos os ossos do corpo, embora sejam complicações mais típicas a dor por compressão e a fratura de vértebras da coluna, do colo do fêmur (osso da bacia) e do punho.

No caso da coluna - a parte do esqueleto mais severamente afetada em muitas pessoas - a estrutura trabecular do osso torna-se tão fina que causa achatamento do corpo vertebral. Por causa disso ocorre encurvamento da coluna (cifose ou "corcunda"), diminuição da altura e dor nas costas.

Mas as fraturas e conseqüentes deformidades são sinais tardios, manifestações já visíveis da doença que começa com lenta e insidiosa perda da massa óssea.

Portanto, é óbvio que quanto mais precocemente for feito o diagnóstico e iniciado o tratamento, mais adequado para cada caso, melhor será a evolução e menor a ocorrência das complicações - fraturas e deformidades.

O que causa a osteoporose?

O processo pelo qual a doença se instala é muito complexo e envolve vários fatores, incluindo nutrição, predisposição, genética, condições ambientais, menopausa, doenças

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

crônicas (como do fígado ou dos rins) e o uso de determinadas medicações.

Um grupo dos chamados fatores de risco pode ser definido:

- Ser portador de certas alterações endócrinas;
- Pertencer à raça branca ou amarela;
- Se do sexo feminino, principalmente após a menopausa, ou estar durante o período de gravidez ou lactação;
- Apresentar fatores nutricionais tais como:
 - Deficiência de: cálcio, vitamina D, vitamina C ou de alimentos em geral (desnutrição ou problemas de absorção);
 - Excesso de: fibras insolúveis, proteína animal, fosfatos, cafeína, sal açúcar, álcool, vitamina E, vitamina A;
- Ser fumante;
- Utilizar certos medicamentos por tempo prolongado ex.: anti-ácidos contendo alumínio, anticonvulsivos, colestiramina, ciclosporina, furosemida, glicocorticóides, heparina, methotrexate, fenotiazinas, preparações contendo hormônios da tireóide, tetraciclina, alguns outros hormônios.
- Não fazer exercícios (levar uma vida sedentária);
- Permanecer imobilizado por muito tempo (como nos casos de fratura e engessamento);

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

- Apresentar algumas doenças congênitas tais como osteogênese imperfeita ou doença de Gauche, entre outras;
- Apresentar alguma doença ou condição específica tal como insuficiência renal, artrite reumatóide, doença hepática, doença pulmonar crônica ou gastrectomia.

O conhecimento desses fatores é importante para que você procure evitar tudo aquilo que possa aumentar a osteoporose (como por exemplo, o consumo de café ou o hábito de fumar). Alguns fatores não podem ser evitados (como por exemplo, o fato de pertencer a determinada raça ou ser do sexo feminino, ou então já ser portador de doença dos rins ou do fígado), mas você deve estar consciente disto e procurar fazer um tratamento preventivo da osteoporose. Na mulher, o desequilíbrio entre formação e destruição óssea torna-se mais acentuado após a parada da ovulação - que não ocorre, obrigatoriamente, junto com a parada da menstruação (menopausa) - por exemplo, em mulheres que fizeram retirada do útero (histerectomia), mas foram conservados os ovários, ainda persiste o estímulo hormonal necessário para uma remodelação óssea adequada.

Parando a ovulação, ocorre uma diminuição dos hormônios sexuais femininos, como os estrógenos, que normalmente inibem a destruição

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

óssea. Em outras palavras, os osteoclastos tornam-se hiperativos, ou seja, passam a funcionar muito.

A alteração no equilíbrio entre destruição e formação óssea pode levar à atrofia e diminuição da estrutura trabecular do osso. O desaparecimento das trabéculas significa o desaparecimento da porção protéica do osso, onde se deposita o cálcio.

Quais os tipos de osteoporose?

Não existe só um tipo de osteoporose. É necessário que você reconheça suas diferentes formas de apresentação para que possa mais adequadamente preveni-la. Os especialistas dividem a osteoporose em três grupos:

1. Osteoporose pós-menopausa (tipo I): este é o tipo mais comum e afeta somente mulheres após a menopausa (porém, pode iniciar-se já na peri-menopausa - ou seja, um pouco antes de cessar a menstruação). As fraturas de vértebras são muito comuns.

