

TERAPIAS NATURAIS PARA TODOS



Ana Koimak

SOBRE A AUTORA



Para começarmos esta jornada sobre o poder das terapias naturais, eu gostaria de me apresentar: Meu nome é Ana Kimak, sou formada em Naturologia, e pratico a medicina natural a muitos anos, desde que me encontrei com este lado mais antigo e sábio da cura.

Neste caminho pude presenciar a verdadeira força que as terapias naturais têm sobre os ser humano. Uma coisa é a teoria, mas quando você vivencia a prática, é realmente impossível ficar indiferente e voltar aos tratamentos alopáticos.

Depois de algum tempo exercendo a profissão de naturoterapeuta em consultório, resolvi disseminar esta forma de se cuidar e, em parceria com meu atual sócio, criamos a Qésh, nossa marca de cosméticos para bem-estar, que nasceu justamente do propósito de tornar o cuidado com as terapias naturais acessível e eficiente.

Foi este mesmo propósito que me induziu a escrever este e-book e eu espero que ele seja útil e, mesmo que minimamente, seja um veículo de bem-estar para você, para sua família e pessoas que você se importa e cuida.



SOBRE AS TERAPIAS NATURAIS E A NATUROTERAPIA



Para todas as maneiras de se cuidar que não incluem a utilização de remédios alopáticos e cirurgias evasivas e que difere dos meios tradicionais usados na medicina convencional baseadas num código internacional, damos o nome de Terapias Naturais. A quantidade de terapias naturais existentes em nossa cultura, desde a remota antiguidade é gigantesca, seria impossível listar aqui, até porque, eu não devo conhecer todas já que algumas já foram extintas ou mesmo sofreram modificações de nomes e ramificações culturais com o passar do tempo. No entanto, algumas já são bem conhecidas e, inclusive, regularizadas pelas OMS, (organização mundial de saúde), como por exemplo a Acupuntura, Cromoterapia, Terapia Floral e Aromaterapia, que, por muitas vezes são utilizadas em hospitais de todo o mundo.

A Naturoterapia nada mais é do que a utilização conjunta de terapias naturais para auxílio e tratamento dos desequilíbrios que ocasionam as doenças emocionais e fisiológicas. Ela pode ser feita por um profissional qualificado ou por qualquer

indivíduo que tenha o conhecimento adequado para manipular este saber. Diferente da medicina tradicional, a intenção da Naturoterapia é tornar o cuidado natural fácil para que todas as pessoas sejam capazes de usar e se beneficiar, sem, necessariamente, depender de um facilitador. O importante é você saber, que, quando o desequilíbrio se manifesta como doença, muitas vezes a medicina tradicional é inevitável e nossa intenção não é de forma alguma substituir tratamentos que já estejam sendo realizados ou mesmo substituir o auxílio médico padrão.

As terapias que vou apresentar aqui são largamente utilizadas pela Naturoterapia e também por pessoas que buscam a cura natural no mundo todo. São terapias que proporcionam o equilíbrio físico, mental e emocional e que, quando utilizadas corretamente, trazem grande benefício à saúde e qualidade de vida. São elas: Aromaterapia, Cromoterapia, Terapia Floral e Fitoterapia.

Acredito que muitos são os motivos que nos levam ao desequilíbrio e desarmonia nos dias de hoje, no entanto, escolhi algumas das causas mais comuns de busca por tratamentos naturais em meu consultório, para auxiliar de uma maneira geral a todos que buscam mais bem-estar em suas

vidas. De uma forma geral, o estresse, a ansiedade, a insônia e a baixa imunidade estão relacionadas com os maiores desequilíbrios que passamos durante nossas vidas e por isso, estes vão ser o foco de nossa conversa neste e-book além de um espaço especial destinado ao tratamento fitoterápico da Rinite e um guia para desintoxicação do organismo.

Começamos agora nossa caminhada por um mundo, que para muitos ainda é desconhecido, mas que para a humanidade sempre foi e será uma forma eficaz de se reconectar com o que há de mais puro e belo: A Natureza.



ÍNDICE

SOBRE A AROMATERAPIA	8
SOBRE A CROMOTERAPIA	10
SOBRE AS ESSÊNCIAS FLORAIS	12
SOBRE A FITOTERAPIA	15
SOBRE O ESTRESSE	17
AROMATERAPIA PARA O ESTRESSE	20
CROMOTERAPIA PARA O ESTRESSE	23
COMO PREPARAR ÁGUA SOLARIZADA	25
TERAPIA FLORAL PARA O ESTRESSE	26
FITOTERAPIA PARA O ESTRESSE	28
LINHA QÉSH ANTI-STRESS	29
SOBRE A ANSIEDADE	30
AROMATERAPIA PARA ANSIEDADE	37
CROMOTERAPIA PARA ANSIEDADE	40
TERAPIA FLORAL PARA ANSIEDADE	42
FITOTERAPIA PARA ANSIEDADE	46
SOBRE A INSÔNIA	47
AROMATERAPIA PARA A INSÔNIA	50
CROMOTERAPIA PARA INSÔNIA	51
FLORAIS PARA INSÔNIA	52
FITOTERAPIA PARA INSÔNIA	53
QÉSH PARA INSÔNIA	54

SOBRE A IMUNIDADE	55
AROMATERAPIA PARA IMUNIDADE	57
CROMOTERAPIA PARA A IMUNIDADE	59
TERAPIA FLORAL PARA A IMUNIDADE	60
FITOTERAPIA PARA IMUNIDADE	62
TRATAMENTO FITOTERÁPICO PARA RINITE	64
DESINTOXICAÇÃO DO ORGANISMO	66
PROGRAMA DE DESINTOXICAÇÃO BÁSICO	70
COMEÇANDO A DESINTOXICAR	72
FITOTERÁPICOS PARA DESINTOXICAR	74
SÃO 15 DIAS DE DESINTOXICAÇÃO	76
CONTATO E ATENDIMENTO	77

SOBRE A AROMATERAPIA

A aromaterapia, de uma forma bem simplificada, consiste na utilização em forma de inalação, aplicação cutânea ou ingestão dos óleos essenciais provenientes das plantas. Estes óleos essenciais são considerados a parte mais rica e pura da natureza. Por vezes para se conseguir 1 litro de óleo essencial, precisamos de mais de 1 tonelada do material vegetal da planta.

A principal característica destes compostos preciosos é sua facilidade em atingir o cérebro rapidamente quando inalados, pois estimulam rapidamente os nervos olfativos. No cérebro, as mensagens emitidas pelos óleos essenciais atingem a região do hipocampo relacionada ao comportamento à memória e à emoção, atingem o sistema límbico constituído por: hipotálamo que controla a agressividade e os impulsos motivacionais e a glândula pituitária que tem ação sobre as suprarrenais e as glândulas sexuais. Além disso, de um modo geral, os óleos essenciais também aumentam a circulação periférica do corpo com poder de alterar a circulação sanguínea, do aparelho digestivo, do sistema cardiovascular, do sistema pulmonar e ainda as secreções de hormônios.

O alcance espetacular que os efeitos dos óleos essenciais têm sobre o organismo humano, sem os inconvenientes efeitos colaterais dos remédios alopáticos, faz da aromaterapia uma prática cada vez mais usada por médicos e terapeutas. No entanto, é importante ter cuidado! Os óleos essenciais em sua forma mais concentrada podem causar sérios danos quando usados de forma incorreta!

Neste texto nós vamos trabalhar somente com a utilização através da inalação do aroma.



SOBRE A CROMOTERAPIA

Cromoterapia é um método de tratamento NATURAL, que utiliza as cores para curar doenças, harmonizar e reequilibrar o ser humano. Na Cromoterapia cada cor tem uma vibração diferente, e portanto, é interpretada pelo cérebro humano de diferentes maneiras e têm um efeito profundo em nós em todos os níveis: físico, mental e emocional.

A cromoterapia consta da relação das principais terapias complementares reconhecidas pela OMS desde 1976.

No tratamento Cromoterápico, podemos utilizar várias técnicas como fonte de cura ou harmonização, são elas: água solarizada, luz do espectro solar, luz de lâmpadas coloridas, bastões cromáticos, alimentação natural colorida e a mentalização das cores.

Segundo estudos sobre a utilização da cor na psique humana, o simples fato de você estar em ambiente que tenha as paredes pintadas de determinada cor, pode afetar a maneira como você se relaciona, como as células do seu corpo reagem e como você vive. Já, na visão quântica, todos nós somos energia condensada e, por isso, trabalhar com a luz que também é uma

forma de energia, traria os benefícios do equilíbrio ao corpo humano segundo a teoria de que: “semelhante cura semelhante”.