2. Osteoporose senil (tipo II): em geral, afeta pessoas com mais de 70 anos, 30% são homens, sendo comum as fraturas de quadril.

3. Osteoporose secundária: ocorre em pessoas que são portadoras de doença renal, hepática, endócrina, sanguínea ou que ficam muito tempo imobilizado no leito (por um derrame ou uma fratura, por exemplo).

Como se manifesta a osteoporose?

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

Você não acorda simplesmente um dia e descobre que tem osteoporose. O que acontece, na maioria das vezes, é que ela só se manifesta quando já está em estado adiantado, através de fraturas. Estas fraturas podem ocorrer espontaneamente. Muitas vezes a pessoa cai porque quebrou o fêmur e não conseguiu se sustentar em pé, e não quebrou o fêmur porque caiu. Os locais mais freqüentes de fraturas são: a coluna, com o "achatamento" das vértebras, o que causa muita dor por distensão e estiramento dos músculos ou por compressão de uma raiz nervosa; o colo do fêmur (no quadril), com dor e perda de apoio em pé.

Como se trata a osteoporose?

O tratamento da osteoporose terá melhores resultados quanto mais precocemente for iniciado. Normalmente, o tratamento de osteoporose não se resume a um medicamento, mas a um conjunto de medidas que têm por objetivo aumentar a deposição de cálcio nos ossos e diminuir a sua perda.

Quem melhor pode orientar seu tratamento é o seu médico. Agora você terá algumas informações sobre as principais alternativas de tratamento usados na osteoporose - são alguns dados, mas que você precisa conhecer.

Cálcio

Pacientes idosos freqüentemente têm baixa ingestão de cálcio, e sua absorção diminui com a idade. Por isso, recomenda-se que aumentem

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

sua ingestão de cálcio na dieta, ou tomem compostos com cálcio. Deve-se ingerir peixe, vegetais de folhas verdes e leite e derivados com baixo teor de gordura (leite desnatado, queijo branco, ricota, etc.)

Vitamina D

Com a idade, os níveis de vitamina D também diminuem. Aconselha-se, por isso, uma suplementação com 400 a 800 UI de vitamina D por dia. Doses diárias maiores que 1000 UI podem aumentar a destruição óssea. É importante lembrar que não é a baixa ingestão de vitamina D a principal causa de sua deficiência, mas a pouca exposição à luz solar. Tomar sol é fundamental para que a vitamina D seja ativada e faça com que o cálcio seja absorvido no intestino.

Estrógeno

É útil para aliviar a maioria dos sintomas decorrentes da menopausa, como os fogachos e os pruridos. Além disso, é um potente agente contra a reabsorção óssea, podendo prevenir a osteoporose pós-menopausa. Esta ação parece desaparecer em mulheres menopausadas há mais de 15 anos. Pacientes em uso de estrógenos devem estar atentas, para a maior ocorrência de câncer do útero e da mama, com exames periódicos, para uma maior segurança do tratamento.

Progesterona

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

Normalmente é utilizada junto com estrógeno, para se evitar o câncer do endométrio (útero). Seu papel na osteoporose ainda não foi confirmado.

Calcitonina

Vários estudos têm provado a efetividade da calcitonina de salmão no tratamento da osteoporose pós-menopausa. A calcitonina diminui a destruição óssea, aumenta o conteúdo mineral do osso, além de Ter uma ação analgésica. A calcitonina de salmão tem as mesmas propriedades que a humana, mas é mais potente e age por mais tempo.

Bifosfonatos

Estes compostos inibem a reabsorção óssea, mas seu uso prolongado parece provocar maior número de fraturas por tornar o osso "velho".

Fluoreto de sódio

Estimula a formação do osso e aumenta a sua densidade. Entretanto, o seu uso na osteoporose não reduziu o número de fraturas.

Exercícios físicos

Todos os esquemas de tratamento da osteoporose são concordantes em um ponto: o benefício da atividade física orientada. Através dos exercícios há mais deposição de cálcio nos ossos.