Aqui nós vamos ensinar como fazer os tratamentos com as lâmpadas coloridas e com a mentalização das cores. A Aplicação das cores com as lâmpadas coloridas é diferente para cada caso e local onde está sendo aplicada, por isso, ao passarmos os tratamentos estes serão feitos com distância e tempo específico.

Lâmpadas coloridas: adaptar spots (fixo) ou bastão com bocal com lâmpadas de 25 watts com a cor necessária para o tratamento. No caso do spot fixo, as lâmpadas devem ser direcionadas para a região afetada , que pode estar deitado ou sentado.

No caso do bastão, você pode aplicar em movimentos circulares, no sentido horário, numa distância de 5 a 10 cm da pele.



SOBRE AS ESSÊNCIAS FLORAIS

As essências florais atuam no campo mais sutil do ser humano, primeiramente a nível mental e em seguida a nível emocional, promovendo também a cura do corpo físico, pois através das elevadas vibrações de energia das flores, é possível reequilibrar a energia do ser como um todo. Os Florais, constituem um método alternativo de tratamento usado largamente na terapêutica de várias patologias em muitos países e a principal linha conhecida destas essências são os Florais de Bach.

Hoje é possível se ter acesso a uma larga quantidade de linhas de essências florais diferentes. Aqui no Brasil temos os florais de Minas, os Florais da Amazônia, Sain't Germain, etc. No entanto, por sua história, os Remédios Florais de Bach são reconhecidos como tratamento natural pela OMS (2005), desde 1956.

Assim como os remédios homeopáticos, eles exercem sua ação através da “energia” que é transmitida das flores para a essência.

As essências florais são usualmente produzidas por

gotejamento de essência de flores frescas em água, formando uma solução a qual é subsequentemente adicionado o “brandy” (conservante alcoólico), originando a “tintura mãe”. Apenas flores que crescem naturalmente no estado selvagem são adequadas para a preparação que pode ser de duas formas: o método solar, e o método fervura. Em ambos os métodos, a matéria vegetal é removida, e a água mantém a vibração ou energia da flor. As essências podem ser tomadas por via oral, diluída num copo de água ou aplicada diretamente sobre a pele. Podem ser usados individualmente ou em combinação com outros florais, a isso chamamos buquês.

Os florais são considerados seguros para utilização em combinação com outros medicamentos, bem como por mulheres grávidas, crianças, idosos e bebês.

No organismo vivo, cada elétron, átomo, ligação química, célula, molécula, tecido, órgão tem o seu próprio caráter vibratório, assim como o corpo como um todo. Na presença de um desequilíbrio vibracional as Essências Florais fortalecem a vibração e reequilibram o indivíduo.

No mercado, as essências são vendidas primeiramente em frascos de estoque. Cada frasco de estoque contém 10 ml da solução concentrada, que serão diluídos para formar o Frasco

de Uso. O frasco de uso geralmente tem 30ml e contém a fórmula manipulada em farmácia homeopática ou a que o próprio terapeuta prepara. Nela a essência do frasco de estoque sofre uma diluição, ou seja, são utilizados 30% de conhaque (brandy) e adicionadas 2 gotas de cada essência escolhida, retiradas do frasco de estoque, o resto do frasco é preenchido com água mineral. Para todas as fórmulas sempre são usadas 2 gotas de cada essência, com exceção do Rescue Remedy, em que se usa 4 gotas.

A administração dos Florais pode ser feita em doses alternadas durante o dia, no método tradicional: 4 gotas de floral de 4 a 6 vezes ao dia.

Uma alternativa moderna e eficiente para o uso dos florais pelos esquecidinhos, é colocar em uma garrafinha de água mineral de 500 ml a quantidade de gotas que se deve tomar durante o dia. Preencher a garrafinha com água, e tomar a mistura durante todo o dia.

Neste e-book, os tratamentos serão indicados para os florais de Bach.



SOBRE A FITOTERAPIA

A palavra “fitoterapia” vem dos termos gregos *therapeia* = tratamento + *phyton* = vegetal e significa “terapia pelas plantas”. É uma das mais antigas práticas terapêuticas usadas pelo Homem. Sua origem remonta ao ano 8.500 a.C., e hoje tem sido cada vez mais usada e reconhecida nos meios médicos e científicos, sobretudo devido a produtos com ação terapêutica comprovada cientificamente.

O isolamento do princípio ativo das plantas e o estudo dos seus mecanismos farmacológicos é uma das prioridades da farmacologia.

Até que o princípio ativo não seja isolado, as plantas medicinais são utilizadas como remédios caseiros, principalmente sob a forma de chás, tinturas ou sob a forma de manipulação do extrato seco.

Os conceitos de fitoterapia e fitoterápico são diferentes. Fitoterápico é uma preparação farmacêutica que utiliza como matéria-prima, partes de plantas (folhas, caules, raízes, flores, sementes) com efeitos farmacológicos conhecidos.

Já a fitoterapia engloba as preparações fito farmacológicas, os medicamentos fitoterápicos e o próprio uso popular das plantas em si.

Neste e-book vamos apresentar as plantas indicadas para cada tratamento, sua posologia para preparação de chás, extrato seco e em alguns casos tinturas, bem como suas precauções de uso e cuidados especiais. Assim como os óleos essenciais, a utilização de plantas como terapia deve ser feita com cuidado e cautela, pois, muitos princípios ativos podem ser tóxicos se usados em quantidade errada.



SOBRE O ESTRESSE

Estresse é definido como um estado de desarmonia ou ameaça a homeostase provocada por um agente estressor psicológico, ambiental, ou fisiológico, isto é, qualquer coisa, momento, acontecimento, sentimento ou doença que tire o seu equilíbrio mental, emocional ou fisiológico. Quanto mais tempo este agente estressor permanecer, mais serão os sintomas.

Entre os principais sintomas do estresse, destacam-se: sinais de cansaço, tristeza, negatividade, dor de cabeça, grande agitação, constantes crises de tensão e angústia; diminuição da produtividade, isolamento, mau humor, medo, colite, sudorese intensa, irritação, incapacidade de domínio sobre as emoções, etc...

O estresse não é uma doença, é o estado do organismo quando submetido à tensão. Numa situação estressante, o corpo sofre reações químicas. Em excesso, isso pode prejudicar o organismo.

Veja como funciona a fisiologia do estresse:

CÉREBRO: O cérebro produz uma família de substâncias conhecidas como opiáceos, responsável pela sensação de bem-estar, e a serotonina, que faz o corpo relaxar. Submetido ao estresse, o cérebro diminui a produção das duas. Com isso, a pessoa torna-se irritável e, às vezes, insone.

MAXILARES: A pessoa estressada costuma ranger os dentes, o que pode desgastá-los e deslocar a mandíbula a ponto de pressionar os nervos da face. Isso produz zumbidos nos ouvidos e até tontura.

GLÂNDULAS SUPRA-RENAIS – Fabricam adrenalina, que mantém o corpo alerta, e cortisol, que energiza os músculos. Em excesso o cortisol reduz a resistência às infecções. Pode causar morte de neurônios, envelhecimento cerebral e perda de memória.

CORAÇÃO: A noradrenalina, produzida nas supra-renais, acelera os batimentos cardíacos, provoca uma alta de pressão arterial e, quando produzida durante longos períodos, sobrecarrega o músculo cardíaco.

PULMÕES: A tensão acelera a respiração. Para quem sofre de asma, pode desencadear crises.

PELE: Sob estresse, os vasos sanguíneos periféricos – mais próximos da pele – contraem-se e são menos irrigados. Se o

estresse é constante, o envelhecimento é mais rápido.

ESTÔMAGO: O cérebro ordena ao estômago que produza os ácidos do suco gástrico. O excesso de acidez, unido à queda de resistência a infecções, pode provocar úlceras e gastrite.

MÃOS: Um dos maiores indicadores de tensão é suor frio nas mãos e nos pés.

ÓRGÃOS SEXUAIS: Nas mulheres, o estresse diminui os níveis de progesterona, podendo causar queda da libido e distúrbios que causam cólicas horríveis no período menstrual. Nos homens, os efeitos do estresse podem prejudicar o desempenho sexual.

ARTICULAÇÕES: Situações de estresse podem desencadear crises em pessoas que sofrem de artrite e reumatismo. O mecanismo que as causa, porém, ainda não está esclarecido.

É importante você entender que o estresse pode ser causado tanto por excesso de trabalho ou preocupação, como por motivos positivos, como a preparação de um casamento, ou o lançamento de sua marca. São situações com período de início e fim e não algo que faz parte de sua personalidade.



AROMATERAPIA PARA O ESTRESSE

Na aromaterapia temos vários óleos essenciais que vão atuar nos diversos sintomas do estresse, tanto nos sintomas mais emocionais, quanto nos sintomas mais fisiológicos.

Aqui vamos listar os óleos essenciais para tratamento, sua posologia e modo de aplicação. Todos os óleos essenciais indicados abaixo podem ser usados sempre que a pessoa sentir necessidade, das seguintes formas:

Aromatizador ambiental: pingar de 20 a 25 gotas de óleo essencial (pode ser um único ou uma sinergia com dois ou mais) no aromatizador plug. Colocar na tomada e deixar aromatizando o ambiente.

Spray aromatizante pessoal: em uma embalagem spray (100ml), coloque 95ml de água e 5ml de álcool de cereal. Pingue 30 gotas de óleo essencial (pode ser um único ou uma sinergia com dois ou mais).

Inalador pessoal: pingue 6 gotas de óleo essencial (pode ser um único ou uma sinergia com dois ou mais) no algodão interno do inalador. Coloque o algodão dentro da embalagem plástica e inspire sempre que sentir necessidade.

Roll On: em uma embalagem roll on (15ml), coloque 15ml de óleo vegetal (semente de uva ou girassol) e pingue 3 gotas de óleo essencial (pode ser um único ou uma sinergia com dois ou mais). Aplique em pontos estratégicos de rápida absorção, como: atrás dos joelhos, pulsos, nuca e no meio do peito. Use após o banho, ao se levantar, ou mesmo no meio da tarde, quando sentir necessidade.

ÓLEO ESSENCIAL DE OLÍBANO: Alivia estado de espíritos negativos e distúrbios de autoconfiança. Desacelera a respiração, produzindo sensação de calma. Tende a proporcionar um efeito animador e relaxante na mente. Sua ação confortante e, de certa forma, refrescante é útil nos tratamentos de ansiedade e estados obsessivos relacionados ao passado. Tem excelente efeito na respiração, ameniza a dificuldade de respiração e é útil para quem sofre de asma.

ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA: . Excelente para aliviar insônia, tensão, cansaço ou depressão , tranquiliza a mente, aliviando a irritação e o esgotamento, resultando em uma abordagem mais calma da vida. Tem ação equilibradora sobre o sistema nervoso central e ação sedativa sobre o coração ajudando a baixar a pressão arterial em caso de hipertensão e a reduzir as palpitações.

ÓLEO ESSENCIAL DE CEDRO: Excelente sedativo do Sistema Nervoso Central (S.N.C.), revitalizante, estimulante geral para falta de energia e astenia. Tem ação calmante e confortante , isto o torna um valioso recurso facilitador da meditação Sua ação tônica combinada sobre os sistemas glandular e nervoso ajuda a colocar o organismo em equilíbrio, regulando, dessa forma, a homeostase.

ÓLEO ESSENCIAL DE SÂNDALO AMYRIS: Pode ser eficaz no alívio da tensão nervosa, acalma e ajuda aliviar o estresse, ajuda o equilíbrio espiritual e a meditação.

ÓLEO ESSENCIAL DE BERGAMOTA: É o óleo da alegria! Na aromaterapia é usado por sua característica sedativa porém revitalizante. Acreditam que alivia estados de irritação e frustração tendo ação redutora do sistema nervoso simpático.

ÓLEO ESSENCIAL DE MANJERONA: Tem efeito calmante sobre o sistema nervoso, aliviando a ansiedade, o estresse e, possivelmente, os traumas psicológicos mais profundos. Fortalece a mente e ajuda a enfrentar os problemas. Pode proporcionar sensação de conforto em casos de mágoa e solidão, pois tem efeito estimulante sobre as emoções. É excelente para pessoas hiperativas.



CROMOTERAPIA PARA O ESTRESSE

A cor AZUL é a grande e natural energia equilibradora, não só da Cromoterapia, mas do próprio Planeta em que vivemos. A sua função principal é a regeneradora, porque a partir da sua vibração é que os Campos são formados e, depois, equilibrados, suas funções principais serão de regeneração e de busca do equilíbrio do Campo ou do Sistema em tratamento.

O Amarelo representa a energia formada pela natureza cósmica, que a tudo revitaliza e reproduz. Cor nobre, indica atividade mental, no aspecto físico e energia espiritual, na área do Espírito. Energia positiva.

Na cromoterapia sua ação é dirigida, principalmente, para o fortalecimento do Corpo Humano, onde funciona como revitalizador e estimulante dos campos nervosos, musculares. Sua ação é sempre requerida como energia auxiliar do Azul em reforço, na restauração dos campos celulares e nas áreas do Sistema Nervoso.

Vamos ao tratamento com as lâmpadas azul e amarela

- Deitado, passe a lâmpada azul ao redor de seu corpo, em todo o contorno

- Aplique a mesma luz azul direcionada para o meio de suas sobrancelhas por 30 segundos, a 10 cm de distância, mentalizando a cor azul atingindo o centro de sua sobrancelha onde está localizada a glândula pineal.

- Após isso, faça somente a Mentalização de amarelo no mesmo ponto, por 1 minuto,

- Aplique a luz amarela em todo o corpo por 30 segundos a uma distância de 15 cm,

- Aplique a cor azul em todo o corpo por 30 segundos a uma distância de 15 cm.

Esse tratamento é indicado para ser feito diariamente ou quantas vezes por semana for possível.

- Tomar diariamente 3 copos de água solarizada AZUL, veja receita abaixo:



COMO PREPARAR SUA ÁGUA SOLARIZADA

ÁGUA AZUL SOLARIZADA é fácil de fazer e saborosa para beber e é uma poderosa ferramenta de limpeza para apagar memórias e passar por momentos de estresse. Use uma garrafa de vidro azul. Qualquer cor de azul, de azul-claro para azul-escuro vai funcionar. Encha com água filtrada e cubra com uma tampa não-metálica – cortiça, plástico e até mesmo pano enrolado com uma tira de borracha vai funcionar, porque a finalidade da tampa é apenas para manter a sujeira e insetos (que adoram ÁGUA AZUL SOLARIZADA) para fora. Colocar exposta ao Sol durante uma hora ou mais. Quanto mais tempo ficar, fica mais doce. Quando terminar, a ÁGUA AZUL SOLARIZADA pode ser armazenada na geladeira em um recipiente – de vidro, plástico, etc.



TERAPIA FLORAL PARA O ESTRESSE

RESCUE REMEDY : O Rescue Remedy é um composto de cinco essências do Dr. Bach utilizado para atuar nas reações de alarme, situações estressantes ou de crise. Este composto ajuda a pessoa a usar a consciência para que possa “estar presente”, a fim de enfrentar a situação que está passando e tomar uma atitude adequada. Muitas vezes têm efeito calmante, estabiliza o emocionalmente dando mais clareza mental para encontrar as respostas certas.

Quando o sintoma é no corpo físico, o Rescue Remedy atua no campo energético e conseqüentemente nos sintomas físicos. Quando é no campo emocional, o Rescue Remedy estabiliza o lado psíquico, pois, o trauma sofrido pode ficar como uma fissura na áurea deixando escapar energia, esta perda de energia diminui os próprios recursos do indivíduo, diminui as defesas do organismo e deixa a pessoa suscetível a coisas externas que podem influenciar e prejudicar ainda mais. O Rescue Remedy também possibilita “abrir caminho” para que outros sentimentos aflorem.

Composição do Rescue Remedy:

- Star of Bethlehem: atua no trauma físico ou mental, paralisia e choque; no campo energético faz a cicatrização da aura para não vazar energia.

- Rock Rose: para sensação de pânico e terror; trabalha o medo paralisante que deixa a pessoa sem ação.

- Impatiens: para o desgaste e tensão mental que gera tensão física; a extrema tensão interior leva à reação de fuga. A essência Impatiens ajuda a relaxar.

- Cherry Plum: atua no descontrole, agressividade e ação instintiva. O desespero traz medo de perder o autocontrole físico e mental.


- Clematis: ajuda a encorajar a pessoa para encarar a situação, ajuda à consciência a fazer a pessoa estar presente para conseguir atuar. Também para a sensação de tontura, de distanciamento do corpo que antecede a perda dos sentidos.

POSOLOGIA

Manipular Florais de Bach, 30 ml a 5% de brandy (em casos de crianças, animais, pessoas em tratamentos com antibióticos, ou em tratamento para eliminar vícios, pedir sem o brandy e manter na geladeira):

Rescue Remedy - Tomar 4 gotas 4 vezes ao dia.

FITOTERAPIA PARA O ESTRESSE

 **Pfaffia/ Ginseng Nacional:** Redutor de toxidade, imunoestimulante, tônico para o organismo em geral, hipoglicemiante. Melhora a circulação. Adaptogênica (ajuda a se adaptar a momentos de estresse, exaustão) dando vigor físico e mental, não aumenta Pressão Arterial e não causa euforia. Antidepressivo suave.