Assim, fazer "caminhadas" é um ótimo exercício para você, e poderá ser adaptado à sua vida diária. Também é muito importante a assiduidade

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

- você deve manter o seu programa de exercícios por um tempo prolongado.

- A atividade motora produz resultados positivos sobre o esqueleto se realizada por um período prolongado. É importante que você se aplique ao programa com frequência e continuidade.

- Você deve praticar os exercícios em ambiente tranqüilo, se possível em sua própria casa, durante sua atividade diária.

- Os exercícios devem ser realizados lentamente. Os movimentos lentos são também um elemento de cautela para a integridade dos ossos. De um modo geral, se você tem osteoporose, deve evitar movimentos bruscos e fortes, que podem causar fraturas.

- Respire profundamente, acompanhando a velocidade lenta dos movimentos, nos exercícios.

- Inicie devagar. No começo, faça cada exercício apenas algumas vezes. Aumente gradativamente o número de vezes à medida que sua aptidão progredir.

- Ao fazer os exercícios na posição deitada, evite forçar as costas. Para diminuir a pressão sobre elas, dobre os joelhos até que sus pés fiquem apoiados retos no chão; ou então encaixe um travesseiro sob as coxas, de encontro às nádegas.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

- Não suspenda suas sessões de exercícios. Elas devem fazer parte de sua vida diária. Adquirir o hábito e mantenha-o.

Como prevenir a osteoporose?

É muito importante em todas as idades, desde os primeiros anos de vida, dieta balanceada, com ingestão adequada de:

Cálcio: encontrado principalmente no leite e seus derivados (queijo, ricota, coalhada, etc.). Não pode ser esquecido que quantidades maiores de cálcio são necessárias durante a fase de crescimento (infância, adolescência), gestação, lactação e na terceira idade.

Vitaminas importantes para absorção de cálcio.

Onde encontrá-las?

Vitamina D3: presente em peixes, clara de ovo e fígado, é sintetizada na pele sob a ação de raios ultravioleta (luz solar). A vitamina D3 faz com que o cálcio seja absorvido no intestino e depositado no osso.

Vitamina C: encontrada nas frutas e vegetais frescos, é necessária para que a vitamina D3 seja "ativada" nos rins. Isto é muito importante principalmente em pacientes com doença renal e na terceira idade, em que a vitamina D3 é "ativada" em menos quantidade.

Vitamina B6: encontra-se em altas concentrações no germe de trigo, pão, fígado, peixes e aves, e é importante na formação de colágeno (tecido de sustentação do osso) das trabéculas ósseas.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

Vitamina K: é uma vitamina que está presente em grande quantidade em vegetais e fígado. É importante para que o cálcio seja colocado na matriz e então se forma o osso.

Outros itens importantes:

- Exercícios físicos e movimentação adequada;

- Tomar sol com regularidade;

- Diagnóstico e tratamento adequado das doenças que podem causar osteoporose;

- Controle hormonal adequado na menopausa, com exames periódicos visando o diagnóstico mais precoce da osteoporose;

- Visitas periódicas ao seu médico.

(veja também Menopausa)

SANGUE SUJO

Suja-se o sangue com ar poluído, venenos agrícolas, má-digestão, prisão de ventre, mau funcionamento da pele e dos rins, drogas, vacinas e soros, etc.

Para limpar o sangue:

- Procure suar, e faça a pele funcionar bem, isto é, ela precisa ser quente.

A Cura Pelas Plantas **Amostra Grátis**

- Tome em jejum um copo de suco de dente-de-leão (bata no liquidificador com água e depois coe), todos os dias durante 1 mês.
- Normalize o funcionamento dos rins e a digestão.
- Faça 1 a 2 banhos genitais por dia de 20 minutos cada.
- Durante uma semana comer somente uvas ou tomar suco de uva.
- Respire sempre ar puro.
- Tome chá durante duas semanas de algumas dessas ervas que são purificastes do sangue: agrião (comer), amor-perfeito, angélica, abacate (folhas), abóbora-danta, bardana, chapéu-de-couro, dente-de-leão, erva-de-bugre, limão (tomar o suco), maracujá, pita, sabugueiro, salsaparrilha, sassafrás, serralha, sete-sangrias, tansagem.