Contra-indicações: Não tomar em caso de diabetes controlada com insulina. Evitar ingerir com alimentos ricos em ferro.

POSOLOGIA:

Capsulas de extrato seco .

Pfaffia paniculata : Extrato seco: 2g/ao dia.

Tomar entre as refeições. Ou no café da manha.

Equinacea angustifolia / Equinácea: Planta escolha no tratamento para melhorar a imunidade.

Contra -indicações: Não tomar em casos de crise alérgica ou doenças auto-imunes.

Tomar junto com o café da manhã, ou após as refeições.

POSOLOGIA:

Capsulas de extrato seco .

Equinacea angustifolia: Extrato seco : 250 mg / dia, durante 3 meses.



LINHA QÉSH ANTI-STRESS

Dentre as técnicas naturais para se manter otimista, calmo e longe dos efeitos nocivos do estresse, existe a utilização dos produtos da Linha Anti-Stress Qésh. Quando criamos esta formulação de óleos essenciais, essências florais e fitoterápicos, focamos nosso esforço em juntar os benefícios das terapias naturais de maneira eficaz e fácil de ser usada, através da inalação do aroma dos perfumes e sprays, ou através da absorção pela pele dos sabonetes líquido e em pasta, o resultado é imediato. Você pode conhecer a linha completa em: www.qesh.com.br.

SOBRE A ANSIEDADE

Embora uma definição verdadeira da ansiedade que cubra todos os seus aspectos seja muito difícil de ser alcançada (apesar das muitas publicações referentes ao assunto), todos conhecem este sentimento. Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. Acredite ou não, a função da ansiedade é proteger o organismo, não prejudicá-lo.

A ansiedade é um sinal de alerta, que permite ao indivíduo ficar atento a um perigo iminente e tomar as medidas necessárias para lidar com uma ameaça. Quando sob o efeito da Ansiedade, nosso organismo fica em alerta e preparado para lutar ou fugir, onde todos os sinais do Sistema Nervoso Autônomo Simpático são ativados e uma série de reações começam a ser sentidas pelo seu corpo como mal-estar gástrico, dor precordial, palpitações, sudorese excessiva, cefaleia, etc. Os padrões individuais físicos de ansiedade variam amplamente. Alguns indivíduos apresentam como sintomas cardiovasculares, outros apenas sintomas gastrintestinais, e há aqueles que apresentam apenas um sintoma, como sudorese

excessiva.

É algo que está presente no desenvolvimento normal, nas mudanças e nas experiências inéditas.

Quando alguma forma de perigo é percebida ou antecipada, o cérebro envia mensagens a uma seção de nervos chamados sistema nervoso autônomo. Este sistema possui duas subseções ou ramos: o sistema nervoso simpático e o sistema nervoso parassimpático. São exatamente estas duas subseções que estão diretamente relacionadas no controle dos níveis de energia do corpo e de sua preparação para a ação. Colocado de uma forma mais simples, o sistema nervoso simpático é o sistema da reação de luta-e-fuga que libera energia e coloca o corpo para a ação; enquanto que o parassimpático é o sistema de restauração que traz o corpo a seu estado normal.

Quando ativado, o sistema nervoso simpático libera duas substâncias no organismo: adrenalina e noradrenalina, fabricadas pelas glândulas supra-renais, estas substâncias, produzem uma aceleração do batimento cardíaco, como também um aumento na sua força. Sentimos então a palpitação. Isto é vital para a preparação da luta-ou-fuga, já que

ajuda a tornar mais veloz o fluxo de sangue e assim melhora a distribuição de oxigênio nos tecidos e a remoção de produtos inúteis nos mesmos. É devido a isso que experimentamos um batimento cardíaco acelerado ou muito forte, típicos de períodos de alta ansiedade ou pânico. Além da aceleração do batimento cardíaco, há também uma mudança no fluxo do sangue, diminuindo onde não é tão essencial naquele momento (através do estreitamento dos vasos sanguíneos) e é direcionado às partes onde é mais essencial (através da expansão dos vasos sanguíneos). Por exemplo, o fluxo de sangue é reduzido na pele, nos dedos nas mãos e dos pés. Este mecanismo é útil para que, se a pessoa for atacada ou ferida de alguma forma, este mesmo mecanismo impedirá que a pessoa morra por hemorragia. Por isso, durante a ansiedade, a pele fica pálida e sentimos frio em nossas mãos e pés, e até mesmo algumas vezes podemos sentir dormências ou formigamentos. Por outro lado, o sangue é direcionado aos músculos grandes, como os das coxas ou os bíceps, o que ajuda o corpo em sua preparação para ação.

A reação de luta-e-fuga esta associada também com o crescimento da velocidade e profundidade da respiração. Isto tem uma importância óbvia para a defesa do organismo, já que

os tecidos precisam de mais oxigênio para estarem preparados para a ação. As sensações provocadas por este aumento na função respiratória podem, contudo, incluir sensações de falta de ar, de engasgar ou sufocar, e até mesmo dores e pressões no peito. Também importante é o efeito colateral decorrente do crescimento na função respiratória, especialmente se nenhuma atividade real ocorra, que é a de haver uma redução real do fluxo de sangue para a cabeça. Por ser uma quantidade insignificante, não chega a ser perigoso para a saúde, mas produz uma série de sintomas desagradáveis que podem incluir tonteiras, visão borrada, confusão, fuga da realidade e sensações de frio e calor fortes.

A ativação da reação de luta-e-fuga produz um aumento na transpiração. Isto tem funções adaptativas importantes, como evitar um superaquecimento.

A ativação do sistema nervoso simpático produz uma série de outros efeitos como por exemplo, as pupilas se dilatam para permitir a entrada de mais luminosidade, o que pode resultar em uma visão borrada, manchas na frente dos olhos e assim por diante. Ocorre também uma redução na produção de saliva, resultando em uma boca seca. Há uma redução na

atividade do sistema digestivo, o que geralmente produz náuseas, uma sensação de peso no estômago, sonolências após as refeições e também constipação ou diarreia. Por fim, diversos grupos de músculos se tencionam preparando-se para a reação de luta-e-fuga e isso resulta em sintomas de tensão, muitas vezes estendendo-se a dores reais como também a tremores.

Acima de tudo, a reação do SNA simpático à ansiedade resulta em uma ativação geral do metabolismo corporal e porque este processo utiliza muita energia, depois a pessoa se sente geralmente cansada e esgotada.

As vezes uma ameaça óbvia não pode ser encontrada, e mesmo não havendo um agente físico que desencadeie essa ativação do sistema de luta-fuga, ao entrar em contato, através de pensamentos recorrentes, emoções, memórias reprimidas ou mesmo o entusiasmo excessivo com acontecimentos que se mostram eminentes, a reação de luta-e-fuga prepara o corpo para a ação – seja atacar ou fugir. Por isso, não é surpreendente que os impulsos avassaladores associados com esta reação sejam frequentemente expressos por comportamentos como bater os pés, marcar passos ou insultar pessoas. Isto é, os

sentimentos produzidos são como os de quem está preso e está precisando fugir. Por isso, passa a ser muito difícil concentrar-se em tarefas diárias quando alguém está ansioso. Pessoas ansiosas frequentemente se queixam de ficarem facilmente distraídas durante tarefas do dia a dia; de não conseguirem se concentrar e terem problemas de memória.

Quando se vive em constante estado de alerta, ou de ansiedade, o seu corpo começa a se desequilibrar por conta das ações constantes da ativação do SNA simpático sobre os órgãos. Dores tensionais, insônia, sudorese, hérnia de hiato, sonolência após se alimentar, constipação, ganho ou perda de peso, desequilíbrio hormonal e problemas circulatórios e respiratórios. E é esta recorrência desnecessária de ativação do sistema de luta-e-fuga que precisa ser evitada, isto é, manter o equilíbrio mental.

Existem muitas técnicas naturais que nos ajudam a manter o equilíbrio evitando a Ansiedade: exercícios respiratórios, meditação, yoga, Tai Chi, Corrida, etc. Todas elas são válidas e precisam ser levadas em conta. Além disso, evitar alimentos estimulantes é essencial, como por exemplo Café, Coca-Cola, Chá mate, Chá preto, Chá verde; Bebidas energéticas; Guaraná

em pó; Chocolate; Gengibre, Pimenta; Carnes.

Dentre as técnicas naturais para se manter equilibrado e longe das crises de ansiedade, existe a utilização dos produtos da Linha Relaxar Qésh. Quando criamos esta formulação de óleos essenciais, essências florais e fitoterápicos, focamos nosso esforço em juntar os benefícios das terapias naturais de maneira eficaz e fácil de ser usada, através da inalação do aroma dos perfumes e sprays, ou através da absorção pela pele dos sabonetes líquido e em pasta, o resultado é imediato. Você pode conhecer a linha completa em: www.qesh.com.br.



AROMATERAPIA PARA ANSIEDADE

Todos os óleos essenciais indicados abaixo podem ser usados sempre que a pessoa sentir necessidade, das seguintes formas:

Aromatizador ambiental: pingar de 4 a 5 gotas de cada óleo essencial no aromatizador plug. Ou 3 gotas de cada no Drift. Colocar na tomada e deixar aromatizando o ambiente.

Spray aromatizante pessoal: em uma embalagem spray (100ml), coloque 60 ml de água e 40ml de álcool de cereal. Pingue 10 gotas de cada óleo essencial, misture ao álcool e só após misture a água.

Inalador pessoal: pingue 3 gotas de cada óleo essencial no algodão interno do inalador. Coloque o algodão dentro da embalagem plástica e inspire sempre que sentir necessidade.

Roll On: em uma embalagem roll on (15ml), coloque 15ml de óleo vegetal (semente de uva ou girassol) e pingue 3 gotas de cada óleo essencial . Aplique em pontos estratégicos de rápida absorção, como: atrás dos joelhos, pulsos, nuca e no meio do peito. Use após o banho, ao se levantar, ou mesmo no meio da tarde, quando sentir necessidade.

ÓLEO ESSENCIAL DE LARANJA AMARGA: Tem aroma revigorante e é muito usado na aromaterapia para acalmar a mente. Alivia a tensão e o estresse, favorecendo uma perspectiva positiva. Tem efeito reanimador, quando há sensação de tédio e falta de energia. Os benefícios do óleo essencial de Laranja para o corpo: Parece ter uma forte ação calmante sobre o estômago, especialmente em estados de tensão nervosa. As enfermidades físicas também podem ser aliviadas – através do equilíbrio de distúrbios gástricos como diarreia e prisão de ventre. Estimula a bÍlis e pode facilitar a digestão de gorduras.

ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA: A lavanda é frequentemente utilizada para acalmar a mente, ajudar em um sono tranquilo e para relaxar. Rudolf Steiner sugeriu que a lavanda estabiliza os corpos físicos, etérico e astral, o que indica um efeito positivo sobre problemas psicológicos. Parece limpar e tranquilizar o espírito, aliviando a irritação e o esgotamento, resultando em uma abordagem mais calma da vida. Sua situação equilibradora sobre o sistema nervoso central pode ser valiosa em estados de ansiedade. Tem ação

sedativa sobre o coração e ajuda a baixar a pressão arterial em caso de hipertensão e a reduzir as palpitações. É reconhecido há muito tempo por proporcionar um alívio eficaz em casos de insônia.

ÓLEO ESSENCIAL DE CEDRO: Na aromaterapia o cedro tem um efeito sedativo e balanceador no sistema nervoso. Revitalizante, estimulante geral para falta de energia e astenia, tem ação calmante e confortante. Isto o torna um valioso recurso facilitador da meditação. Uma ação tônica combinada sobre os sistemas glandular e nervoso ajuda colocar o organismo em equilíbrio, regulando, dessa forma, a homeóstase .

ÓLEO ESSENCIAL DE SÂNDALO: A aromaterapia usa o sândalo como sedativo para ajudar a aliviar o estresse e como relaxante muscular. Muitas vezes é utilizado para fins de meditação, desenvolve a paciência e o altruísmo.

ÓLEO ESSENCIAL DE YLANG – YLANG: O óleo essencial de Ylang é quente e floral, é comumente usado na aromaterapia por sua ação antidepressiva, propriedades sedativas e relaxante para o Sistema Nervoso Central.

ÓLEO ESSENCIAL DE BENJOIM: Esse preservante e antisséptico natural é usado por suas qualidades de aquecimento, consideradas estimuladoras do fluxo sanguíneo e calmantes para dores musculares. Ainda contém cinamato de coniferil, um éster que tem poderosas propriedades relaxantes.



CROMOTERAPIA PARA ANSIEDADE

Tomar banhos de luz, azul e verde no corpo todo e beber água solarizada Azul.

A cor azul, é a mais indicada para tratamentos de ansiedade com base em ações verificadas em diversos estudos clínicos que mostram a utilização da cor relacionadas com a diminuição da frequência cardíaca, a redução da excitação nervosa e o relaxamento da mente e, ainda, provoca uma ação calmante, regenerativa e estimula as defesas imunológicas

Para os processos de inquietação infantil, insônia e ansiedades em adultos, também é muito aconselhável deixar uma lâmpada Azul acesa no quarto de repouso, por algumas horas ou por toda a noite, quando isso for possível. Equilibra e acalma.

A ÁGUA AZUL SOLARIZADA é fácil de fazer e saborosa para beber e é uma poderosa ferramenta de limpeza para apagar memórias e passar por momentos de estresse. Use uma garrafa de vidro azul. Qualquer cor de azul, de azul-claro para azul-

escuro vai funcionar. Encha com água filtrada e cubra com uma tampa não-metálica – cortiça, plástico e até mesmo pano enrolado com uma tira de borracha vai funcionar, porque a finalidade da tampa é apenas para manter a sujeira e insetos (que adoram ÁGUA AZUL SOLARIZADA) para fora. Colocar exposta ao Sol durante uma hora ou mais. Quanto mais tempo ficar, fica mais doce. Quando terminar, a ÁGUA AZUL SOLARIZADA pode ser armazenada na geladeira em um recipiente – de vidro, plástico, etc.



TERAPIA FLORAL PARA ANSIEDADE

Dr. Bach, o criador da terapia floral, costumava dizer que dentro de cada pessoa reside uma chama do Divino, que chamamos de alma, e quanto mais próximos e conectados a ela estivermos, maior a paz, a felicidade, o amor e a saúde que teremos – pois tendo essa essência as mesmas características e poderes do Divino, ela nos conduziria sempre pelo caminho do amor e da paz. “Nosso objetivo de vida é obedecer aos ditames do nosso Eu Superior”, afirmava o médico. Quando os direcionamentos da alma são renegados, a mente, com seus diversos estados de espírito, assume o controle. Com isso, a preocupação, a ansiedade, o medo e outras mazelas se instalam. As essências florais nos ajudam a ficar cada vez mais próximos dos desejos de nossa alma. São elas:

IMPATIENS: presente na linha RELAXAR da Qésh, é indicado para aqueles que são rápidos na ação e no pensamento, perdendo sempre a paciência com pessoas lentas. Para os indivíduos francos e com muita iniciativa, mas também tensos, irritadiços, nervosos com detalhes, impetuosos, impulsivos, impacientes, ansiosos e fisicamente inquietos.

A essência é útil quando há aflição, ansiedade, tensão,

irritabilidade, agressividade, nervosismo, insônia, hipertensão e problemas psicossomáticos em geral. Coadjuvante na agitação psicomotora infantil. Impatiens resgata na alma os conceitos de tolerância, paciência, tranquilidade e serenidade.

Por serem feitos das energias vibratórias mais elevadas da natureza, os florais agem, não somente quando ingerido, mas também quando em contato com nossa pele, ou mesmo no ar que estamos inspirando. Por isso que a presença do floral Impatience na linha Relaxar, ajuda a quem está passando por um momento de ansiedade a encontrar seu centro e se equilibrar com sua alma. Conheça mais sobre essa linha no <https://www.qesh.com.br/shop/linha-ansiedade-relaxar-qesh/>

MIMULUS: O floral Mimulus vai dar a coragem e força necessárias para enfrentar as situações da vida. Tem efeito calmante porque alivia a ansiedade e a preocupação.

WHITE CHESTNUT: Indicada para acalmar pensamentos recorrentes, pessoas que a cabeça não pára e acabam tendo dificuldades para dormir e descansar mesmo que o corpo esteja exausto. A essência White Chestnut ajuda a trazer calma,

tranquilidade e clareza de pensamento. Auxilia a pessoa a organizar seus pensamentos, a ter mais acesso à sua sabedoria interior, à sua intuição e resolver melhor seus problemas.

CHERRY PLUM: A essência Floral Cherry plum acalma o mental, diminui a possibilidade de a pessoa agir impulsivamente e relaxa a tensão física; traz coragem, força e espontaneidade. O uso da essência Cherry plum traz equilíbrio e estabilidade, mesmo sob tensão extrema; para sentir-se protegido e confiante.

POSOLOGIA:

Manipular Florais de Bach, 30 ml a 5% de brandy (em casos de crianças , pessoas em tratamentos com antibióticos, ou em tratamento para eliminar vícios, pedir sem o brandy e manter na geladeira):

Impatiens, Mimulus, White Chestnut e Cherry Plum.

Tomar 4 gotas 4 vezes ao dia.



FITOTERAPIA PARA ANSIEDADE

***Erythrina mulungu*/ Mulungu:** Planta escolha no tratamento para ansiedade. É calmante e sedativo do SNC.

Contra-indicações: Em altas doses pode causar sonolência. Tomar somente a quantidade indicada

***Melissa officinalis*/ Melissa:** Além de atuar como Sedativo, a melissa ajuda a melhorar o sistema digestivo, e a diminuir a compulsão e a equilibrar as emoções.

Contra-indicações: Em altas doses pode causar entorpecimento, hipotensão e bloqueio respiratório. Tomar somente a quantidade indicada

POSOLOGIA:

Capsulas de extrato seco. Manipular 60 doses. Tomar 2 doses ao dia, antes do café da manhã e antes do jantar.

Erythrina mulungu: Extrato seco : 100 mg

Melissa officinalis: Extrato Seco: 400 mg

ATENÇÃO: Em casos de sonolência durante o dia, tomar somente antes de dormir.

SOBRE A INSÔNIA

Segundo a Classificação Internacional de Distúrbios do Sono, ter insônia é apresentar dificuldades para iniciar e/ou se manter o sono, despertar precoce ou ter um sono não restaurador. A insônia deve ser considerada crônica quando os sintomas persistem por um período superior a um mês, ou aguda se ela estiver diretamente associada à presença de um fator estressor. No entanto, quem sofre com a insônia sabe, que um dia basta para se sentir mal, um estudo demonstrou que voluntários que dormiram menos de 6 horas por noite por 14 dias seguidos tiveram suas funções cognitivas tão prejudicadas quanto alguém que tem 0,1% de álcool no sangue. E isso é o equivalente a estar bêbado.

Ao não dormir bem, seu organismo começa a entrar em desequilíbrio contínuo além de ser um fator de risco para a manifestação de depressão, ansiedade e pânico.

A insônia pode ter causas orgânicas e psíquicas. Pesquisas apontam a produção inadequada de serotonina pelo organismo e o estresse provocado pelo desgaste cotidiano ou por situações-limite como causas mais importantes.

Os principais fatores que causam a insônia são:

- Idade avançada
- Sexo feminino (principalmente durante e após a menopausa)
- História de insônia em familiares
- Depressão e outros distúrbios psiquiátricos
- Doenças orgânicas
- Tabagismo, etilismo, dependência química
- Expectativa e preocupação ;
- Preocupação excessiva com o trabalho, não sabendo esquecer-los após o fim do expediente.
- Ingestão de quantidade excessiva de cafeína.
- Beber álcool antes do horário de dormir.
- Fumar cigarro antes do horário de dormir.
- Soneca excessiva de manhã ou de tarde.
- Horários de dormir/acordar irregulares ou continuamente alterados.
- Ciclos irregulares de sono/despertar (por um trabalho noturno, por exemplo).

Se o seu caso, é a insônia por estresse ou ansiedade, eu

indico que pratique os tratamentos naturais descritos anteriormente dentro dos itens de cada caso. No entanto, se a insônia é derivada de outros motivos, além das instruções naturoterápicas que indicaremos a seguir, é imprescindível algumas mudanças na sua rotina como eliminar alimentos estimulantes até 6 horas antes de dormir como: Café, Chá preto, Chocolate e Guaraná e evitar ingerir bebidas alcoólicas; Além disso, antes de dormir é necessário evitar assistir televisão, celular, tablet ou qualquer outro modo de estímulo visual. Praticar exercícios regularmente também é muito importante, já que a insônia está diretamente ligada a uma diminuição da Serotonina.

Feito isso, siga as dicas abaixo para voltar a dormir e ter muita qualidade de vida.



AROMATERAPIA PARA INSÔNIA

Todos os óleos essenciais indicados abaixo podem ser usados na hora de dormir, das seguintes formas:

Aromatizador : pingar de 4 gotas de cada óleo essencial no aromatizador plug. Ou 4 gotas de cada óleo no Drift. Colocar na tomada e deixar aromatizando o ambiente.

Spray aromatizante pessoal para o travesseiro: em uma embalagem spray (100ml), coloque 60ml de água e 40ml de álcool de cereal. Pingue 10 gotas de cada óleo essencial . Coloque primeiro o óleo no álcool e depois misture a água.

Óleo essencial de LAVANDA: É reconhecido há muito tempo por proporcionar um alívio eficaz em casos de insônia, pois traz a tranquilidade que a mente precisa para dormir.

Óleo essencial de LARANJA DOCE: Proporciona bem-estar geral, diminui a ansiedade e é sedativo.

Óleo essencial de GERÂNIO: Proporciona o equilíbrio das emoções e dos hormônios.

Óleo essencial de MANJERONA: Excelente sedativo, e muito eficaz para casos de insônia e agitação.

CROMOTERAPIA PARA INSÔNIA

Novamente aqui, a cor azul é essencial para desacelerar o cérebro e preparar seu corpo para dormir. Fique sobre o efeito da luz azul por 5 minutos e depois mais 30 segundos com a luz verde.

Se a insônia acontecer pelo excesso de pensamentos, então imagina a luz azul no alto de sua cabeça e “desligue”.



FLORAIS PARA INSÔNIA

🕒 Rescue Remedy é a melhor escolha para casos de insônia. Basta acrescentar 4 gotas em um copo de água e beber antes de dormir.

POSOLOGIA:

Manipular Florais de Bach, 30 ml a 5% de brandy (em casos de crianças, animais, pessoas em tratamentos com antibióticos, ou em tratamento para eliminar vícios, pedir sem o brandy e manter na geladeira):

Rescue Remedy.

FITOTERAPIA PARA INSÔNIA

SE O PROBLEMA É SE MANTER NO SONO (acorda no meio da noite , ou tem sono leve, ou não tem um sono reparador)

Erythrina mulungu: Extrato seco : 250 mg – Tomar uma dose antes de dormir.

SE O PROBLEMA É PEGAR NO SONO: (tem dificuldade para começar a dormir, mas depois que dorme, tem um sono profundo e reparador)

Valeriana (Valeriana officinallis) – Pó- 500 mg por cápsula
Tomas de 1 a 2 cápsulas 1 hora antes de se deitar.

Contra-indicações - Não usar se estiver grávida. O consumo excessivo pode causar agitação e dores de cabeça.



QÉSH PARA INSÔNIA

*D*entre as técnicas naturais para driblar a insônia e ter noites de sono reparador existe a utilização dos produtos da Linha DURMA BEM Qésh. Quando criamos esta formulação de óleos essenciais, essências florais e fitoterápicos, focamos nosso esforço em juntar os benefícios das terapias naturais de maneira eficaz e fácil de ser usada, através da inalação do aroma do spray que você pode utilizar no quarto, na roupa de cama ou fazer a inalação direta, ou através da absorção pela pele dos sabonetes líquido e em pasta, o resultado é imediato e o sono é garantido. Você pode conhecer a linha completa em: www.qesh.com.br.



SOBRE A IMUNIDADE

A resposta imune é a capacidade que um organismo tem, de se defender de ações que afligem sua homeostase, seja um agente agressor, um estado de estresse permanente ou mesmo uma simples vacina. Quando o organismo perde essa capacidade de se auto-equilibrar o indivíduo fica susceptível as mais diversas maneiras de adoecimento físico, mental e espiritual .

Todo meu estudo sobre imunidade se baseia em sua ligação direta com a glândula Timo. O Timo é um órgão vital para manutenção da homeostase do sistema imunológico. Nessa glândula ocorre a maturação dos linfócitos T, responsáveis pela criação das respostas antígeno-específicas, importante para manutenção da imunidade do indivíduo. Sendo assim um Timo produtivo é essencial para um sistema imunológico robusto e saudável. Sua localização está relacionada ao chackra cardíaco, um centro de força responsável entre outras coisas pelo equilíbrio etérico do sistema imunológico. No entanto, uma das características marcantes do Timo é que ele gradualmente diminui sua função ao longo do tempo (um processo chamado de “involução”) e torna-se na quase inativo durante a vida

adulta. Além disso o órgão é bastante sensível ao estresse, resultando em involução e diminuição da produção de células T, a boa notícia é que existem evidências crescentes de que o tecido do timo é plástico, e que o processo de involução pode ser terapêuticamente interrompido ou invertido. Aqui vamos falar de algumas técnicas naturais para que seu timo volte a ser ativo e sua imunidade seja recuperada.



AROMATERAPIA PARA IMUNIDADE

Todos os óleos essenciais indicados abaixo podem ser usados sempre que a pessoa sentir necessidade, das seguintes formas:

Aromatizador ambiental: pingar de 4 a 5 gotas de cada óleo essencial no aromatizador plug. Ou 3 gotas de cada no Drift. Colocar na tomada e deixar aromatizando o ambiente.

Spray aromatizante pessoal: em uma embalagem spray (100ml), coloque 60 ml de água e 40ml de álcool de cereal. Pingue 10 gotas de cada óleo essencial, misture ao álcool e só após misture a água.

Inalador pessoal: pingue 3 gotas de cada óleo essencial no algodão interno do inalador. Coloque o algodão dentro da embalagem plástica e inspire sempre que sentir necessidade.

Roll On: em uma embalagem roll on (15ml), coloque 15ml de óleo vegetal (semente de uva ou girassol) e pingue 3 gotas de cada óleo essencial . Aplique em pontos estratégicos de rápida absorção, como: atrás dos joelhos, pulsos, nuca e no meio do peito. Use após o banho, ao se levantar, ou mesmo no meio da tarde, quando sentir necessidade.

ÓLEO ESSENCIAL DE TOMILHO: Basicamente, estimula a ação dos leucócitos e ajuda o organismo a reagir contra as doenças e a deter a propagação de germes. É benéfico para o sistema imunológico.

ÓLEO ESSENCIAL DE TEA TREE (MELALEUCA) : Seu uso mais importante é ajudar o sistema imunológico a combater doenças infecciosas. Ativa os leucócitos para formar uma defesa contra organismos invasores e ajuda a reduzir a duração das doenças. É um óleo extremamente anti-séptico e ajuda a liberar as toxinas do organismo através do suor. Apesar de não promover a cura propriamente dita, pode ser utilizado para ajudar a fortalecer o sistema imunológico

ÓLEO ESSENCIAL DE YLANG-YLANG : Ylang Ylang estimula o chakra cardíaco equilibrando o amor a si mesmo e aos outros. Ylang Ylang alivia a dor de cabeça e acalma o sistema circulatório quando há tensão.

ÓLEO ESSENCIAL DE GERÂNIO: O Gerânio estimula fortemente o amor próprio, elimina o medo permitindo a entrega aos desejos e prazeres da alma. Indicado para quem tem deixado a intuição, a imaginação e a percepção extra sensorial de lado. “O óleo do Amor”

CROMOTERAPIA PARA ESTIMULAR A IMUNIDADE

As cores indicadas para estimular a glândula Timo, potencializar a imunidade e equilibrar o chakra cardíaco são as luzes verde e rosa. Quando aplicadas diretamente sobre o meio do peito, por 30 segundos cada uma, harmonizam e estimulam as funções do chakra do coração e da glândula Timo e promove benefícios por todo o corpo.

Ao final, aplique a luz azul sobre todo o corpo para equilibrar.



TERAPIA FLORAL PARA A IMUNIDADE

HOLLY + MIMULUS: O desequilíbrio do Timo está relacionado com a falha na capacidade de defender-se e proteger-se de forma eficaz para vencer lutas internas, sem necessidade de recorrer à ajuda exterior. Esses dois florais vão ajudar a desenvolver mais amor, tolerância e coragem.

RESCUE REMEDY: Como citado anteriormente, uma das causas comprovadas de involução tímica é o estresse. Em estudo randomizado de 24 participantes com idades entre 18-67 anos, onde eram utilizados Rescue Remedy ou placebo, revelou diminuição significativa do estresse na atuação do floral .

CHERRY PLUM: A essência Cherry Plum vai atuar no campo emocional limpando as obstruções causadas por mal entendidos ou sentimentos bloqueados. Todo sentimento mal resolvido gera nódulos que mancham nosso corpo emocional e físico .

POSOLOGIA:

Manipular Florais de Bach, 30 ml a 5% de brandy (em casos de crianças, animais, pessoas em tratamentos com antibióticos, ou em tratamento para eliminar vícios, pedir sem o brandy e manter na geladeira):

Holly , Mimulus , Cherry plum e Rescue Remedy.

Tomar 4 gotas 4 vezes ao dia.



FITOTERAPIA PARA A IMUNIDADE

EQUINACEA: *Equinacea angustifolia* = Imunoestimulante, bactericida, planta escolha para quem está fazendo tratamentos com antibióticos, pois aumenta a sua ação.

Contra indicado em casos de alergias, asma e rinites alérgicas.

POSOLOGIA:

Capsulas de extrato seco - 300 mg

Manipular 60 doses. Tomar 1 dose ao dia durante 60 dias.

UNHA DE GATO : *Uncaria tomentosa* = Melhora imunidade como imunomodulador, regenera células, antiviral, protege a imunidade em momentos de estresse. Pela medicina tradicional chinesa, a unha de gato aumenta a energia dos rins, órgão responsável pela nossa energia primordial.

POSOLOGIA:

Capsulas de extrato seco - 300 mg extrato seco. Tomar 1 a 3

doses ao dia. Junto com alimentos para não machucar estômago. Não usar antiácidos depois.

CONTRA INDICADO em caso de Gravidez e lactação.



TRATAMENTO FITOTERÁPICO PARA RINITE

Ó quem sofre com a Rinite sabe como é horrível ter o nariz escorrendo, coçando e espirrando o dia todo. A cabeça fica pesada, fica difícil fazer qualquer coisa. Eu passei por isso boa parte de minha vida, e me curei com um tratamento natural com chá DE ALÇAÇUZ.

Você encontra o alcaçuz em loja de produtos naturais. E para fazer o tratamento, basta tomar o chá 3 vezes ao dia durante uns 15 dias seguidos e depois , sempre que sentir os sintomas da rinite começando.

Para fazer 1 litro de chá você vai precisar de 20 g de alcaçuz (aproximadamente 1 punhado).

Coloque o alcaçuz na água e leve para ferver, após levantar fervura abaixe o fogo (importante pois o alcaçuz levanta espuma como o leite), e deixe fervendo por aproximadamente 5 minutos. Desligue tampe a panela por mais 5 minutos e pronto!

Pode tomar durante todo o dia, ele é docinho e super agradável. No primeiro gole você já vai sentir o nariz secar a

parar de escorrer. O alcaçuz tem a incrível qualidade de diluir a mucosidade e eliminar através da urina.

Durante o tratamento evite consumir excesso de alimentos com farinha branca, leite e derivados de açúcar.

Hoje em dia já é possível encontrar alcaçuz em cápsulas, ou mandar manipular para quem não gosta de chá, é uma boa alternativa.

POSOLOGIA:

ALCAÇUZ:*Glycyrrhiza glaba* : Extrato seco: 350 mg por dose.
Tomar de 2 a 4 doses por dia .

CONTRA-INDICADO EM CASOS DE HIPERTENSÃO



DESINTOXICAÇÃO DO ORGANISMO

Existe hoje, de modo positivo, uma tendência pela busca da desintoxicação do organismo, ou por modismo, ou por necessidade, a verdade é que desintoxicar o organismo é fundamental. Antes de explicar como fazer essa desintoxicação, vou explicar porque ela é necessária.

Gosto sempre de contar a história da coca-cola e da beterraba para meus clientes. Se você já conhece me desculpe a retórica, mas é uma forma simples de explicar porque ficamos tão intoxicados. Quem já comeu beterraba alguma vez na vida, já percebeu que na hora de ir ao banheiro o resultado são fezes avermelhadas e urina bem escurinha. Dá até um sustinho né? Isso acontece porque a beterraba tem um corante super natural e intenso chamado Betanina, e por ser natural, é facilmente eliminado pelo seu organismo. Já a coca-cola é mais escura ainda que a beterraba certo? E por um acaso, depois de você tomar um copão de coca, você faz xixi preto? Se estiver saudável, é provável que não. E isso acontece por que todos aqueles mil corantes, espessantes, estabilizantes e outros tantos “antes” artificiais presentes na coca, ficam dentro de

você, mas especificamente, dentro de suas células. Agora, pensa na quantidade de alimentos industrializados repletos de aditivos artificiais , metais pesados, plásticos e outras coisinhas que seu organismo não faz nem ideia de como processar, você ingere diariamente, sem falar nas toxinas dos agrotóxicos que estão por toda parte.

Agora que você já tem uma boa noção de onde vai parar toda essa tranqueira, vou explicar o que ela faz no seu organismo. As nossas células são as fabricantes de todas as enzimas, aminoácidos, energia e tudo o mais que seu organismo precisa para se renovar, se defender, e se manter vivo. Se as células do seu corpo estão entupidas de lixo , você acha que vão trabalhar direito? Resultado disso: Alergias , falta de energia, gripes recorrentes e baixa imunidade, metabolismo lento, dificuldades digestivas, constipação ou diarreias comuns, artrite, artrose e doenças auto-imunes.

Um dos principais sintomas de um organismo intoxicado, seja por remédios, toxidades, ou aditivos alimentares é a acidificação. Nós aprendemos da escola sobre o pH, lembra? Ácido e básico (alcalino). O nosso organismo precisa estar levemente alcalino para funcionar bem, quando está

acidificado, ele começa a tirar sais mineirais importantíssimos de nossas células para alcalinizá-lo novamente, sais mineirais como o cálcio (que fortalece os ossos), o ferro (responsável pelas células que carregam o oxigênio), magnésio, selênio, zinco e outros tantos de extrema importância. Além disso, um organismo ácido é o ambiente propício para bactérias e fungos se proliferarem com rapidez, fazendo seu sistema de defesas trabalhar ativamente . O resultado das batalhas entre bactérias e nossas células imunológicas chama-se mucosidade, que normalmente é bem ácida, e que se não for eliminada rapidamente, torna a deixar o organismo ácido, a causar desmineralização, infecções e inflamações, e mais acidez. Mas veja, se seu organismo está intoxicado, ele provavelmente não está eliminando facilmente nada, então o ciclo está completo e você começa a ter as complicações mais severas da intoxicação, como: alergias, rinites, cistites, artrites, sinusites, bronquites e todos os ites (que significa inflamação), inclusive a famigerada CELULITE!!

Por isso, antes de começar qualquer tratamento natural, seja qual for o seu desequilíbrio, comece com a desintoxicação de seu organismo. Porque se seu organismo não estiver

funcionando bem, é como uma pia entupida : de nada adianta tomar chás, remédios, e fitoterápicos porque você só vai ajudá-lo a ficar mais sujo. Vamos desentupir a pia então?

PROGRAMA DE DESINTOXICAÇÃO BÁSICO

Para um programa básico de desintoxicação, a primeira coisa que precisa saber é que não adianta limpar de um lado e sujar de outro, por isso durante o período de 15 dias e, que maravilha for, para o resto de sua vida, deve evitar e eliminar de sua vida alguns alimentos e hábitos bem prejudiciais:

ELIMINAR:

- Cigarro, bebida alcoólica,
- Açúcar refinado (chocolate, bolos, bolachas etc.),
- Embutidos (salsicha, presunto etc.),
- Carne vermelha,
- Refrigerantes e bebidas gaseificadas,
- Margarinas e gorduras vegetais,
- Frituras,
- Temperos prontos (que contenham Glutamato Monossódico, conhecido como realçador de sabor).

REDUZIR DRASTICAMENTE

- Leite de vaca e derivados (sim, o queijo, requeijão, ricota etc...), podendo abrir uma exceção somente aos iogurtes naturais.

-Alimentos industrializados (bolachas recheadas, salgadinhos, alimentos prontos congelados,

SUBSTITUIR

- Arroz branco por : arroz integral, macarrão integral, quinua, amaranto, batata doce, painço, quirera, polenta, aveia.

- Farinha de trigo refinada por: Farinha de trigo integral, farinha de arroz integral.

- Adoçante dietético comum por Adoçante Estévia.

- Açúcar refinado por açúcar mascavo ou demerara.

- Sal refinado por sal rosa.

DAR PREFERÊNCIA

- FRUTAS E VEGETAIS ORGÂNICOS

-Alimentos germinados como trigo, lentilha e brotos (riquíssimos em energia),

- Cozinhar com óleo de côco ou quase nada de óleo. Usar azeite de Oliva com baixo grau de acidez. Em muitos casos é possível usar a água para refogar , e usar o forno para assar e deixar o alimento crocante.

- Usar muito limão em suas refeições e bebidas (o limão torna-se alcalino ao ser metabolizado)

- Carnes grelhadas e com pouca gordura como peixes e peito de frango;

COMEÇANDO A DESINTOXICAR:

Em jejum tomar um suco verde contendo:

- 1 folha de couve manteiga
- Suco de 1 limão espremido
- 1 maçã
- 1 fatia de gengibre
- 1 colher de mel (caso não seja diabético ou estiver controlando a glicemia)

Bater no liquidificador e tomar imediatamente, sem coar.

**** DICA ESPECIAL-** Lave as folhas de couve, e as congele dobradas uma a uma em um recipiente de vidro.

DURANTE O DIA:

- Tomar, no mínimo, 2 litros de água todos os dias.(veja, água pura, não contam sucos, chás e outros líquidos).

- Chá de alcaçuz – Tomar 3 xícaras de chá de alcaçuz por dia, em horários variados durante os 15 dias de desintoxicação. (veja receita na sessão: tratamento natural para rinite).

FITOTERÁPICOS PARA DESINTOXICAÇÃO

- CHLORELLA: Tomar de 1 a 3 gramas de Chlorella todos os dias. Essa alga maravilhosa é simplesmente incrível para desintoxicação. Além de eliminar os metais pesados que ficam em nosso organismo, ela protege o fígado, o pâncreas, elimina radicais livres, te protege do câncer, é rico em todos os aminoácidos que seu corpo necessita e vai te dar muito mais ânimo. Eu sei que ela não é lá muito barata para tomar em quantidades tão grandes, mas se você visse a limpeza que ela faz, veria que vale muito a pena.

Se você comprar embalagens com cápsulas de 250 mg, deve começar tomando 4 por dia na primeira semana e depois ir aumentando até chegar a 12 por dia.

Você pode tomar as cápsulas durante as refeições, ou se quiser emagrecer, tome 30 minutos antes. Sempre acompanhado de água.

Você deve tomar alguns cuidados antes de realizar sua compra de Chlorella. Uma escolha consciente poderá garantir um produto de melhor qualidade.

•Prefira sempre a a Chlorella da espécie Chlorella pyrenoidosa que possui

uma melhor qualidade na sua composição do que a *Chlorella vulgaris*.

•Os fitoterápicos, alimentos funcionais e suplementos alimentares precisam ser autorizados pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) para que possam ser comercializados no Brasil. A maior parte dos consumidores ainda não sabe o que é um registro no Ministério da Saúde e sua importância, e acaba sendo vítima de um dos crimes considerados mais graves que existem contra saúde pública. Faça uma consulta no site da ANVISA se o produto está registrado legalmente no Brasil.

•Investigue o fabricante do produto. Pesquise, no site do fabricante, os selos de qualidade de verdadeira relevância. Avalie sua reputação e tempo de existência da fábrica. Veja a tecnologia adotada, política e controle de qualidade empregado. Fabricantes de boa reputação normalmente anunciam que seus tabletes são livres de herbicidas e pesticidas.

•Prefira a *Chlorella* 100% pura que e não contenha nenhum ingrediente ou componente adicional. Evite os produtos de *Chlorella* compostos com aditivos ou outros suplementos.

BARDANA: A Bardana é um incrível depurativo do sangue, ajuda a eliminar toxinas e é muito indicado para quem quer se desintoxicar. A dica é mandar manipular capsulas de extrato seco da planta, já que o chá é insuportavelmente amargo.

POSOLOGIA:

Arctium Lappa: Extrato seco: 400 mg – tomar 2 cápsulas ao dia. Durante 15 dias. Refazer o tratamento a cada 3 meses.

SÃO 15 DIAS DE PURIFICAÇÃO

São apenas 15 dias de limpeza e folga para seu organismo. Neste tempo evite o contato com pensamentos , pessoas e situações estressantes e negativas que você tenha controle, isto : programas de televisão, filmes e outros meios de comunicação que incitem a violência ou estejam carregados de negatividade, busque o contato com a natureza e pratique exercícios. Qualquer um! O seu corpo precisa eliminar toda essa sujeira, e um dos maiores órgãos de eliminação de nosso corpo é a pele. Ao suor sua pele está te ajudando a se purificar mais rapidamente, além de melhorar a sua circulação e qualidade da pele em si.

Para dar certo, este programa tem que ser planejado. Tire um momento de sua vida para se preparar, veja sua agenda e tenha disciplina. Os resultados serão fenomenais, você merece isso!



CONTATOS E ATENDIMENTO

✂ Para entrar em contato comigo , tirar dúvidas ou dar sugestões , meu e-mail é anakimak@hotmail.com

✂ O facebook que eu posto novidades sobre o mundo natural é o NATURAL MEDICINA.

Curte lá! <https://www.facebook.com/semananaturu>.

✂ Se você quiser saber sobre cursos e consultas ligue para a Naturo Barigui 41 3528 4944

ou pelo site: www.naturobarigui.com.br

✂ Se quiser conhecer os produtos Qésh conheça nossa loja virtual : www.qesh.com.br , ou vitite nossa loja : Shopping Palladium – Piso L2 (em frente a livraria) – Curitiba- Pr



PROJETO TERAPIAS NATURAIS PARA TODOS

Saiba Mais Em:
www.naturalmedicina.com



Flora & Frank